

## 【郵送サービス】おすすめの本のリスト

ジャンル	NO	題名	作者名	出版社	内容 (TRC MARCより)
小説	1	小さいうち	中島 京子	文藝春秋	赤い三角屋根の家で美しい奥様と過ごした女中奉公の日々。ノートに隠されたひそやかな恋愛事件。懐かしくて苦い記憶の物語。
	2	風が強く吹いている	三浦 しをん	新潮社	奇跡のような出会いから、清瀬灰二と蔵原走は無謀にも陸上とかけ離れていた者たちと箱根駅伝に挑む。それぞれの「頂上」めざして…。
	3	紙の月	角田 光代	角川春樹事務所	わかば銀行から41歳の契約社員・梅澤梨花が1億円を横領した。海外へ逃亡した梨花は果たして逃げ切れるのか？
	4	64	横山 秀夫	文藝春秋	昭和64年に起きたD県警史上最悪の翔子ちゃん誘拐殺人事件をめぐる、刑事部と警務部が全面戦争に突入。長篇警察小説。
	5	幸福な食卓	瀬尾 まいこ	講談社	父さんが自殺を失敗したときも、母さんが家を出たときも、朝は普通にやってきた。とても切なくて、ちょっとおかしくてあたま、心にふわりと響く長編小説。
	6	渦	大島 真寿美	文藝春秋	江戸時代、芝居小屋が立ち並ぶ大坂道頓堀。虚実の渦を作り出した、もう一人の近松がいた…。浄瑠璃作者・近松半二の生涯を描いた時代小説。
	7	家康、江戸を建てる	門井 慶喜	祥伝社	秀吉が家康に要求した国替えの真意は、低湿地の土地と豊饒な所領の交換だった。家臣団が激怒する中、なぜか家康は要求を受け入れ…。
	8	蝉しぐれ	藤沢 周平	文藝春秋	苛烈な運命に翻弄されつつ成長してゆく少年藩士を描いた藤沢作品の金字塔。
	9	お楽しみセット (小説)			図書館員がおすすめの小説を選びます。何が入っているかはお楽しみ！(3冊、5冊セットあり)
エッセイ	10	うふふな日々	あさの あつこ	PHP研究所	意を決して入った美容院は、ジャングル気分を味わえる場所だった!?。妄想いっぱい人気作家の日常を綴ったエッセイ集。
	11	みんな昔はこどもだった	池内 紀	講談社	何か、とても肝心なことを宿しており、おりにつけ奇妙な初々しさでよみがえる-。手塚治虫、向田邦子ら、15人のこども時代を、資料をもとに振り返る。
	12	いい女、ふだんブツ散らかしており	阿川 佐和子	中央公論新社	父の葬式、認知症の母の介護、還暦過ぎでの結婚…。じわじわ訪れる小さな老いを蹴散らして、挑戦し続けるアガワが、激動の日々を綴る。
	13	ていねいな暮らし	吉沢 久子	清流出版	大正、昭和、平成という時代を生き、その中で学んだ日本人の生活文化と知恵にあふれた簡素な美しい暮らしを綴る。
	14	積極的その日暮らし	落合 恵子	朝日新聞出版	幸せに生きるって、どういうこと？ 喜びも悲しみも積極的に引き受けて暮らす落合恵子の人生観がまるごとつまったエッセイ集。
	15	ナマコのからえばり	椎名 誠	毎日新聞社	読書、体育、料理、洗濯、妄想…。ただのナマコと思うなよ。シイナマコの分身であるナマコ。その可愛らしくもスルドイ眼差しで見つめた森羅万象を綴る。
	16	お楽しみセット (エッセイ)			図書館員がおすすめのエッセイを選びます。何が入っているかはお楽しみ！(3冊、5冊セットあり)
大活字	17	大活字本セット			図書館員がおすすめの大活字本(現代小説、歴史小説、エッセイなど)を選びます。(3冊、5冊セットあり)

ジャンル	NO	題名	作者名	出版社	内容 (TRC MARCより)
ひとりでもできる運動	18	かんたんタオル体操	湯浅 景元	双葉社	身近なタオル1本で体が変わる! 筋力や柔軟性を高めるだけでなく、腰・ひざ・肩などの痛みや心身の不調などにも効果のある「タオル体操」を紹介する。
	19	ただジム	松井 薫(監修)	泰文堂	歯磨きしながら美脚。通勤電車内で、ぽっこりお腹を集中トレーニング。キッチンで腰痛予防…。時間の効率×お金の効率の一石二鳥ダイエットを紹介。
	20	新しいピラティスの教科書	石部 美樹	池田書店	正しい姿勢や呼吸から、お腹・背中・太ももといった目的別エクササイズまで、ピラティスの基本を写真やイラストを交えて丁寧に解説。
	21	最高のラジオ体操	青山 敏彦	朝日新聞出版	ラジオ体操の本来の理念に沿った正しい動作を、DVDによるポイント解説動画を交えながら、わかりやすく紹介する。
	22	お楽しみセット (運動)			図書館員がおすすめの本を選びます。何が入っているかはお楽しみ! (3冊、5冊セットあり)
料理・ハンドメイド	23	一汁一飯があればいい	梅崎 和子	家の光協会	忙しい朝やお昼、ちょっと遅めの夕食を、ご飯と汁の「一汁一飯」に置き換えてみませんか。ご飯と汁を自由自在に組み合わせる一汁一飯のレシピを紹介。
	24	有元葉子の料理教室 春夏秋冬レシピ	有元 葉子	KADOKAWA	キッチンサラダパーティー、アジア料理、和のお弁当、新年を迎えるテーブルなど、季節ごとの献立やテーマ、盛りつけ、テーブルコーディネートを公開。
	25	重ねて煮るからおいしいレシピ	近藤 幸子	主婦と生活社	白菜と豚バラの重ね蒸し煮、鮭とれんごんの香味みそ煮…。調理時間は15分ほど。簡単なのに旨みがたっぷりの、鍋ひとつで作る蒸し煮のおかずを紹介。
	26	今こそ持ちたい手作りのエコバッグ		ブティック社	エコバッグを手作りしてみませんか。レジ袋型バッグ、収納ケースつきリュック、巾着布つきレジかごバッグ、底マチのトートバッグなど、デザイン豊富に紹介。
	27	かぎ針で編むあったかかわい帽子・マフラー・スヌード		アップルミンツ	初心者でも挑戦しやすいボーダーから、慣れてきたら編みたいアラン模様。3種類の編み地を組み合わせたミックス柄まで、さまざまな作品を掲載する。
	28	棒針編みでかんたんSIMPLE KNITこもの	朝日新聞出版	朝日新聞出版	かこの編みのマフラー、ケーブル模様のニットキャップ、ネックウォーマー、アラン模様のミトン…。棒針でかんたんに編めるシンプルなニットこものを紹介。
	29	お楽しみセット (料理・ハンドメイド)			図書館員がおすすめの本を選びます。何が入っているかはお楽しみ! (3冊、5冊セットあり)
子ども向け	30	ちいさなうさこちゃん (絵本)	ディック・ブルーナ	福音館書店	ふわふわさんとふわおくさんに、赤ちゃんができました。うさこちゃんと名づけられたその赤ちゃんをお祝いするため、あちこちから動物がやってきて…。
	31	すてきな三にんぐみ (絵本)	トミー＝アングラー	偕成社	黒マントに黒い帽子がトレードマークで、宝集めに夢中だった三人組の泥棒が、すてきなことを思いつきました…。
	32	冒険者たち (物語)	斎藤 惇夫	岩波書店	イタチと戦う島ネズミを助けに、ドブネズミのガンバと仲間たちは夢見が島へ。猛猛な白イタチのノロイの攻撃を受け、ガンバたちは知恵と力の限りをつくして戦う。
	33	ココがスゴい新幹線の技術	梅原 淳	誠文堂新光社	E5系、N700系、E926形…。現役新幹線全車種をカラー写真で紹介するほか、新幹線の高速走行のしくみや、安全に走行できる理由などを解説。
	34	お楽しみセット (子ども向け)			図書館員がおすすめの子どもの本を選びます。何が入っているかはお楽しみ! (3冊、5冊セットあり)

※本を選ぶときの参考にしてください。このリスト以外の本も申込できます。