

# 読んでみませんか？ NO.255 2026.3

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。



## 『「ごめんなさい」の練習』林 健太郎

・やっちゃった「あと」が人間関係の最大の分岐点。なぜ私たちは素直に謝れないのか？身近な人とのぎくしゃくをなくせるよう、「ごめんなさい」を軽やかに伝える技術・上手に受け取る技術を紹介する。

## 『四毒抜きレシピ』吉野 純子

・小麦・植物油・乳製品・甘いものを普段の食事から排除する食事法「四毒抜き」は、肥満・高血圧・糖尿病・耳鳴り・身体の痛み・不眠・ぜん息・うつなどに効く！簡単で長続きできる四毒抜きレシピを掲載する。



## 『世界はいつまで食べていけるのか』バーツラフ・シュミル

・世界は必要量より食料を多く生産しているのに、人々は飢え、廃棄されている。人類が菜食に移行すればよいのか、培養肉や代替肉などのテクノロジーは解決策となるのか。知の巨人が壊れた食料システムに対する解決策を提示する。

## 『少しの糸で編めて楽しい!やさしいかぎ針編み小物』成美堂出版編集部

・かわいいオリジナルバッグ・ポーチ・ポシェット、アクセサリとインテリア雑貨、帽子・マフラー&スヌード…。やさしいかぎ針編み小物を紹介。六角モチーフつなぎのバッグは、詳しい編み方のプロセス解説付き。



## 『ChatGPTでやってみたい100のこと』宝島社

・写真の撮影場所を特定してもらい、英会話の練習相手になってもらう、人には話せない悩みを聞いてもらう、難解な契約書を要約してもらい…。ChatGPT活用アイデア100を紹介する。

## 『春夏秋冬のイベントを楽しむいしばしおこの季節の折り紙』いしばし なおこ

・折って、組み合わせて、飾って楽しみましょう! ひなまつり、虫捕り、ハロウィン、クリスマスといった季節のイベントを楽しむ、90点以上の折り紙を紹介。思いを伝えるカードの作り方も掲載。



## 『科学的に証明されたすごい習慣大百科』堀田 秀吾

・勉強も貯金も、ダイエットも目標達成も、習慣化が10割! 世界中の心理学、行動経済学、脳科学などの研究をベースに「もっとラクに、もっと自然に、習慣化できる方法」を紹介する。キーワード用語辞典付き。



## 『ぱぱっととのえごはん』榎本 美沙

・春野菜の甘酒チキンカレーで老廃物排出、きゅうりの塩焼きそばで熱中症予防、鶏と根菜の塩麴煮でおなかすっきり…。身近な材料でぱぱっとつくり、体がととのうレシピを紹介する。

## 『あみぐるみモンスターズ』タンゴRyu

・スライム、マンドラゴラ、ドラゴン、ミノタウロス、ベヒーモス、カーバンクル…。かぎ針で編む、小さくて不思議な生き物たちを紹介します。全作品の編み図&工程写真つき。



## 『和のなるほど図鑑』みっけ

・「花の雨」「翠玉」ってどんな意味? 日本語、文様・伝統色、歴史・文化、芸術・芸能などを取り上げ、様々なモチーフと組み合わせて楽しく解説する。趣味や創作に役立つ和の雑学教養本。

## 『丸シール遊びBOOK』すーたろうママ

・ライオンやペンギン、アザラシなどのかわいい動物や、ひな祭り、ハロウィン、クリスマスなど、季節にまつわるイベントのモチーフも! 100円ショップの丸シールで作る、500点以上のアイデアを紹介する。



## 『親子で楽しむほぼ無添加レシピ』濱村 圭

・子どもが大好きなウインナーもふりかけもカレールウも、ゼ〜んぶ自分で作れる! さけるチーズ、ホットケーキミックス、ベーコン、グミなどを無添加で作れるレシピを紹介。