

としょてんじ
●図書展示●

じぶん しゅやく
自分が主役!

からだの本展 ほんてん



からだ 体 かによいことを はじめたい、病院に行くほど びょういん じゃないけれど い 調子 ちようし
がよくない、 ついついそのままになっていることはありませんか?

そんな とき 時に役立つ、 やくだ 食事や しょくじ 運動の うんどう 本 ほん を集めました。 あつ

てんじきかん れいわがんねん がつ にち きん がつ にち すい
展示期間:令和元年5月17日(金)から7月17日(水)まで

おおさかしりつこのはなとしょかん
大阪市立此花図書館



〒554-0014 大阪市此花区四貫島1-1-18 でんわ 06-6463-3463

大阪市立図書館ホームページ <https://www.oml.city.osaka.lg.jp>

此花図書館のページへはトップページ右側のリンクから入れます

書誌ID	書名	著者名	出版社	出版年	分類	ISBN
0012541828	プロが教える人体のすべてがわかる本 -各器官の構造と機能から、注目の最新医療まで-(史上最強カラー図解)	竹内 修二/監修	ナツメ社	2012.7	491	978-4-8163-5253-9
0014389672	自分で探す病気のサイン -症状・部位別受診ガイドで、早めに治す怖い病気-(毎日ムック)	関西医科大学/完全監修	毎日新聞出版	2017.10	492	978-4-620-79430-3
0013447072	変わりつつある健康診断の異常なし?異常あり?(大人のヘルスケア)	鷺崎 誠/監修	笠倉出版社	2015.4	492.1	978-4-7730-8766-6
0012177396	おうちで、お灸 -楽しくて、気持ちいい!-(地球丸からだブックス)	佐藤 宏子/監修	地球丸	2010.11	492.5	978-4-86067-282-9
0013295644	図解不定愁訴の悩みをツボでぐんぐん解消する!	邱 淑恵/監修	日東書院本社	2014.10	492.5	978-4-528-01052-9
0014284793	超かんたん!マッサージ -不調別のイラストと写真で、どこを押せばいいかが一目でわかる-	横山 格郎/監修	榎出版社	2017.4	492.5	978-4-7779-4374-6
0012026377	手のひらセルフケア -手のひら、手の甲、指への刺激で効き目がソク表れる!-(エイムック)		榎出版社	2010.2	492.7	978-4-7779-1553-8
0014186613	ゼロからわかる疾患別検査値読みこなし	栗原 毅/監修	成美堂出版	2016.11	492.9	978-4-415-32100-4
0014372428	100歳まで元気でいるための歩き方&杖の使い方 -その杖の使い方、大丈夫?-	西野 英行/著	翔泳社	2017.9	493.1	978-4-7981-5360-5
0014083833	からだがスーッと楽になる全身ケア -1回1分でポカポカ-(医者が太鼓判)	室谷 良子/著	メトロポリタンプレス	2016.5	493.1	978-4-907870-31-7
0012201792	むくみを治す74のワザ+α -その手があったか!-(これ効き!シリーズ)	森田 綾乃/著	保健同人社	2010.12	493.1	978-4-8327-0434-3
0014411109	自分で治す冷え症	田中 美津/著	マガジンハウス	2017.11	493.1	978-4-8387-2974-6
0012857884	100歳まで元気に歩ける体づくり「75のコツ」(NHKきょうの健康)	大江 隆史/監修	主婦と生活社	2013.12	493.6	978-4-391-14362-1
0014119563	ウルトラ図解くび・肩・背中の痛み -不快な症状をもとから治す、知識と治療-(オールカラー家庭の医学)	手塚 正樹/監修	法研	2016.6	493.6	978-4-86513-277-9
0012455987	肩コリ解消六四通り -64の方法で肩をすっきりケア-	松本 くら/著	インプレスコミュニケーションズ(発売)	2012.3	493.6	978-4-8443-7502-9
0012357187	足腰にすごくいい!ロコモ体操 -「ながらトレーニング」で老化を防ぐ-	中村 耕三/著	PHP研究所	2011.9	493.6	978-4-569-79831-8
0012389589	脚がむずむずしたら読む本 -眠れない…イライラする…-	井上 雄一/著	メディカルトリビューン	2011.10	493.7	978-4-89589-372-5
0014147759	頭痛女子バイブル -痛くなるワケから、治し方までまるごと頭痛のこと。-	五十嵐 久佳/監修	世界文化社	2016.8	493.7	978-4-418-16419-6
0013831368	アレルゲン特定原材料27品目不使用アレンジれしぴ -みんなでたべるとおいしいよ!-(OAK MOOK 580)	河村 郁奈子/著	オークラ出版	2015.11	493.9	978-4-7755-2466-4

書誌ID	書名	著者名	出版社	出版年	分類	ISBN
0012875832	食物アレルギーのための大好物レシピ -美味しくして元気になるおやつとごはん-	日本ハム株式会社中央研究所 / 著	幻冬舎	2014.1	493.9	978-4-344-02514-1
0012223746	女性の大敵!足のトラブル解消術(生活実用シリーズ)	塩之谷 香/監修	NHK出版	2011.2	494.6	978-4-14-187096-8
0012669643	足についての本当の知識 -痛みや悩みを解決する!	水口 慶高/著	実業之日本社	2013.2	494.6	978-4-408-45423-8
0012424396	痛み解消!ひざ体操 -あなたの症状に合わせてできる-(生活実用シリーズ)	中川 匠/監修	NHK出版	2012.1	494.7	978-4-14-199126-7
0012477952	美容トラブルにさようなら -キレイ&アンチエイジングの基本-(ブックレットシリーズ 80)	日本美容医療協会/監修	全国消費生活相談員協会	2012.1	494.7	
0014434058	お悩み別オトナ女子のための漢方手帖 -便秘・むくみ・イライラ・冷えは、効かせる漢方でスッキリ解消-	蔭山 充/著	主婦の友社(発売)	2018.2	495	978-4-07-428413-9
0014105505	女30代からのなんだかわからない体の不調を治す本	松村 圭子/[著]	東京書店	2016.6	495	978-4-88574-799-1
0012475300	女性のためのナチュラル・ケア -「からだ・こころ」うるおう-(クレーンBOOKS 7)	クレヨンハウス編集部/編集	クレヨンハウス	2012.3	495	978-4-86101-219-8
0014181575	“筋力アップ”で健康 -今からでもできる!「動けるカラダ」づくり-(別冊NHKきょうの健康)	石井 直方/総監修	NHK出版	2016.11	498.3	978-4-14-794176-1
0013906528	「おしり」を鍛えると一生歩ける! -寝たきり・腰痛・ひざ痛を防ぐ-	松尾 タカシ/著	池田書店	2015.12	498.3	978-4-262-16547-9
0014415142	100歳まで動ける体になる「筋リハ」	久野 譜也/著	幻冬舎	2017.12	498.3	978-4-344-03221-7
0014441180	100歳まで歩ける!スクワット健康法 -「動ける体」は正しい姿勢と歩行から!-(TJ MOOK)	田中 尚喜/監修	宝島社	2018.2	498.3	978-4-8002-8050-3
0013954076	1日1分!姿勢改善エクササイズ -ねこ背なおして健康ボディー-(NHKテレビテキスト)	碓田 拓磨/講師	NHK出版	2016.1	498.3	978-4-14-827239-0
0014181222	50歳からの老いない体の作り方(PHP文庫い49-13)	石原 結實/著	PHP研究所	2016.10	498.3	978-4-569-76625-6
0012862511	60歳からはじめる1日10分健康法つまずく・転ぶで寝たきりにならない体幹筋づくり -お腹・骨盤・太ももの筋力を強化!!-	周東 寛/著	コスモ21	2013.12	498.3	978-4-87795-277-8
0012861354	60歳からはじめる寝たきり・ボケにならない体にいい歩き方 -楽しむのがコツ-	久郷 晴彦/著	コスモ21	2013.12	498.3	978-4-87795-278-5
0014533874	NHKガッテン!がんばらないで健康長寿に!最高のラク効く体操(生活シリーズ)	NHK科学・環境番組部/編	主婦と生活社	2018.8	498.3	978-4-391-64163-9
0012604600	いまずぐ簡単にできる!ねこ背の治し方カラダが変わる50のコツ(コツがわかる本)	碓田 拓磨/監修	メイツ出版	2012.10	498.3	978-4-7804-1207-9
0012583011	デューク更家のぴんしゃんウォーキング -キレイに歩いてマイナス10歳-	デューク更家/著	中央法規出版	2012.9	498.3	978-4-8058-3714-6

書誌ID	書名	著者名	出版社	出版年	分類	ISBN
0012498212	ピンピンコロリ体操 -生涯寝たきりにならないための-	湯浅 景元/著	世界文化社	2012.4	498.3	978-4-418-12405-3
0012955130	街歩きポールウォーキング -筋バランスを整え、腰痛・ひざ痛に効く-	安藤 邦彦/著	主婦の友社(発売)	2014.5	498.3	978-4-07-293730-3
0011056448	決定版デトックス -体にたまった「毒」をとり除く!-(生活シリーズ)	本部 千博/監修	主婦と生活社	2005.10	498.3	9784391621280
0014208484	今日からはじめるマインドフルネス -心と身体を調える8週間プログラム-	マイケル・チャスカルソン/著	春秋社	2016.11	498.3	978-4-393-36539-7
0012652696	身体が心が嬉しくなるノルディック・ウォーク -100歳になっても歩くことのできる自分を目指して-(コツがわかる本)	柳本 有二/著	メイツ出版	2012.12	498.3	978-4-7804-1243-7
0011994368	人生が変わる!ウォーキング力(青春新書 INTELLIGENCE PI-261)	デューク更家/著	青春出版社	2010.1	498.3	978-4-413-04261-1
0014298852	図解マインドフルネス瞑想がよくわかる本(健康ライブラリー)	有光 興記/監修	講談社	2017.4	498.3	978-4-06-259859-0
0012051111	図解四季のヨーガ -和の身体と心のために-(講談社の実用BOOK)	相賀 敬子/著	講談社	2010.3	498.3	978-4-06-299710-2
0014088150	睡眠大事典 -究極の休養睡眠を科学する!-(B.B.MOOK 1300)	守田 優子/監修・著	ベースボール・マガジン社	2016.4	498.3	978-4-583-62434-1
0012998092	体を内から変えるパーエクササイズ -1日3分で健康に-(NHKテレビテキスト)	中村 格子/講師	NHK出版	2014.6	498.3	978-4-14-827220-8
0012132141	疲れにくい体をつくる免疫力 -今ある「疲れ・ストレス」を撃退する習慣-(知的生きかた文庫)	安保 徹/著	三笠書房	2010.9	498.3	978-4-8379-7883-1
0014008343	疲れにくい脳をつくる生活習慣 -働く人のためのマインドフルネス講座-	石川 善樹/著	プレジデント社	2016.2	498.3	978-4-8334-2160-7
0014448177	歩くだけでやせる!通勤ヨガ ヨガウォーク -忙しくても通勤時間にできる“ながらヨガ”-	辻 良史/著	山と溪谷社	2018.2	498.3	978-4-635-49032-0
0014409302	暮らし上手のカラダ改善 -簡単カラダ改善メソッド集-(エムック 3873)		柊出版社	2017.11	498.3	978-4-7779-4856-7
0012097740	毎朝スッキリ起きる技術 -専門医がタイプ別診断で原因・対処法をアドバイス-(KOBUNSHAひと目でわかる)	梶村 尚史/監修	光文社	2010.6	498.3	978-4-334-97619-4
0013877126	いつもの飲み物にちょい足しするだけ!薬膳ドリンク -温めもデトックスも-	小林 香里/著	河出書房新社	2015.11	498.5	978-4-309-28556-6
0011838552	イラスト版みんなでごはん -子どもとマスターする選ぶ・つくる・食べる食生活50の基本-	服部 幸應/監修	合同出版	2009.4	498.5	978-4-7726-0392-8
0012508809	からだに美味しいフルーツの便利帳	三輪 正幸/監修	高橋書店	2012.4	498.5	978-4-471-03396-5
0014155798	からだに効く野菜の教科書 -野菜の健康効果がわかる!保存方法、レシピもわかる!-(実用)	主婦の友社/編	主婦の友社	2016.9	498.5	978-4-07-418366-1

書誌ID	書名	著者名	出版社	出版年	分類	ISBN
0014491464	キッチンには3本のオイルがあればいい -オリーブオイル 亜麻仁オイル MCTオイル-	大塚 真里/著	文藝春秋	2018.4	498.5	978-4-16-390827-4
0012006104	シニアの楽々元気レシピ(別冊NHKきょうの料理)	本多 京子/監修	日本放送出版協会	2010.2	498.5	978-4-14-646226-7
0013551149	ジャーでかんたんキレイに!デトックスウォーター	田内 しょうこ/著	主婦の友社(発売)	2015.8	498.5	978-4-07-413512-7
0013561634	ジャーではじめるDETOX WATER	河瀬 璃菜/監修	双葉社	2015.7	498.5	978-4-575-30917-1
0014360989	スーパーはちみつマヌカハニー使いこなしBOOK -家族全員強くなる!	佐々木 薫/監修	主婦の友社	2017.9	498.5	978-4-07-426199-4
0014214157	スーパーフードの教科書 -からだのなかから、きれいに、輝く-	生活の木/監修	マイナビ出版	2016.12	498.5	978-4-8399-6137-4
0012864135	ちょっと具合のよくないときのごはん -病院に行くほどじゃないけど、からだの不調を感じる	岩崎 啓子/著	日東書院本社	2013.12	498.5	978-4-528-01543-2
0013405026	ちょっと調子がよくないときのいたわりスープ	今泉 久美/著	河出書房新社	2015.1	498.5	978-4-309-28498-9
0013540163	デトックスウォーター -カラダの中からキレイになる!	庄司 いずみ/著	永岡書店	2015.6	498.5	978-4-522-43376-8
0013546013	はじめてのデトックスウォーター基本のレシピ100	齋藤 志乃/著	イースト・プレス	2015.7	498.5	978-4-7816-1344-4
0012737650	ヘルシードリンク全書 -カラダにおいしい!キレイに効く!	検見崎 聡美/著	世界文化社	2013.6	498.5	978-4-418-13319-2
0011447287	マクロビオティック、はじめました	オーガニックベース/編	アспект	2007.7	498.5	978-4-7572-1381-4
0012442798	ゆる薬膳。-食べ方を変えればキレイ&元気になる-	池田 陽子/著	日本文芸社	2012.1	498.5	978-4-537-20968-6
0013985511	リセットダイエット -正しいデトックスと栄養吸収でカラダをリセット!!-(タツミムック)	左藤 桂子/監修	辰巳出版	2016.2	498.5	978-4-7778-1560-9
0014441126	栄養を捨てない食べ方 -食べ合わせで栄養の吸収率アップ-(エイムック 3961)	麻生 れいみ/監修	柊出版社	2018.2	498.5	978-4-7779-4983-0
0014378202	絵で見てわかる定番おかずをおいしく減塩 -計量スプーンでできる味つけのコツ-	松田 康子/著	女子栄養大学出版部	2017.9	498.5	978-4-7895-4747-5
0012510736	女子栄養大学のダイエット弁当 -おなかいっぱい食べても太らない!500kcalで大満足!-	女子栄養大学栄養クリニック/監修	世界文化社	2012.5	498.5	978-4-418-12305-6
0014386133	女性のための薬膳レシピ	辰巳 洋/著	緑書房	2017.10	498.5	978-4-89531-315-5
0011576718	食事バランスガイド -だれでもわかる・だれでも使える-(健康双書)	早瀬 仁美/著	農山漁村文化協会	2008.1	498.5	978-4-540-07263-5
0013375893	村上祥子さんが提案電子レンジですぐできる簡単発酵食品で免疫力アップ(MAGAZINE HOUSE MOOK)		マガジンハウス	2015.1	498.5	978-4-8387-8934-4

書誌ID	書名	著者名	出版社	出版年	分類	ISBN
0011580398	体の中からきれいになるレシピ74 -健康マクロビオティック料理-(クロワッサンちゃんと役立つ実用の本)	マガジンハウス/編	マガジンハウス	2008.1	498.5	978-4-8387-1844-3
0014407650	知識ゼロからのスーパーフード入門	柴田 真希/著	幻冬舎	2017.11	498.5	978-4-344-90327-2
0014201807	知識ゼロからの健康オイル	井上 浩義/著	幻冬舎	2016.11	498.5	978-4-344-90321-0
0013974648	読むオイル事典 -ココナッツオイルからエゴマオイルまで!自分に合ったオイルが必ず見つかる、選べる-	YUKIE/著	主婦の友社	2016.2	498.5	978-4-07-402721-7
0014197350	発酵食レシピ -健康にもっと効く食べ方がわかる-(TJ MOOK)	小林 弘幸/[ほか]監修	宝島社	2016.11	498.5	978-4-8002-6181-6
0014106598	美味しく改善ハーブ&スパイス薬膳 -カラダを整える食材の便利帳-(コツがわかる本)	田村 美穂香/監修	メイツ出版	2016.5	498.5	978-4-7804-1590-2
0012022046	免疫力が上がる食べ方 -さっとできて、おいしい!(MAGAZINE HOUSE MOOK)	浜内 千波/著	マガジンハウス	2010.3	498.5	978-4-8387-8584-1
0011799420	薬膳美人 -スーパーマーケットの食材で作る、カンタン薬膳-	杏仁 美友/著	マガジンハウス	2009.1	498.5	978-4-8387-1947-1
0011941358	アロマ生活365日 -20種類の精油を使って季節のトラブルに役立つアロマセラピーのレシピができる本-	堀岡 幸恵/著	BABジャパン	2009.10	499.8	978-4-86220-471-4
0013065889	ハーブティーブレンドBOOK -心と体の不調に効く-	おおそね みちる/著	講談社	2014.7	499.8	978-4-06-219021-3
0013805478	よく効く手づくり野草茶	境野 米子/著	創森社	2015.10	499.8	978-4-88340-300-4
0014254910	体の中からきれいになれる保存食と発酵食 -免疫力向上、腸内環境アップ、疲労回復、美肌、デトックス...-(実用No.1)	主婦の友社/編	主婦の友社	2017.3	596	978-4-07-422020-5
0014482887	発酵食、豆、雑穀で作る毎日のごちそう -体が喜ぶ79の簡単レシピ-	荏原 スミ子/著	誠文堂新光社	2018.4	596	978-4-416-91779-4
0014297327	まいにちスムージー100 -簡単・おいしい・デトックス!-	WOONIN/著	主婦の友社	2017.5	596.7	978-4-07-424243-6
0014323060	しゃがむ力 -スクワットで足腰がよみがえる-	中村 考宏/著	晶文社	2017.6	780	978-4-7949-6966-8
0014453532	フィットネスジム徹底活用マニュアル	成美堂出版編集部/編	成美堂出版	2018.3	780	978-4-415-32459-3
0012502495	大人の体幹トレーニング -身体機能が10歳若返る-	本橋 恵美/著	永岡書店	2012.4	780	978-4-522-43081-1
0012313119	「ラジオ体操」でからだ若返る! -誰でもできるかんたん健康法-(洋泉社MOOK)	湯浅 景元/監修	洋泉社	2011.7	781	978-4-86248-727-8

書誌ID	書名	著者名	出版社	出版年	分類	ISBN
0014161839	1日1分!「根幹バランス体操」で腰・肩・膝の痛みがすーっと消える -場所を選ばず自分一人 でできるメソッド-(徳間ゆうゆう生活シリーズ)	橋口 保二/著	徳間書店	2016.8	781	978-4-19- 864247-1
0011111563	イラスト版からだあそび -子どもとマスターする 46の体づくり-	羽崎 泰男/編著	合同出版	2006.1	781	9784772603492
0014428608	カラダが硬い人でもできる!ストレッチ講座	青山 剛/監修	洋泉社	2018.1	781	978-4-8003- 1385-0
0014497368	これ1冊できちんとわかるピラティス :新版 - ぽっこりお腹、たるんだお尻を引きしめ、美しい ボディラインをつくる-	新井 亜樹/監修	マイナビ出版	2018.5	781	978-4-8399- 6669-0
0013493588	これ1冊できちんとわかるピラティス -ぽっこり お腹、たるんだお尻を引きしめ、美しいボディ ラインをつくる-	新井 亜樹/監修	マイナビ	2015.4	781	978-4-8399- 5379-9
0014271439	すごいストレッチ -職場で、家で、学校で、働く あなたの疲れをほぐす-	崎田 ミナ/著	インプレス(発売)	2017.3	781	978-4-8443- 6645-4
0014614066	はたらく女子のオフィスで「カベ」ストレッチ - 疲れを溜めない簡単習慣-	古賀 直樹/著	雷鳥社	2018.12	781	978-4-8441- 3747-4
0014130951	リンパを整えてキレイになるやさしいストレッチ	原田 優子/監修	成美堂出版	2016.7	781	978-4-415- 32166-0
0012791370	ロコモにならないワン・ツー・スリー運動	三矢 八千代/著	ルックナウ	2013.8	781	978-4-8004- 0052-9
0014400824	最高に動ける体になる!骨格リセットストレッチ	鈴木 清和/著	青春出版社	2017.11	781	978-4-413- 11233-8
0013743841	女子の体幹プログラム -美しいカラダに変わる-	森 俊憲/監修	日本文芸社	2015.9	781	978-4-537- 21315-7
0013926057	体が硬い人のための関節が柔らかくなるストレッチ &筋トレ(PHPビジュアル実用BOOKS)	荒川 裕志/著	PHP研究所	2016.1	781	978-4-569- 82862-6
0012760074	がんばらないで楽に長く走る -痛み・故障ゼロ! -(GAKKEN SPORTS BOOKS)	鮎川 良/著	学研マーケティング (発売)	2013.7	782	978-4-05- 800090-8
0013192487	ゼロから始めるマラソン&ジョギング入門 - 「いつかはフルマラソン!」にまで対応-	谷川 真理/監修	KADOKAWA	2014.9	782	978-4-04- 066973-1
0014379870	ムリなくはじめられる楽しいランニング	鈴木 清和/著	成美堂出版	2017.10	782	978-4-415- 32416-6
0014595288	ランニングスタートブック :最新版	金 哲彦/監修	榎出版社	2018.12	782	978-4-7779- 5344-8
0014191936	ランニングビギナーズ・ガイド(エイムック 3500)	RUNNINGstyle/編	榎出版社	2016.10	782	978-4-7779- 4237-4
0013422542	関西トレイルランニングコースガイド -大阪・ 兵庫・京都・滋賀・奈良-	山と溪谷社/編	山と溪谷社	2015.3	782	978-4-635- 15028-6
0012177902	市民マラソンで完走する!ランニングのポイント 60(コツがわかる本)	牧野 仁/監修	メイツ出版	2010.11	782	978-4-7804- 0888-1

書誌ID	書名	著者名	出版社	出版年	分類	ISBN
0014254054	女のキレイは30分でつくれる-人生が変わる「ちよいラン」のススメ-	石原 新菜/著	マキノ出版	2017.2	782	978-4-8376-7252-4
0014569159	だれでもどこでも泳げるようになる!水泳大全	鈴木 大地/編著	東洋館出版社	2018.10	785	978-4-491-03577-2
0014130388	水中ウォーキングでめざせ!“すっきりボディ”-(NHKテキスト)	高橋 雄介/講師	NHK出版	2016.7	785	978-4-14-827245-1
0012997004	水中運動でアンチエイジング-八木式プールエクササイズ-	八木 香/著	滋慶出版/土屋書店	2014.5	785	978-4-8069-1352-8
0012563943	50歳からはじめる山歩きの教科書-事故や遭難を寄せつけない、山歩きの知識が満載!-	石田 弘行/著	滋慶出版/土屋書店	2012.7	786.1	978-4-8069-1245-3
0012699178	こどもと始める家族で山登り-安全に楽しむコツとテクニック-	CSP/編	阪急コミュニケーションズ	2013.3	786.1	978-4-484-13210-5
0012698112	ネイチャーハイク入門-自然を感じる山歩き術-(るるぶDo!)	松倉 一夫/著	JTBパブリッシング	2013.4	786.1	978-4-533-09046-2
0012982145	強く美しい体をつくる登山エクササイズ-山でやせる!はじめてのフィットネス・トレッキング-	西田 育弘/生理学監修	誠文堂新光社	2014.5	786.1	978-4-416-61489-1
0014201320	沢登り&岩登り入門-爽快!シャワー系から人気のボルダリングまで-(NEW OUTDOOR HANDBOOK 17)	浜島 一郎/監修	地球丸	2016.11	786.1	978-4-86067-580-6
0014268197	一人を楽しむソロキャンプのすすめ-もう一歩先の旅に出かけよう-(大人の自由時間mini)	堀田 貴之/著	技術評論社	2017.3	786.3	978-4-7741-8775-4
0013749162	スポーツ自転車でもた走ろう!-一生楽しめる自転車の選びかた・乗るかた-(大人の自由時間mini)	山本 修二/著	技術評論社	2015.10	786.5	978-4-7741-7583-6
0014141740	自転車旅のすすめ-「やってみたい」を実現するための方法-	のぐち やすお/著	体育とスポーツ出版社	2016.7	786.5	978-4-88458-269-2