

読んでみませんか？ NO.250 2025.10

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。



『行先は未定です』 谷川 俊太郎

・ぽつりとおかしく、ぽつりと鋭く。谷川俊太郎が置いていった言葉たち。「答えのない人生」を生きた詩人の言葉と詩を収録する。『朝日新聞』(デジタル版も含む)掲載を加筆。

[遠軽](#)

[丸瀬布](#)

『現代バテ』 谷口 英喜

・夏バテ、飲酒バテ、長距離移動バテ、スマホバテ…。現代社会に見られる代表的なバテ10例を取り上げ、その機序と処方箋を提供。バテに効く食べ物・飲み物、知っておきたい豆知識も優しく解説する。

[遠軽](#)



『本が読めない33歳が国語の教科書を読む』 かまど

・32歳で読書を始めた男、みくのしんの次なる挑戦は国語の教科書! 宮沢賢治「やまなし」、清少納言「枕草子」など4冊を、友人と楽しく会話しながら読む。

[遠軽](#)

『ミルクの本』 ミルクマイスター高砂

・おいしい牛乳大集合! 600種類以上の牛乳を飲んだ牛乳マニアが、牛乳の基礎知識から、日本全国のご当地牛乳までを紹介。世界のミルクや、レトロミルクドリンクレシピ、牛乳容器の歴史、牛乳Q&Aなども収録する。

[遠軽](#)



『わたしを幸せにする0円生活』 田村 ゆに

・都会から青森の田舎に移住し、0円生活で手に入れた“無限の幸せ”とは。0円生活のキホンから未経験で始めた畑しごと、せっけんや化粧水づくり、自然豊かな環境での子育てなどを紹介。自身の心境の変化も赤裸々に語る。

[遠軽](#)

『胃活の教科書』三輪 洋人

・胃の不調を大きく6つのタイプに分けて、症状がなぜ起きているかを解説。胃の不調のタイプに応じてどのような「胃活」を行えばよいかをまとめる。胃の話Q&A、薬・病院・検査との上手な付き合い方なども収録。

[遠軽](#)



『暮らしのヒント集』 暮らしの手帖編集部

・毎日1カ所、家の中で「ここ」と決めてピカピカに…。もっと美しく、しあわせに暮らすための315のアイデアを紹介。俳優・市川実日子のインタビューも収録。『暮らしの手帖』連載を単行本化。書き込みページあり。

[遠軽](#)



『食物繊維たっぷりおかず』 荻野 恭子

・れんこんと緑豆のカレー炒め蒸し、かぶの明太子あえ、さつまいものオートミール雑炊、アボカドスープ…。70歳を過ぎてもタフに世界を飛び回る料理家が、日々食べている食物繊維たっぷりの料理のレシピを紹介します。

[遠軽](#)

『たべものだいすきはじめてのフェルトおままごと』 日本ヴォーグ社

・サンドイッチ、ドーナツ、クレープ、プリンアラモード…。子どもがはじめて手にするおもちゃにぴったりの、フェルトで作るたべものを紹介します。作り方・縫い方の基礎、よく使う刺しゅうステッチ、プロセスレースも掲載。

[遠軽](#)



『1週間で勝手に自律神経が整っていくすごい方法』 小林 弘幸

・検査してもわからない不調や症状は、自律神経の乱れが改善されていないから。自律神経の名医が考案した、1週間で勝手に自律神経が整っていく最強プログラムを紹介する。

[遠軽](#)

『じゃんじゃん使えるレモンづくし』 農文協

・皮ごと使った漬物、甘酸っぱいおやつ、定番の塩レモンや砂糖漬けなど、箱買いレモンを使い切るレシピを紹介。品種や小さな木に仕立てる方法も掲載。『現代農業』『うかたま』他掲載を単行本化。

[遠軽](#)



『もっと知りたいムーミンとトーヴェ・ヤンソン』 橋本 優子

・児童文学ムーミンの作者であり、20世紀のフィンランドを代表する芸術家の一人、トーヴェ・ヤンソン。ファシズムとの闘いをへて開花したムーミンの世界、壁画の業績、肖像画などを紹介する。ブックガイドも掲載。

[遠軽](#)