

忙しい日々を送るあなたに… 読書ノススメ

くらしに
* サプリ *
Suppli



サカイ

読書Q & A



フジイ

くらすと隊が勇気を

出して聞いてみた！

Q. 実は読書がずっと苦手な
私にはどんな本がいい？

A. 気になるページから気楽に読めるものを

今自分が興味があるものを題材にした本を、とりあえず手にとってみては？エッセイなどは1ページ目から順に読まなくても、気になるページから読めるのでオススメ。家の中の目につく場所に置いておき、気が向いた時にページをめくってみよう。

Q. 電子書籍と紙の本、どちらがいい？

A. 手元に残しておきたい本は紙がおすすめ！

電子書籍はスマホがあればどこでも読めるし、便利なこともある。紙の本の良さは、手触り、匂いなど五感で楽しめること。購入した時の心情やその時好きだった音楽など、記憶とともに心に残るのがいいですね。装丁の美しさを楽しむのも◎。



たまにはのんびりゆったり、本が読みたい！でも読書する時間はとれないし、長編小説はいつのまにやら眠くなってしまう…。そんな人にもオススメの本について本屋さんに尋ねてみましょう。

何かに悩んだ
ときは本屋に行けば、
生きるヒントにきっと
出会えますよ！



今回の先生

ひらすま書房 店主
本居 淳一さん



ひらすま書房

「普段本を読まない人も楽しめるように」と、店主が自らセレクトした新刊本や古本、絵本などが数多く並ぶ書店。ひらすまは富山弁で「お昼寝」のこと。

⑤ 富山県射水市戸破6360 LETTER1F
⑨ 11:00～18:00 ⑦ 火曜
<https://www.hirasumashobo.com>



Q. 子供が漫画やアニメを
題材にした本ばかり読む…

学校が薦める本や児童文学を読ませるべき？

A. 子供の興味がおもむくままに
読みたいものを読めばいいと思う

そのまま漫画が大好きになるかもしれないし、描かれている何かに興味をもち新たな世界が広がっていくかもしれない。どこにどう繋がっていくか、可能性は無限大！



何かを始める勇気を与えてくれる本



90歳セツの
新聞ちぎり絵

木村セツ 里山社

夫を亡くしたあくる年、90歳で新聞ちぎり絵を始めた、奈良県在住のセツさんによるちぎり絵集。ユーモラスなコメントも必見、心うたれる一冊。



ひらすま書房
店主セレクト！

大人も子供も考えさせられる絵本

二番目の悪者

作 林木林 絵 庄野ナホコ
小さい書房

王になりたいライオンが繰り広げる物語。「本当の悪者は誰？自分はどうか？」立ち止まって考えさせられる絵本。噂、人間関係、社会問題…どう読むかはその人次第。



さくっと読める、20代女性によるエッセイZINE



ここで唐揚げ弁当を
食べないでください

小原晩 ※ZINE＝自費出版のこと

作家・歌人として活躍する小原晩さん初のエッセイ集。文章も軽快でどこか共感してしまう。気になったタイトルのページを開いて読んでみてほしい。

知ってるようで知らなかった
“発酵”に出会える本



サンダー・キャッツの
発酵教室

著者 サンダー・エリックス・キャッツ
訳者 和田侑子/谷奈緒子
ferment books

アメリカ発酵カルチャーのリーダー・キャッツ氏によるDIY発酵レシピガイド。ザワークラウト、味噌、ピクルス…など、レシピ本としてだけでなく読み物としても面白い。

いまオススメしたい本 5選



読む時期がきたら
少しずつ読んでほしい本

あいたくてききたくて
旅にでる

小野和子 PUMPQUAKES

民話を求めて旅する女性が、主に東北で聞き書きした民話と旅のエッセイをまとめた本。本の中で旅の疑似体験ができるかも。地域の民話を語り継ぐ意味でも重宝したい一冊。



絵本はどの年代でも楽しめるし意外と深い。お子さんやお孫さんとのコミュニケーションツールにもなります。

それと何気に一番読書に没頭できるのは、病院の待合室（笑）。名前を呼ばれるまでにさくっと読めるのはやはりエッセイや短編集かな。忙しければ“積ん読”しておいて、いつか読みたくなった時に読めばよし！

こんな
読み方も
アリ！



※積ん読…買った本を読むことなく自宅で積んだままにしている状態のこと。



伸 俺を信じて!

vol.8 リンナイ
ガス衣類乾燥機 乾太くん

??
ガスのパワフル温風で衣類をスピーディに乾かす、お洗濯の強い味方・乾太くん。人気の秘密を探ってみましょう。

寺崎 伸
北日本物産(株)
本社営業部販売課 課長

乾太くんがいてよかった瞬間 4選

1. 家族の「明日までお願い！」に余裕で応えられる

5kg約52分で乾くので子供のユニフォーム、仕事の作業着なども安心。

どーんとおまかせあれ！

2. 子供のくつ、毎日濡らして帰宅しても…

小物専用台で約60分で乾くので問題ナシ。消臭効果もアリ！

洗い替えは不要！経済的♪

3. 天日干しできない季節も大丈夫！

毛布やシーツも仕上がりふわふわ、天日干し同様の除菌効果が嬉しい！

乾太くんしか勝たん♪

4. 雨雪の中コインランドリーに行かなくてイイ！

乾太くんなら5kg分がたったの約63円で完了。洗濯～乾燥までワンストップで楽々♪

コインランドリー常連はもう卒業！

くらすと隊がゆく！ わが家の自慢レシピ Vol.18

豆乳のちゃんぽんうどん

滋賀県米原市 A.M様より
いつものおうどんに飽きたら豆乳でまろやかアレンジ！
具たくさんで体もポカポカ。

皆さまの暮らしをアシストする「くらすと隊」が、お客様のお便りをもとにご家庭のレシピを再現するコーナーです。



材料 2人分

うどん (ゆでしておく)	2玉
豚こま切れ肉	100g
シーフードミックス	150g
キャベツ (ざく切り)	3枚
人参 (千切り)	1/4本
もやし	1/2袋
ごま油	小さじ2
生姜 (千切り)	1片
塩コショウ	適量
★ だし汁	500ml
酒	大さじ1
無調整豆乳	200ml
味噌	大さじ2



炒める
フライパンにごま油を熱し生姜を入れ、具材を炒め塩コショウする。



投入する
全体に火が通ったら★を投入。豆乳、味噌の順に入れるとGOOD！



煮込む
ひと煮立ちしたらうどんを加え、軽く煮込んで完成！

Let's 試食♪

うまいっ！

簡単だからランチや夜食にぴったりだね！

クリーミーなスープに野菜と海鮮の旨みが最高です～

時短・清潔・仕上がりふっくら、しかも家計にも優しいとは…！
乾太くんは毎日頑張る皆さまの救世主です！

日本のみなさん、お疲れサマです。

設置工事・お手入れ方法もチェック！

Rinnai
はやい
乾太くん

乾燥容量3kg・5kg・8kgタイプ

北日本物産(株)公式
YouTube

ガスCOLUMN 使いこなしてますか？ガスコンロの「麺ゆで機能」！

麺をゆでる時にうっかり目を離し、盛大に吹きこぼしてしまうことがありますよね。ガスコンロの便利機能を活用すれば、自動で火力を調節して消火してくれますよ。ストレスなく快適に調理ができます。商品詳細はお近くのリビックススタッフまでお尋ねください！





私の担当エリアを紹介します

いま・門前町がアツい
長野市・善光寺

長野を代表する名刹！

1 善光寺

1400年以上の歴史をもつ無宗派の仏教寺院。境内には国宝や重要文化財が点在し、真っ暗な回廊を通る「お戒壇巡り」も体験できる。

📍長野市長野元善町 491
☎026-234-3591

仲見世通りのにぎわいも楽しい！



広々としたオシャレ空間！

2 新小路カフェ

昭和40年代の文房具卸会社の建物をリノベーションしたカフェ。地元の新鮮食材を使ったこだわりのランチや週替わりのスイーツが楽しめる。

📍長野市東町 142-2 SHINKOJI
北棟 1F ☎026-217-0170
🕒10:00~17:00 (ランチ 11:30~14:00、L.O.16:30)
🌿月、火曜

裏路地のリノベカフェ&ショップをめぐる旅！

長野市中心部にある、全国的に人気が高いパワースポット・善光寺。その裏通りに近年、古民家や空き店舗をリノベーションした面白いお店が増えているのをご存知ですか？今回はその中のオススメ店をご紹介します。

長野の冬といえばスノボ！…な私ですが、素敵なお店めぐりも楽しいですね！

(株)リビック長野
近藤 徹

歴史を旅する古本屋

3 遊歴書房

元ビニール工場の倉庫をリノベした複合施設「KANEMATSU」の一角にある古本屋。地域別に分類された棚には歴史や文学など多彩な本が並ぶ。

📍長野市東町 207-1 KANEMATSU
☎026-217-5559
🕒11:00~19:00 🌿月、火曜

▲壁一面に本がぎっしり！

同じ建物内にはカフェなども！

世界の雑貨が集まる店内にワクワク！

4 Roger



レトロ可愛いオリジナルグッズも！

ヨーロッパをはじめとした国々の雑貨や小物、衣類などを扱うセレクトショップ。お土産にもオススメ◎。

📍長野市長野上西之門町 604-1
☎026-217-7929
🕒10:00~16:00 🌿不定休

リビック長野はこんなこともやってます！

Nagano Zenkouji Map



長野びんずるにガスを供給！

「長野びんずる」は毎年8月に開催される夏祭り。善光寺の法灯からいただいた「大火釜」を中心に参道の各所に火釜を設置し「びんずる踊り」を踊り歩きます。市民参加型の活気あふれる祭りです。



火釜はトラック数台で運び込んで設置します！



祭りにとって重要な火釜を管理する光栄なお役をこれからも担っていきます！

営業所を紹介します



(株)リビック長野
長野県長野市大字稲葉
2744 番地

親しみやすい和気あいあいとしたメンバーです！リビックカーを街中で見かけたら手を振ってくださいね！スマイルでお応えいたします♪

リビックルーム vol.67 アンケート (□に✓をお付けください)

●ご家庭で使用している暖房器具は何ですか？(複数回答可)

- ☐ ガスファンヒーター ☐ 石油ファンヒーター・ストーブ
☐ エアコン ☐ こたつ ☐ ホットカーペット ☐ 床暖房
☐ 蓄熱暖房機 ☐ その他 ()

●今シーズンの暖房器具(エアコン以外)はいつごろから準備されましたか？

- ☐ 10月上旬 ☐ 10月中旬 ☐ 10月下旬
☐ 11月初旬 ☐ 11月中旬以降 ☐ その他 ()

「わが家のおすすめ揚げ物レシピ」教えてください！(任意)

●本誌掲載でちょっといいもののプレゼント！応募いただいたレシピはホームページに掲載させて頂くことがあります。※お名前はイニシャルで掲載します。



貴重なご意見
ありがとうございました！



アンケートに答えて当てよう！

アンケートと必要事項をWEBフォームにご入力、もしくは上記ハガキにご記入のうえ、送付してください。「レシピ」は任意です。

応募締切：2023年1月20日◎
(当日消印有効)

※ご記入いただきましたお客様の個人情報は当社で厳重に管理し、商品の発送やご連絡、情報の提供等に使用する以外一切使用いたしません。アンケートは個人を特定しない情報として保管し、今後のサービス向上のために使用させていただきます。ご協力をお願いいたします。
※応募締切後、厳正な抽選の上、当選者を決定し、商品の発送をもって発表にかえさせていただきます。
※デザインなど写真と異なる場合があります。

20名様に当たる！

長野土産でおなじみ！

「八幡屋磯五郎」の唐からし3缶セットとオリジナルハンカチ

