



春は日本人にとって新たな出発の季節である。学校に入学する人、新社会人になった人、引越しをした人、転職した人、退職した人…。これからは今までと違う生活が待っている、という人が多いのではないだろうか。

そこで今回は、暮らしの衣・食・住の悩みに応える本を取り上げる。新生活に慣れるまで、本特集を活かしてもらえたら幸いだ。

**衣** 人は見た目が9割!  
良い印象を与えたい

見た目だけで人を判断してはならない、と言ったが、初対面ではそうはいかない場合もある。また、ビジネスにおいては、身だしなみを整えることも仕事のひとつだ。いずれにせよ、相手に良い印象を与えて損をすることはほほえないだろう。まずは身なりを整えて、スムーズな人間関係を築いていこう。

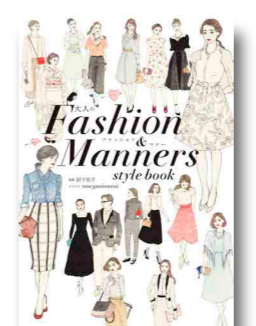
「結果を出す男」の服、「認められる女」の服、「その他大勢」の服

ビジネスで成功する人物になるためのファッション心得本。見た目は実力と同じくらい大切であるとし、様々なテクニックを紹介している。ビジネスシーンで必要なのは、センスやお金ではなく正しいセオリー。春から社会人になる人も、そうでない人も、服装を見直して、仕事を有利に進めてみてはどうだろう。



西村由紀子／著、サンマーク出版、2016年 所蔵：江古田

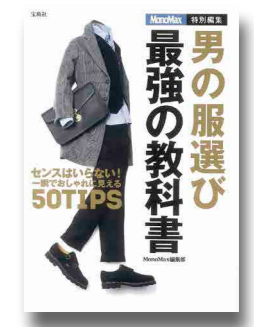
あなたはマナー美人になれている？ マナー美人とは、状況に応じて周りに気を配れる人の事。この本では、ビジネスや冠婚葬祭、日々の所作やファッションのマナーをまとめ、華やかなイラストで解説している。洋服や靴、バッグのお手入れ方法も紹介。これ1冊で365日の基本的なマナーを学ぶことができる。



岩下宣子／監修、Maegamimami／イラスト 東京書店、2016年 所蔵：上高田

男の服選び最強の教科書

「おしゃれに見せたいけど、どうしていいかわからない」という人にオススメの1冊。雑誌『Monomax』で活躍するコーディネーター4人による「失敗しないおしゃれ術」は、どれも簡単に取入れやすい。仕事着から休日の着こなし、定番アイテムの選び方やファッションコラムも充実。「シンプルなおしゃれに見える自分」を目指してみよう。



Monomax 編集部／著、宝島社、2018年 所蔵：南台

その他のオススメ本

『一流に見える服装術』 たがきこういち／著、日本実業出版社 2018年 所蔵：鷺宮

『大人の礼服とマナー』 文響社、2018年 所蔵：本町

**食** 毎日、忙しい！  
料理くらい、楽したい

新しい環境や立場に身を置くと、どうしても気を張るものだ。心身ともに疲れ、帰ってから料理を作るのは大変…という状況も考えられる。毎日外食というわけにもいかない。どうせ作るなら、時間をかけず美味しいものを用意したい！そんな望みに応える本が、図書館にはたくさんある。あなた好みのレシピが必ずあるはずだ。

包丁 まな板 ボウル必要なし  
コンロ一つで自炊 Lesson

小さなキッチンでも、工夫次第で簡単調理！この本で扱うレシピには、なんと包丁・まな板・ボウルどれも必要なし。



金丸絵里加／料理、主婦の友社、2019年 所蔵：中央・東中野

レシピページの指示は丁寧で、手順ごとに写真を掲載しているのでとてもわかりやすい。料理の基本をまとめたページもあり、初心者嬉しい内容となっている。



小林まさみ／著 小学館、2018年 所蔵：中央

出すだけ。調理時間はわずか10分！4週間分の献立、食材の買いものリスト、切りおきの段取りが載っており、手順に沿って簡単にマネすることが出来る。

**電子レンジで超ラクごはん**  
本書で紹介するのはすべて電子レンジでチン！するだけのおまかせレシピだ。基本は、①具材を耐熱容器に入れる、②レンジでチンする、③そのまま蒸らす。のたったの3ステップで料理が完成する。電子レンジ調理は、加熱中に手が空く、洗い物が少ない、油が少なく済む、などメリットがたくさんある。この機会にぜひお試しあれ。



主婦の友社／編 主婦の友社、2016年 所蔵：中央・上高田

**切りおき**  
「切りおき」、つまり、まとめて買った食材を、その日のうちにまとめて切りする時短方法を紹介した本。切った食材はまとめてポリ袋に保存し、調理の際に取り

その他のオススメ本  
『とにかくかんたんゆる〜っとはじめる10分自炊』 島本美由紀／著、東京書店、2017年 所蔵：上高田

『体にいい時短おかず』 武蔵裕子／著、永岡書店、2016年 所蔵：南台

**住** 新天地での生活、心地よく暮らしたい

この春から新しい部屋や家に住む人もいるだろう。せめて家にいる間はリラックスして過ごしたいもの。強いこだわりはなくとも、自分にとって心地良い部屋を実現したいところだ。本章では基本的な部屋づくりの方法、家具や収納についての本を紹介する。この機会に快適な暮らしを手に入れてみてはいかがだろうか。



成美堂出版編集部／編、成美堂出版、2017年 所蔵：鷺宮

心地よく暮らす 小さな部屋のインテリア

本書では、一人暮らしから二人暮らしサイズの、コンパクトなインテリアアイデアネットを紹介している。限られた空間を上手に活用した部屋づくりのノウハウが満載。レイアウトや収納のコツ、掃除の仕方など、小さい部屋ならではの悩みに答えてくれる。模様替えの参考にするのもオススメだ。

家具の教科書

意外と知らない家具の基本がわかる本。構造や素材、状況に合わせた選び方など、図解でわかりやすく学ぶことができる。北欧・ナチュラル・モダンなどのスタイル別の実例集で好みの部屋を探すのも楽しい。巻末には家具用語辞典、家具の安全性に関する表示の見方など便利なコラム付き。



オレンジページ、2010年 所蔵：中央・鷺宮



宝島社、2014年 所蔵：中央

毎日のお片づけ手帖

新しい部屋でまず迷うのが、ものをどう収納するか、という点だ。住み慣れている家でさえ、収納は悩みの種である。この本では、整理収納コンサルタントの本多さおり氏をはじめ、総勢9名の場所別お片づけ術を掲載。まとめにくい書類や袋類のシンプルな収納方法も紹介する。9人それぞれのアイデアのいいとこどりな1冊だ。

その他のオススメ本

『インテリアの基本レッスン』 主婦の友社／編 主婦の友社、2009年 所蔵：中央・鷺宮

『北欧スタイルのこぢんまり暮らし』 Waco／著、光文社、2015年 所蔵：中央

新しい環境では、思い通りにいかず苦労することも多い。そんなとき味方になってくれるものの中に本がある。図書館では調べものはもちろん、趣味や生活の疑問に答える資料も提供している。また、図書館は地域の学びの拠点でもある。中野区について知りたいことがある際も、ぜひ利用・相談してみたい。

※ 本誌の掲載内容・お知らせ情報は記事作成当時のものです。