



# 新 着 図 書

## おすすめの本



### 『老い方がわからない』



門賀 美央子著 出版：双葉社

【内容紹介】どうすれば老害と言われず、若さにしがみつく醜態をさらさず、年相応の分別と年齢以上の価値を持つ老人になれるのか。健やかで美しい老い方を追求したユーモア溢れるポジティブエッセイ。『COLORFUL』連載を書籍化。

### 『三姉妹のれんらくちょう ドタバタ子育て大作戦』



横澤 夏子著 出版：オレンジページ

【内容紹介】4歳・3歳・1歳の三姉妹の母として奮闘する芸人・横澤夏子の子育てエッセイ。子育ての日々がつまった保育園連絡帳を中心に、子どもへの思いや夫との家事分担、ママ友作り、ごきげんな母でいる秘訣などを綴る。



### 『ちゃんと生きない。自分を優先する勇気』



いっせい著 出版：サンクチュアリ出版

【内容紹介】辛い肩こり、原因不明の腰痛、繰り返す偏頭痛、不眠症、突発性難聴、気分の浮き沈み…。不調のすべての根本は、心の我慢が原因。メンタルからラクにする整体師が、「心の我慢」を手放す方法を伝える。



### 『女性の日本史 ねずさんが描く』



小名木 善行著 出版：グッドブックス

【内容紹介】女性だけが神様とつながる特別な権限をもっていると、古い時代から考えられてきた日本。縄文から始まり、日本と西洋の文化の違い、中世の和歌などを通じて、女性によって育まれた日本人の精神の歴史を紹介する。

## 『トースターで作れる!食べきりサイズのお菓子』

松尾 美香著 出版：秀和システム



【内容紹介】スノーボール、ビスコッティ、りんごと紅茶のロールケーキ…。トースターを使って少しの材料で気軽に作れる、食べきりサイズのお菓子を紹介します。オーブンで作る場合の温度と焼き時間も掲載。



## 『「ふつうの LGBT」像に抗して

「なじめなさ」「なじんだつもり」から考える』

森山 至貴著 出版：青土社

【内容紹介】「もう LGBT なんてふつう」って言うっておけばいいと思ってない? 「ゲイコミュニティ」になじめないゲイという立場から提示する、うわべだけのセクシュアルマイノリティ理解を脱するための処方箋。

## 『妊娠を知られたくない女性たち



「内密出産」の理由 Confidential Birth』

佐藤 拓代執筆, 松岡 典子執筆, 他 出版：日本看護協会出版会

【内容紹介】2022年9月にいわゆる「内密出産」に対するガイドラインに該当する文書が発出された。それを糸口として、妊娠・出産を「誰にも知られたくない」という女性たちの現状、現行制度や社会の課題について考察する。

## 『となりのヤングケアラー



SOS をキャッチするには?』

村上 靖彦著 出版：筑摩書房

【内容紹介】本来は大人が担う家事や家族の世話などを日常的に行っている「ヤングケアラー」。“居場所”をキーワードに、彼らに必要な支援などを考える。「クラスのあの子ども?」「私も?」と思ったときに読みたい最初の一冊。

## 『12歳から始めるイライラしない技術



6秒で落ち着ける ムダに怒らない』

安藤 俊介著 出版：秀和システム

【内容紹介】イライラに振り回されないためにも、アンガーマネジメントを12歳から始めてみよう。友だちや自分にイライラしなくなる考え方、親や先生のことでもカムカしなくなる方法などを紹介する。

## 『しあわせはあったかい子犬』



チャールズ・M.シュルツ著, 谷川 俊太郎訳

出版：河出書房新社

【内容紹介】しあわせは雨がさと新しいレインコート。しあわせはあったかい子犬。しあわせは自分のベッドで眠ること…。ふと人生を振り返ったときに思い出すささやかな瞬間を描いた絵本。

## 『なにがあっても、まあいいか』



樋口 恵子著, 鈴木 秀子著 出版: ビジネス社

【内容紹介】92歳の評論家・樋口恵子と聖心会シスター・鈴木秀子が、昭和・平成・令和を生きてきて感じていることや、高齢者として生きるトップバッターとして心穏やかに暮らす方法などを語り合う。毎日を機嫌よく生きるヒントが満載。

## 『ジュリアンとウエディング』



ジェシカ・ラブ作, 横山 和江訳 出版: サウザンブックス社

【内容紹介】おばあちゃんと一緒に、女性カップルの結婚式に参加したジュリアンは、マリソルという子とともにだちになりました。いっしょに遊んでいると、マリソルのドレスが泥だらけになってしまい…。『ジュリアンはマーメイド』の続編。



## 『私を笑顔にするキッチン

からだがよろこぶ米粉パスタに出会うまで』

藤野 佐知子著 出版: スタブロブックス

【内容紹介】手術と食事療法でがんを克服した著者の経験をもとに開発した「米粉パスタ」を紹介。体にやさしくて、手軽に1食分の食事を補える米粉パスタのレシピのほか、著者自身のライフヒストリーも収録する。

## 『母を葬(おく)る』



秋吉 久美子著, 下重 暁子著 出版: 新潮社

【内容紹介】悲しいだけ、悲しんでいい。老親や配偶者など、大切な人の死に直面し、言葉にできないような悲しみにひとり苦しんでいる人に向けて、悲しみに対処するためのヒントを28個にまとめる。

## 『まいどばかばかしいお笑いを！



おはなし日本文化 落語』

赤羽 じゅんこ作, フジタ ヒロミ絵 出版: 講談社

【内容紹介】おしゃべりが大好きな小学生の天音。女性落語家・若葉さんに稽古をつけてもらい、古典落語「転失気」にチャレンジするが…。日本人が長い時間をかけてはぐくんできた日本文化について、物語を通して理解を深めるシリーズ。

(TRCMARC より抜粋)



2月新刊冊数 63冊  
ご予約もできます。