

読んでみませんか？ NO.25 | 2025.11

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。



『世界の子育てくらべてみたら、心がふわっとラクになった』織田 博子

・離乳食、お風呂、寝かしつけ、トイレトレーニング…。子育てって超ハード！世界の多様な子育て文化をマンガで紹介。お母さんの心がラクになり、楽しく子育てができるよう、世界の人々の考え方や工夫を伝えます。

『手作りトルティーヤから極めるタコス』丸山 久美

・世界中で愛されているメキシコ料理のタコス。本場のトルティーヤの作り方から、その上にのせるおかず的存在の具材、美味しさの振り幅を広げるサルサ(ソース)、グアルニシオネス(トッピング)までを紹介する。



『ご自愛さん』矢部 太郎

・なにかあった日も、なにもなかった日も。「ご自愛ください」そう思っているどこかの誰かに届きますように…。心がふっと軽くなる55のマンガにショートエッセイを添える。『PHP』連載に描きおろしを加えて書籍化。

『疲労学』片野 秀樹

・いかに疲労を少なくするか。疲労が少なければ、それだけ休養にあてる時間も少なくて済む。「休養学」博士が、疲れを抑制する行動や、疲れを少なくする思考法、さらには疲れにくくなる食事法を紹介する。「休養学」の続編。



『ネコは(ほぼ)液体である』服部 円

・段ボールに入るとストレスが軽減していた、遺伝子にマグロ好きが刻まれている、おもちゃ・食べ物よりも人との触れ合いを好む…。イグ・ノーベル賞を含む、ネコについてのユニークな研究を紹介。『sippo』連載を加筆修正。

『スマホ時代の「眼」メンテナンス』栗原 大智

・スマホの普及などにより現代社会は、目にとって非常に負担が大きい時代。眼科専門医が、大事な目を守るための最新知識を伝授。目のケアをした人、しなかった人の人生、目に悪い・良い習慣、セルフケア、眼科医選びなども紹介。



『ChatGPTの「わからない!」をぜんぶ解決する本』宝島社

・ChatGPTを使っていて疑問に感じることや知っている便利な技をQ&A形式で解説。CopilotでExcel・Word・PowerPoint・Outlookをうまく使うテクニックも紹介する。プロンプト集付き。



『むくみ解消BOOK』伊藤 剛

・夜になると足がパンパン! むくみを解消するには? むくみの起こる仕組みや原因を漢方医学と西洋医学の視点でわかりやすく解説し、日常的なむくみから病気によるものまで、それぞれに合った対処法や治療法を紹介する。

『まいにち冷奴』小林 まさみ

・豆腐の持ち味をストレートにいかしたシンプル・イズ・ベストの王道奴、糖質を気にする人にもオススメな野菜たっぷりのサラダ奴…。冷奴の無限の可能性を最大限に引き出したレシピ集。レンジで豆腐を作る方法なども紹介。



『愛のエネルギー家事』加茂谷 真紀

・自然に稼げる、自然に使える、自然に貯められる。ふんわりここにこお金をめぐらせるには。心と体がすーっと軽くあたたかくなるような、お金と物との付き合い方を、絵本のようなイラストを添えて紹介する。

『自分の好きな形に作れるバッグの本』ブティック社

・自分で製図をして、自由に好きな形のバッグを作ろう! 袋布・持ち手・入れ口・ポケットのデザインを自由に組み合わせたオリジナルバッグを作るための製図の仕方と縫い方を詳しく解説する。



『図解紙片づけ』石坂 京子

・ねんきん定期便、領収書、健診結果、子どものプリントなど、「家の中の紙」の片づけ方を、図やイラストを交えて紹介。紙をスマホに保存する方法も、丁寧に解説する。パスワード管理シートをダウンロードできるQRコード付き。