

読んでみませんか？ NO.26！ 2026.9

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。



『子ども脳疲労』 成田 奈緒子

・子どもの不機嫌やダラダラは、脳の疲れが原因。子どもにあらわれる脳疲労のサインを整理し、脳がどのように疲れ、どのように回復するかを説明。脳を回復させるために親ができること、やめたほうがよいことを具体的に示す。

『ラクうま!つくりおき食堂』 『PHPくらしラク〜る』編集部

・料理研究家15人が、自宅にある手ごろな食材で簡単につくれて、とびきり美味しいつくりおき料理3品ずつと、そのアレンジメニュー各2品を紹介する。『PHPくらしラク〜る』掲載を再編集。



『わたしはこれでやせました』 MEGUMI

・食事やせて運動でカタチを整えるMEGUMI流ダイエット。女優やモデルが食べているもの・使っているもの、こっそり続ける運動、美容医療、やせ見えの裏ワザなど、カラダを変えるためにやって効果があったものを紹介する。

『ハンドメイドのかたん子ども服2026』 ブティック社

・フリルワンピース、キュロット…。今日作って明日着られる、かんたん子ども服を写真解説つきで紹介。夏のとおきワンピース、じんべい&じんべいドレス、ハンドメイド小物なども収録する。



『マンガでわかる!発達障害とグレーゾーンの人が見ている世界大全』

柏 淳

・理由がわかれば周囲も本人も楽になる。発達障害の人の世界の見え方と定型発達の人の世界の見え方の違いを、マンガとともにわかりやすく紹介する。グレーゾーンの人の生きづらさの理由、二次障害の防ぎ方なども解説。

『おうちで麻辣湯レシピ』 石神 秀幸

・フライパン1つ×3ステップで簡単! 麻辣湯専門店「七宝麻辣湯」のレシピを参考に、家庭で再現しやすいようアレンジした麻辣湯の作り方を紹介する。貧血・むくみ・イライラ・生理痛・夏バテなどお悩み別レシピを50品収録。



『右脳オカン・ネドじゅんの未来予言』 ネドじゅん

・AIが“思考”を担う時代だからこそ、人間は“感性と好き”で輝ける! 人類がこの時代を軽やかに生き抜くために、右脳優位でしあわせに生きる秘訣を、マンガを交え解説する。書き込み式ページあり。



『切って貼るだけエコクラフトの花』 荒関 まゆみ

・スズラン、マーガレット、シロツメクサ、水仙…。エコクラフトを使った25種の花々の詳しい作り方を紹介する。髪飾りなど作品を利用したいろいろな楽しみ方、カゴ・バッグの作り方、コピーして使える実物大型紙も掲載。

『疲れたり、好きなことがなかったりする夜に』 クルベウ

・なんとなく無気力、さみしくておなしい、人間関係でイライラ、漠然とした不安がある…。全力投球し続けて、疲れが溜まり、好きなことまで忘れてしまっていないか? へとへとになった心に染みる、優しい言葉が満載。



『食べてはいけないもの×いいもの』 伊勢呂 哲也

・「健康診断の結果」や「なんとなく不調」が気になるとき、「アクティブシニア」を目指すとき、何を食えばいい? 医師がエビデンスに基づいて避けている食べものと積極的にとっている食べものを紹介する。

『「ことばで伝える」ができない子どもたち』 石井 光太

・「きしょ!」「ヤバ」「マジ終わった!」…。短絡的なことばで傷つけあい、人間関係に悩む子どもたち。子育てにかかわる誰もが実践しやすい〈ことばの力〉を伸ばす方法を紹介する。



『春巻きは蒸し料理である。』 山本 亜由美

・春巻きの魅力は、皮はパリッとしているのに、中の具はジューシーに蒸されていること。具を生のまま巻いて揚げるだけの春巻きのレシピを、具の組み合わせ方はもちろん、巻き方のコツ、からりと揚げる揚げ方、切り方まで紹介。