

四方分館 1月一般展示：〇歳の本

展示期間：令和8年1月4日（日）～1月31日（土）

	書名	著者名	出版者	出版年	分類
1	いちばんやさしい70代からのiPhone	増田/由紀 著	日経BP	2024. 12	007. 6
2	13歳からのメンタルヘルス “たった1人の自分” を大切にする	林/恭弘 著	総合法令出版	2025. 4	146. 8
3	「40歳の壁」をスルッと越える人生戦略 一生「お金・つながり・健康」を維持できるキャリアデザイン	尾石/晴 [著]	ディスカヴァー・トゥエンティワン	2022. 12	159
4	精神科医Tomyが教える30代を悩まず生きる言葉	精神科医Tomy 著	ダイヤモンド社	2023. 12	159
5	40代から人生が好転する人、40代から人生が暗転する人	齋藤/孝 著	宝島社	2024. 9	159
6	100歳の幸せなひとり暮らし 穏やかな心と健康を保つ100のヒント	鮫島/純子 著	光文社	2022. 9	159
7	33歳の決断で有名企業500社を育てた渋沢栄一の折れない心をつくる33の教え	渋澤/健 著	東洋経済新報社	2020. 6	159
8	20歳のときに知っておきたかったこと 新版	ティナ・シーリグ 著 高遠/裕子 訳	CCCメディアハウス	2020. 12	159
9	50歳の衝撃 はたらく僕らの生き方が問われるとき	山本/直人 著	日経BP社	2018. 8	159. 4
10	老いの失敗学 80歳からの人生をそれなりに楽しむ	畑村/洋太郎 著	朝日新聞出版	2024. 1	159. 7
11	100歳の壁 脳・からだ・心	和田/秀樹 著	きずな出版	2024. 3	159. 7
12	「65歳の壁」を乗り越える最高の時間の使い方 心と身体の健康を保つために何をすべきか	和田/秀樹 著	日本能率協会マネジメントセンター	2022. 12	159. 7
13	50代がうまくいく人の戦略書 CAREER&LIFE SHIFT	藤井/孝一 著	三笠書房	2024. 12	159. 7
14	60歳のトリセツ	黒川/伊保子 著	扶桑社	2023. 5	159. 7
15	79歳、食べて飲んで笑って 人生で大切なことは、みんな料理に教わった	桜井/莞子 著	産業編集センター	2022. 11	289. 1
16	25歳からの国会 武器としての議会政治入門	平河/エリ 著	現代書館	2021. 7	314. 1

四方分館 1月一般展示：〇歳の本

	書名	著者名	出版者	出版年	分類
17	30代からの「異業種」転職成功の極意 超一流ヘッドハンターが教える！	武元/康明 著	河出書房新社	2018. 7	366. 2
18	30代から地元で暮らす幸せのUターン転職	江口/勝彦 著	幻冬舎メディアコンサルティング	2022. 2	366. 2
19	老いの上機嫌 90代!笑う門には福来る	樋口/恵子 著	中央公論新社	2024. 1	367. 7
20	過疎の山里にいる普通なのに普通じゃないすごい90代	池谷/啓 著	すばる舎	2022. 10	367. 7
21	うまく老いる 楽しげに90歳の壁を乗り越えるコツ	樋口/恵子 [著] 和田/秀樹 [著]	講談社	2024. 1	367. 7
22	60代70代80代をうまく老いる健康養生法 東洋医学2000年のすごい知恵	木村/容子 著	さくら舎	2024. 12	490. 9
23	75歳の親に知ってほしい!筋トレと食事法	大坂/貴史 著	クロスメディア・パブリッシング	2023. 12	493. 1
24	文系のための東大の先生が教える70歳の取扱説明書 やさしくわかる！	飯島/勝矢 監修	ニュートンプレス	2023. 12	493. 1
25	91歳の現役医師がやっている一生ボケない習慣	松原/英多 著	ダイヤモンド社	2022. 9	493. 7
26	40歳からの肩こり・肩の痛み ほぐして、鍛えて、治療で改善	今井/晋二 監修	NHK出版	2024. 12	494. 7
27	70歳からの脳が老けない新聞の読み方 最近、「あれ」「それ」が増えてきた人のための	石川/久 著	アスコム	2025. 6	498. 3
28	50歳の分岐点 差がつく「思秋期」の過ごし方	和田/秀樹 著	大和書房	2023. 6	498. 3
29	80歳からでも成長するもっと脳活おりがみ 脳科学でわかった！	伊達/博充 著 西/剛志 監修	あさ出版	2025. 2	498. 3
30	50歳からの体ととのう薬膳ごはん いつもの食材で、おいしい食養生	幸井/俊高 著 幸井/由紀子 著	河出書房新社	2024. 9	498. 5
31	人気建築家と考える50代からの家	湯山/重行 著	草思社	2024. 10	527. 0
32	捨て活で見つけた「私」が主役のワンルームライフ 40代独身・ひとり暮らし	apartment301 著	主婦の友社	2023. 9	590
33	20代を心ゆたかに過ごすための習慣	toka 著	ナツメ社	2025. 6	590. 4

四方分館 1月一般展示：〇歳の本

	書名	著者名	出版者	出版年	分類
34	大事なものから手放しましょう。 70代、ひとり暮らしを軽やかに生きる	本多/京子 著	家の光協会	2025. 2	590. 4
35	68歳おひとりさま幸せに年を重ねるためのお金と時間の上手な使い方	ショコラ 著	オレンジページ	2024. 10	590. 4
36	26歳の自分に受けさせたいお金の講義	安江/一勢 著	すばる舎	2024. 2	591
37	20代のいま、やっておくべきお金のこと <新NISA・iDeCo>対応版	中村/芳子 著	ダイヤモンド社	2024. 8	591
38	女の年齢は髪で決まる 45歳からの見た目改革	佐藤/友美 著 八木/花子 著	扶桑社	2023. 5	595. 4
39	80歳のスパイス屋さんが伝えたい人生で大切なこと	吉山/武子 著	KADOKAWA	2022. 8	596. 0
40	梅おばあちゃんの贈りもの 82歳の現役職人が伝える梅仕事と暮らしの知恵	乗松/祥子 著	誠文堂新光社	2023. 5	596. 3
41	知っておきたい75歳からの免許更新 高齢ドライバーの不安を解消	浦上/克哉 監修	JAFメディアワークス	2024. 10	685. 1
42	一旦、退社。 50歳からの独立日記	堀井/美香 著	大和書房	2023. 3	699. 3
43	きれいに生きましょうね 90歳のお茶飲み話	草笛/光子 著	文藝春秋	2024. 5	772. 1
44	女性のための50歳からの筋トレ入門	西本/朱希 著	かんき出版	2025. 2	780. 7
45	65歳からの英会話 大きい文字×カタカナルビで読みやすい	野村/真美 著	明日香出版社	2025. 6	837. 8
46	自閉症が30歳の僕に教えてくれたこと	東田/直樹 著	KADOKAWA	2023. 8	914. 6
47	100歳の100の知恵	吉沢/久子 著	中央公論新社	2018. 4	914. 6
48	還暦タイミーさん奮戦記 60代、スキマバイトで生きてみる	須来間/唄人 著	花伝社	2025. 5	916
49	60代、ひとり暮らしのはじめかた ぜんぶ捨てて、人生後半が輝きだした	ハナ子 著	KADOKAWA	2025. 3	916
50	41歳の東大生	小川/和人 著	草思社	2019. 11	916