



秋の夜長を楽しもう

2025年9月22日(月)～2025年10月17日(金)



	資料情報	資料 I D	請求記号
1	ひとりで楽しむ鉄道旅 / やすこーん著 ; 駅弁めぐり篇. -- 玄光社, 2025.	250014917	291.09/Y 64
2	明日晴れたら、日帰り旅行へ : 春夏秋冬・東京近郊 / 山本あり著. -- 平凡社, 2023.	230034845	291.3/Y 31
3	地図で楽しむすごい埼玉 / 都道府県研究会著. -- 洋泉社, 2018.	180031577	291.34/To 18
4	休養ベスト100 : 科学的根拠に基づく戦略的に休むスキル / 加藤浩晃著. -- 日経BP, 2025.	250014891	498.35/Ka 86
5	睡眠ドクターが教える熟睡する技術 / 古賀良彦著. -- メディアファクトリー, 2013.	120028774	498.36/Ko 24
6	デジタルデトックスのすすめ : 「つながり疲れ」を感じたら読む本 / 米田智彦著. -- PHPエディターズ・グループ, 2014.	140002411	007.3/Y 82
7	SNS暴力 : なぜ人は匿名の刃をふるうのか / 毎日新聞取材班著. -- 毎日新聞出版, 2020.	200021418	007.35/Ma 31
8	東京の美しい本屋さん / 田村美葉著. -- 最新改訂版. -- エクスナレッジ, 2023.	240001131	024.13/Ta 82
9	からだは星からできている / 佐治晴夫著 ; : 新装版. -- 春秋社, 2023.	230019085	112/Sa 26
10	自分疲れ : ココロとカラダのあいだ / 頭木弘樹著. -- 創元社, 2023. -- (あいだで考える).	230010779	114.2/Ka 76
11	遅考術 : じっくりトコトン考え抜くための「10のレッスン」 / 植原亮著. -- ダイアモンド社, 2022.	220025712	141.5/U 36
12	「繊細さん」の幸セリスト : 今日も明日も「いいこと」がみつかる / 武田友紀著. -- ダイアモンド社, 2020.	210020186	141.94/Ta 59
13	一番大切なのに誰も教えてくれないメンタルマネジメント大全 / ジュリー・スミス著 ; 野中香方子訳. -- 河出書房新社, 2023.	240022236	146.8/Sm 5
14	イラスト版「繊細さん」の本 : 人間関係も仕事もラクになる方法、集めました / 武田友紀著. -- 飛鳥新社, 2024.	250006228	146.8/Ta 59
15	ほどよく孤独に生きてみる / 藤井英子著. -- サンマーク出版, 2025.	250005345	159/F 57
16	大人の伊勢神宮 : 幾度となく訪れたい、心の旅 / 辰宮太一監修・文 ; Kankan撮影. -- 令和版. -- ワニブックス, 2023.	230033177	175.8/Ta 95
17	開運日本の神社と御朱印. -- 英和出版社, 2017. -- (EIWA MOOK).	170002430	175.9/Ka 21
18	京都の美しい社寺カタログ / 片山直子著. -- 改訂版. -- 朝日新聞出版, 2023.	230033250	175.96/Ka 84
19	世界でいちばん美しい絶景、いつか見たい眺め : 世界の写真家たちが捉えた自然の奇跡 / MdN編集部編. -- エムディエヌコーポレーション, 2014.	140020959	290/Se 22
20	日本の極上絶景・秘境 : 心に刻んでおきたい日本の原風景セクション. -- 笠倉出版社, 2014. -- (SAKURA MOOK ; 01).	140016320	291/N 71
21	東京で楽しむ英国 / 地球の歩き方編集室著作編集. -- 地球の歩き方, 2022. -- (地球の歩き方arucu).	220028245	291.36/C 44
22	ヨーロッパ鉄道旅行入門 : 旅情あふれる各地の列車と駅が大集合. -- イカロス出版, 2017.	170013452	293.09/Y 84
23	マルタ / 地球の歩き方編集室著作編集. -- 地球の歩き方, 2025. -- (地球の歩き方Plat ; P14).	250014966	293.79/C 44
24	スタンフォード式最高の睡眠 / 西野精治著. -- サンマーク出版, 2017.	170018857	491.37/N 85
25	脳と心のしくみ : 最新科学が解き明かす! : ビジュアル版 / 池谷裕二監修. -- 新星出版社, 2020. -- (大人のための図鑑).	200015493	491.37/N 97
26	世界一ゆかいな脳科学講義 : 頭の中をぐるぐるめぐる11日間 / アンジェリーク・ファン・オムベルヘン文 ; ルイーゼ・ベルディユース絵 ; 藤井直敬日本語版監修 ; 塩崎香織訳. -- 河出書房新社, 2020.	200018224	491.37/0 61
27	やすらぎスイッチ : もやもやイライラコリコリうつっぽさ対人関係のストレスがすーっとやわらぐ! / 崎田ミナ著. -- 日経BP, 2025.	250013398	493.79/Sa 42
28	イラストでわかる疲れなカラダの使い方図鑑 / 木野村朱美著 ; 中村知史イラスト. -- 池田書店, 2021.	240014357	498.3/Ki 45

29	今さら聞けない睡眠の超基本：快眠法の前に：ビジュアル版 / 柳沢正史監修。-- 朝日新聞出版, 2024。-- (大人のリテラシー)。	240013987	498.36/I 46
30	働く人の疲れをリセットする快眠アイデア大全：誰にでも効く光×体温×脳のアプローチ / 菅原洋平著。-- 翔泳社, 2021。	210009809	498.36/Su 28
31	究極の疲れない脳：5人の名医が脳神経を徹底的に研究してわかった / 内野勝行 [ほか] 著。-- アチーブメント出版, 2022。	230024622	498.39/Ky 8
32	スマホ脳の処方箋：10の生活改善テクニックで脳の疲れがみるみるとれる! / 奥村歩著。-- あさ出版, 2022。	220022529	498.39/0 55
33	糖質疲労：「疲れやすさ」と「老化」の正体 / 山田悟著。-- サンマーク出版, 2024。	250013141	498.58/Y 19
34	もう二度と見ることができない幻の名作レトロ建築 / 伊藤隆之著・写真。-- 扶桑社, 2024。	240018010	523.1/I 89
35	台湾レトロ建築をめぐる旅：老屋時態 / 辛永勝, 楊朝景著・写真 ; 小栗山智訳。-- エクスナレッジ, 2024。	240024372	523.22/Sh 57
36	銘酒と名建築を味わう旅 / 木下光, 東野友信, 前谷吉伸著。-- エクスナレッジ, 2024。	240017525	588.52/Ki 46
37	世界まるごとギョーザの旅 / 久保えーじ著。-- 東海教育研究所, 2017。-- (かもめの本棚)。	170009112	596.22/Ku 11
38	りんごのお菓子づくり：アップルバターからタルト・タタン、アップルパイ、シブースト、アップルクーヘン、りんご飴まで / 今井ようこ, 藤沢かえで著。-- 誠文堂新光社, 2024。	240014175	596.65/I 43
39	埼玉の喫茶店。-- ぴあ, 2024。-- (ぴあMOOK)。	240016865	596.7/Sa 24
40	日本の美しい庭園を1冊で巡る旅 / 大野暁彦, 鈴木弘樹著。-- エクスナレッジ, 2024。	240010512	629.21/0 67
41	死ぬまでに観に行きたい世界の有名美術を1冊でめぐる旅 / 山上やすお著。-- ダイアモンド社, 2023。	240019794	720/Y 21
42	世界の美しい劇場を1冊で巡る旅。-- エクスナレッジ, 2024。	240008169	771/Se 22
43	日本の映画の舞台&ロケ地100：物語と旅する建築・町並み・絶景 / 谷國大輔著。-- 学芸出版社, 2025。	250012382	778.21/Ta 88
44	図書館のお夜食 / 原田ひ香著。-- ポプラ社, 2023。	240019281	913.6/H 32
45	白鳥とコウモリ / 東野圭吾著。-- 幻冬舎, 2021。	220017511	913.6/H 55
46	羊と銅の森 / 宮下奈都著。-- 文藝春秋, 2015。	160006839	913.6/Mi 83
47	1973年のピンボール / 村上春樹[著]。-- 講談社, 2004。-- (講談社文庫 ; [む-6-28])。	150005825	913.6/Mu 43
48	国道沿いで、だいじょうぶ100回 / 岸田奈美著。-- 小学館, 2024。	240022384	914.6/Ki 57
49	幸せへのセンサー / 吉本ばなな著。-- 幻冬舎, 2024。	240022376	914.6/Y 91
50	アジア多情食堂 / 森まゆみ著。-- 産業編集センター, 2023。-- (わたしの旅ブックス ; 043)。	230004376	915.6/Mo 45