

読んでみませんか？ NO.234 2024.6

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。



『すぐに役立つ大人のマナーブック』 尾形 圭子
・冠婚葬祭、親戚や友人との会食、贈り物など、大人としてきちんとしたマナーを求められる場面は突然やってくる。いざというときに知っておきたい最新のマナーをイラストで解説する。「感じがよい」と思われるポイントも紹介。

『極狭キッチンで絶品!自炊ごはん』 きじま りゅうた
・コンロが一口でも、作業スペースが限られていても大丈夫。極狭テクニックを使えば、自炊できる! 人気の定番おかずから、ごはん・めん・パン、2品同時にできる献立まで、極狭キッチンのスゴ技レシピを紹介する。



『新しい体を作る料理』 たかせ さと美
・やる気は「心」ではなく「体」の問題。食生活を変えることで、「やる気が出る体」を作る。疲れきっているときでも作ることでできる、グルテンフリー&白砂糖フリーのレシピを紹介する。

『斎藤一人幸せ波動、貧乏波動』 斎藤 一人
・「幸せな人は、幸せな波動」「苦労続きの人は、苦労の波動」を出している。波動の仕組みを基礎から紐解き、自分で波動を整える方法や、そのときの心がまえなどを縦横無尽に語る。



『観葉植物パーフェクトブック』 杉山 拓巳
・観葉植物栽培のトップランナーのノウハウを集大成。定番人気のものから最新品種まで観葉植物を約200種類紹介しながら、部屋のグリーンを元気に保つ方法を詳しく解説する。

『からだにやさしい麩こんだて』 阿部 かなこ
・ごはんを簡単においしくしてくれて、からだにもいい麩を使った「麩こんだて」を紹介します。塩麩、しょうゆ麩、甘麩など、5種の麩調味料の作り方と、主菜、副菜、汁物などのレシピ97品を収録。調理時間の目安も掲載。



『「ふつう」の子育てがしんどい』 石田 光規

・目の前のことで精一杯で、社会から「孤立」しがちな現代の子育て。自力で頑張ることが「ふつう」とされる子育ては、過酷なサバイバルゲームだ。子育ての実態を明らかにし、ひとりで苦勞を抱え込まない仕組みを考える。



『記憶脳』 榊沢 紫苑

・情報は「脳に蓄える」より「外化(自分の外側に記録)」することで記憶のポテンシャルは無限に広がる! 脳の仕組みを研究した精神科医が、AI時代の新しい記憶術について伝授する。

『最新スマホとネットのルール&マナー事典』 野田 ユウキ

・スマホを安全に、安心して使うには? 一般のスマホ使用者がうっかりやってしまいそうな行動と、その対処法を説明したルール&マナー事典。スマホと健康の関係などにも触れる。Android & iPhoneに完全対応。



『こころが育つ!子どもの食事』 宮口 幸治

・子どもたちの食体験は、彼らが抱える課題や生きにくさ、学校でのトラブルとも密接に関連している。子どもたちの「食」に絡む問題を一つひとつ丁寧に紐解き、その背景にあるものや、対応策についてわかりやすく解説する。

『神さまに応援される人になる』 櫻庭 露樹

・神さまは可愛げがあって、素直な人を応援してくれる! 「ありがとう」をたくさん言っていていつも「笑顔」でいる、自分の「好き」を大切にするなど、神様に応援されるコツを伝える。



『「食べてはいけない」「食べてもいい」添加物』 渡辺 雄二

・毎日使っている調味料は大丈夫? 子どもに食べさせていいお菓子はどれ? 主食系、加工食品、お菓子など、身近な144品目の食品添加物をチェックし、危険度を3ランクに分類する。食品添加物早わかりリストも収録。