

読んでみませんか？

NO.222
2023.6

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。



『ものがわかるということ』 養老 孟司

・若い頃は、勉強すれば、なんでも「わかる」と思っていたー。ものがわかるということ、「自分がわかる」のウソ、世間や他人とどうつき合うか…。養老孟司が、自分を自由にしてくれる「もの」の見方・考え方を説く。

『ホントによく効くリンパとツボの本』 加藤 雅俊

・体の不調を解消するリンパマッサージとツボ押し。リンパとツボの位置をわかりやすく図示し、正しく押さえる方法を解説する。ひと目でわかるリンパ&ツボMAPも収録。心を楽にする手のツボ押しの内容を加えた増補改訂版。



『やせ調味料ダイエット』 松田 リエ

・煮きりみりん、酢たまねぎ、みそヨーグルト…。いつもの食事にかけるだけで、食欲を抑えて脂肪燃焼! 太りやすい味覚をリセットする「やせ調味料」を紹介する。アレンジレシピ、14日間ダイエットメニューも収録。

『働く人のもらえるお金と手続き事例150』 蓑田 真吾

・働く人が申請すればもらえるお金と手続きを、「転職時」「副業」「産休・育休」「介護」「病気やケガ、年金」の5章に分けて、現役社労士が解説する。2022年10月施行の産後パパ育休に対応。



『この1冊で安心!きれいな食べ方&ふるまい』 樋口 智香子

・食事の席で気をつけたいことや、きほんのふるまいから、和食、洋食、中国料理、アジア料理・カジュアル料理、スイーツのきれいな食べ方、エレガントなお酒の飲み方まで、豊富なカラーイラストで解説します。

『サイコーサウナ』 五箇 公貴

・ドラマ「サ道」プロデューサーによる、心も体もサイコーにととのう全国サウナガイド。サイコーサウナを誕生させた経営者たちの熱すぎる人生も紹介する。『文春オンライン』連載に加筆修正。





『小さいエネルギーで暮らすコツ』 農山漁村文化協会

・「小さいエネルギー」とは、太陽光や水力、薪・炭などを活かし、自分たちで生み出す電気や熱、動力などのエネルギーのこと。農家の小さいエネルギー自給の工夫や楽しさを紹介する。『季刊地域』『現代農業』掲載を再編集。

『自律神経を整えるお得技ベストセレクション』 晋遊舎

・疲れ、イライラ、不眠、頭痛…なんとなく続く不調は、自律神経を整えれば解決できる! 心が落ち着く食べ腸活、最強のストレッチなど、カラダとココロがラクになる165の技を紹介する。『LDK』ほか掲載を加筆・再編集。



『1週間で勝手に痩せていく体になるすごい方法』 栗原 毅

・歯を磨いて口の中をきれいにする、チョコレートを食べる、緑茶を飲む…。内臓脂肪の名医が、1週間で「やせスイッチ」がオンになるプログラムを紹介する。

『子どもにかかるお金の超基本』 坂本 綾子

・学校、習い事、受験、助成金、奨学金、学資保険…。妊娠中から大学を卒業するまで、子育てにはいつ頃、どれくらいお金がかかるか、どんな支援があるかを紹介する。書き込み式の教育資金準備シート、ライフイベント表付き。



『「冷え症外来」の医師が教える冷えとり習慣』 林 忍

・冷えは万病のもとであり、様々な疾患の原因に関与している。東洋医学をベースに、「冷え症タイプ」と「体温管理の仕組み」を説明し、「生活習慣」「運動」「食事」に分け、改善方法を解説する。冷え症セルフチェックも掲載。

『誰でもかんたん!かわいいミニイラストの描き方』 ススジン

・コーヒー、パン、セーター、都市のランドマーク、ユニークな人物と動物…。シンプルにゆる〜く描ける、おしゃれなデジタルイラスト入門。スマホやタブレット、無料アプリを使った、かわいいミニイラストの描き方を解説します。

