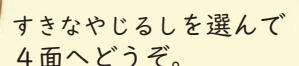


2024年(令和6年)8月発行 No.21
発行：つくば市立中央図書館





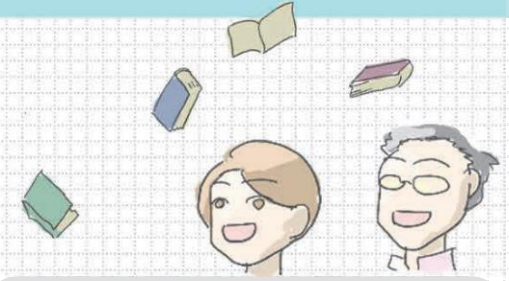
40代 のための BOOK LIST



40代のみなさんへ

ここにご紹介するのは蔵書のごく一部です。他にも図書館にはあらゆる種類の本がある
といっても過言ではありません。どうぞ図書館の本棚をゆるゆると巡ってみてください。
皆さんの求めるものが、本の中にきっと眠っています。

司書より



ライフスタイル

『これでもいいのだ』



ジェーン・スー//著 中央公論新社

自営業者の孤独、選択的おひとり様マザーなど、雑誌や新聞の連載66篇をまとめた生き方エッセイ。痛快さと優しさを合わせもつ言葉が、じんわり心にしみてきます。

914.6ジ

『高瀬庄左衛門御留書』

砂原浩太郎//著 講談社

50を前にして妻と息子を失った主人公。悲しみに漂いながらも、喜びや希望を見つけ進む美しい物語。小説も生き方を教えてくれますね。

スナハ

『「40歳の壁」をスルッと超える人生戦略』

尾石 晴//著 ディスカヴァー・トゥエンティワン

多くの人が感じるという「40歳の壁」。その正体と超え方とは。人生をふかんして、後半戦を自分らしく生きるために役立つ一冊。

159オ

『日日是好日』

森下典子//著 飛鳥新社

25年間、お茶の稽古を通して人生の困難を乗り越えてきたという著者。映画にもなったその体験談は、何度読んでも胸にひびくと、当館司書のお墨付きです。

791.0モ

仕事

『古くてあたらしい仕事』



島田潤一郎//著 新潮社

たった一人、33歳で出版社を立ち上げた著者が世に送り出すのは年3冊の文芸書です。なぜこの仕事成り立つのか？ 好感のもてる文章がその秘密を教えてくださいます。

023シ

『40代で必ずやっておくべき10のこと』

『THE21』編集部//編 PHP研究所

40代のうちに立ち止まり、将来のことを考え、仕事のやり方を変えてみる。多くの成功者の話を聞いてきたビジネス誌編集部が40代のみなさんに提案します。

159ヨ

『働くわたし』

本の雑誌編集部//編 本の雑誌社

登場するのは獣医、事務、校閲者……様々な場で働く女性たち。仕事選び、働き方、リアルに語られるインタビューに興味津々です。

366.3ハ

『宇宙兄弟今いる仲間であまくいくチームの話』

長尾 彰//著 学研プラス

職場の仲間とうまくいく、チームで成果を上げる。そんな理想の組織作りのためのリーダー論です。宇宙兄弟のマンガ入りで読みやすい。

336.3ナ

お金

『私がお金で困らないためには今から何をすればいいですか？』



井戸美枝//著 日本実業出版社

未来の自分が幸せでいるための準備を、モデルケースを使って具体的に解説。いつ、何を意識すればよいか分かります。

591イ

『ミニマリスト、41歳で4000万円貯める』

森 秋子//著 KADOKAWA

お金の話をベースに、生き方を考えさせられる内容です。情報に流されことなく、自分に合ったスタイルを見つけるヒントになるかもしれません。

590.4モ

『正しい家計管理 長期プラン編』

林 總//著 すみれ書房

教育費、老後資金、住宅にかかるお金など、先々の支出を予測することで、今の家計を整えていく方法が紹介されています。体験談も収録されていて参考になります。

591ハ

『働く人のもらえるお金と手続き実例150』

養田真吾//著 朝日新聞出版

転職や副業、出産、介護などのお金にまつわる様々な疑問に、現役の社会保険労務士が回答。働く人が利用できる制度を分かりやすく解説してくれます。

364.3ミ

健康

『からだ整えおにぎりのみそ汁』



藤井 恵//著 主婦と生活社

身体にいい食材をたっぷり使った「おにぎり+みそ汁」のレシピ集。2品なので、作る人の負担が少ないことも嬉しいポイントです。

596.3フ

『40歳からの健康年表』

荒井秀典//編 文藝春秋

年代ごとに気を付ける病気にふれ、予防法・対策までを解説。健康寿命を伸ばすために、今できることを始めてみては。

492ヨ

『そろそろ、からだにいいことを考えてみよう』

伊藤まさこ//著 朝日新聞出版

毎日の生活や体調の気になるあれこれを漢方の専門家と考えます。季節の野菜レシピのほか、自分の体質が分かるチェックシート付きで体調管理に役立ちます。

498.5イ

『40代が、こんなにしんどいなんて聞いてなかった』

フカザワ ナオコ//著 幻冬舎

40歳を過ぎたところから出始めた不調と向き合う日々をつづったコミックエッセイ。健やかに過ごすためのヒントが満載です。

726.1フ

家族

『親が心配な人の見守りテック』



和田亜希子//著 日経BP

離れて暮らしている親をITの活用で見守り、サポートできる様々な選択肢を示してくれます。

369.2ワ

『ポンコツ一家』

にしおか すみこ//著 講談社

母80歳、認知症。姉47歳、ダウン症。父81歳、酔っ払い。の家族との日々。めんどくさいけれど、いとおしい。少し乱暴な表現の中に、家族への深い愛情を感じる1冊です。

779.1ニ

『介護現場歴20年。』

安藤なつ//著 主婦と生活社

介護福祉士の資格を持つ、介護現場歴20年のお笑い芸人の安藤なつさんによる介護マンガ。コミックエッセイなので読みやすく介護のイメージが湧きます。

369ア

『親不孝介護』

山中浩之・川内 潤//著 日経BP

親の介護を「親孝行」とは逆のイメージで行うことを提唱する著者たちによる本。親と距離を取りつつ仕事と介護を両立する術を教えてくださいます。同著者による「わたしたちの親不孝介護」も参考になります。

369.2ヤ

子ども

『子どものことを子どもにきく』



杉山 亮//著 筑摩書房

子どもたちに大人気の著者による、息子への年に1回のインタビューをまとめた本。子ども自身の言葉に耳を傾けたい一冊です。

376.1ス

『反抗期まろごと解決BOOK』

親野 智可等//著 日東書院本社

反抗期は子どもが順調に育っている証拠。とはいえ、我が子の急変にオロオロすることも。子どもの気持ちがよく分かるヒントが満載です。

379.9オ

『ムスコ物語』

ヤマザキ マリ//著 幻冬舎

ヤマザキマリさんの日本、シリア、ポルトガル、アメリカなど世界各地での子育ての記憶。大人になった息子さんによるあとがきが、マリさんの本文への回答のようでホロリとします。

726.1ヤ

『絵本といっしょにまっすぐまっすぐ』

鈴木 潤//著 KTC中央出版

京都の本屋、メリーゴーランドの店長鈴木さんによる、1日1冊、絵本を紹介した本。「日常は、どこかで子どもの本の世界とつながっている」その言葉に深くうなずく本です。

019.5ス

かんたん!
今すぐ使える!



図書館の便利ワザ

一様な図書館サービス 使ってみませんかー

何かを調べたいと思ったとき、つくば市立中央図書館のほかにも皆さんが利用できる図書館があることをご存じですか? しかも、それらを利用するのは意外と簡単なんです。

ここでは、あなたの選択肢が広がる! 様々な図書館を身近に利用できるサービスをご紹介します。

茨城県立図書館や、国立国会図書館、筑波大学附属図書館など、用途に合わせて便利に図書館のサービスを使ってみてはいかがでしょうか。詳しくは各紹介をご覧ください。

筑波
大学

筑波大学附属図書館 学外者一般利用



一般の方も、筑波大学附属図書館に入館し、資料の閲覧ができます。また、研究、調査及び学習の目的で図書館資料の貸出を希望される方に学外者貸出利用証の発行を行っています。



国立
国会

国立国会図書館個人向け デジタル化資料送信サービス



国立国会図書館のデジタル化資料のうち、絶版等の理由で入手が困難なものをご自宅で閲覧や、プリントアウトすることができるサービスです。



茨城
県立

県立図書館ぶっくびん



県立図書館の本を、インターネットで予約してつくば市立中央図書館で受け取れるサービスです。

県立図書館の資料は10冊まで借りられます。



茨城
県立

県立図書館利用カード

郵送申請



県立図書館まで行かなくても、申請書を郵送して利用カードを作成し、つくば市立中央図書館で受け取ることができます。
「郵送での申請」をご確認ください。



今、生活で注目するポイントと本
おたのしみ「本占い」

※ 選択肢は一面右下にあります。好きなものを選んで、上下をひっくり返して見てね。

勇気づけられるはず。
う。彼らが生きていくための姿にあなたは
う。戦略を立てることを学んでみましょ
たちの本を読んで、動物たちの生存戦略が
「おすめな本：分類が「48」で始まる動物
う自分を鼓舞しましょう。
なのが見直して、他の人に尻込みしてしま
てる必要もあります。そうしてそれが必要
か、そのとき自分はどうするか戦略を立
自分を律するだけでなく、他の人がどう動
何かを成し遂げるためには覚悟が必要です。

オレンジ
を選んであなた



ましよう。
てあなたの生活に今欠けているものを探し
う。まずは棚全体を眺め
う。家政学はまさ
「おすめな本：分類が「59」で始まる家政
うあなたを守ります。
かな生活が様々な感情に振り回されないよ
活をまず安定させることを考えてみて。確
物事を前に進めていきましよう。自分の生
れない困難があります。具体的に一歩ずつ
愛情や人の思いだけではどうしても越えら

みずいろ
を選んであなた



をばせてください。
ず。好奇心を持って人々の営みにについて
れまてより広い視野を持つことができれば
科学の本を読んてみましよう。あなたのそ
「おすめな本：分類が「3」で始まる社会
るとき、深い満足を得られるでしょう。
みて。より高度なパワースタイルを手に入れ
て終わらせず、自分のいる環境まで広げて
るでしょう。そのパワースタイルを自分だけ
持っている。物事に臨機応変に対応でき
あなたは今こそ安定したパワースタイルを

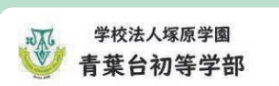
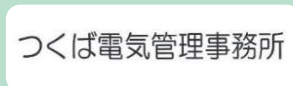
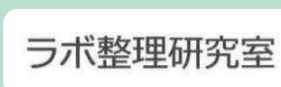
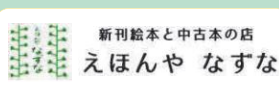
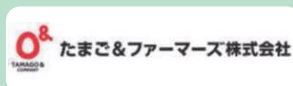
きいろ
を選んであなた



雑誌スポンサー 随時募集中

■ 詳しくは図書館HPをご覧ください

令和6年度 雑誌スポンサー (令和6年7月現在)



つくば市立中央図書館
開館時間 9:30~19:00 ※特別開館日は17:00閉館
休館日 月曜日・祝祭日・年末年始・その他館内整理日
住所 つくば市五事2-8 電話番号 029-856-4311
駐車場 北2・南2駐車場の駐車券持参で2時間無料
自転車駐車場 中央図書館南:駐車証明書持参で1日サービス券有り
中央公園東:中央図書館西:2時間まで無料