



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

Vol.90

発行日
2013/1

明けましておめでとうございます。

新しい年を迎えました。本年も何卒よろしくお願い致します。

さて、コムズでは恒例の「コムズフェスティバル」を開催します。1月26日（土）27日（日）の2日間にわたり、市民グループの皆さまによるさまざまなイベントが目白押しです。ぜひお気軽にご参加ください。

また、今年のコムズフェスティバル映画祭は2月9日（土）に、話題の「エンディングノート」を上映致します。詳しくはP2下欄をご覧ください。



1月のオススメ新着図書（8冊）

p2へ 続く



著者は映画「エンディングノート」の監督。

音のない花火 砂田麻美 著



実話から生まれた物語

映画『エンディングノート』は、実父の死を正面から見つめ、捉えきったドキュメンタリー。監督は主人公の次女。監督助手だった彼女が初めて製作した映画は、父親の死を描いた物語でした。

本書はその映画から生まれた、いえ、実話から生まれたもうひとつの家族の物語。高層ビルの防音ガラス越しに見る“音のない花火”のシーンは、読者の深層心理を搔き撫でます。

山中伸弥先生に、 人生とiPS細胞について聞いてみた 山中伸弥・緑慎也 著



初めて明かす研究人生

「ジャマナカ」と馬鹿にされ、決してエリートではなかったノーベル医学・生理学賞を受賞した山中教授。

自伝である本書から、テレビで見る会見などでうかがい知ることができる山中教授の飾らない人柄と、患者さんを助けたいという真摯な想いがまっすぐ伝わってきます。

山中教授の生きる姿勢から学ぶことはたくさんある！ぜひ一読を。

磯野家の介護

「磯野家の介護」研究会 著



認知症の「困った」を解決！

2050年、日本人の3人に1人が65歳以上になります。世界でいまだ経験した国がないくらいの高齢社会。本書は日本人のアイコンともいべき磯野家をケーススタディに、介護のいろはを学ぶことができます。

「行政サービスをしっかりと利用する」「介護保険をうまく使う」「気になるお金の話」など充実の一冊。高齢社会、あなたも他人ごとではありません。

電車に乗れない人たち

松本桂樹 著



このバクバクの正体は何？

ここ10年で「電車に乗れない人」はさらに増えており、パニック障害という病名ではなく、うつ病のひとつの症状として現れることもあるそうです。

人ごみが怖い、買い物に行けない、息苦しい、吐き気がする。このバクバクの正体は何？

どうしてそうなるのか、どうやったら治るのか、治療方法や効果的なリラクゼーション法をわかりやすく解説しています。

オレの宇宙はまだまだ遠い

益田ミリ 著



土田新二32歳独身 いい人

土田新二、彼女いない歴6年。影は薄いほうだけど、よく“いい人”と言われる彼は、書店の10年選手。結婚願望はけっこうあるのだが、彼女は“宇宙の星”のごとく遠いらしい。そんな彼の心の声と自問自答がほほえましい、普通の毎日

の記録です。

ただ彼の、「本への思い」は随所に描かれていて、改めて「自分と本」「自分と本屋」との関係を見直したくなる一冊です。

沢村貞子の献立日記

高橋みどり・黒柳徹子・山田太一・笹本恒子 著



買った人の暮らし方を学ぶ。

「私の仕事、生き方のお手本です」と著者。

今は亡き沢村貞子さんが84歳までの26年間、毎日続けた献立日記。それは名女優にして名文書きでもあった彼女の、暮らしかた、愛しかたの記録でもあります。フードスタイリスト

のメイン著者が、その全36冊をじっくり読みこみ、料理を実際に作り、思いを語ります。

「買った人」に今こそ学ぶ、暮らしを見直すための本。素直でまっすぐな文章に心洗われること間違いありません。

ねこ背を治す本

小池義孝 著



知るだけで体が変わる！

読むだけで背筋まっすぐ&代謝アップ！面倒なエクササイズなし。これなら、私も実践できそう、と手に取ってみたい一冊です。長年、ねこ背に悩んでいたあなた、ハイヒールをよく履き、携帯をいじっているそのあなたにぜひ読んでもらいたい！

呼吸、歩き方、睡眠法によって、見た目が変わり、美人になるための必読本。年齢を問わず、幅広い年代に受け入れられる内容です。

子どもが「やる気」になる質問

マツダミヒロ・本間正人 著



“質問”で能力や夢を引き出す

「こうしなさい」「早く！」「どうしてできないの？」と、いつも言っているのに効果なし。命令や叱言（こごと）のかわりに、今日から「質問」を投げかけてみませんか？

問いかけるだけで、やる気と能力と夢を引き出していく。本書は、そんな「魔法の質問」を厳選し、親子のコミュニケーションに役立つノウハウとともに紹介しています。



注目

コムズフェスティバル映画祭～シネマ&トーク～

参加無料

要申込

エンディングノート

(2011年/日本/90分)

平成25年

2月9日 土



わたくし、終活に大忙し。

1回目上映 10:00~11:35

講演会 11:50~12:50

演題「あなたは限りある人生をどう生きていきたいですか？」

2回目上映 13:05~14:40

高度経済成長期に段取りの鬼として働いてきたサラリーマンの砂田知昭は、40年以上勤めた会社を67歳で退職。

第二の人生を歩み始めた矢先、毎年欠かさず受けていた健康診断で胃がんが見つかり・・・感動のエンターテインメント・ドキュメンタリーです。



1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
5648	子どもが「やる気」になる質問 ー叱る前に問いかけると、こんなに変わる！ 書評あり	マツダミヒロ・本間正人	教育・子育て
5649	10歳までの読み書き子育て法	勝村和子	
5650	シングルマザーを生き抜く15のノウハウ ー離婚・貧困の連鎖を乗り越えて	ふじえりこ	結婚・離婚
5651	ビジネスパーソンのための結婚を後悔しない50のリスト	大塚寿	
5652	家族5人 違っているからおもしろい	笹森史朗	こころ
5653	電車に乗れない人たちー大丈夫、パニック障害は治るよ！ 書評あり	松本桂樹	
5654	家族を生きるー違いを乗り越えるコミュニケーション	平木典子・柏木恵子	
5655	女の子版 ねこ背を治す本ーキレイになる4つの黄金習慣 書評あり	小池義孝	からだ・健康
5656	糖質制限食ハンドブック	大柳珠美	
5657	育児介護休業・出産・母性保護のことならこの1冊	岡田良則・桑原彰子	法律関連
5658	一步前に踏み出す勇気を与える女性経営者100人の言葉	菅原智美	仕事
5659	100人のビジネスコーチから君へ 仕事を見直す25の質問	サンクチュアリ 出版：編	
5660	磯野家の介護ーもし波平がまだらボケになったら 書評あり	「磯野家の介護」 研究会	高齢社会・福祉
5661	オレの宇宙はまだまだ遠い 書評あり	益田ミリ	男性関連
5662	沢村貞子の献立日記 書評あり	高橋みどり・黒柳徹子 山田太一・笹本恒子	生き方
5663	山中伸弥先生に、人生とiPS細胞について聞いてみた 書評あり	山中伸弥・緑慎也	自伝・評伝
5664	烈しい生と美しい死を	瀬戸内寂聴	エッセイ・文学
5665	異性	角田光代・穂村弘	
5666	終活ファッションショー	安田依央	
5667	音のない花火 書評あり 映画関連本	砂田麻美	
5668	クラウドクラスターを愛する方法	窪美澄	その他
5669	レイアウト、基本の「き」	佐藤直樹+ASYL	
5670	女性のためのマンション選びとお金の本	大石泉	
5671	どちらがトクか選べ！ー衣食住からおカネの問題まで	吉本佳生	
5672	colorsースタイリスト菊池京子 12色のファッションファイル	菊池京子	



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 1月カレンダー

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

☆利用時間☆

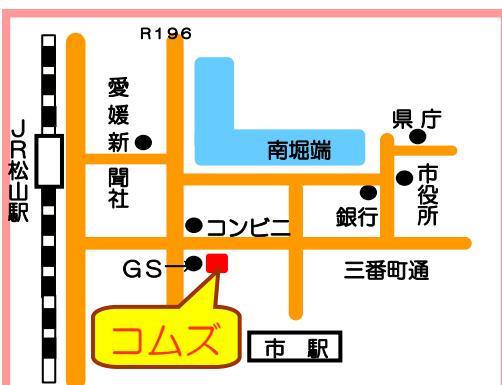
火曜日～土曜日
9:00～20:30

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 943-5780 (図書コーナー直通)
FAX 943-0460
<http://www.coms.or.jp>

本年も
よろしくお願ひ致します。



ホームページも
見てね♪

