

新着図書のご案内



図書館からおすすめ本

『生きるだけ筋トレ』

小熊 祐子 / 著 請求記号/498.3 資料コード/114320559

家事、通勤、トイレ…。日常生活の動きを少し工夫するだけで簡単に筋トレができる！

ヒップアップ、姿勢改善、美脚効果など、シチュエーション別の

「生きるだけ筋トレ」をイラストで紹介。土台づくりの有酸素運動なども収録。

【紹介文は株式会社図書館流通センターの書誌詳細より引用】

令和8年4月に到着した図書から、その一部を紹介します。

・貸出中の本は、予約すると順番待ちができます。詳しくは図書館職員までお気軽におたずねください。

※一時的に公民館で貸出中の本は、システムの都合上、図書館ホームページからは検索できません。

誠に申し訳ありませんが、予約をご希望の場合は、図書館窓口までお願いいたします。

☒ 日本の小説（フィクション）

請求記号	書名	著者名	資料コード
F アカ	涯しない影に	赤川 次郎	114315799
F アビ	ライフログ分析官	我孫子 武丸	114314808
F アマ	僕たちの青春と君だけが見た謎	雨井 湖音	114318183
F アヤ	愚者たちの箱舟	綾崎 隼	114319470
F イガ	その手は明日を紡ぐために	五十嵐 大	114319803
F イガ	交渉人・遠野麻衣子 ハイジャック	五十嵐 貴久	114319876
F イン	ノーメイク鑑定士	石田 夏穂	114320018
F イチ	おおきな口がまっている	一條 次郎	114315582
F イブ	鎌倉茶藝館	伊吹 有喜	114317364
F イワ	拳の音が聞こえるか	岩井 圭也	114319957
F ウオ	この子のために死んでくれ。	魚崎 依知子	114320856
F エガ	ゴルフ人生、泣いて、笑って	江上 剛	114315852
F オオ	こつこつ、オムレツ	太田 忠司	114319498
F カク	明日、あたらしい歌をうたう	角田 光代	114318200
F カワ	夜明けのハントレス	河崎 秋子	114314790
F キラ	沈黙と爆弾	吉良 信吾	114316491
F クボ	君の不在の夜を歩く	窪 美澄	114319948
F サカ	浅草観音裏小路	坂井 希久子	114315807
F サカ	ひとつ屋根の下の誘拐	酒本 歩	114318219
F ジツ	はるを呼ぶ	実石 沙枝子	114320874
F シン	俺の恋バナを聞いてくれ	新川 帆立	114319911
F タカ	露の宿り	高瀬 乃一	114320108
F タキ	咲良は上手に説明したい！	滝沢 志郎	114318255
F タケ	鈴鹿サーキット殺人事件	竹中 篤通	114321873
F テラ	ぬすびと	寺地 はるな	114320135





F ナカ	ハングマン 鶴匠殺し	中山 七里	114320036
F ニレ	呪術師の末裔	楡 周平	114320126
F ハタ	30代後半、独身、ひとり暮らし	畑野 智美	114319920
F ヒラ	ギアをあげて、風を鳴らして	平石 さなぎ	114315825
F マツ	今度は異性愛	松浦 理英子	114319966
F ミズ	山田太郎の話	水沢 秋生	114318264
F ミズ	私のせいではありません	水生 大海	114319524
F ヤギ	ペンション・ワケアッテ	八木沢 里志	114318282
F ヤマ	スコッパーの女	山白 朝子	114316581
F ワカ	青天	若林 正恭	114318291
F ワタ	特殊作戦捜査官	渡辺 裕之	114318309

☒ 随筆・その他の文学

請求記号	書名	著者名	資料コード
910.2	文学散歩の研究	岡野 裕行	114315573
910.2	わが父・夢野久作	杉山 龍丸	114320838
910.2	ライトノベル大全	細谷 正充	114319461
910.4	老いと死のことば	鈴木 健一	114320964
911.5	これより先には入れません	谷川 俊太郎	114320847
914.3	きょうの枕草子	最果 タヒ	114318318
914.6	重箱のすみから	金井 美恵子	114317229
914.6	ちょっと角の酒屋まで	角田 光代	114318336
914.6	しるもの読物	木村 衣有子	114318327
914.6	おひとりシニア、1年生	岸本 葉子	114320009
914.6	5秒日記	古賀 及子	114315618
914.6	そういうことなんだ	五味 太郎	114320883
914.6	自分らしく生きるということ	曾野 綾子	114319533
914.6	人に言えない秘密があります	高橋 源一郎	114320144
914.6	マリコは国宝を観た!!	林 真理子	114320054
914.6	ろうそくを吹き消す瞬間	松井 玲奈	114315609
914.6	喋る猫はいなくても	八木 詠美	114317210
916	14歳、字を書けない私が「書く」喜びを手にするまで	朝野 幸一	114314961
917	なんのこれしき!	佐藤 愛子	114315627
923.7	長安のライチ	馬 伯庸	114320162
929.1	ケアする心	キム ユダム	114318354
930.2	男たちの知らない女 1	ジュリー・フィリップス	114315924
933.7	千の目が光る森	フランシス・ハーディング	114314989
933.7	トロイの女たち	パット・バーカー	114320153
933.7	不死の島へ	クリストファー・プリースト	114319542
933.7	記銘師デインの事件録	ロバート・ジャクソン・ベネット	114318066
936	ソシオパス	パトリック・ガーニエ	114316518
943.7	名前のないカフェ	ローベルト・ゼーターラー	114315870
943.7	丸いもののもつ慰め	クレメンス・J.ゼッツ	114319560
953.7	ラクロワ姉妹	ジョルジュ・シムノン	114315636
973	傷つきやすいものたち	ドナテッラ・ディ・ピエトラントニオ	114314853





☒ その他

	請求記号	書名	著者名	資料コード
総記	007.1	友だち以上恋人未満の人工知能	川原 繁人	114316833
	019	私たちの読書生活	大島 梢絵	114316851
	021.2	中高生のための著作権入門	関口 慶太	114314998
	070.4	こちら日本中学生新聞	川中 だいじ	114317481
哲学・宗教	147.0	オカルト大全	リズ・ウィリアムズ	114316509
	150	「できなさ」からはじまる倫理学	野崎 泰伸	114318804
	159.6	なぜ、人は無意識に偏見を持つのか	坂東 眞理子	114317238
	185.7	葬式坊主なむなむ日記	松谷 真純	114316860
	198.2	江戸時代の魔女裁判	村上 紀夫	114317571
歴史・伝記・地理	204	世界のものすごく小さな国	ゾラン・ニコリッチ	114320243
	209	図解でわかる14歳から知る戦争と人類の1万年史	インフォビジュアル研究所	114316031
	221	真・韓国の歴史	井沢 元彦	114315078
	231	8つのテーマでたどる古代ギリシア・ローマ世界	マーク・ダニエルズ	114318750
	281.0	女の“変さ値”	鎌田 實	114320379
	289.1	豊臣兄弟を支えた個性派家臣団とその愛刀	小和田 泰経	114316103
	290.9	たびたび	さくら ももこ	114319984
	291.0	気ままに楽しく!大人の女ひとり旅	門賀 美央子	114316121
政治・法律・経済・社会・教育・風俗習慣・軍事	317.1	生活からひもとく政策と行政	松田 憲忠	114318615
	319.8	13歳からの戦争学	小川 和久	114318958
	327.6	取調室のハシビロコウ	江口 大和	114319632
	334.3	子どもの消えゆく国で	前田 正子	114316770
	336.5	生成AIで自動化決裁が取れるプレゼン資料の作り方	坂本 将磨	114315212
	350.1	1歩前からはじめる「統計」の読み方・考え方	神林 博史	114315221
	365.3	先送りして後悔しない実家の売り方、準備の仕方がぜんぶわかる本	山中 英紀	114316716
	367.2	<主婦>という職業	木村 涼子	114316798
	367.7	60歳で離れる人、60歳からつきあう人	和田 秀樹	114315230
	369.2	LLブックをすすめる	藤澤 和子	114320478
	369.2	自分の介護	結城 康博	114317797
数学・理学・医学	369.4	外国人の子ども白書	荒牧 重人	114316996
	371.6	こどもと民主主義をつくる	藤原 さと	114319650
	378	一緒がいいならなぜ分けた	北村 小夜	114321008
	385.9	20代からのエチケット事典	野原 遙	114318651
	446	じっくりながめたくなる月の図鑑	縣 秀彦	114317021
	481.2	卵 その誕生がすべてを変えた	ジュールズ・ハワード	114315889
	481.7	くらべてわかる動物の痕跡	安田 守	114320234
	490.1	棺桶まで歩こう	萬田 緑平	114319713
	493.7	脳のなかの免疫、免疫のなかの心	モンティ・ライマン	114317823
	498.3	サイエンス・オブ・ヨガ	アン・スワンソン	114317049
499.8	ココロ・カラダととのうハーブティー365日	しばた みか	114320568	





工学・工業・家政学	509	工場の解体新書	—	114319065
	520.2	世界の美しい廃城・廃宮殿	—	114317841
	531.9	トコトンやさしい機械設計の本	Net-P.E.Jp	114319083
	536.8	折りたたみ自転車&スモールバイクカタログ 2026	—	114320577
	537.9	DIYでキャンピングカーを作る	—	114317869
	582.4	自動販売機マニア!	石田 健三郎	114319119
	590	AI×家事	宮崎 真理	114320586
	591	定年後のお金が心配になったら知りたいことが全部のってる本	横山 光昭	114315357
	593.3	いちばんよくわかる赤ちゃんと小さな子の服	—	114319146
	594.3	花を編む	平野 孝子	114320603
	594.7	商用OK!え!?ハギレから?何度も作りたくなる布こもの	yasumin	114317913
	595.5	メイクの教科書	ALISA	114318697
	596	味つけ冷凍ひとり分	石澤 清美	114319173
	596	わたし思いの自炊ごはん	こてら みや	114317922
	596	ねんきんごはん	小林 まさみ	114317959
	596	家族と私がうれしいごはん	村井 理子	114315375
596.2	春巻きワンダーランド	小室 千春	114317968	
596.3	ぬか漬けとアレンジ発酵料理	寺本 りえ子	114317085	
596.7	専門サロンに教わる中国茶を愉しむ12ヶ月	磯部 優子	114320630	
産業	613.4	農家が教える草を生やす農業	農文協	114318561
	626	裏ワザ直伝!野菜のびっくりおもしろ栽培	農文協	114316275
	626.9	いちばんはじめの野菜づくりBOOK	高畑 健	114316635
	627.9	アレンジ上手になる花図鑑	濱口 貴弘	114314943
	645.7	ネコは天才	ナオミ・バー	114316301
	673.9	キッチンカービジネスのすべて	山下 義	114317111
	675.1	お菓子の包み紙	甲斐 みのり	114316310
699.6	「徹子の部屋」の50年	「徹子の部屋」制作委員会	114316824	
芸術・スポーツ・娯楽	709.1	国宝知っておきたい日本の美	日本美術のひみつ研究会	114315410
	723	西洋画家図鑑	池上 英洋	114316329
	726.5	ひまわりの迷宮	砂古口 早苗	114315447
	726.6	絵本と子どもと歩いた日々	山脇 百合子	114316653
	743	70歳からの簡単スマホカメラ便利帖	川島 玲子	114315465
	754.9	ちょこつと使いにちょうどいい紙バンドのかごとバッグと季節の雑貨	丹野 安祐子	114320739
	763.2	語りかけるピアノレッスン	森 真奈美	114315483
	778.2	自宅で楽しむ週末邦画劇場	春日 太一	114315500
	783.7	野球ごはん	上村 香久子	114318156
	786.1	本当の登山の話をしよう	服部 文祥	114316356
791	くらべて学ぶ茶の湯のきほん	淡交社	114319434	
言語	811.2	漫画の中の漢字を学問する	円満字 二郎	114320810
	816	文体のひみつ	三宅 香帆	114321017
	837.8	外国人に聞くと会話がはずむ質問&日本についてよく聞かれる質問200	森田 正康	114315555

