

読んでみませんか？ NO.249 2025.9

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。

頭のいい人が
話す前に
考えていること
安達 裕哉

『頭のいい人が話す前に考えていること』安達 裕哉

・頭のいい人は話す前に何をどう、ちゃんと考えているのか？知性と信頼をもたらす7つの黄金法則と、それをベースに深く考える具体的な5つの方法を紹介する。切り取って書き込むシート付き。

『簡単なものから大作まで!かわいい&かっこいい立体折り紙』O編集部

・カラフルなしゅりけん、スズメ、コウモリ、ドラゴン、死神など、簡単なものから難しいものまで、様々な立体折り紙の作り方を解説する。折り方の動画が見られるQRコード付き。



『暮らしをよくする「風水術」』林 秀静

・クローゼットのを減らして幸運2倍増!リビングに植物を置いて家庭円満!キッチンのシンク下を片づけて金運アップ!健康や、子どもが独り立ちしたあとの家の片づけなど、中高年の悩みを解決する風水術を紹介する。

『ちくわファンクラブ』藤井 恵

・安価で魚のたんぱく質がとれ、ローカロリー。加工品なので調理も簡単。肉や魚の代用品としても使えるちくわ。ナムル、かば焼き、グラタン、茶碗蒸し、ミックスフライ、チャーハンなど、ちくわを使ったレシピを多数紹介する。



『薄い布でつくる服』笹原 のりこ

・ラミーローンのカーディガン、綿ボイルのワンピース…。薄い生地にはフォーカスして、扱いやすい素材から少し上級者向けの素材まで、薄い生地ならではのデザインのアイテムと適した縫い方を紹介します。

『それって大丈夫?スキマバイトQ&A』 非正規労働者の権利実現全国会議

・日本で急増する、スマホアプリを利用して空いた時間に働く「スキマバイト」。トラブルの具体的事例をQ&Aで解説し、世界の状況を踏まえた規制のあり方を提案する。資料を読み込めるQRコード付き(図書館利用可)。



『不安・パニックは栄養不足が原因です』 神楽 恵子

・低血糖を起こさないようにする、ボーンブロス・グルタミンで胃腸を元気にする、必要なタンパク質を摂取する、睡眠を整える…。不安・パニック専門の栄養カウンセラーが、からだと心を整える食事法を伝授する。



『世界のお弁当とソトごはん』岡根谷 実里

・“世界の台所探検家”として100以上の台所を巡った著者が、実体験をもとに、携帯食、テイクアウト、屋台食など、生活スタイルの違いによってさまざまな様相をみせる世界中のお弁当とソトごはんを紹介。再現レシピも掲載。

『「休養」にいいこと、1冊にまとめました』工藤 孝文

・ストレスフルな現代社会を生き抜くためには休養を十分にとり、心身のパフォーマンスを高めることが必須。眠り方、食事・生活習慣、職場でのリセット法、ストレスケアなど、休養に関するメソッドをわかりやすく解説する。



『四毒抜きのすすめ』吉野 敏明

・肥満、高血圧、糖尿病…。現代病を作っているのは「四毒=小麦・植物油・乳製品・甘いもの」だった! YouTubeフォロワー46万人の医師が、なぜそれらが毒なのかを解説し、何を食べれば健康になるのかを紹介する。

『防災リュックはじめてBOOK』高荷 智也

・最適化アレンジで命を守る! 自分だけの防災リュックを作るための指南書。本当に災害に役立つ防災グッズをジャンル別に写真とともに紹介する。各種アイテムの詳細、動画などが見られるQRコード付き。



『あなたを動かす片付けの切り札』本多 さおり

・片付けは“後始末”ではなく、未来の自分のための準備です。生活重視ラク優先がモットーの整理収納コンサルタントが、「どんなおうちでも当てはまる、片付け仕組みづくりのための切り札」を61個紹介します。