

<重点収集資料展示>

「毎日がちょっとラクになる本」

当館では、特に道民生活や地域の課題解決に役立ち、関心の高いテーマを「重点テーマ」として資料を収集しています。今回は「毎日がちょっとラクになる本」と題し、重点収集した資料の中から、未来、からだ、仕事の「ラク」につながるヒントが見つかった本を展示します。

期間: 2025.1.11(土)~2.27(木)
場所: 北海道立図書館一般資料閲覧室

No.	タイトル	責任表示	出版者	出版年	請求記号	資料ID
●備え ~未来をラクに~ ●						
1	デジタル遺品の探し方・しまいかた、残しかた+隠しかた	伊勢田/篤史 著	日本加除出版	2024.2	007.609 D	1113090052
2	すぐに役立つ最新図解とQ&Aでわかる近隣問題<建築・道路・境界・住環境>の法律とトラブル解決法	木島/康雄 監修	三修社	2024.5	324.23 SU	1113119687
3	弁護士がここまで教えるよくわかる離婚調停の本	神坪/浩喜 著	同文館出版	2024.5	324.62 B	1113116535
4	もめないための相続前対策	安田/まゆみ 著	河出書房新社	2024.5	324.65 MO	1113122269
5	あるある!田舎相続	澤井/修司 著	日刊現代	2024.7	324.7 A	1113183147
6	葬儀あとのガイドブック	堤/正博 著	梓書院	2024.9	324.7 SO	1113163370
7	「本当に」使える遺言書の取扱説明書	佐山/和弘 著	中央経済社	2024.7	324.77 HO	1113130528
8	最新生命保険の基本と仕組みがよ~くわかる本	石橋/知也 著	秀和システム	2024.2	339.4 SA	1113095234
9	教養としての「税金」	木山/泰嗣 著	日本実業出版社	2024.1 0	345 KY	1113172538
10	すぐに役立つ最新知っておきたい!不動産の売買・保有・賃貸・相続のための税金の基本	武田/守 監修	三修社	2024.6	345 SU	1113130601
11	お墓の疑問?解決事典	吉川/美津子 監修	つちや書店	2023.6	385.6 O	1113178436
12	認知症のある人への経済支援まるわかりガイドブック	竹本/与志人 編著	中央法規出版	2024.7	364 NI	1113131955
13	図解でわかる介護保険サービス	小林/哲也 著	中央法規出版	2024.9	364.4 Z	1113166589
14	20歳前傷病の障害年金しくみと請求のしかた	小西/一航 著	日本法令	2024.7	364.6 HA	1113186785
15	最新公的年金の基本と仕組みがよ~くわかる本	貫場/恵子 著	秀和システム	2024.1 0	364.6 SA	1113172561
16	老後の家がありません	元沢/賀南子 著	中央公論新社	2024.3	365.3 R	1113096364
17	ちょっとしたことでうまくいく発達障害の人が上手に親の介護をするための本	村上/由美 著	翔泳社	2024.4	369.26 C	1113096463
18	身近な人の施設介護を考えるとときに読む本	高室/成幸 監修	自由国民社	2024.5	369.263 MI	1113123929
19	離婚・別居後の共同養育実践マニュアル	しばはし/聡子 著	遠見書房	2024.5	367.4 R	1113116832

No.	タイトル	責任表示	出版者	出版年	請求記号	資料ID
20	歳をとった親とうまく話せる言いかえノート	萩原/礼紀 著	ダイヤモンド社	2024.8	367.7 TO	1113166837
21	シニアの命と財産を守る実家の防犯110のコツ	梅本/正行 監修	ナツメ社	2024.9	368.6 SH	1113168148
22	訪問介護で「できること」「できないこと」	能本/守康 監修・ 著	ワンダーウェル ネス	2024.3	369.261 HO	1113091571
23	障害者の親亡き後プランパーフェクトガイド	前園/進也 著	ポット出版プラ ス	2024.4	369.27 SH	1113093023
24	障害のある子が将来にわたって受けられる サービスのすべて	渡部/伸 監修	自由国民社	2024.7	369.27 SH	1113130585
25	子どもと大人の福祉制度の歩き方	浜内/彩乃 著	ソシム	2024.4	369.28 KO	1113116790
26	命を守る防災ふろしき	よこやま/よしえ 作	中西出版	2024.6	369.3 I	1113180424
27	最新子連れ防災BOOK	富川/万美 著	祥伝社	2024.8	369.3 KO	1113183279
28	子どもに伝えたいお金の話	塚本/俊太郎 著	金融財政事情 研究会	2024.6	379.9 KO	1113180028
29	葬儀の疑問?解決事典	吉川/美津子 監修	つちや書店	2024.4	385.6 SO	1113187759
30	地震を知って震災に備える	平田/直 著	亜紀書房	2024.9	453 J	1113170193
31	最新予測巨大地震の脅威		ニュートンプレ ス	2024.1	453 SA	1113172728
32	命の教科書	亀谷/航平 著	集英社	2024.3	490.4 I	1113089757
33	ちょっとしたことでうまくいく発達障害の人が 上手に子育てするための本	沢口/千寛 著	翔泳社	2024.7	493.76 C	1113187965
34	子どもを全力で守る本	中井/宏 編著	いそっぷ社	2024.6	498.7 KO	1113187924
35	ペンギン先生の大切なわが子を守る授業	山中/龍宏 著	実務教育出版	2024.8	498.7 P	1113183782
36	トイレからはじめる防災ハンドブック	加藤/篤 著	学芸出版社	2024.2	518.51 TO	1113089286
37	検証能登半島地震	日経XTECH 共 同編集	日経BP	2024.4	524.91 KE	1113115933
38	モノのお手入れ・お直し・作りかえ	暮らしの図鑑編集部 編	翔泳社	2024.1	590 MO	1113089195
●健康 ～からだをラクに～●						
39	埼玉医大式 力がいらぬ介助技術大全	根津/良幸 著	講談社	2023.4	369 SA	1113096562
40	手と指のリハビリレク	錠内/広之 監修	ワンダーウェル ネス	2024.3	369.263 TE	1113092637
41	すごく使える睡眠学テクニック	櫻井/武 著	日本実業出版 社	2024.9	491.371 SU	1113170680

No.	タイトル	責任表示	出版者	出版年	請求記号	資料ID
42	患者のための図書館学	山口/直比古 著	えにし書房	2024.8	490.7 KA	1113166274
43	漢方ツボ押し大全	櫻井/大典 著	KADOKAWA	2024.4	490.9 KA	1113092611
44	病理医が切実に伝えたい病気の仕組みと予防の正解	峰/宗太郎 著	マガジンハウス	2024.6	492 B	1113129025
45	最新健康診断と検査がすべてわかる本	矢富/裕 編著	時事通信出版局	2024.9	492.1 SA 健康	1113172785
46	国立国際医療研究センター病院の一生役立つ糖尿病レシピ430	大杉/満 監修	西東社	2024.6	493.123 KO	1113124133
47	虎の門病院監修血糖値を下げるおいしい食事大全科	門脇/孝 医学監修	主婦の友社	2024.9	493.123 TO	1113170342
48	化学物質過敏症とは何か	渡井/健太郎 著	集英社	2024.6	S493.14 KA	1113129017
49	転ばない足腰	山田/実 著	東洋経済新報社	2024.9	493.185 KO	1113170714
50	専門医がすすめるいちばん簡単でおいしい心臓病の食事	近藤/幸子 著	家の光協会	2024.4	493.23 SE	1113095481
51	腸トラブルの治し方	中島/淳 監修	Gakken	2024.8	493.46 C	1113168262
52	ウルトラ図解脳腫瘍	近藤/聡英 監修	法研	2024.9	493.73 U	1113172793
53	ウルトラ図解おとなと子どもの頭痛	清水/俊彦 監修	法研	2024.2	493.74 U	1113073710
54	国立長寿医療研究センター開発コグニサイズ入門	島田/裕之 編	医歯薬出版	2022.3	493.758 KO	1113124570
55	さよなら、産後うつ	村上/寛 著	晶文社	2024.9	493.764 SA	1113172827
56	お父さんお母さんのための年代別こどもアレレギー大全	田中/裕也 著	幻冬舎メディアコンサルティング	2024.4	493.931 O	1113156002
57	AYA世代がん患者の生活を支える37のヒント	AYAがんの医療と支援のあり方研究会 監修	法研	2024.7	494.5 A	1113183790
58	がん患者さんとご家族をつなぐ在宅療養ガイド	地域におけるがん患者の緩和ケアと療養支援情報 普及と	日本医学出版	2024.5	494.5 G	1113116147
59	整形外科医のカラダの痛み相談室	井尻/慎一郎 著	創元社	2024.1 0	494.7 SE	1113156036
60	転倒予防のプロが教える正しい杖の使い方	日本転倒予防学会 監修	新興医学出版社	2024.9	494.72 TE	1113156044
61	「もう治らない」とあきらめていたアトピー、ニキビ、かゆみ、肌の悩みの治し方	豊田/雅彦 著	池田書店	2024.2	494.8 MO	1113073728
62	一生モノの生理とからだの取り扱い大全	保健師めぐみ 著	日東書院本社	2024.3	495.13 I	1113163297
63	名医が教える!目のトラブル解決大全	平松/類 著	KADOKAWA	2024.6	496 ME	1113128969

No.	タイトル	責任表示	出版者	出版年	請求記号	資料ID
64	70歳から難聴・耳鳴り・認知症を防ぐ対処法	石井/正則 著	さくら舎	2024.4	496.6 NA	1113183485
65	大人女子のためのデンタルケア事典	歯の寿命をのばす 会 著	クロスメディア・ パブリッシング	2024.2	497 O	1113156085
66	0歳から100歳までのこれからの「歯の教科 書」	多保/学 著	イースト・プレス	2024.1 0	497 Z	1113193948
67	シニアの手間なし栄養ごはん	米山/久美子 著	主婦の友社	2023.7	498.59 SH	1113183451
68	家に入れない!刺されない!トコジラミ完全対策 BOOK	日本ペストコント ロール協会 監修	宝島社	2024.5	498.69 I	1113099210
69	75歳を越えても安全運転できる運転脳を鍛え る本	朴/啓彰 著	アスコム	2024.3	681.3 NA	1113129280
●仕事 ~働くをラクに~●						
70	今すぐ使えるかんたんPowerPoint完全ガイ ドブック困った解決&便利技	AYURA 著	技術評論社	2023.3	007.63 I	1113133118
71	公務員の会議ファシリテーションの教科書	釘山/健一 著	学陽書房	2021.2	318.3 KO 仕事術	1113166746
72	ドイツ人のすごい働き方	西村/栄基 著	すばる舎	2024.9	336.2 D	1113172447
73	無くせる会社のムダ作業100個まとめてみた	元山/文菜 著	クロスメディア・ パブリッシング	2023.9	336.2 NA	1113096422
74	上司いじめ	國安/耕太 著	あさ出版	2024.7	366.3 J	1113185399
75	組織を変える5つの対話	Douglas Squirrel 著	オライリー・ジャ パン	2024.3	336.3 SO	1113156234
76	仕事と子育ての両立	矢島/洋子 著	中央経済社	2024.5	336.4 SH	1113116642
77	新人指導の教科書	JMAM「基本能力研 究会」 著	日本能率協会マ ネジメントセン ター	2024.6	336.47 SH	1113119950
78	どんなに苦手でもうまくいく電話対応	北條/久美子 監修	新星出版社	2023.3	336.49 D	1113180895
79	秒で探せる・戻せる実践!オフィスの片づけ	家村/かおり 著	同文館出版	2023.1 0	336.5 B	1113178709
80	会社の片付け!	川井/かおる 著	日経BP日本経 済新聞出版本 部	2022.3	336.5 KA	1113180226
81	仕事だいじょうぶの本	北岡/祐子 著	ペンコム	2021.5	366.28 SH	1113155970
82	ちょっとのコツでうまくいく!躁うつ の波と付き合いながら働く方法	松浦/秀俊 著	秀和システム	2024.1 0	493.764 C	1113152613
83	職場の同僚のフォローに疲れたら読む本	佐藤/恵美 著	PHP研究所	2024.8	498.8 SH	1113183444
84	農家の法律相談 続	馬奈木/昭雄 著	農山漁村文化 協会	2024.2	611.12 NO 2	1113121774
85	ビジネス英語フレーズブック	浅見/バートーベン 著	明日香出版社	2024.9	670.93 B 入門	1113156838

No.	タイトル	責任表示	出版者	出版年	請求記号	資料ID
86	はじめての女性店長の教科書	岩本/留里子 著	同文館出版	2024.8	673 HA 経営	1113156853
87	ハードクレームから従業員・組織を守る本	津田/卓也 著	あさ出版	2024.6	673.3 HA 経営	1113189102
●ヒントいろいろ ~あれこれラクに~●						
88	新おとめ六法	上谷/さくら 著	KADOKAWA	2024.4	320 SH	1113095101
89	社会保障を知るためのブックガイド	小磯/明 著	同時代社	2024.8	364 SH	1113179087
90	ひとり暮らし大全	こう 著	KADOKAWA	2024.9	365.34 HI	1113172579
91	学校では教えてくれない性の話	樋上/典子 著	皓星社	2024.7	367.9 G	1113187809
92	トランスジェンダーQ&A	高井/ゆと里 著	青弓社	2024.5	367.9 TO	1113116816
93	知的障害のある生徒が料理を好きになるレシピ	安岡/知美 著	ジヤース教育新社	2024.9	378.6 C	1113163388
94	認知症の人とのおつきあい	認知症の人と家族の会東京都支部 編	三一書房	2016.9	493.75 NI 認知症	1113167074
95	認知症になっても人生は終わらない	認知症の私たち 著	harunosora	2017.4	493.758 NI 認知症	1113167082
96	ペップトーク	おやの/めぐみ 著	中央法規出版	2024.8	493.758 P	1113178766
97	逃げる勇気	和田/秀樹 著	自由国民社	2024.9	498.39 NI	1113193930
98	母が若年性アルツハイマーになりました。	Nicco 著	ペンコム	2018.4	916 NI 神経	1113166670
99	限界ギリギリ家族	佐藤/靖高 著	KADOKAWA	2024.3	916 SA	1113115677
100	せんさいなぼくは小学生になれないの？	沢木/ラクダ 著	小学館	2024.9	916 SA	1113155210
○小・中学生におすすめ○						
101	友だちがしんどいなくなる本	石田/光規 著	講談社	2024.2	361.4 TO	1113096380
102	9月1日の君へ	代/麻理子 企画・著	教育評論社	2023.8	368.3 KU	1113180432
103	きょうだいの進路・結婚・親亡きあと	藤木/和子 著	中央法規出版	2024.3	369.27 KY	1113092439
104	食べるのがこわい	イエニー・ヨルダグ 作	くもん出版	2023.9	493.74 TA	1113180515
105	働くってどういうこと？	関/和之 マンガ・イラスト	旺文社	2024.6	J36 HA	1113188229
106	働きはじめる前に知っておきたいワークルールの超きほん	佐々木/亮 監修	旬報社	2024.5	J36 HA	1113133001

No.	タイトル	責任表示	出版者	出版年	請求記号	資料ID
107	自分らしく、あなたらしく	高橋/うらら 著	さ・え・ら書房	2024.9	J36 J	1113157463
108	きみを守る「こども基本法」 3	喜多/明人 監修	汐文社	2024.2	J36 KI 3	1113073926
109	おじいちゃん、おばあちゃんを知ろう! 1	佐藤/真一 監修	小峰書店	2024.4	J36 O 1	1113133050
110	おじいちゃん、おばあちゃんを知ろう! 2	佐藤/真一 監修	小峰書店	2024.4	J36 O 2	1113133068
111	おじいちゃん、おばあちゃんを知ろう! 3	佐藤/真一 監修	小峰書店	2024.4	J36 O 3	1113133076
112	おじいちゃん、おばあちゃんを知ろう! 4	佐藤/真一 監修	小峰書店	2024.4	J36 O 4	1113133100
113	障害とバリアフリー	障害と本の研究会 編著	かもがわ出版	2022.1 1	J36 SH	1113115628
114	ネットでいじめられたら、どうすればいいの?	春名/風花 著	河出書房新社	2024.7	J37 NE	1113169278
115	10代から知っておきたいうつ病	仁王/進太郎 監修	保育社	2022.1	J49 J	1113155277
116	10代から知っておきたい不安症	新村/秀人 監修	保育社	2022.1	J49 J	1113155269
117	10代から知っておきたい摂食障害	西園マーハ文 監 修	保育社	2022.1	J49 J	1113163255
118	10代のカラダのハテナ	高尾/美穂 監修	あかね書房	2024.1	J49 J	1113155251
119	生理ってなあに?	孫/奈美 文	汐文社	2024.5	J49 SE	1113189136
120	気をつけよう!課金トラブル 3	高橋/暁子 監修	汐文社	2024.3	J79 KI 3	1113116055
121	じぶんであるっていいかんじ	テレサ・ソーン 作	エトセトラブッ クス	2024.4	E J	1113131138
122	キツネくんのひみつ	カロリーヌ・リンク 作	誠信書房	2023.3	E KI	1113171860