

読んでみませんか？

NO.208
2022. 3

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。



『車のおうちで旅をする』 itou みゆき

・自分がより自分らしくいられる場所を見つたたくて決めたニュージーランドでの1年の旅。英語力はほぼなし、お金は日本で貯めた100万円。完全ノープランでいく、1人と1台のゆったり海外車旅を漫画で描く。旅の情報も満載。

『一生使い続けたい！ハンドメイドの基礎&応用BOOK』

主婦と生活社

・ソーイングの基礎&応用を豊富な写真・イラストで解説。生地や道具の選び方から、覚えておきたい基本の縫い方、最近人気の生地や素材などの扱い、定番アイテムの作り方まで収録する。『コットンタイム』掲載記事を再編集。



『一生ものの味つけレシピ』 石原 洋子

・家庭料理の「ちょうどいい味」がピタリと決まる、調味料の「黄金比」。長年料理教室を主宰してきた著者が、定番の料理116点の、だれにでも簡単に作れる味つけのレシピを紹介する。

『3か月で自然に痩せていく仕組み』 野上 浩一郎

・糖質・揚げ物OK! つらい運動・リバウンドなし! 3日間取り組んだら1日休むダイエット法を紹介。挫折しないための抜け道、NG習慣、痩せ習慣、体験談、Q&Aも収録。コピーして使う「ライフスタイルシート」付き。



『日本のしきたりがまるごとわかる本』 晋遊舎

・日本の年中行事を歳時記カレンダーとしてまとめるとともに、妊娠から供養まで、人生の節目ごとの様々な儀式を取り上げて解説。正月のならわし、季節を表す言葉、日常の作法も収録する。「縁起物食材辞典」も掲載。

『発達を支える「遊び」づくり』 宮田 まり子

・遊びとは、物・人・時間と関わり合いながら、子どもたちが紡ぎ出していく結末のない物語。環境と遊びの関係を見つめ直し、保育で大切にしたいことを、イラストや写真を交えてまとめる。





『ゲッターズ飯田の占いよりも大切な話』 ゲッターズ飯田

- ・どんなに運が良くても人間性や生き方に問題があれば、占いは役に立たない。最強占い師が“占いよりも大切な”生き方や考え方をまとめる。葉などに使える、「運気があがるGトークン」付き。ブログなどから抜粋し、加筆修正。

『OH! ぎわつくおにぎり』 おにぎり劇場

- ・おにぎり作りの修練を重ねた結果、より写實的に、よりユーモアのあるおにぎり作りに成功。三毛猫おにぎり、河童おにぎり、武田信玄おにぎりなど、アートの世界にまで高めた立体的なおにぎりを、作り方とともに紹介する。



『ラクしてうまくいく生き方』 ひろゆき

- ・目標はトコトン低くしときましょう、貯金をしておきましょう、ゲーム感覚でやってみましょう…。2ちゃんねる、ニコニコ動画をつくった“働きたくない”実業家が、ラクしてほどほど幸せに生きる100の哲学・コツを紹介。

『肌トラブル大全』 小林 智子

- ・毛穴、ニキビ、乾燥、赤み、くすみ、シミ、シワ、たるみ…。何をしていても改善しないのは、正しいケアができていないから。あらゆる肌トラブルを取り上げ、それぞれの原因やタイプ、具体的なケア方法を解説します。



『豆くう人々』 長谷川 清美

- ・在来豆をつくり・育て・食べる「豆くう人々」を探して世界66カ国を取材。その記録から厳選した、約30カ国・地域のエピソードを紹介する。現地で食べた豆料理のつくりかたも収録。

『片付けは減らすが9割』 阪口 ゆうこ

- ・ものを減らせば、暮らしは高確率でラクになる。ミニマリズムにおける大事な心構えや、「片付け脳」になるためのマインドシフト法、衣食住の減らし方などを具体的に解説する。減らすときの「困ったあるある」Q&Aも収録。

