



つながろう つなげよう 男女共同参画の輪
コムズ・ライブラリー通信

アツイ！夏がやってきました。

青空のまぶしい頃となりました。今夏の予定はたてられましたか？

コムズでは多彩な講座・セミナーの情報を館内掲示やHPなどで発信しております。まだ計画をされていない方は、ぜひご覧ください。興味・関心のある何かが見つかるかもしれません。暑さの厳しい折、くれぐれも体調には気をつけて、充実した夏をお過ごしください。



7月のオススメ新着図書 (8冊)

p2へ 続く



2階にて貸出中

からんころん 心のお医者さん

みやらび 著



生きるって素晴らしいね

小6の時、突然心が折れてしまい、長い冬を迎えた彼女に、お母さんが1冊のスケッチブックを与えました。1日1枚の絵を描き、絵に言葉が加わって、彼女は自分自身と向き合う時間をもちます。それは彼女が春

の光を浴びるために必要な、とても大切な時間でした。大丈夫だよ!!一人じゃない。くじけそうなあなたの心に優しく届く、長野県生まれの13歳が描くやわらか絵本です。

パパ1年生

安藤哲也 著/ファザーリング・ジャパン 編



忙しいパパでも大丈夫！

出産は「子どもの誕生」であると同時に、「パパの誕生」でもあります。パパが育児を楽しむことで、子どもは笑顔になり、ママは喜びます。また、科学的にみても、パパの育児参加は、子どもの心身の発達に、とてもよい影響があることがわ

かっています。

本書を読むことで、「育児をしたいけれど、どうすればいいの？」というパパが、「パパの基礎知識」を無理なく、楽しく学べます。

20代で群れから抜け出すために 罽躰(びんしゅく)を買っても口におきたい 100の言葉 千田琢哉 著



心の叫びを口にしる！

①チャンスを与えられて遠慮する人が隣にいたら、「私にやらせてください」と言って横取りしてしまえばいいのだ。②社内に必ず一人はいる、時間泥棒。「ちょっと5分だけいい？」と声をかけておきながら、30分や1時間を平気で盗む。「あの人の5分は長いよ」と噂されるようになったら人間おしまいだ。

『痛快の種』が散りばめられた一冊です。

脱会議

横山信弘 著



組織改善の方法満載！

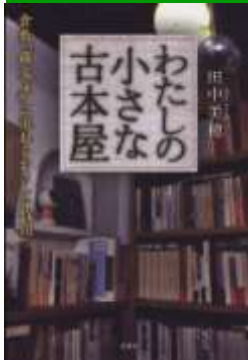
会議のための資料作成、会議のための打ち合わせ、会議のための根回し…。

無駄な会議は、組織の「老廃物」です。本書は、「脱会議」の導入方法、「会議難民」の対処方法、マネジメントサイクルにおける会議の位

置付けなど、会議の数・時間・人数を二分の一に、コストは9割削減し、組織を活性化する方法を伝授してくれます。

わたしの小さな古本屋

田中美穂 著



「そうだ！古本屋になろう。」

会社を辞めた日、その日のうちに不動産屋を回り、古本屋をやろうと決めた。それから18年。動物が同居する店で、女性古本屋店主は、今日も店の帳場に座り続けています。そんな「固着生活」か、と思えば、思いも寄らない出来事の連続。

「これからひとりで何かをはじめたい」と思っている人のところに届いてほしい、と願いを込めた著者のほっこり温かい人柄あふれる文章に惹き付けられること間違いなしです。

「これ」だけ意識すればきれいになる。

小林弘幸 著



心と体の美と健康を手に入れ！

著者の願いはひとつ！とりわけ高いレベルの健康・美しさ・パフォーマンスを必要とする、プロスポーツ選手などへ助言してきた最新の方法を広く知ってもらいたい。細胞のすみずみにまで、質のいいキレイな血液が流れるように

なれば、すべての臓器がよくなり、健康だけでなく美容、老化防止にもなる！と主張しています。

自立神経は生命活動の根幹、難しくない方法であなたも是非体内リセットしてみませんか？

朝夕15分

死ぬまで寝たきりにならない体をつくる！

宮田重樹 著



長生きを楽しむ少しの心がけ

日本では「平均寿命」は世界一長いのに、「健康寿命」がそれに伴って延びていません。

たとえ自宅で老後を暮らせるにしても、掃除・洗濯・食事・排泄などの日常生活に他人の介護を必要とするようになると、生活の質

は大きく低下してしまいます。

本書は、高齢者が要介護状態に陥るのを防ぎ、年を取っても元気な生活を維持するためのさまざまなノウハウを教える一冊です。

ためない暮らし

有元葉子 著



無理せずシンプルに

『ためない暮らし』とは、何でも捨ててしまえばよいということではなく、捨てたものがどうなるかまで頭に入れ、持てるものはできる限り使い切る生活のこと。

必要な物を必要なだけ持って、それをとことん生かして流れを滞らせない、そんな暮らしを心がける著者の生活は至ってシンプル、そして自然体。

料理家である彼女が、無理せず愉しめる暮らしの秘訣をすっきりと語った一冊。



★コムズの図書コーナーでは19分野に分けて配架しています

女性学関連

女性史

男性関連

高齢社会・福祉

結婚・離婚

家族・家庭

教育・子育て

セクハラ・暴力

仕事

生き方

自伝・評伝

文学・エッセイ

こころ

からだ・健康

セクシュアリティ

法律関係

絵本

資料

その他





7月の新着図書（全25冊）

お気に入りの1冊を
みつけてみませんか？



図書 管理 番号	書 名	著 者	分 類
5498	尾木ママの子どもの気持ちが「わかる」すごいコツ	尾木直樹	教育・子育て
5499	離婚後に養育費+慰謝料・財産分与を確実に払わせる法	有吉春代・飯野たから	結婚・離婚
5500	婚活疲労症候群ーなんでこんなにツライのか？	高村恵	
5501	「うつ」とよりそう仕事術	酒井一太	こころ
5502	からんころん 心のお医者さん 書評あり	みやらび	
5503	不妊治療、やめました。ーふたり暮らしを決めた日	堀田あきお・堀田かよ	からだ・健康
5504	「空腹」が人を健康にするー「一日一食」で20歳若返る！	南雲吉則	
5505	「これ」だけ意識すればきれいになる。 ー自律神経美人をつくる126の習慣 書評あり	小林弘幸	
5506	賢く節税&トラブル知らず 相続・贈与・遺言	奥田周年・柳原桑子	法律関連
5507	勝ち続ける経営ー日本マクドナルド原田泳幸の経営改革論	原田泳幸	仕事 仕事
5508	脱会議ー今日からできる！仕事革命 書評あり	横山信弘	
5509	朝夕15分 死ぬまで寝たきりにならない体をつくる！ 書評あり	宮田重樹	高齢社会・福祉
5510	あんしん・お気楽！年金15万円のゴージャス生活	中町敏矢	
5511	パパ1年生ー生まれてきてくれてありがとう！ 書評あり	安藤哲也：著/ファザーリング・ジャパン：編	男性関連
5512	あきらめない主義ー自分を始める30の視点	谷口郁子	生き方
5513	大人の女の流儀	辛淑玉	
5514	20代で群れから抜け出すために 髷髻（ひんしゆく）を買っても口にしておきたい100の言葉 書評あり	千田琢哉	
5515	わたしの小さな古本屋 ー倉敷「蟲文庫」に流れるやさしい時間 書評あり	田中美穂	エッセイ・文学
5516	相田家のグッドバイーRunning in the Blood	森博嗣	
5517	母の遺産ー新聞小説	水村美苗	
5518	楽しいこといっぱい65	栗原はるみ	その他
5519	ブータン、これでいいのだ	御手洗瑞子	
5520	ためない暮らし 書評あり	有元葉子	
5521	大人のためのシェアハウス案内ーみんなでひとり暮らし。	西川敦子	
5522	syunkonカフェごはん 2	山本ゆり	

コムズ2階 情報ひろば 利用案内

図書コーナー

- 図書の貸出（無料）
貸出期間… 2週間
貸出冊数… 3冊まで
- ビデオ・DVDの貸出（無料）
貸出期間… 1週間
貸出本数… 1本
- 閲 覧
情報広場にある図書・
資料新聞は自由に
閲覧できます

* 貸出にはカードが必要です。

住所が確認できる身分証明書
(免許証・健康保険証など)を
ご持参のうえ、2階受付カウンターにて
お申し込みください。



- お探しの本がない時は…
お探しの本が貸出中の場合
予約することができます
お気軽にお申し出ください

パソコンコーナー

インターネットを利用した
情報収集を支援するため
パソコンを4台設置しています

★パソコンの利用（有料）

1 時間 100円
印刷 片面10円
(A4のみ・白黒)



図書&パソコンコーナー 7月カレンダー

月	火	水	木	金	土	日
						1/ 8
2 休館日	3	4	5	6	7	
9 休館日	10	11	12	13	14	15
16	17 休館日	18	19	20	21	22
23 休館日	24	25	26	27 図書点検・ 整理のため	28	29
30 休館日	31					

☆利用時間☆

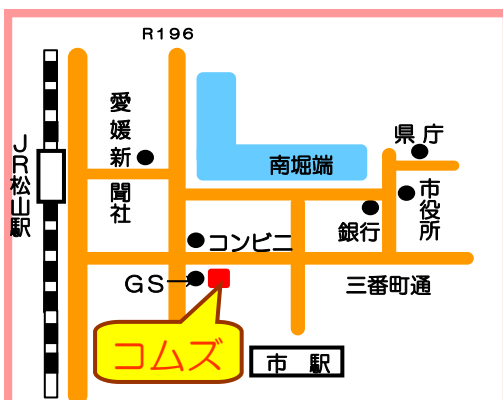
火曜日～土曜日
9:00～20:30

日曜・祝日
9:00～17:00

休室日

☆休室日☆

- ・ 毎週 月曜日(休館日)
月曜日が祝日の場合は翌日
- ・ 毎月 第4金曜日
(図書点検・整理)
- ・ 年末年始
(12月29日～1月3日)



【お問い合わせ】

〒790-0003
松山市三番町6丁目4-20
松山市男女共同参画推進センター・コムズ
TEL 943-5777
FAX 943-0460
<http://www.coms.or.jp>

ホームページも
見てね♪

