

# 読んでみませんか？ NO.230 2024.2

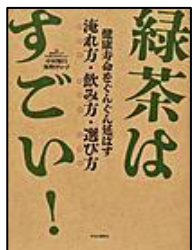
子育てや家事の合い間などの気分転換に読んでみませんか？すべて図書館で所蔵している本です。電話での予約も受け付けています。お気軽にお問い合わせください。



『ねんねのお悩み、消えちゃう本』 ねんねママ  
・「どうして寝てくれないの!？」の疑問や不安がスッと無くなる! 乳幼児睡眠コンサルタントが、赤ちゃんのねんねに関する正しい知識とともに、がんばらなくていいこと、やらなくていいこと、手放していいことを伝える。

## 『盛りつけの基本とアイデア』 河合 真由子

・盛りつけは料理をよりおいしく味わうための方法。盛りつけの基本ルールや、料理を彩る器とのコーディネートを解説。日常でよく口にする料理をベースに、自宅でも実践できる盛りつけのアイデアを紹介する。



『緑茶はすごい!』 中村 順行  
・緑茶カテキンをはじめとする緑茶に含まれる機能性成分には、さまざまな健康効果がある。緑茶の基礎知識、緑茶と病気の予防、緑茶と健康効果、緑茶と脳のはたらき、カラダによい緑茶の飲み方などを紹介する。

## 『アジアの煮込み』 ワタナベ マキ

・台湾の三杯鶏、韓国のタッカンマリ、インドのサンバル…。サッと作れる炒め煮から前日仕込みのトロロ煮、カレーやスープまで、肉・魚・野菜や豆類がおいしいアジアの絶品煮込み64品のレシピを紹介する。



『枯らさず長く楽しむ花の育て方図鑑』 オザキフラワーパーク  
・ガーデンセンター「オザキフラワーパーク」が、花を枯らさず長く楽しむコツ、たくさん咲かせるコツ、よく育つ花・育てやすい花を見つけるノウハウを、おすすめの花苗を中心に季節ごとにわかりやすく紹介する。

## 『すぐにカラダが整う2秒ストレッチ』 齊藤 邦秀

・たった2秒でカラダは変わる! カラダのコリや痛みはもちろん、疲れやだるさ、ちょっとした不調、心のストレス、職場の体調管理、部分やせなど、あらゆる心身の問題に効果を発揮する「2秒ストレッチ」を紹介する。



『地球の歩き方ディズニーの世界』 地球の歩き方編集室

・ディズニーアニメーション映画をはじめとした「ディズニーの世界」を旅するためのガイドブック。作品エピソードを交えながら、各国・都市と各スポットの魅力を紹介する。折込みの年表付き。データ:2023年1~10月現在。



『1年中使える!決定版おりがみ図鑑』 いまい みさ

・モチーフを組み合わせれば、リースや壁飾りも作れる! おままごとやお店屋さんごっこも! おやつ、季節の行事、動物や鳥、おしゃれ、お花、昆虫・恐竜など、人気アイテム100点以上のおりがみをジャンル別に紹介します。

『知っておいしいオイル事典』 小林 弘幸

・美容と健康はオイルから-。オリーブオイル、ゴマ油、大豆油、菜種油…。基本的な植物油60種類を50音順に並べ、各オイルの写真と共に、特徴や基礎知識、利用方法を紹介する。オイルを使った料理や美容目的の使い方も掲載。



『「凧とした人」になる和の教養手帖』 竹田 理絵

・茶道から学ぶ人間関係、心の整え方、おもてなしの心、お茶の歴史や効用、点て方、頂き方、懐石や和菓子の歴史、着物の楽しみ方…。長年茶道を学び、生活の中で実践し続けた著者が、自分を高める和の教養を伝える。

『犬のかわいいところ大全』 キリ

・小さい柴犬、まめ柴こつぶの7年間の観察記録。信じている目、なでていいときのサイン、無言の圧…。日常から切りとった、こつぶの「かわいいところ」をマンガで描く。専門家監修の犬情報も満載。ブログ連載を書籍化。



『子どもも親もラクになる偏食の教科書』 山口 健太

・約3割の親が、子どもの偏食で悩んでいる。偏食とはどういうものか、そもそも子どもの偏食は改善すべきなのか、なぜ偏食になってしまうのか、どう対応すべきなのかを解説する。