

読んでみませんか？ NO.238 2024.10

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。



『生きのびるための事務』坂口 恭平
・〈事務〉は、夢を現実にする技術。作家、画家、音楽家など多彩な活動を行う坂口恭平が、スケジュール管理や、必要なお金の確認、継続するコツなどを漫画で伝える。『POPEYE web』連載をもとに加筆修正し書籍化。

『ルポスマホ育児が子どもを壊す』石井 光太
・ハイハイも体育座りもできない園児。教室の「圧」に怯える小学生。クラスメイトの姓すら知らない中学生…。保育園から高校まで、200人以上の「先生」の証言から、デジタルネイティブの育ち方を徹底レポート。



『離乳食・幼児食困ったら読む本!』上田 玲子
・離乳食はいつから始めるべき? 赤ちゃんも栄養バランスは大事? 離乳食・幼児食「困った」難民の不安や戸惑いを、Q&Aで解消する。調理アイディアも収録。『Baby-mo』など掲載に新規取材を加え再編集。

『障害や生きづらさのある子が生涯受けられる支援やサービスの上手な使い方』
AURA
・障害や生きづらさのある子を持つ親に向けた書。親として抱える不安や疑問に答え、子の将来にわたるサポートと自立のために必要な支援制度やサービスの活用法を、具体的かつ詳細に解説する。



『ムーミン切り絵』祐琴
・世界中で愛されるフィンランドのキャラクター、ムーミン。個性豊かなキャラクターや、美しい世界観にあふれる切り絵の、コピーして使える図案を収録。はじめてでもわかりやすい写真解説つき。

『“なんとなく不調”と上手につき合うためのセルフケア』木村 容子
・頭痛、イライラ、プチうつ、便秘といった「なんとなく不調」の代表的な12の症状をやわらげるツボを紹介。ほか、体質のタイプ別おすすめ薬膳も収録する。性質別食材一覧、チェックテスト付き。



『自分とか、ないから。』しんめいP

・東大を卒業し大手IT企業に入社するも退職。その後、自分探しを続けた結果、虚無感からひきこもりに。だが「東洋哲学」に出会い…。東大卒のこじらせニートが、ブッダ、老子らの東洋哲学を超訳する。note掲載を書籍化。

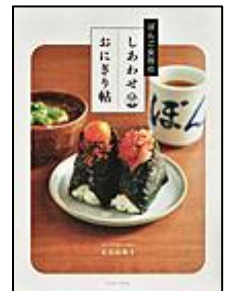


『はじめてのワイヤーどうぶつ』gogo3jino

・曲げて、ねじって、とめるだけ。360度たのしめるワイヤーアートの可愛いどうぶつの作り方を紹介。ツバメ、金魚、シーラカンス、文鳥、フクロウ、ウサギ、クマ、ハシビロコウなど10種のどうぶつを収録。

『ぼんご女将のしあわせおにぎり帖』右近 由美子

・老舗おにぎり店「おにぎりぼんご」の店主が、おにぎり具材54種類のレシピを家庭用にアレンジして紹介する。おにぎりに合わせて食べたいおすすめのおかず、おにぎりの握り方、お米の炊き方も掲載。



人生は
気分が
10割

『人生は気分が10割』キム ダスル

・気分がよければ、「最高の一日」がずっと続く。気分がコントロールできれば人生もコントロールできる。そのヒントとなる習慣や考え方を、ソリッドな視点から紹介する。

『凱旋』小田 凱人

・小学校3年生で骨肉腫となり、サッカー選手になる夢をあきらめた小田凱人は、車いすテニスと出会い一筋の光を見出す。車いすテニスの「全仏オープン」を17歳で制し、世界一の座に登り詰めるまでの軌跡を綴る。



『そのままおいしい野菜の食べ方』食べチョク

・野菜生産者だから知っている野菜と果物のおすすめの食べ方や、保存方法、新鮮なものの見分け方、品種の知識などを紹介。なるべく料理しないで、そのままおいしく食べるコツが満載。