串間市立図書館新刊情報

一般書　5月号

【内容紹介】
とれない疲れとストレスに−。たっぷり春キャベツのメンチカツ、秋鮭と豆腐のふわふわ蒸しみぞれあんかけなど、オーガニックカフェ「実身美」が考える食養生とそれに基づいたレシピを紹介します。

【内容紹介】
二の腕プルプル、ぽっこりおなか、下半身太りにさよなら! 1日4分の運動を週に2〜3回行うだけでやせられる「ゆるHIITダイエット」を紹介。基本の全身やせメニューのほか、気になる体の部位ごとのメニューを収録する。

【内容紹介】
さまざまな病気で、1日あたりの食塩摂取量を6g以下に制限された男性向けのレシピ本。各レシピに満足感のある減塩料理にする減塩ポイントを記し、組み合わせる料理も紹介する。『栄養と料理』掲載に新規記事を追加。

【内容紹介】
「育ちの良さ」は、美人を超える一生の武器。「美しいお辞儀の仕方」「雨の日のすれ違い方」「常に新札を準備しておく」など、「育ちがいい人」が身につけている、ふるまいと心遣いを伝授する。

【内容紹介】
会社を辞めなくても、貯金なしでも大丈夫! 好きな人たちと、好きなことで、お金を稼ぐ「ひとりビジネス」の始め方を紹介。ビジネスのアイデアから集客、SNSマーケティングまで、起業の基本を図表を交えて解説する。

【内容紹介】
荒ぶる天候、揺れる体調…。ストレスフルな毎日を少し快適に、少し楽しく変えてくれる「小さな幸福」を探して、時に成功、時に大失敗の悲喜こもごもを綴るエッセイ集。『集英社WEB文芸レンザブロー』連載を単行本化。

【内容紹介】
車両タイプ、ライフスタイル、目的によって車中泊スタイルはひとそれぞれ。ジムニー、ミニバン、SUV、ワンボックス、キャンピングカー…。車中泊を楽しむためのクルマ選びや、趣味人たちの車中泊スタイルを紹介。

【内容紹介】
小さい幸せをいちいち噛みしめ、できるだけおもしろがって過ごしたい−。何気ない日常の出来事を綴ったエッセイ集。簡単おいしいレシピ付き。ブログ掲載に書き下ろしエッセイを加えて書籍化。

【内容紹介】
長く勤めた大学の職を離れ、専業作家になった途端、突然の病魔が作家を襲う。不自由な身体が次第に作家の心まで蝕んでいき…。作家・内田康夫の妻でもある著者が、実体験をもとに夫婦のあり方を問う短編集。

【内容紹介】
落ち込んだ夜は「うしろむき夕食店」を探してください。“うしろむき”なんて名前だけど、出てくる料理とお酒は絶品揃い。極上の料理と乾杯の声が、あなたの迷いを優しくほどいてくれます…。

【内容紹介】
神田の袋物屋・三島屋で行われている風変わりな百物語。従妹のおちかから聞き手を引き継いだ富次郎は、語られた話を墨絵に描き封じ込めることで聞き捨てとしていた…。『小説 野性時代』連載に加筆修正。

【内容紹介】
愛猫<もみじ>を看取ってから1年後の春。確執の深かった母を亡くした著者は、母の葬儀で1匹のネコと出会う。その小さな猫が、止まっていた時間をふたたび動かして…。『HB』連載他を単行本化。

【内容紹介】
圭祐たち放送部は、全国大会を目指してドキュメント作品を作りはじめるが、思わぬ人物の予期せぬ姿が撮影され…。誰が仕組んだ罠なのか? 湊かなえがおくる高校部活小説。『小説野性時代』連載に書き下ろしを加え単行本化。

【内容紹介】
新しい生活様式に欠かせない役割を担う「マイナンバーカード」。その知られざる機能や、マイナポイントをもらうための手続きなどを、わかりやすく解説。個人情報の管理基盤「マイナポータル」の活用法も伝授する。

【内容紹介】
警視庁に栄転した風祭警部は、大きなミスを犯して国立署に舞い戻る。麗子の後輩に新人の若宮愛里が加わり、新メンバーで難事件に挑むが…。毒舌執事・影山の推理が冴えわたる本格ミステリ。『きらら』掲載に書き下ろしを追加。