

# 読んでみませんか？

NO.198  
2021. 5

子育てや家事の合い間などの気分転換に読んでみませんか？すべて図書館で所蔵している本です。電話での予約も受け付けています。お気軽にお問い合わせください。



『空気が読めなくてもそれでいい。』 細川 貂々

・「発達障害」ではないが、日常さまざまな生きづらさを抱えるグレーゾーンである「非定型発達」。実は多くの人に関係しながらも気づかれていないその特質と対処法を、精神科医が数多の臨床経験から解説するコミックエッセイ。

『不機嫌な妻無関心な夫』 五百田 達成

・うまくいく・うまくいかない夫婦はなにが違う!? 基本から日常生活まで、夫婦の会話を円滑にし、夫婦のコミュニケーション不全を解決することで、結果的に夫婦関係がうまくいくようになる方法を伝える。チェックシートあり。



『やせるダンス』 竹脇 まりな

・有酸素運動は脂肪を燃焼させ、筋トレは体を引き締めるためのトレーニング。2つのいいところを組み合わせているのがやせるダンス。宅トレダイエットYouTuberが、Web動画と写真でやせるダンスを紹介する。

『暮らしやすい家づくりのアイデア100』

R+house ネットワーク

・スカイガーデンから光が降り注ぐ家、ピアノ教室と暮らしが共存する家、夫婦にジャストサイズの終の棲家…。経験豊富な建築家、地元の工務店と一緒に家づくりを成功させた18の住宅を紹介する。工務店リストも掲載。



『世界のおやつ』 鈴木 文

・マドレーヌ(フランス)、ポテトプディング(ジャマイカ)、チャー(ベトナム)…。旅するパティシエールが現地の人々から習得した、世界36カ国のおやつレシピ100点を紹介。難易度や、写真付きのコラムも掲載する。

『はじめてさんでもおしゃれに作れる子ども服の教科書』

清松 加奈子

・パーツの組み合わせが自由だから、ひとつの型紙でアレンジできちゃう! 手縫いでできるパピママ服のリメイクからお受験ワンピースまで、かわいい子ども服の作り方を紹介。初心者でもわかりやすいよう、手順写真付きで解説。





『こどものアレルギー基礎BOOK』 今井 孝成

・こどものアレルギーにはどんな種類がある？ 遺伝するの？ こどもがかかりやすいアレルギーを中心に、基礎知識を幅広くわかりやすくまとめた本。体の部位別アレルギー症状もしっかり解説する。

『色の楽しみ』 暮らしの図鑑編集部

・色から考える食材の選び方や、カラフルな飲み物の作り方。少ないアイテムでもできる、器の色使いと食卓でのコーディネート。ワントーンで作るかわいいコーデのアイデア…。日常で簡単にできる色の楽しみ方を紹介する。



『ほほえみを忘れずに。ルンルンでいきましょう』 美輪 明宏

・「仲の悪い夫と同じ家にいるのが不快」「身勝手な祖母が恐ろしい」「息子への接し方がわからない」「人を信じられず生きる意味も見いだせない」…。さまざまな悩みに美輪明宏が答える。『家の光』連載を書籍化。

『ゴミ人間』 西野 亮廣

・「えんとつ町」は、夢を語れば笑われて、行動すれば叩かれる現代社会。全ては身の周りで実際に起きていること。今にも灯が消されてしまいそうな人に寄り添いながら、「えんとつ町のペル」の裏側に秘められた想いを明かす。



『こわい顔じゃ伝わらないわよ』 尾木 直樹

・子育てのなかで生まれてくる様々な問題に、尾木ママが優しく具体的な解決策を語る。「尾木ママ誕生秘話」や尾木ママを育てた母親や人々との関わりなど、著者のバックグラウンドも紹介。『赤旗日曜版』掲載に加筆し書籍化。

『コップひとつからはじめる自給自足の野菜づくり百科』

はた あきひろ

・都会でもできる、楽しい自給自足の本。NHKテレビ講師はたさんが、マンションの10階でプランターひとつではじめた自給自足ノウハウを、イラスト入りでわかりやすく解説します。おすすめの野菜30種類の育て方も掲載。

