

# 敬老の日読書のすすめ2015 資料一覧

※「No.」欄に◎印があるものは、リーフレット「敬老の日 読書のすすめ」掲載の資料です。

北海道立図書館 一般資料閲覧室特設展示2 2015/8/29-10/29

No.	書名	著者名	出版社	出版年	ISBN	請求記号	資料ID	配架区分 (所蔵/本籍)
1	100歳以下はみんな10代だ!	橋本/ひろし    著	マガジンハウス	2008.10	978-4-8387-1921-1	159 HY	1110711551	一般展示中(閲覧室) / 閲覧室
2	100歳の金言	日野原/重明    著	ダイヤモンド社	2012.2	978-4-478-00572-9	159 HY	1111176804	一般展示中(閲覧室) / 閲覧室
3	101歳の金言	日野原/重明    著	ダイヤモンド社	2013.3	978-4-478-01365-6	159 HY	1111481873	一般展示中(閲覧室) / 閲覧室
4	100歳「元気生活」のススメ	日野原/重明    著	祥伝社	2004.12	4-396-61231-1	159.79 HY	1110516422	一般展示中(閲覧室) / 閲覧室
5	106歳を越えて、私がいま伝えたいこと	昇地/三郎    著	こう書房	2012.8	978-4-7696-1077-9	159.79 HY	1111237507	一般展示中(閲覧室) / 閲覧室
6	人生を癒す百歳の禅語	松原/泰道    著	致知出版社	2008.5	978-4-88474-812-8	188.84 J	1109272474	一般展示中(閲覧室) / 開架書庫
7	100歳、ずっと必要とされる人	福井/福太郎    著	日経BP社	2013.5	978-4-8222-4962-5	289.1 F イ	1111352611	一般展示中(閲覧室) / 閲覧室
8 ◎	111歳、いつでも今から	後藤/はつの    著	河出書房新社	2015.2	978-4-309-02353-3	289.1 G	1111813547	一般展示中(閲覧室) / 閲覧室
9	日野原重明一〇〇歳	日野原/重明    著	NHK出版	2011.9	978-4-14-081502-1	289.1 HI	1110445630	一般展示中(閲覧室) / 閲覧室
10 ◎	私は、100歳世界最高の現役スイマー	長岡/三重子    著	光文社	2014.7	978-4-334-97792-4	289.1 NA	1111726251	一般展示中(閲覧室) / 閲覧室
11	いのちを愛し平和を求めて	写真集櫛田ふき百歳の軌跡編集委員会    編	ドメス出版	1999.11	4-8107-0509-9	367.21 I	1105896599	一般展示中(閲覧室) / 開架書庫
12	100歳の夢	日本ドリームプロジェクト    編	いろは出版	2010.4	978-4-902097-32-0	367.7 HY	1109962223	一般展示中(閲覧室) / 開架書庫
13 ◎	老い方上手	上野/千鶴子    著	WAVE出版	2014.12	978-4-87290-728-5	367.7 O	1111803464	一般展示中(閲覧室) / 閲覧室
14	100歳になった介助犬	藤原/嗣治    著	ポプラ社	2008.12	978-4-591-10716-4	369.27 HY	1110661475	一般展示中(閲覧室) / 閲覧室
15	百寿力	白澤/卓二    著	東京新聞出版局	2008.9	978-4-8083-0899-5	491.358 HY	1109293314	一般展示中(閲覧室) / 開架書庫

No.	書名	著者名	出版者	出版年	ISBN	請求記号	資料ID	配架区分 (所蔵/本籍)
16	100歳を可能にする時間医学	大塚/邦明    著	NTT出版	2010. 9	978-4-7571-6051-4	491. 358 HY	1109934826	一般展示中 (閲覧室) / 開架書庫
17	病気に強くなる免疫力アップの生活術	廣川/勝昱    著	家の光協会	2008. 9	978-4-259-56227-4	491. 8 B	1109892602	一般展示中 (閲覧室) / 開架書庫
18	きんトレ	久野/信彦    著	自由国民社	2013. 11	978-4-426-11749-8	493. 185 KI	1111536890	一般展示中 (閲覧室) / 閲覧室
19 ◎	ボケてたまるか!	山本/朋史    著	朝日新聞出版	2014. 12	978-4-02-331355-2	493. 75 B	1111791388	一般展示中 (閲覧室) / 閲覧室
20	パートナー・ドクターを作ろう	種部/恭子    [著]	岩波書店	2005. 9	4-00-009361-4	495 P	1107648469	一般展示中 (閲覧室) / 開架書庫
21	100歳まで現役で生きる人のシンプルな習慣	佐藤/俊彦    著	幻冬舎メディア アコンサル ティエン グ	2010. 9	978-4-344-99749-3	498. 3 HY	1110085584	一般展示中 (閲覧室) / 開架書庫
22	100歳までの健康の知恵	中村/雅美    著	日本経済新聞 出版社	2013. 5	978-4-532-16871-1	498. 3 HY	1111474522	一般展示中 (閲覧室) / 閲覧室
23	こころと体の新・健康法		講談社	2011. 7	978-4-06-378133-5	498. 3 KO	1110665385	一般展示中 (閲覧室) / 開架書庫
24	「不老!」の方法	坪田/一男    著	宝島社	2001. 10	4-7966-2428-7	498. 38 F	1106246711	一般展示中 (閲覧室) / 開架書庫
25	100年を生きる	リン・ピーターズ・アドラー    著	三田出版会	1997. 9	4-89583-198-1	498. 38 HY	1105357634	一般展示中 (閲覧室) / 開架書庫
26	100歳だからこそ、伝えたいこと	塩谷/信男    著	サンマーク出 版	2002. 4	4-7631-9443-7	498. 38 HY	1106345448	一般展示中 (閲覧室) / 開架書庫
27	100歳まで元気に生きる!	ジョン・ロビンズ    著	アスペクト	2006. 9	4-7572-1301-8	498. 38 HY	1109175487	一般展示中 (閲覧室) / 開架書庫
28	100歳まで生きる条件	白澤/卓二    著	中央法規出版	2007. 7	978-4-8058-3002-4	498. 38 HY	1110530688	一般展示中 (閲覧室) / 閲覧室
29	103歳世界最速のおじいちゃんスプリンター	宮崎/秀吉    著	日本文芸社	2014. 4	978-4-537-26076-2	498. 38 HY	1111753008	一般展示中 (閲覧室) / 閲覧室
30	百五歳元気な母の食事法	霜鳥/保    著	郁朋社	2009. 7	978-4-87302-440-0	498. 5 HY	1109922789	一般展示中 (閲覧室) / 開架書庫
31	100歳までボケない朝一番の簡単スープ	白澤/卓二    著	徳間書店	2011. 8	978-4-19-863237-3	498. 583 HY	1110745401	一般展示中 (閲覧室) / 閲覧室

No.	書名	著者名	出版者	出版年	ISBN	請求記号	資料ID	配架区分 (所蔵/本籍)
32	100歳まで病気知らずでいたければ「発酵食」を食べなさい	白澤/卓二    著	河出書房新社	2012. 4	978-4-309-27320-4	498. 583 HY	1111143838	一般展示中 (閲覧室) / 閲覧室
33	白澤卓二教授の100歳までボケない! 太らない! 朝のジュース&スープ	白澤/卓二    著	マキノ出版	2012. 3	978-4-8376-6211-2	498. 583 SH	1110916630	一般展示中 (閲覧室) / 閲覧室
34	心にやさしい百歳食	藤井/まり    監修	竹書房	2003. 10	4-8124-1310-9	596 KO	1106889882	一般展示中 (閲覧室) / 開架書庫
35	絵をかいていちんち	まど/みちお    著	新潮社	2011. 8	978-4-10-464103-1	723. 1 E	1110760095	一般展示中 (閲覧室) / 開架書庫
36	百歳王	小野 庄一    著	新潮社	1994. 9	4-10-399701-X	748 HY	1101129573	一般展示中 (閲覧室) / 開架書庫
37 ◎	三遊亭円朝と江戸落語	須田/努    著	吉川弘文館	2015. 3	978-4-642-06787-4	779. 13 SA	1111818504	一般展示中 (閲覧室) / 閲覧室
38	百歳までの剣道	岡村/忠典    著	体育とスポーツ出版社	2006. 4	4-88458-224-1	789. 3 O	1110479183	一般展示中 (閲覧室) / 開架書庫
39	逃げの一手	まど/みちお    著・挿画	小学館	2009. 11	978-4-09-387887-6	911. 56 MA	1109503126	一般展示中 (閲覧室) / 開架書庫
40	百歳	柴田/トヨ    著	飛鳥新社	2011. 9	978-4-86410-104-2	911. 56 SH	1110933908	一般展示中 (閲覧室) / 閲覧室
41	どんな小さなものでもみつめていると宇宙につながっている	まど/みちお    著	新潮社	2010. 12	978-4-10-464102-4	911. 58 MA	1110055884	一般展示中 (閲覧室) / 開架書庫
42	百歳の歌謡面白話	渡邊/三省    著	パロル舎	2006. 11	4-89419-064-8	911. 65 W	1110615240	一般展示中 (閲覧室) / 開架書庫
43	百歳人加藤シヅエ生きる	加藤/シヅエ    著	日本放送出版協会	1997. 2	4-14-005270-8	914. 6 KA	1105257420	一般展示中 (閲覧室) / 開架書庫
44	百歳の幸福論	加藤/シヅエ    著	大和書房	1996. 5	4-479-01088-2	914. 6 KA	1105616914	一般展示中 (閲覧室) / 開架書庫
45	私は百歳	小林/清子    著	栄光出版社	2008. 11	978-4-7541-0112-1	914. 6 KO	1110685524	一般展示中 (閲覧室) / 開架書庫
46 ◎	トットひとり	黒柳/徹子    著	新潮社	2015. 4	978-4-10-355007-5	914. 6 KU	1111820344	一般展示中 (閲覧室) / 閲覧室
47 ◎	とこしえのお嬢さん	野見山/暁治    著	平凡社	2014. 10	978-4-582-83674-5	914. 6 NO	1111782155	一般展示中 (閲覧室) / 閲覧室

No.	書名	著者名	出版者	出版年	ISBN	請求記号	資料ID	配架区分 (所蔵/本籍)
48 ◎	一〇三歳になってわかったこと	篠田/桃紅    著	幻冬舎	2015. 4	978-4-344-02753-4	914. 6 SH	1111871610	一般展示中 (閲覧室) / 閲覧室
49 ◎	窓から逃げた100歳老人	ヨナス・ヨナソン    著	西村書店	2014. 7	978-4-89013-706-0	949. 83 JON	1111715767	一般展示中 (閲覧室) / 閲覧室
50	100歳の少年と12通の手紙	エリック=エマニュエル・シュミット    著	河出書房新社	2010. 10	978-4-309-20552-6	953 SCH	1110083159	一般展示中 (閲覧室) / 開架書庫
51	100歳の幸福論。	笹本/恒子    [著]	講談社	2014. 11	978-4-06-281575-8	B740. 21 SA	1111811897	一般展示中 (閲覧室) / 1書庫1層
52 ◎	奇跡の人	原田/マハ    著	双葉社	2014. 10	978-4-575-23879-2	F HA	1111765382	一般展示中 (閲覧室) / 閲覧室
53 ◎	大原御幸	林/真理子    著	講談社	2014. 10	978-4-06-219184-5	F HA	1111807838	一般展示中 (閲覧室) / 閲覧室
54 ◎	田園発港行き自転車 上	宮本/輝    著	集英社	2015. 4	978-4-08-771604-7	F MI 1	1111813331	一般展示中 (閲覧室) / 閲覧室
55 ◎	田園発港行き自転車 下	宮本/輝    著	集英社	2015. 4	978-4-08-771605-4	F MI 2	1111813349	一般展示中 (閲覧室) / 閲覧室
56 ◎	晩鐘	佐藤/愛子    著	文藝春秋	2014. 12	978-4-16-390178-7	F SA	1111783369	一般展示中 (閲覧室) / 閲覧室
57 ◎	鹿の王 上	上橋/菜穂子    著	KADOKAWA	2014. 9	978-4-04-101888-0	J913 U 1	1111750228	一般展示中 (閲覧室) / 児童コーナー
58 ◎	鹿の王 下	上橋/菜穂子    著	KADOKAWA	2014. 9	978-4-04-101889-7	J913 U 2	1111750236	一般展示中 (閲覧室) / 児童コーナー
59	63歳で健康な人は、なぜ100歳まで元気なのか	板倉/弘重    [著]	講談社	2014. 7	978-4-06-272859-1	S498. 3 R	1111738777	一般展示中 (閲覧室) / 閲覧室
60	100歳まで大病しない108の習慣	白澤/卓二    著	角川マガジズ	2011. 7	978-4-04-731554-9	S498. 38 HY	1110749262	一般展示中 (閲覧室) / 閲覧室