

3月

ジャンル	配本日	ISBN 9784591	書名	著者	予価	判型	頁数	著者紹介	内容紹介
文芸	3月14日	173299	博士の長靴	瀧羽麻子	1500	四六並製	256	1981年兵庫県生まれ。京都大学卒業。2007年『うさぎパン』で第2回ダ・ヴィンチ文学賞大賞受賞。その他の著書に『左京区桃栗坂上ル』『うちのレシビ』『女神のサラダ』『ありえないほどうるさいオルゴール店』『もどかしいほど静かなオルゴール店』など。	天気を変えることはできない。人間も、他の生きものも、あるがままを受け入れるしかない。天気の研究に生涯をささげた藤巻博士。博士一家・四世代の歴史と、彼らとの出会いで変化していく人々の生きざまや家族の在り方を丁寧に描いた傑作連作短編小説。『ありえないほどうるさいオルゴール店』の瀧羽麻子、新たな代表作。
文芸	3月14日	173282	花屋さんが言うことには	山本幸久	1600	四六並製	320	1966年東京生まれ。2003年『笑う招き猫』『アカコトヒトミ』を改題して第16回小説すばる新人賞を受賞し、作家デビュー。主な作品に『ある日、アヒルバス』『幸福口グット』『店長がいっぱい』『誰がために鐘を鳴らす』など多数。	24歳、ブラック企業勤務。身も心も疲れ果てていた紀久子が深夜のファミレスで出会ったのは、外島季多と名乗る女性だった。彼女は「川原崎花店」という花屋さんを駅前で営んでいるらしく、酔っぱらった勢いで働くことに。パラエティに富んだ従業員と色とりどりのお花に囲まれながら、徐々に花屋さんの仕事に慣れていくが――。お仕事小説の名手・山本幸久最新刊。
実用	3月14日	173244	1分でおしゃれ	MB	1500	四六並製	224	ファッションインフルエンサー。2014年よりメルマガ「最も早くオシャレになる方法」の配信開始。『最速でおしゃれに見せる方法』がベストセラーに。YouTube「MBチャンネル」の登録者数は36万人超。	あなたは、5年前の服ばかり着ていませんか？時代遅れに見えない服選び。YouTube登録者数36万人超のファッションインフルエンサーMBによる、最新トレンド版のしゃれ指南書。服に時間をかけない人ほど、おしゃれはうまくいく。誰でもすぐできる80点以上の着こなし術。
エッセイ	3月14日	173275	結局、人生の最後にほしいもの	曾野綾子	1200	四六変形並製	240	作家。『遠来の客たち』（筑摩書房）で文壇デビューし、芥川賞候補に。『老いの僥倖』『夫の後始末』（講談社）などベストセラー多数。	厄介事も多い人生だったが、身のほどの幸せとともにひっそりと消えていきたい。身のほどを知る人こそ厄介な世の中の「骨頂」を味わえる。女も男もなく「孤高」を楽しむために必要なことを学ぶ21話。5万部ヒットの新書「人生の値打ち」に特別話を加えて単行本化！
エッセイ	3月14日	173268	道德教室	高橋秀実	1600	四六並製	288	1961年横浜市生まれ。東京外国語大学モンゴル語学科卒業。テレビ番組制作会社を経てノンフィクション作家に。『ご先祖様はどちら様』で第10回小林秀雄賞、『弱くても勝てます』開成高校野球部のセオリーで第23回ミズノスポーツライター賞優秀賞を受賞。『定年入門イキキしくちゃダメですか』など著書多数。	小・中学校の正式な教科となった「道德」。時代や社会、文化によって変わるものをどうやって学ぶのでしょうか？そもそも道德って何？独特の視点とユーモラスな文章で日常に光を当てたノンフィクション作家・高橋秀実さんが、道德教育の現場を皮切りに、地球温暖化、映画、小説、シェアリング、VR、ハラメントなど、あらゆる社会問題や現象から「ニッポンの道德」を考察する傑作ルポルタージュ！
実用	3月7日	172483	最強の除脂肪食	岡田隆	1500	四六並製	208	日本体育大学体育学部准教授／日本ボディビル&フィットネス連盟選手強化委員／理学療法士／パーソナルトレーナー／骨格筋評論家（バズーカ岡田）。著書に『除脂肪メソッド』（ベース・ホルママガジン社）、『無敵の筋トレ食』（ポプラ社）、『世界一細かすぎる筋トレ図鑑』（小学館）など。YouTubeチャンネル「バズーカ岡田の筋トレラボ」は登録者数24万人超。	9つのカードで「食べて絞る」食事術。脂肪だけ取り除く。リバウンドなし。トレーニング、ダイエットに必須。食べても太らないカラダづくりの決定版！食卓に「食物繊維」をプラスオン。あと10回噛む回数を増やす、脂質を段階的に減らしたタンパク質を少しずつ増やすなど、除脂肪食のための9つのルールをわかりやすく解説。論理的に体を変えるための実践的な一冊です。

4月

ジャンル	配本日	ISBN 9784591	書名	著者	予価	判型	頁数	著者紹介	内容紹介
自己啓発	4月4日	173596	STRESSFREE	オリヴィア・リームス 訳：三輪美矢子	1500	四六並製	208	ケンブリッジ大学のメンタルヘルスの研究者。BBCラジオやTEDTalksをはじめ、英国内外のメディアを通して一般の人にも発信している。本書がデビュー作。	「こころの処方箋の最高傑作。科学的データに基づき説得力が半端ない。順風満帆には人生がいかないと感じるすべての方に一読をおすすめします」と池谷裕二氏、絶賛！不安、孤独、焦りなどを発揮するのを妨げる9つの感情にどう対処するのか。いつでも実践できる即効メソッドと生き方が変わる本格メソッドを、TEDTalks500万ビューを超えるケンブリッジ大学の研究者が紹介する。
文芸	4月11日	172513	ルームメイトと謎解きを	楠谷佑	1600	四六並製	368	富山県富山市生まれ。埼玉県在住。高校在学中に、『無気力探偵面倒な事件、お断り』マイナビ出版で商業出版デビュー。『家政婦くんは名探偵！』シリーズ（マイナビ出版）が人気を博している。現在現役大学生。	全寮制男子校である霧森学院の旧寮「あすなろ館」は、昨年起きた“ある事件”のせいではとんどの生徒が新寮に移ってしまい、今はたった6人の生徒しか入居していない。そのうちの一人・鬼川雄太の部屋に新たな入居者がやってきた。転校生の鷹宮絵愛。頭脳明晰だが動物にしか心を開かない変人だ。ある日、校内で生徒会長の湖城龍一郎が何者かに殺害される。現場の状況から犯行が可能なのはあすなろ館の住人だけだった――。
エッセイ	4月11日	173251	激変	込田晋也	1400	四六並製	272	お笑い芸人。1970年5月7日生まれ。0型。1991年に有田哲平と共にお笑いコンビ『海砂利水魚』を結成。フジテレビ系バラエティ『ポキャブラ天国』などに出演し、知名度を上げる。2001年にコンビ名を『くりいむしゅー』に改名。コンビとして活動する一方で、豊富な知識を活かし司会者としても活躍している。	いろんなことが目まぐるしく動いた30代。ようやく仕事が増えはじめ、結婚をし、第一子が生まれ、改名騒動に翻弄され……。鋭い突っ込みでバラエティ番組や情報番組のMCとして活躍中のくりいむしゅー・上田晋也氏による、人生で一番激しく変化した10年間を綴ったエッセイ。
自己啓発	4月11日	169773	独学力	バロスルド ヴァ・オリガ	1600	四六並製	160	弁護士。ポールハイステングス法律事務所所属。東京大学法科学研究科卒業。2017年にロシア出身者として初めて司法試験予備試験に合格、2019年に弁護士登録。英語・ロシア語・日本語の三か国語をネイティブレベルで使い、株式会社法学館（伊藤塾）にも勤務、数百人の学生を指導している。	外国国籍として弁護士資格を取り、3か国語を操るトリリンガルである著者は、司法試験受験時でも法科大学院の勉強や・伊藤塾での指導・法律系のアルバイト・通訳業務など、4つの業務と並行しながらマルチタスクで活躍。天才ではなくとも、圧倒的な努力により結果を出し、忙しい社会人でも勉強できる、マルチタスクでも成功する王道勉強法！