

読んでみませんか？ NO.253 2026.1

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。



『幸せにならなくたっていいんだよ』ひすい きたろう

・いい人でなければいけない、頑張らなければ認められない…。幸福度指数を下げて39の「思い込み」を解消し、心を満たす方法を紹介する。書き込み式ワークあり。ワークがダウンロードできる購入者限定のQRコード付き。

『作りたくなる紙バンドのかごバッグと雑貨』山本 めぐみ

・六つ目挿し編みのかごバッグ、レトロなお買い物かご、波柄のおしゃれかごバッグ、ゴッドアイの壁掛け収納バスケット…。紙バンドで作る使いやすいかごバッグや、おしゃれなインテリア雑貨を紹介する。



『体力おばけへの道』澤木 一貴

・身体を動かす力と病気やストレスに打ち勝つ力を兼ね備えた体力おばけになろう！特に「体力がない」と感じている人に向けて、無理なく、確実に体力を高めていく方法を紹介する。書き込み欄あり。動画視聴用QRコード付き。

『ほったらかしでおいしい！毎日食べたいオープンレシピ』石原 洋子

・下ごしらえした材料を天板や耐熱容器に並べたら、後はオーブンにおまかせ！からめて＆漬けて焼くだけ、かけて＆のせて焼くだけのレシピや、グラタン・ドリア、ごちそうメニューのレシピを紹介する。



『余り毛糸の活用手帖』成美堂出版編集部

・捨てるにはもったいないけど、何を作るかわからない「余り毛糸」。ミニかご、ミニ巾着、シュシュ、丸タワシ、スマホサコッシュなど、ちょっとずつ残った糸を組み合わせる「余り毛糸」ならではのアイデアを紹介する。

『フェイクに惑わされないための情報を見抜く技術』瀬戸口 誠

・情報リテラシーを習得し、必要な情報を効率的かつ効果的に調べるコツを解説。主題による検索の手順と正しい情報にたどり着くための基本的な情報検索の技法、公的機関が提供する情報検索支援サービスを紹介する。



『スマホ依存がわかる本』樋口 進

・片時もスマホを手放せない、複数のSNSアカウントのチェック、好奇心でオンラインカジノ…。だれもが陥りやすいものだからこそ知っておきたい、スマホ依存の実態と予防のしかた、抜け出し方を解説する。



『ようやくカレッジに行きまして』光浦 靖子

・2022年8月、ワーキングビザを目指しシェフ訓練校に入学した50代の学生ヤスコ。過酷で多忙で涙と幸せの詰まったカナダ奮闘記。『オール讀物』掲載に書き下ろしを加え書籍化。

『シンプルだから悩まない!ワンパターン献立』長谷川 あかり

・毎日ラクに作れて栄養バランスのよい「たんぱく質担当の肉や魚1つ+ビタミンやミネラル担当の野菜2つ」のワンパターン献立を提案。「鶏じゃが酒蒸し献立」「ふんわり豆腐餃子献立」など35献立を紹介します。



『「自分が嫌い病」の子どもたち』成重 竜一郎

・抑うつ、自傷行為、過量服薬、過食・嘔吐…。なぜ、子どもたちは自分自身を嫌うのだろうか? 児童精神科医が、“理想の自分”と“本当の自分”の間で揺れ動く子どもたちの心とサポート法を解説する。

『カラダにうれしい酒粕レシピ帖』さけ かす子

・栄養価が高く、料理をおいしく仕上げてくれる万能食材である酒粕。酒粕で作る主菜、調味料とアレンジ料理、おつまみ・副菜、焼き菓子、焼かないスイーツ&ドリンク、スープのレシピを紹介します。180度開く製本。



『確率ピクト図鑑』堀口 智之

・クラスの中に同じ誕生日の人がいる確率は? 年末ジャンボ宝くじで1等が当たる確率は? かわいいピクトグラムと感覚的なスケールで、「実際それがどれくらい起こりそうか」を可視化して紹介する。