

# 読んでみませんか？ NO.254 2026.2

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。



## 『雨の日も、人生は、だいじょうぶ。』ひすい ことろう

・雨の日だけ現れる4次元バー「BAR名言セラピー」。そこは、来店者の悩みを15分で解決する“物語”とカクテルを味わえる特別な場所。いまの悩みが消え、「何があっても大丈夫」と思えてくる全8編とカクテルレシピを収録。

## 『10分で作れる!やる気1%スープ』まるみキッチン

・食べごたえのある“おかずスープ”だから、ご飯やパンを添えるだけで立派な食事に! 鍋に材料を入れて加熱するだけ、ほぼ10分で完成、豊富なバリエーションで毎日でも飽きない、500レシピを紹介する。



## 『紙バンドで作るおしゃれなモチーフのかごバッグとこもの』朝野 由美子

・フリルモチーフのサークルバッグ、花モチーフのピアス&イヤリング…。紙バンドで編んだ立体モチーフやモチーフ繋ぎで作るバッグ&こものを紹介。作り方を写真でわかりやすく解説する。

## 『正直、親切、笑顔』松浦 弥太郎

・どこに行くにもいろいろな道順がある。近道を探さなくてもいい。急がなくてもいい。迷ってもいい。自由に選べばいい。苦しいとき、不安なときに読みたい、穏やかな呼吸を取り戻すための言葉集。



## 『春夏秋冬の年中行事』新谷 尚紀

・古来、季節ごとに営まれてきた、さまざまな日本の年中行事。春夏秋冬、月ごとの伝統行事のはじまりと時代にもともなう変化を、全国の事例を紹介しながらたどり、いまでも暮らしに息づく伝統としきたりをやさしく解説する。

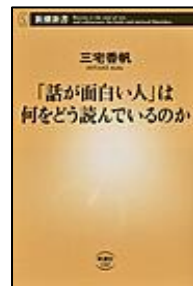
## 『生米から作るシフォンケーキとおやつ』田中 亜紀子

・「お米(生米)×ミキサー」で驚くほど簡単にできる、生米シフォンケーキと、ドーナツやマフィンなどのおやつレシピを紹介。生米シフォンのリメイクレシピも掲載。



### 『「話が面白い人」は何をどう読んでいるのか』三宅 香帆

・話題の本や漫画、最新の映画やドラマを読み解き、その面白さを伝えるには、知る人ぞ知る「コツ」がある。気鋭の文芸評論家が、自ら実践する「鑑賞」の技術」を具体例を上げながら徹底解説する。『波』連載などを書籍化。



### 『シンプル塩味のおいしいレシピ』上田 淳子

・味の決め手は塩! 肉・魚料理、野菜炒め、生野菜サラダ、浅漬け、炊き込みご飯、汁物などのレシピと、食材別・調理法別の塩の量とふり方、タイミングをわかりやすく紹介する。

### 『すごい耳ツボの教科書』中本 多紀

・肩こり、頭痛、花粉症、肌荒れ予防、むくみ解消…。セルフケアからプロの施術まで、東洋・西洋医学の知識をもとに、確実に不調をケアする「耳ツボ」の考え方、心と体のつながりを解説する。耳ツボシールの貼り方も紹介。



### 『山でヒグマに遭わない・死なない観察力』稗田 一俊

・北海道の森林深層部での豊富な踏査経験をもつ著者が、多数の写真を活用し、本来のヒグマの「素顔」と生態、そして地域の「ヒトとクマの日常」に迫る。ヒグマ遭遇のリスクを下げるための一冊。

### 『蒸し料理は、フライパンで』山本 りい子

・お手軽、時短、片づけラクラク! しっとりごまみそチキン、放置蒸し肉じゃが、白菜と鶏肉のとろとろ蒸しスープなど、フライパン1つで重ねて蒸すだけの絶品レシピを紹介します。3品同時蒸しレシピも掲載。



### 『理系夫の減らせる! 整理収納術』くぼ こまき

・片付けが苦手な妻と整理収納アドバイザー1級の理系夫が、暮らしやすい家を目指す! 片付けの考え方から収納テクニック、子どもの成績がアップする教材・プリントの整理術まで、すぐに役立つヒントが満載のコミックエッセイ。