



歳のあなたへ贈る本

図書館や書店で本を見ていると「〇歳の…」 「〇代から…」 というタイトルをよく目にしませんか？

今回は、タイトルに年齢が含まれている本を特集しました。

悩み事がある時、未来を想像したい時、読む本に迷った時……

ぜひ、手に取ってみてください。



展示図書一覧

〇10代

	書名	著者名	出版者	出版年月	請求記号
1	ぼくたちはChatGPTをどう使うか 14歳から考えるAI時代の学び	東大カルペ ディエム//著	三笠書房	2025.2	007.1
2	10代のための読書地図	本の雑誌編集部//編	本の雑誌社	2021.6	019.5
3	19歳までに手に入れる7つの武器	樺沢 紫苑//著	幻冬舎	2024.6	159.7カ
4	歴史とは靴である 17歳の特別教室	磯田 道史//著	講談社	2020.1	210.0
5	18歳までに知っておきたい法のはなし	神坪 浩喜//著	みらいパブリッシング	2020.1	320
6	大人になるってどういうこと？ みんなで考えよう18歳成人	神内 聡//著	くもん出版	2022.1	324.1
7	デジタル時代にだまされないための18歳からの「契約」超入門 マンガと図解	遠藤 研一郎//著	講談社	2023.3	324.5
8	13歳からの経営の教科書 「ビジネス」と「生き抜く力」を学べる青春物語	岩尾 俊兵//著	KADOKAWA	2022.6	335
9	謎ルール 10代から考える「こんな社会」を生き抜く解放論	高部 大問//著	時事通信出版局	2025.7	361.1
10	17歳のときに知りたかった受験のこと、人生のこと。	ビーやま//著	ダイヤモンド社	2025.3	376.8
11	地獄の楽しみ方 17歳の特別教室	京極 夏彦//著	講談社	2019.11	914キョウ

〇20代

	書名	著者名	出版者	出版年月	請求記号
12	20歳のときに知っておきたかったこと	ティナ シーリグ//著	阪急コミュニケーションズ	2010.3	159シ
13	20歳の自分に教えたいイスラム世界	池上 彰//著	SBクリエイティブ	2024.7	302.2
14	ここから始める!後悔しない20代の転職	森田 昇//著	ナツメ社	2025.8	366.2
15	女の子が20歳を過ぎたら知っておきたい「お金」と「暮らし」の基本BOOK	InRed編集部//著	宝島社	2018.3	590
16	20代からの文章読解 人文学的思考を鍛える「読み方」10講	山野 弘樹//著	大和書房	2025.9	817.5
17	20代で得た知見	F//著	KADOKAWA	2020.9	914I7

〇30代

	書名	著者名	出版者	出版年月	請求記号
18	35歳から出世する人、しない人	佐藤 文男//著	クロスメディア・パブリッシング	2012.4	159.4サ
19	ビジネスマンは35歳で一度死ぬ これから生き残る人が持つべき7つの力	鉢嶺 登//著	経済界	2013.11	159.4ハ
20	30代のための年金とお金のことがすごくよくわかって不安がなくなる本	佐藤 麻衣子//著	日本実業出版社	2018.7	364.6
21	35歳、働き女子よ城を持て!	高殿 円//著	KADOKAWA	2019.4	365.3
22	落合陽一34歳、「老い」と向き合う 超高齢社会における新しい成長	落合 陽一//著	中央法規出版	2021.12	369.2
23	40歳までにコレをやめる	岡田 育//著	サンマーク出版	2019.5	914カダ

〇40代

	書名	著者名	出版者	出版年月	請求記号
24	40代をあきらめて生きるな	永松 茂久//著	きずな出版	2021.8	159ナ
25	40歳を過ぎたら、働き方を変えなさい	佐々木 常夫//著	文響社	2017.5	159.4サ
26	40代からの街道歩き 日光街道編	街道歩き委員会//著	創英社	2018.9	291.0
27	40歳からの不調がみるみる良くなる体の使い方	岡田 慎一郎//著	産業編集センター	2017.6	498.3
28	45歳からの自分を大事にする暮らし	堀川 波//著	エクスナレッジ	2018.10	590
29	毎日、無理なく、機嫌よく。 40代からの暮らしを楽しむ小さなヒント	香菜子//著	すばる舎	2020.5	590.4
30	40歳までにコレをやめる	岡田 育//著	サンマーク出版	2019.5	914カダ
31	40過ぎてパリジェンヌの思うこと	カロリーヌ ド メグレ//著	早川書房	2021.11	934メグレ

〇50代

	書名	著者名	出版者	出版年月	請求記号
32	50歳からの読書案内	中央公論新社//編	中央公論新社	2024.1	019.9
33	50代がうまくいく人の戦略書 CAREER&LIFE SHIFT	藤井 孝一//著	三笠書房	2024.12	159.77
33	50代にとって大切な17のこと	本田 健//著	きずな出版	2022.12	159.7ホ
34	50歳からのごきげんひとり旅	山脇 りこ//著	大和書房	2023.3	291.0
35	50歳からの賢い住宅購入 初めて買う人・住み替える人独身からファミリーまで	千日 太郎//著	同文館出版	2022.5	365.3
36	健康寿命と身体の科学 老化を防ぐ、50歳からの「運動・食事・習慣」	樋口 満//著	講談社	2025.3	498.3
37	50歳からでも、頭はよくなる!	林 成之//著	三笠書房	2021.10	498.3
38	50代から心を整える技術 自衛隊メンタル教官が教える	下園 壮太//著	朝日新聞出版	2020.3	498.3
39	人生100年時代50代からのお金の基本	馬養 雅子//監修	新星出版社	2023.7	591
40	50からの老いない部屋づくり	部屋を考える会//著	KADOKAWA	2014.11	597
41	50歳の棚卸し	住吉 美紀//著	講談社	2025.9	914スミヨ

〇60代

	書名	著者名	出版者	出版年月	請求記号
42	60歳から慕われる人、疎まれる人 心と体が満たされ、悩みなく生きるために	加藤 諦三//著	ビジネス社	2025.10	159.7カ
43	名著に学ぶ60歳からの正解	齋藤 孝//著	宝島社	2023.1	159.7サ
44	弘兼流60歳からの手ぶら人生	弘兼 憲史//著	海竜社	2016.11	159.7ヒ
45	幸せな老後は64歳までに決まる	橋本 テツヤ//著	双葉社	2019.11	367.7
46	61歳で大学教授やめて、北海道で「へき地のお医者さん」はじめました	香山 リカ//著	集英社クリエイティブ	2024.2	498.0
47	人生100年時代の60歳からの家	湯山 重行//著	エクスナレッジ	2020.7	527
48	見てすぐできる!図解60歳からの「紙モノ」整理	渡部 亜矢//著	青春出版社	2025.7	597.5
49	超実践!60歳から小説家になる	畠山 健二//著	祥伝社	2025.11	901.3ハ
50	60代、ひとりの時間を心ゆくかに暮らす	岸本 葉子//著	明日香出版社	2024.5	914キシエ

〇70代

	書名	著者名	出版者	出版年月	請求記号
51	70歳からのスマホを安心して使いこなす本 安心&安全に使いたい!	鈴木 朋子//著	技術評論社	2025.10	007.6
52	70歳を越えたらやめたい100のことやめると人生ラクになる	中山 庸子//著	アスコム	2024.7	159.7ナ
53	70歳からの選択 健康・お金・時間・家族…これをやめれば楽になる	和田 秀樹//著	徳間書店	2022.9	159.7フ
54	七十代、ソロ活女子の四国遍路	柳井 悦子//著	文芸社	2025.1	186.9
55	70歳から一気に老化する人しない人	和田 秀樹//著	プレジデント社	2022.8	498.3
56	70代現役!「食べ方」に秘密あり	生島 ヒロシ//著	青春出版社	2022.3	498.3
57	ほんとうに70代は面白い	桐島 洋子//著	海竜社	2014.12	914キリモ

〇80代

	書名	著者名	出版者	出版年月	請求記号
58	85歳まだまだ不良 媚びず群れない	下重 暁子//著	集英社	2022.11	159.7シ
59	80歳の壁	和田 秀樹//著	幻冬舎	2022.3	159.7フ
60	80歳の壁 実践篇	和田 秀樹//著	幻冬舎	2023.3	159.7フ
61	80歳でもほどよく幸せな人はこういうふうに考えている	米山 公啓//著	アルファポリス	2024.10	367.7
62	テレビを捨てて健康長寿 ポケずに80歳の壁を越える方法	和田 秀樹//著	ビジネス社	2022.12	498.3
63	80歳でも脳が老化しない人がやっていること	西 剛志//著	アスコム	2022.8	498.3

〇90代

	書名	著者名	出版者	出版年月	請求記号
64	わたくし96歳#戦争反対	森田 富美子//著	講談社	2025.6	289㊦
65	人生、90歳からおもしろい!	やなせ たかし//著	新潮社	2012.9	726.1
66	九十歳、イキのいい毎日	宇野 千代//著	中央公論新社	2023.3	914㍑/チ
67	九十歳。生きる喜び学ぶ楽しみ	清川 妙//著	海竜社	2011.7	914キヨ
68	九十八歳。戦いやまず日は暮れず	佐藤 愛子//著	小学館	2021.8	914サトリ
69	九十歳。何がめでたい	佐藤 愛子//著	小学館	2016.8	914サトリ
70	90歳、こんなに長生きするなんて。	曾野 綾子//著	ポプラ社	2021.9	914㍑/ア
71	90歳の人間力	外山 滋比古//著	幻冬舎	2022.11	914トヤマ

〇100歳

	書名	著者名	出版者	出版年月	請求記号
72	103歳、名言だらけ。なーんちゃって	石井 哲代//著	文藝春秋	2024.3	289イ
73	102歳、一人暮らし。	石井 哲代//著	文藝春秋	2023.1	289イ
74	楽しく百歳、元気のコツ	吉沢 久子//著	新日本出版社	2018.9	914ヨシサ
74	100歳の生きじたく	吉沢 久子//著	さくら舎	2017.10	914ヨシサ

ご予約を希望される方は、リクエストカードにご記入の上、カウンターまでお持ちください。

図書館のホームページでも予約できます。

那須塩原市図書館