★★着手おすすめ図書★★　（サピエ未着手２０２４年2月１５日現在）

次の図書は、2024 年２月の選書委員会で選書の候補として挙がった本です
（※原本はありません。原本入手前に、着手できるかどうかを点図へご確認下さい）

①世界の神々１００　沖田瑞穂（おきたみずほ）　筑摩書房　2024 年１月　940 円　宗教

世界各地の神話から１００神を厳選し、神話学者の視点で解説する。

②平安時代大全　山中裕（やまなかゆたか）　ロングセラーズ　2024 年１月　1,100 円　日本史

宮廷の元日は儀式三昧、男子は１２歳が結婚適齢期…。平安時代の実像を、分かりやすく解説。

③「がん」はどうやって治すのか―科学に基づく「最良（さいりょう）の治療」を知る　国立がん研究センター　講談社　2023 年 12 月　1,200 円　医学

検査、手術、治療法とそのしくみ、ゲノム医療まで。最新情報を踏まえつつ、臨床の現場を紹介。

④ひとり上手のがんばらない家事　岸本葉子（きしもとようこ）　大和書房　2024 年１月　800 円　家政学

完璧を目指さない、こだわらない、ラクに続けられる。ひとり暮らしの家事のコツを紹介する。

⑤テレビ局再編　根岸豊明（ねぎしとよあき）　新潮社　2024 年１月　800 円　通信事業

テレビ離れ、ＣＭ減収、電波利権…。はたしてテレビ局は生き残れるのか？テレビの未来を明かす。

⑥山奥育ちの俺のゆるり異世界生活― もふもふと最強たちに可愛がられて、二度目の人生満喫　蛙田（かえるだ）アメコ　スターツ出版　2024 年１月　1,300 円　ライトノベル

人助けで命を落とし、転生したサラリーマン。目覚めると赤ちゃんで、６歳には異才を発揮し…。

⑦男装の華は後宮を駆ける―鳳凰の簪　朝田小夏（あさだこなつ）　ＫＡＤＯＫＡＷＡ 2024 年１月 680 円 推理小説

皇后の簪を挿した宮女の死体が発見された。男装の芙蓉は、謎の青年・蒼君と捜査に乗り出すが…。

⑧５０代からの「思考（しこう）のコリ」をほぐす本 知的生活追跡班 青春出版社 2024 年２月 900 円 人生訓

シニア・ライフのための、やわらかい思考法。人生の下り坂を照らす羅針盤となる一冊。

⑨一気に流れがわかる世界史―「中心」の移り変わりで読み解く　秋田総一郎（あきたそういちろう）　PHP 研究所　2024 年２月　960 円　世界史

世界史の流れをつかむための本。大人の学び直しのテキスト、大学受験の手引書としても、有益。

⑩戦国日本（にほん）の生態系―庶民の生存戦略を復元する　高木久史（たかぎひさし）　講談社 2023 年１月 2,000 円 日本史

寒冷化を迎えた戦国時代、庶民はいかにサバイバルし、時代を動かしたのかを描き出す。

⑪新・幕末史―グローバル・ヒストリーで読み解く列強（パーサス）ｖｓ．日本（にっぽん）　ＮＨＫスペシャル取材班　幻冬舎　2024 年１月　1,100 円　日本史

国内外の最新研究や機密文書を踏まえ、黒船来航から戊辰戦争終結までの十六年を描き出す。

⑫一伯公（いっぱくこう）―悲運の宰相・松平忠直（まつだいらただなお）　櫻田啓（さくらだけい）　佐伯コミュニケーションズ 2024 年１月 1,500 円 伝記

藩政の乱れから豊後に流された、越前福井藩主・忠直。資料分析により、名誉挽回に取り組む本。

⑬ちょっとわかればこんなに面白い数学のはなし　立田奨（たつたしょう）　三笠書房　2024 年２月　770 円　数学

「残り物には福がある」確率は？　身近な数字や形に隠れたヒミツを、イラストと図解で紹介。

⑭ダーウィンの呪い　千葉聡　講談社　2023年11月　1,200円　生物化学

自然科学にとどまらず社会に影響をもたらした進化論は、「優生思想」という怪物を生み出し…。

⑮すごい音楽脳―聴くだけで作業効率が自然に上がる！仕事・勉強・コミュニケーション・運動・加齢

宮崎敦子　すばる舎　2023年10月　1,500円　医学

ＤＪでもある脳科学者が、音楽を使って楽しく効率的に頭を良くする方法を紹介。

⑯内臓脂肪の名医が教える痩せるお酒の飲み方　栗原毅他 日本文芸社 2023年12月 900円 医学

内臓脂肪の名医が医学的根拠に基づき、痩せるお酒の飲み方と食べ方、つくり方などを紹介。

⑰「脳を解毒する」食べ方―ボケる・ボケないは、食べ方ひとつで決まる！　本間良子他　ＰＨＰ研究所　2022年８月　1,300円　医学

副腎が疲労することで脳に毒が蓄積する。副腎疲労をとり、ボケない脳をつくる方法を紹介。

⑱１日１分読むだけで身につく老後のお金大全１００　頼藤太希ほか　自由国民社　2024年１月　1,650円　家政学

老後のお金にまつわる情報を厳選し、図版やイラストとともにわかりやすく解説する。

⑲１日でつくれるおせち―１２月３１日だけで完成　みないきぬこ　主婦の友社　2018年12月　980円　家政学

定番おせち料理１５品のレシピを紹介。折り込みのタイムスケジュール表付き。

⑳お弁当デイズ―夫と娘とときどき自分弁当　たかぎなおこ 文藝春秋 2023年9月 1,200円 家政学

弁当にまつわるお役立ちエピソード、すきまの埋めテク、お弁当グッズ…。コミックエッセイ。

㉑統計学で当てる！ロト・ナンバーズ完全的中ＢＯＯＫ　大谷清文　秀和システム　2024年１月　1,400円　商業

運と統計学で高額当選を引き寄せろ。宝くじを買う前に知っておきたい知識や統計学などを紹介。

㉒自然をこんなふうに見てごらん―宮澤賢治のことば　澤口たまみ　山と溪谷社　2023年３月　1,900円　文学

賢治の５７の言葉を写真とともに紹介し、それを読み解くエッセイを添える。

㉓友喰い―鬼食役人のあやかし退治帖　大塚已愛　新潮社　2024年２月　670円　小説

富士の樹海で、最強のわけあり役人バディが、凶暴なあやかしを退治する。伝奇エンタメ。

㉔歪つ火　三浦晴海　KADOKAWA　2024年１月　780円　ホラー小説

初対面で語り合った翌日、なぜか彼らはまた「初めまして」と微笑み、昨日と同じ言動を繰り返し…。

㉕ドーナツペンタくん　柴田ケイコ　白泉社　2022年６月　1,300円　絵本

ペンタくんはキッチンカーのドーナツ屋さん。そんなペンタくんの正体は…。

㉖ゆすってごらんりんごの木―ふってまわしてあそぶえほん　ニコ・シュテルンバウム　サンマーク出版　2021年10月　1,100円　絵本

本を振ったり、回したりしたら、どうなるかな？親子で楽しめる、ドイツ発の絵本。