

読んでみませんか？ NO.256 2026.4

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。



『多忙感』 菅原 洋平

・やることが多いと感じてしまう状態、「多忙感」。それを充足感に変え、頭の中でタスクが増幅してしまう癖を解消し、多忙感に頭を占拠されることなく、すっきりとした思考で1日を過ごすための方法を紹介します。

『ころがす!とばす!あてる!手作りボール工作』 10編集部

・家の中のものが遊び道具に変わる!身近な素材を使った、まるくてたのしいボールや、そのボールで動きのある遊びができるおもしろいおもちゃ、ビー玉の穴埋めゲームやコースターなどのつくり方を写真で解説する。



『温怪談(あったかいだん)』 あみ

・亡くなった母の日記を読んでいたとき、小さい頃からずっと嗅いでいた、母の匂いが、私を包み込み…。「お母さんの匂い」をはじめ「愛犬ユッケ」「迎え火」など、誰もが共感し温かい気持ちになる怪談13編を収録する。

『まいにちの東洋医学』 久保 和也

・ツボ、お灸、ストレッチ、食事、生活習慣、美容…。二十四節気に沿って、うつろう気候や日々変化していく心身に寄り添う、1年365個のセルフケアを紹介する。お悩み・症状別索引、書き込める「私のための養生メモ」付き。



『長谷川あかりの「あたらしい」きほんの料理』 長谷川 あかり

・しょうゆだけから揚げ、酒蒸しハンバーグ、塩角煮…。作りやすくおいしくなるように工夫した定番メニューのレシピを、丁寧なプロセス写真つきで紹介。アレンジレシピも掲載する。『オレンジページ』掲載などをもとに書籍化。

『生地選びで失敗しないコットン100%の服』 かたやま ゆうこ

・種類が豊富なコットン生地それぞれの特性と適したアイテムを学びながら、思い通りの仕上がりになる服を提案。1デザインごとに2種の生地で作製した作品を掲載。型紙をダウンロードできるQRコード(図書館利用可)付き。



『子どもに習い事をさせたいと思ったら知りたいことが全部のってる本』石田 勝紀

・子どもが心から「楽しい!」と思える習い事生活を送るために、保護者は何をすべきか。保護者として知っておきたい習い事の基本と、人気の習い事90種類の月謝や必要な道具などを紹介する。お悩みQ&Aも収録。



『寄せ植えのはじめかた』主婦の友社

・寄せ植えは自由な発想で作れるコンパクトで楽しいガーデニング。寄せ植え作りの準備から作りかた、管理のコツまでを写真で解説します。まねしたい寄せ植えのお手本も紹介。『園芸ガイド』等掲載に新規の記事を加え再編集。

『自然の法則』 Kengo

・自分を変えるのではなく本当の自分に還ればいい。人生のあらゆる問題が消滅する「自然の法則」を紹介。自然体で生きられない原因や、不自然な生き方からニュートラルに戻る方法などを解説する。

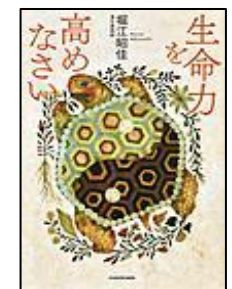


『わたしの服はどこからきてどこへいくの?』鎌田 安里紗

・服にもサステナビリティが大事。手放した服はどんな運命に? リサイクルされる割合は? オーガニック素材はほんとうによい? サステナブルファッションに関する教育やコンサルティングを行う2人が、様々な疑問に答える。

『生命力を高めなさい』堀江 昭佳

・だるい、疲れやすい、よく眠れない、胃腸が弱い…。これらはすべて生命力が弱って生命エネルギーが足りなくなっているサイン。漢方薬剤師が、現代医学と東洋医学の視点から生命力の高め方を伝える。



『拭く活』ヤスキチ

・ふきん1枚を手に取り、拭いてみる。たったそれだけのことで暮らしが豊かになる! 拭く時間は、単なる掃除の時間ではなく福を呼ぶ、「拭く=福」時間。拭く時間で得られる気持ち良さを伝える。対談、使いやすいふきんも紹介。