2020

佐呂間町

２０歳の２０冊

ブックリスト



２０歳になる皆さんへ。

ご成人おめでとうございます。
希望、挑戦、不安、そして夢・・・
いろいろな想いを抱いて、新しい世界へ歩き出すあなたに、私たちは一冊の本を贈りたいと思います。

本には、あなたの先を歩いた先輩たちの、貴重な経験や優れた知恵、思いもよらない発想、そして感性と想像力がつまっています。
いい本は、人生の歩き方を教えてくれる。
未来に進むあなたの道しるべに、きっとなります。

さあ、新しい一歩を、新しい一冊と。

佐呂間町では、成人式を迎える方に読書を通じて自立した社会人になってほしいとの思いを込め、本をプレゼントするという事業『20歳の20冊』を行っており、20歳に読んでもらいたい本20冊を図書館が選定いたしました。

本に添えられたキャッチコピーと紹介文を参考に、あなたが読みたいと思う一冊を選んでください。

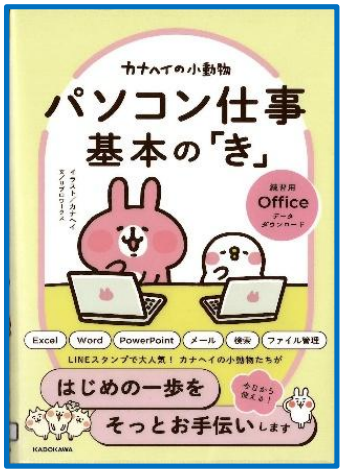
その一冊を、成人式の会場でプレゼントします。

1 カナヘイの小動物 パソコン仕事基本の「き」

【PC操作】

「パソコン作業の第一歩に。」

Word、Excel、PowerPoint、メール…。パソコンやOfficeソフトの基本操作を、「カナヘイの小動物」のイラストとともにわかりやすく解説します。



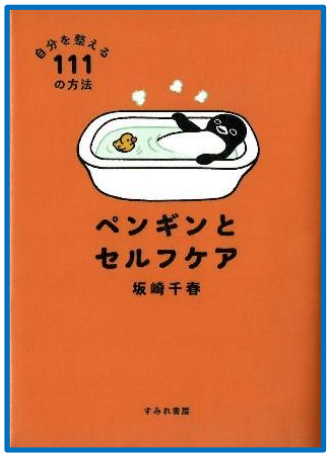
カナヘイ 著
KADOKAWA
223P・21cm

2 ペンギンとセルフケア

【人生訓】

「自分の機嫌を自分で取る方法」

お風呂にゆっくり入る、スマホを置いて出かける…。ペンギンのまねをしてみると、生活に新しい風がふく！「セルフケアが上手なペンギン」の111の行動を、やさしくて、ユーモラスなペンギンイラストとともに紹介します。



坂崎　千春 著
すみれ書房
221P・17cm

3 プー語録

【人生訓】



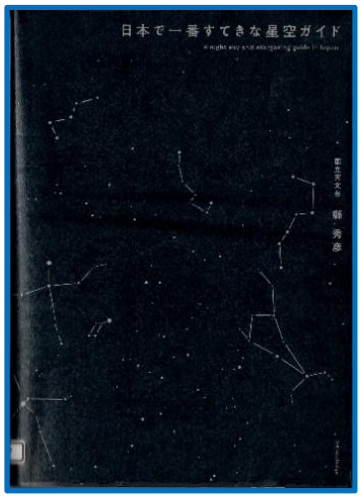
講談社 編
講談社
95P・20cm

「心が優しくなるような言葉たち」

「小さくて太ってる、そんな自分が大好き」「何より大切なのはひとくちのおやつだ」…。「くまのプーさん」の中から、心がすーっとほぐれる癒しの言葉を、原作やディズニー映画の絵とともに紹介します。

4 日本で一番すてきな星空ガイド

【地理】



縣　秀彦 著
エクスナレッジ
167P・21cm

「星を眺めるだけの時間があってもいい」

肉眼で天の川を見ることができ、実際に家族や女性一人でも訪れることができる。そんな素晴らしい星空が見られる場所を、全国の公開天文台の声を元に選出し、美しい写真とともに紹介。星空の見方や星図つき。

5 はじめての生成AI×資料作成テクニック

【ビジネス】

AIが普及した今知っておくべきこと

AI時代の資料作成術を大公開! スライド生成に留まらず、企画・構成からプレゼン準備までの全工程を紹介する。複数のAIツールの使い分けにも触れる。



まいぺる 著
KADOKAWA
239P・21cm

6 20代からのエチケット事典

【マナー】

正しい所作に気づける一冊

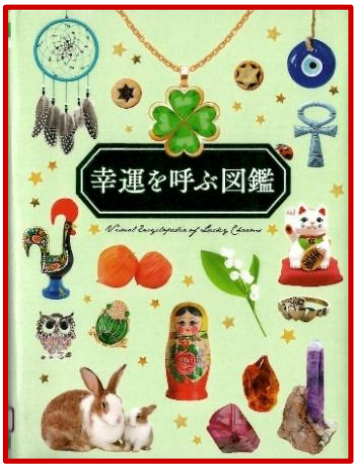
所作、会話、装い、気配り…。振る舞いもTPOに応じて調整できるようになったとき、そこに知性や品性が現れる。常識をなぞるだけの形式的なマナーではなく、「周囲への心配り」から生まれるエチケットをわかりやすく伝える。



野原　遙 著
KADOKAWA
223P・18cm

7 幸運を呼ぶ図鑑

【民間信仰】



ペズル 著
三才ブックス
239P・16cm

色々な幸運、詰め込みました

どのページを開いても幸運なものばかり! 四つ葉のクローバー、神様が天のふたを開けてこぼれ出た流れ星…。古くから世界各地で信じられてきた「幸運を呼ぶ」「悪運を払う」とされるものを、美しい写真とともに紹介。

8 もっとアザとく、自分ラシく

【生物】



オホーツクとっかりセンター 著
朝日新聞出版
146P・19cm

アザラシが教えてくれたこと

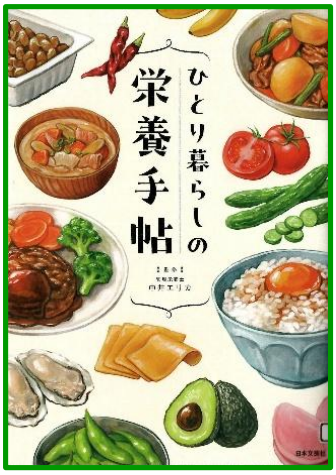
日本唯一のアザラシ専門保護施設によるフォトエッセイ。アザラシの生態と、アザラシたちと過ごす中で気づいた人生において大切なことを写真とともに綴る。

9 ひとり暮らしの栄養手帖

【医学】

「栄養バランスを
考えた食事に」

自分の食事と栄養の状態が心配になったときに役立つ、ひとり暮らしの人のための栄養手帖。体の仕組み、栄養の基本と献立例、外食のポイント、冷凍食品の活用法、不調に効果的な食べ物などをマンガを交えわかりやすく紹介する。



中井　エリカ 監修
日本文芸社
143P・21cm

10 リュウジ式至高のレシピ３

【料理】

「間違いない
レシピたち」

いつもの料理が、少しの工夫で最高の味に！おかずやおつまみからスイーツまで、至高のレシピが盛りだくさん。
台所に立つ人にやさしいレシピ本。



リュウジ 著
ライツ社
207P・23cm

11 味つけ冷凍ひとり分

【料理】



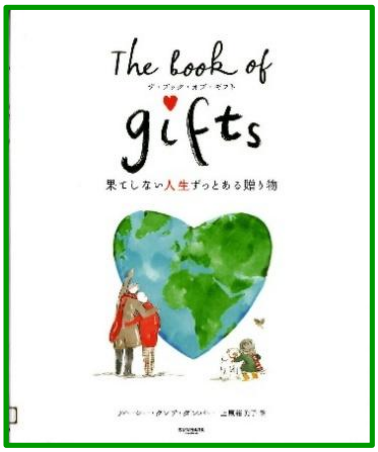
石澤　清美 著
Gakken
95P・26cm

自炊がちょっと楽になる

数分の手間で鮮度を保ったまま長期保存できるうえに、シンプル調理でおいしいひと皿があっという間に作れる! 調味料と食材をからめて保存袋に冷凍しておく「味つけ冷凍」を、ひとり分の分量で紹介する。

12 ザ・ブック・オブ・ギフト 果てしない人生ずっとある贈り物

【大人向け絵本】



ルーシー・クレア・ダンバー 著
サンマーク出版
159P・23cm

誰も一人で生きているわけじゃない

あなたがこの本を読んでいるのは、きっと偶然じゃない。消えたくなるときにも、思い出して。あなたの居場所はかならずある-。生きていることの贈り物に気づかせてくれる言葉の数々をイラストとともに紹介する。

13 その敬語、盛りすぎです！

【言語】

「丁寧すぎるのも
よくない？」

「お召し上がりになる」「頑張らせていただきます」「お求めやすいお値段になっております」…。過剰敬語をはじめとする盛りすぎ敬語の違和感の正体を楽しく解き明かしながら、潔くも心地よい言い換えを提案する。



前田　めぐる 著
青春出版社
189P・18cm

14 放課後によむ短篇集

【文学】

「こんな放課後も
あったのかも。」

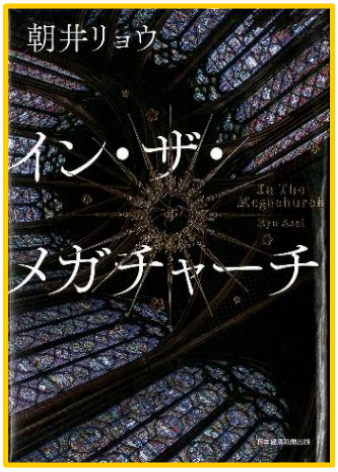
文学紹介者・頭木弘樹がすべての人の「放課後」に贈る短篇作品集。太宰治「待つ」、江國香織「子供たちの晩餐」、ジョー・ヒル「一〇〇グラムの親友」など全10篇を収録。作品解説、ブックガイドも掲載。



頭木　弘樹 著
理論社
222P・17cm

15 イン・ザ・メガチャーチ

【小説】



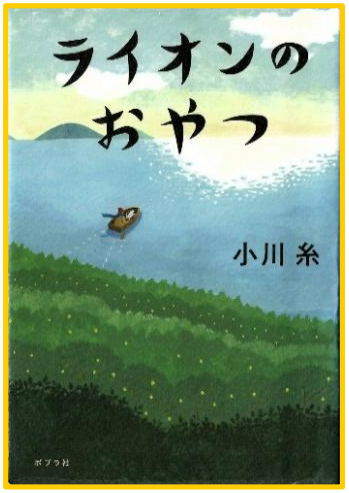
朝井　リョウ 著
日経BP
444P・20cm

『好き』から回る経済

「神がいないこの国で人を操るには、“物語”を使うのが一番いいんですよ」ファンダム経済を築く者、のめり込む者、のめり込んでいた者…。三者三様の視点から、“物語”の功罪を炙り出す。

16 ライオンのおやつ

【小説】



小川　糸 著
ポプラ社
276P・16cm

最期に食べたいおやつはなんですか

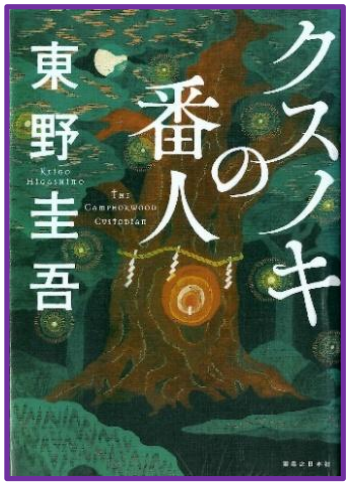
若くして余命を告げられた雫は、残りの日々を瀬戸内の島のホスピスで過ごすことを決めた。穏やかな景色の中、本当にしたかったことを考える雫。ホスピスでは毎週日曜日、入居者がリクエストできる「おやつの時間」があって…。

17 クスノキの番人

【小説】

クスノキに秘められた秘密とは

不当な理由で解雇された職場に盗みに入り逮捕された直井玲斗は、弁護士費用を支払ってくれた伯母だという女性から、クスノキの番人をするように命じられる。そのクスノキには、祈れば願いが叶うという不思議な言伝えがあり…。



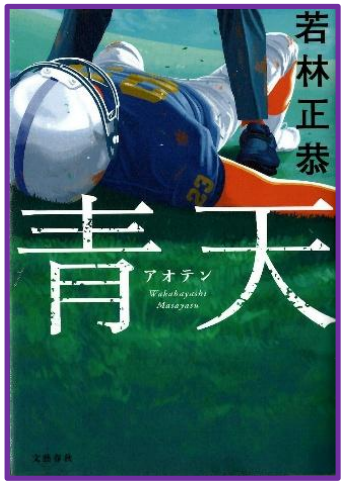
東野　圭吾 著
実業之日本社
483P・16cm

18 青天

【小説】

泥臭くても進んでいく

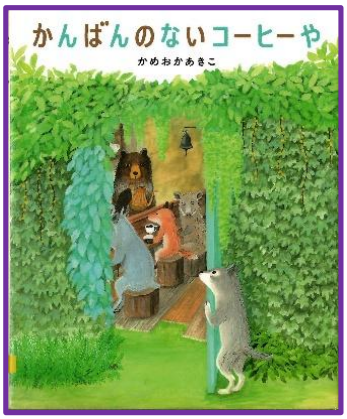
「アリ」こと中村昴が所属する弱小アメフト部。引退大会でも強豪校に打ち砕かれて終わる。グラウンドで味わった痛みと、自分への苛立ちが胸に残り…。



若林　正恭 著
文藝春秋
303P・19cm

19 かんばんのないコーヒーや

【絵本】



あの一杯を求めて

香ばしい香りに誘われて、ふらりと入った看板のないコーヒー屋の味に心を奪われたオオカミくん。それからは毎日コーヒーのことばかり考えて…。日本に実際にあるコーヒー屋さんをモデルにしたお話。

かめおか　あきこ 作
ほるぷ出版
40P・21cm

20 わすれられないおくりもの

【絵本】



あなたが最期に残したものは

まわりのだれからも慕われていたアナグマが、年をとって死んでしまいました。かけがえのない友を失った森のみんなは、どうやって悲しみをのりこえていくのでしょうか…。

スーザン・バーレイ 作・絵
評論社
26P・21cm

２０歳の２０冊
ブックリスト

1	カナヘイの小動物 パソコン仕事基本の「き」 カナヘイ　著
2	ペンギンとセルフケア 坂崎　千春　著
3	プー語録 講談社 編
4	日本で一番すてきな星空ガイド 縣　秀彦　著
5	はじめての生成AI×資料作成テクニック まいぺる 著
6	20代からのエチケット事典 野原　遥 著
7	幸運を呼ぶ図鑑 ペズル 著
8	もっとアザとく、自分ラシく オホーツクとっかりセンター 著
9	ひとり暮らしの栄養手帳 中井　エリカ 監修
10	リュウジ式至高のレシピ３ リュウジ 著

【佐呂間町立図書館へようこそ】
これらの本に興味がわきましたら、図書館に来てみませんか？ここで紹介したすべての本を、図書館にとりそろえています。

あなたの読みたい一冊を
選んでください。

11	味つけ冷凍ひとり分 石澤　清美 著
12	ザ・ブック・オブ・ギフト 果てしない人生ずっとある贈り物 ルーシー・クレア・ダンバー 著
13	その敬語、盛りすぎです！ 前田　めぐる 著
14	放課後によむ短篇集 頭木　弘樹 著
15	イン・ザ・メガチャーチ 朝井　リョウ 著
16	ライオンのおやつ 小川　糸 著
17	クスノキの番人 東野　圭吾 著
18	青天 若林　正恭 著
19	かんばんのないコーヒーや かめおか　あきこ 作
20	わすれられないおくりもの スーザン・バーレイ　作・絵

佐呂間町立図書館ホームページ
http://www.town.saroma.hokkaido.jp/shisetsu/library/index.html

2020

佐呂間町　20歳の20冊　ブックリスト

2026年11月発行

佐呂間町立図書館 編集・発行

〒093－0502 佐呂間町字永代町166－2

電話　（01587）2－2215