

読んでみませんか？ NO.225 2023.9

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。



『1枚から占える未来がわかる完全版タロット占い』 紫月 香帆

・初心者に向けてタロット占いの基礎と、基本の7つの占い方、78枚のカードの読み取り方を丁寧に解説。巻頭では、カードを1枚直感で引くだけで、今、必要なお告げを受け取れるオリジナル「おみくじタロット占い」も掲載。

『野草がハーブやスパイスに変わるとき』 山下 智道

・野草研究家が提案する日本のハーブ&スパイスブック。食べ方だけでなく、日々の暮らしに活用できるさまざまな楽しみ方を伝授する。身近に生えている野草や樹木を中心に海藻やキノコも加えた94種類を収録。



『ステンドグラスのきほん』 岸江 馨

・ベーシックな平面作品から立体的なものまで、ステンドグラスの作品づくりを紹介。ガラスの選び方、道具の使い方、制作の流れ、作り方のコツやポイントを初歩からわかりやすく解説する。手順動画のQRコード付き。

『整う力』 小林 弘幸

・アフター・コロナの処方箋本。「ゆっくり丁寧に話す」「朝の光を浴び朝食をとる」「服装を決めてしまう」など、自律神経の名医が、メンタルと体調を整えるのに効果的な78の習慣を紹介します。



『ちいさな季節の編みかざり』 松本 かおる

・『毛糸だま』掲載の、松本かおるのかぎ針編みかざり作品をまとめたリクエスト集。お雛さま、七夕飾り、ジャック・オー・ランタン、門松など、季節のイベントをテーマにした編みかざりの編み方を紹介する。

『「消えたい」「もう終わりにしたい」あなたへ』 水島 広子

・「べきを手放そう」「何をおいても休養を」「今、決めなくていい」…。すべて投げ出したいと思いつつ日々を送る人に向けて、精神科医が、生きづらさを和らげるためのヒントをやさしく説く。





『かがくいひろしの世界』 ブロンズ新社

・絵本「だるまん」シリーズの作者・かがくいひろし。特別支援学校の教員時代の手作り教材、人形劇、「だるまん」シリーズのラフ、アイデアノートなどを公開。イルフ童画館ほかで開催の展覧会の公式図録。

『あなたのクセ毛を魅力に変える方法』 Curly Girl Rin

・クセ毛は魅力に変わる! スタイリングもヘアケアも100倍ラクになる「クセ毛活かしメソッド」とは? 家で簡単にでき、1回のスタイリングだけでガラッと髪が変わる方法を、イラストとともに紹介する。Q&Aも収録。



『香りの作法』 齋藤 智子

・現代の暮らしに欠かせない「香り」。香りのプロが、香りをもっと上手に使うための基礎知識や、香りのもとである精油、おすすめのアアイテムと使い方などをわかりやすく紹介します。

『YOGAポーズ解剖図鑑』 楠原 宏子

・ヨガのポーズの完成形を123取り上げ、360° 全方位からのビジュアルを掲載。解剖学的アプローチで、骨格や筋肉の構造を解説する。事前に習得しておきたい準備のポーズや、派生する類似ポーズなども紹介する。



『精神科医がすすめるこれからの生き方図鑑』 榎沢 紫苑

・お金、人間関係、仕事、メンタル…。精神科医が、30年以上の経験をベースに、もっと幸せになる生き方や、自分を成長させる習慣、健康でありつづけるための生活などのノウハウを伝授する。『FLASH』連載を大幅に加筆。

『菅井貴子と学ぶ北海道の天気と防災』 菅井 貴子

・大雨、局地的豪雨、洪水、土砂災害、台風、竜巻、大雪・吹雪…。テレビ等で活躍する気象予報士・菅井貴子が北海道の天気を、図版・天気図・イラスト・写真とともに解説し、災害時の身の守り方を教える。

