

# 読んでみませんか？ NO.228 2023.12

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。



『ワースト追加物』 中戸川 貢

・ベストを追い求めるのではなく、ベターな商品選びができるようになれば、買い物が楽しくなる。少しだけ添加物を気にしはじめた人に向け、避けた方がいい添加物を紹介するとともに、加工食品の選び方や見分け方を解説する。

『汁とめし』 笠原 将弘

・和食のきほんとも言える「汁とめし」は、近所で手軽に買える食材や冷蔵庫の残り物で十分おいしく作れる。くり返し作って食べたくなる汁のレシピ、めしをおいしく、見栄えよく作るポイントを紹介する。



『ケーキ食べてジム行って映画観れば元気になれるって思ってた』

メンタルドクター Sidow

・そのストレス解消法、間違っているかも!? メンタルドクターが、誤った情報や自分に合わない方法によって振り回されないように、ストレスの正しい知識と、より効果的なストレス解消法を教えます。

『マフラー、ストール、スカーフ巻き方アイデアBOOK』 若狭 恵美

・そのひと巻き、ひと結びでコーディネートにこなれ感が生まれ、ぐっと洗練されるマフラー、ストール、スカーフ。定番の巻き方から簡単おしゃれスタイルまで、その巻き方・結び方を紹介します。



『「あいうえお順」カモさんのすごい!イラスト大辞典』 カモ

・描きたいものが「あいうえお」で引ける! 動物、植物、人、食べ物、乗り物、生活用品、建物、行事など、マネして描きやすいシンプルイラストを、ワンポイントアドバイスとともに多数収録する。英単語、カテゴリー別索引付き。

『暮らしに役立つハーブチンキ事典』 川西 加恵

・ドライハーブをアルコールに浸けるだけ。植物の薬用成分による自然療法で、心身のメンテナンスや美容に効果がある家庭の万能薬「ハーブチンキ」。チンキの歴史と魅力、作り方や使い方、成分を解説。使用するハーブ事典も掲載。



『マンガでわかる日本の食の危機』 鈴木 宣弘

・“減反しろ、牛乳捨てろ、牛殺せ”なのに“昆虫食べろ”の異常。種子も肥料も飼料も輸入…。食料安全保障の第一人者が、日本が今直面している、かつてない食の危機の実態と対応策を、マンガとともに解説する。



『てぶくろの編み方ハンドブック』 日本ヴォーグ社

・ハンドウォーマー・ミトン・てぶくろが無理なくきれいに編めるように、編み図の見方から仕上げまで解説。初心者がつまずきやすい別系の編み入れ方や拾い方、5本針で編む方法など、知りたいテクニックや情報が満載。

『やせる日常動作大図鑑』 植森 美緒

・普段のルーティンに“やせる日常動作”を組み込んで、生きてるだけで自然とやせる体になろう! 「振袖肉は歯みがきで撃退」「ドライヤー中に足首やせ」など、シーンごとに“やせる日常動作”をイラストで紹介する。



『無自覚な夫のための妻の地雷ワード事典』 岡野 あつこ

・「今日一日、何やってたの?」「俺も家事とか育児とか手伝うから」など、妻をイラッとさせる「地雷ワード」を紹介。妻も夫もお互いが気分よくなる「言い換えワード」の例も挙げる。妻が夫に言ってはいけないワードも掲載。

『こどものあそびぎ』 玉井 健太郎

・お花屋さんのドレス、シェフエプロン、芸術家のようなオールインワン…。子どもたちの創造力をかきたて、機能と遊び心のあるデザインが魅力のあそびぎを紹介します。バッグや帽子なども掲載。90～120cmサイズ展開。



『全部うまくいかないのはわたしが頑張りすぎるから』 下園 壮太

・うつ状態からの復帰や予防において一番大切なのは「休む」こと。いつも頑張りすぎてしまう人たちの「休めない」に対して、休みが取りやすくなるような考え方のコツを紹介する。