

読んでみませんか？ NO.260 2026.8

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。



『猛暑をのりきるおつまみおかず80』 上田 淳子

・じめじめの梅雨、灼熱の夏、そして長引く残暑まで、ラクしておいしく、気持ちも体も元気にのりきるアイデア&レシピ集。ごはんにもビールにも合うおつまみおかずや、暑い国の料理にヒントを得た新しい味などを紹介する。

『18歳までに知っておきたい言葉1750』 村上 翔平

・語彙力が身につく！「古くて重みのある日本語」を中心に、今の中高生になじみがなさそうな言葉を集め、リアルでちょっと笑える例文とともに、意味や使い方を紹介する。クイズ、確認用テストにアクセスできるQRコード付き。



『なんにもしない。』 マツダ ミヒロ

・タスクに追われることなく、何をしても、何をしなくてもいい時間。そんな「余白」を持てば、見えていなかったものが見えはじめる。「時間」「心」「環境」の3つの余白をつくるコツを伝える。

『野菜のビタミン・ランキング図鑑』 濱 裕宣

・ビタミンは、体に欠かせない栄養素。野菜や果物に含まれるビタミンについて、栄養の基本から効率よく摂るための工夫、すぐに実践できる食べ方やレシピ、調理のコツまでをわかりやすく解説する。



『センスのいいうつわの選び方』 菅野 有希子

・食器がおしゃれだと、手抜き料理ですらレストランみたいに見える！うつわ選びの試行錯誤を繰り返してきた著者が、誰もがセンスのいい食卓をつくれる、4つのルールと50のうつわを紹介する。

『思い出ごはん』 わたなべ ぽん

・記憶に残るなつかしい味を、いま再び作ってみたら…。母が得意だった白菜のお漬物、アルバイト時代のプリンアラモードなど、しみじみ美味しい、心に残る食べものを描いた食エッセイ漫画。「小説幻冬」連載に加筆・修正。



『台所の手しごと』 オレンジページ手しごと研究会

・季節の恵みと向き合う時間を楽しんでみませんか？桜餅、とうもろこしご飯、ゆずジャム…。何気ない日常をちょっとだけ「特別な日」に変える台所の手しごとを、季節別に紹介します。『オレンジページ』掲載を加筆・再編集。



『模様替えアイデア帖』 トム子

・完璧じゃなくていい、誰かに見せるためじゃなくていい！部屋も暮らしも人生もごきげんになる模様替えのアイデア帖。家具配置、カラーコーデ、ディスプレイ、DIY、収納法などやってみたくなるアイデアをイラストで紹介。

『素敵な大人をつくる「習慣」の魔法』 藤本 梨恵子

・なんとなく人間関係がしんどい、毎日をもっと機嫌よく過ごしたい…。1万人の悩みに向き合ってきた心理カウンセラーが、気疲れせずに自然体でまわりから好かれるようになるためのポイントを紹介します。ワークも収録。



『かぎ針で編む花束ブランケット』 日本文芸社

・贈り物にもぴったりの、くると丸めると華やかな花束になるかぎ針編みのブランケットを紹介する。花束風のマフラーやショール、バッグ、コースターなどの小物の編み方も掲載。

『「おつかれメンタル」いたわり帳』 華井 由利奈

・なんかしんどい、布団から出られない、動けなくて自己嫌悪…。体力がなくても癒されるストレスケアの方法を紹介する。自分だけの癒しを集めた「コーピングリスト」の作り方も掲載。



『アイデアの毎日』 松浦 弥太郎

・人生を大きく変えるのは、今日一日の「アイデア」の積み重ね。「まずは10日間続ける」「自然の音に耳をすませる」「ゆっくり読む」など、ささやかだけど確かな、154の処世術を紹介する。『25ans』連載を加筆修正。