

# 読んでみませんか？ NO.258 2026.6

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。



## 『もっと知りたい日本の文様』 深津 裕子

・文化や美意識を映し、地域や集団のシンボルともなる「文様」。日本の特徴的な文様を、縄文時代から江戸時代まで、時代背景や流行をとらえながら、工芸品や建築物などの貴重資料・イラストとともに紹介する。

## 『加熱すれば、すぐ完成!冷凍おかず』 上島 亜紀

・カオマンガイ、えびチリ、コロッケ、きのこのラザニア…。時間がある日にまとめて仕込めば、食べるときは加熱するだけ! 食材もムダなく使えて、毎日のごはん作りがラクになる、冷凍おかずの作りおきレシピを紹介します。



## 『子どもと海あそび』 茂木 みかほ

・子どもと海に行こう! はじめての磯・砂浜でも楽しくあそべるよう、生物の探し方や観察の方法を紹介。自由研究のヒントも掲載する。親子で知っておきたい環境問題や安全対策も網羅。

## 『一年中使いたい手作りバッグ図鑑』 赤峰 清香

・スタンダードトート、マルシェバッグ、巾着付きツールバッグ、ラウンドショルダー、ショッピングエコバッグ…。毎日使いにちょうどいい、ベーシックなデザインのバッグの作り方をフルカラーイラストで丁寧に解説する。



## 『サイズ調整ができる帽子』 主婦と生活社

・ジャストフィットで気持ちよくかぶれるように、サイズ調整ができる帽子を紹介。アウトドアハット、バケットハット、ブルトン、ベレー帽、キャップ、キャスケットなど、11デザイン全20作品を収録する。

## 『おいしい外来種』 あおば

・ウチダザリガニのパエリア、アメリカナマズの蒲焼き丼、ブルーギルのアクアパツァ…。近年、生態系を壊すと問題になっている外来種を著者自ら捕獲・調理し、おいしくいただく実録レポ漫画。狩猟体験レポの番外編も収録する。



### 『43歳頂点論』 角幡 唯介

・植村直己ら名だたる冒険家やクライマーがなぜか同じ年齢で命を落とした。背後にあるのは、歳とともに落ちる体力と上がっていく経験値とのギャップ。極地探検家ならではの比類なき人生論。『小説新潮』連載を加筆し新書化。



### 『こどものとも てづくりブック』 こどものとも編集部

・月刊絵本『こどものとも』からうまれた料理と工作のレシピブック。「ぐりとぐら」「だるまちゃん」「おばけかぞく」…。絵本に出てくる料理をイメージしたレシピや、登場キャラクターの人形、おもちゃなどの作り方を紹介する。

### 『あなたの部屋は、あなた自身です。』 舛田 光洋

・部屋をキレイにすることで、人の行動が変わり、思い(心)が変わり、そして人生までも変わる! 空間と人生の相関法則や、人生を立て直す行動環境メソッド「そうじカ」、そうじカが習慣化する3ステップなどを解説する。



### 『マンガでわかる!「天気痛」のやわらげ方』 佐藤 純

・日本唯一の天気痛ドクターが、痛みをやわらげる方法や日々の対策についてマンガでわかりやすく解説。花粉や寝不足とのダブルパンチの対応法、子どもの天気痛への寄り添い方なども取り上げる。コピーして使えるチャート付き。

### 『生きるだけ筋トレ』 小熊 祐子

・家事、通勤、トイレ…。日常生活の動きを少し工夫するだけで簡単に筋トレができる! ヒップアップ、姿勢改善、美脚効果など、シチュエーション別の「生きるだけ筋トレ」をイラストで紹介。土台づくりの有酸素運動なども収録。



### 『汚れ落としの教科書』 お掃除職人きよきよ

・汚れの正体を見極め、適した洗剤を選べば、ラクに汚れを落とせる。油汚れ、皮脂汚れ、石けんかす汚れ、ほこり汚れなど、汚れに合うスゴ落ち洗剤の選び方から落とし方までを紹介する。汚れ落とし早見表付き。