

読んでみませんか？ NO.232 2024.4

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。



『低コスト生活』 かせのたみ

・お金の使い方や管理方法から衣食住のあれこれ、日々の習慣や考え方まで、ありとあらゆる試行錯誤を繰り返して「自分で自分を気に入っている状態」を追求した結果としての、月7万円生活のメソッドを紹介する。Q&Aも収録。

『体のトリセツ』 渡邊 眞理

・体の不調が起こったとき体内では何が起きているのか。そんなとき、どのように対応すべきか。ちょっとした不調から、生活習慣病、感染症、がんなどの重篤な病気まで、体に生じるさまざまな不調についてわかりやすく解説する。



『モノのお手入れ・お直し・作りかえ』 暮らしの図鑑編集部

・さまざまな生活道具や室内空間をお手入れし、壊れたところを修繕し、自分らしく整えていくためのアイデアやヒントをまとめる。金継ぎ、ダーニングなど、新しい価値が生まれる作りかえも多数紹介する。

『紙バンドで作るかわいいあみぐるみ』 吉澤 久恵

・指先でつまめるちいさな動物、まんまるな縁起物、ひな人形、ジャック・オー・ランタン、サンタクロースとトナカイ…。紙バンドで作るかわいいあみぐるみを紹介。作り方を写真で解説します。



『超コミュカ』 田村 淳

・コミュカの高い人は、コミュニケーションにおいて基本となることを徹底的にやっている。ロンブー田村淳が、自分の好きな人だけに好かれるための「誰にでもできる簡単なコツ」を伝える。

『鬱の本』 屋良 朝哉

・鬱のときに読んだ本。憂鬱になると思い出す本。まるで鬱のような本…。84人が、病気の「うつ」、日常にある憂鬱、思春期の頃の鬱屈など、様々な「鬱」のかたちと「本」について綴ったエッセイ集。



『身の回りにある有害物質とうまく付き合いたいです!』

真の「オトナ女子」化計画

・妊娠中、妊活中でもオシャレは楽しみたい、健康でありたい…。ネイル、アロマオイル、メイク用品、香りつき柔軟剤など、身のまわりの製品に含まれる有害物質について正しい知識を伝え、それらとうまく付き合う方法を紹介する。



『はじめてでもかわいく作れる通園・通学バッグとこもの』

成美堂出版編集部

・入園や入学に欠かせない、手さげバッグ、上ばき入れ、体操着入れの3点セットの作り方を写真でわかりやすく解説。ランチタイムグッズ、雨の日の絵本バッグやリュックなどの毎日のアイテムも紹介。

『素敵に超簡単!ポッキーケーキ』 江崎 美恵子

・スポンジもホイップも市販品でOK! ポッキーを貼ればケーキができる! 「りんごの花びらケーキ」「クリスマスポッキーケーキ」など、手軽に作れるレシピと、ビスコやカプリコを使ったアレンジケーキを紹介する。



『限界ズボラゆるトレ大全』 いしかわ ひろこ

・全身のしつこい疲れをほぐして、日々のあらゆる不調をラクにする! その日の気分や体のパーツ別に選んでできる限界ズボラゆるトレを漫画で紹介。産後の体と心のトリセツも収録する。

『ファーリークレイで作るふわふわ小さなどうぶつたち』 ゆかりん

・ハムスター、ヤマネ、シマリス、ウサギ…。粘土にファーを貼り付けて、羊毛フェルトのニードル手法で作り込んでいく「ファーリークレイ」の技法を使った、ふわふわで型崩れもしない小さなどうぶつたちの作り方を紹介します。



『見て楽しむことば図鑑』 みっけ

・小説やイラスト、マンガなどの創作に役立つことば図鑑。「色のことば」「雨のことば」「春のことば」など100のテーマごとに、さまざまなことばをイメージがふくらむデザインを施して収録する。創作のヒントも掲載。