



しんかんじょうほう

# 新刊情報



## 一般の本

### 79歳石原洋子の食べて元気になる電子レンジごはん

石原 洋子 / 著



電子レンジで簡単にできる、シニアが積極的に摂りたい栄養が豊富な77品のレシピを紹介しします。

### 92歳、好き放題で幸せづくし

栗辻 早重 / 著



長生きするほど、毎日楽しい!! デザイナーとして創作活動をしている92歳の著者が、日々の小さな幸せを紹介。

### 短歌の話は長くなる

穂村 弘 / 著



濃密でスリリングな短歌談義を通して、短歌の魔力、ことばの引力を浮かび上がらせる。

### ほんとうのことを書く練習

土門 蘭 / 著



文筆家・土門蘭が、自己肯定感と文章力が同時に上がる文章術を紹介する。

### 北欧のテキスタイルと暮らし



時代とともに紡がれてきた、北欧テキスタイルの魅力を紹介する。2026年3~4月開催の展覧会の図録。

### 押し!はお遍路

上大岡 トメ / 著



「押し活」としての四国八十八ヶ所巡りをマンガで描く。『PHPくらしラク〜る』連載を加筆修正。

### 薬なしでもできる高血圧予防と改善

滝沢 志郎 / 著



50代女性に向け、エクササイズや食習慣の工夫、血压ケアのポイントなど、自宅でするシンプルかつ効果的な血圧改善法を紹介する。減塩料理のレシピ付き。

### たびたび

さくら ももこ / 著



単行本未収録のさくらももこの旅エッセイ、全11編を収録。『富士山』連載を書籍化。

### 俺の恋バナを聞いてくれ

新川 帆立 / 著



不器用でどこか拗らせた男たちの、愚かで、でも心温まる珠玉の6作品を収録。

### ハングマン 鷓匠殺し

中山 七里 / 著



黒幕の名は、シヨウ。その正体は警察さえも捉えられない。そして、正しく裁けぬ悪人の背後には、ハングマンが忍び寄り...

### 明鏡

今野 敏 / 著



「安積班」シリーズをさらに深く味わえる短編集。表題作など全10編を収録。『ランティエ』連載を単行本化。

### 30代後半、独身、ひとり暮らし

畑野 智美 / 著



生活も身体も変わり、生き方が様々に分岐する時。エッセイ漫画家と女性たちの、恋と、経済と、決意の物語。