



## 秋の夜長に読書はいかが？

まだまだきびしい暑さは続いています、9月のスタートです！

秋と言えば、スポーツの秋、食欲の秋、芸術の秋・・・そして読書の秋！

コムズ図書コーナーでは、仕事、からだ、生き方など、様々なジャンルの本を揃えています。秋の夜長のお供に、お気に入りの一冊を探してみませんか。

### 9月のオススメ新着図書 (8冊)

P2へ 続く



#### ライフコースからみた女性学・男性学

乙部由子 著



##### 自身の働き方を考える

ライフコースとは、個人が一生の間にたどる道筋のこと。バブル崩壊後、終身雇用制度が崩壊し、大規模なリストラが進む一方で、IT産業など新規事業の起業家も多く現れるなど、近年ライフコースの概念は大きく変わりつつあります。本書では、女性・男性労働を取り巻く社会環境を紐解きながら、少子化対策としての女性の働き方に言及します。今一度、あなたの働き方について考えてみませんか。

#### LEAN IN (リーン・イン)

シェリル・サンドバーグ：著／村井章子：訳



##### 仕事と人生はこんなに楽しい

アメリカの政府や企業のリーダーの大多数は男性です。社会生活に大きな影響を与える決定において女性の声が反映されにくい状況にあります。日本ではこの傾向はより顕著です。なぜ女性リーダーが生まれにくいのか。原因は何か。フェイスブックの最高執行責任者のシェリル・サンドバーグが女性の能力を引き出し、自分の幸せとキャリアの成功を手に入れる方法をお教えします。

#### 眠れぬ夜のための哲学

小川仁志 著



##### 新しいアタマの使い方

一日の行動や身の回りに起こった出来事が、頭の中をグルグルまわって眠れないこと、ありませんか。そんな悩みを、哲学がスッキリ解決させます。眠れない夜に哲学なんて…と思う人もいるかもしれませんが、でも、漫然と思いついて同じことが頭の中をめぐらただけなら、いっそ徹底的に考えて、自分の中で完全に納得してしまったほうがいい。本書はそのためのきっかけを提示します。

#### 女性ホルモン美バランスの秘訣

松村圭子 著



##### めざせ“優秀ホルモンヌ”

女の一生を左右する女性ホルモンとは？婦人科医である著者が、情報の多い現代だからこそ正しい知識の不足で悩むことがないようにと書かれた本作。基礎、ケア方法はもちろん、美容や運動などでホルモンをコントロールする方法をイラストや写真で分かりやすく説明しています。女性ホルモンを高める食材を使ったレシピも掲載！読んで得する一冊です。

電気代500円。贅沢な毎日  
アズマカナコ 著



古くて新しい、身の丈生活

一家4人で1カ月の電気代が500円という究極の節電ぶり。それは、「太りすぎた生活」から「究極のシンプル」を目指してのことでした。情報やモノにあふれている現代生活に一石を投じる本書には、わたしたちが日ごろ忘れていたような

本質を突く言葉が散りばめられています。冷蔵庫も洗濯機もエアコンも掃除機もない暮らしから、本当の豊かさを感じてみませんか？

鉞子（えつこ）  
内田義雄 著



世界を魅了した武士の娘の生涯

「武士の娘」は越後長岡藩の元家老の家に生まれた女性が、東京で教育を受け結婚のためにアメリカに渡った自らの半生を英語で綴った本です。日本では一部の人にしか知られてこなかった書物ですが、アメリカではベストセ

ラーになり、また世界7カ国で翻訳出版されました。日本の片田舎に生まれた「武士の娘」がなぜ世界を魅了したのでしょうか。鉞子とはどのような女性だったのでしょうか。

賢者に贈るマリッジライフコーチング  
玉井洋子・塚田康祐・岡部薫 著



手遅れにならないために

夫婦は所詮他人。他人同士が同じ屋根の下に暮らすわけですから、当然問題は起きます。結婚生活にあぐらをかいてはいけません。結婚してからこそ、お互いが努力し歩み寄ることが不可欠なのです。では、どんな努力が必要か。努力すべきポイント

をワークとしてまとめ、実践的にコーチングしてくれる本書は、あなたの人間力を高め、人間関係改善のヒントを与えてくれるでしょう。

コトバのギフト 輝く女性の100名言  
上野陽子 著



がんばっているあなたへ

「人生に必要なのは、何回呼吸するかではなく、何度息をのむほどの瞬間に会えるかよ。一ピヨンセー」様々な年代の女性の言葉を仕事や恋愛、人生など7つの分類に分けて集めた名言集です。彼女たちが発した言葉は、生き方が反映されているから

からこそ重みがあり心に響きます。

言葉は、受け取った人の人生でまた新たな息吹を得ます。あなたもそんな言葉に出会ってみませんか。



★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    | エッセイ・文学 |
| 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      |         |



現在「2013年 上半期 貸出ベスト20」の特設コーナーを設けています。ぜひ、ご利用ください。なお貸出中の場合は予約ができます。



# 9月の新着図書（全24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
5860	ライフコースからみた女性学・男性学 一働くことから考える <span style="border: 1px solid orange; border-radius: 50%; padding: 2px;">書評あり</span>	乙部由子	女性学関連
5861	カヨ子ばあちゃんのうちの子さえ賢ければいいんです。	久保田カヨ子	教育・子育て
5862	賢者に贈るマリッジライフコーチング ー幸福な100年家族を目指して <span style="border: 1px solid orange; border-radius: 50%; padding: 2px;">書評あり</span>	玉井洋子・塚田康祐 ・岡部薫	結婚・離婚
5863	眠れぬ夜のための哲学 <span style="border: 1px solid orange; border-radius: 50%; padding: 2px;">書評あり</span>	小川仁志	こころ
5864	ココロの美容液	香山リカ	
5865	大人のラジオ体操決定版	中村格子	からだ・健康
5866	女性ホルモン美バランスの秘訣 <span style="border: 1px solid orange; border-radius: 50%; padding: 2px;">書評あり</span>	松村圭子	
5867	一流役員が実践している仕事の哲学	安田正	仕事
5868	さあ、育休後からはじめようー働くママへの応援歌	山口理栄・新田香織	
5869	LEAN INー女性、仕事、リーダーへの意欲 <span style="border: 1px solid orange; border-radius: 50%; padding: 2px;">書評あり</span>	シェリル・サンド バーグ：著／村井章子：訳	
5870	シニアの簡単1人分ごはん	NHK出版	高齢社会・福祉
5871	「平穏死」10の条件	長尾和宏	
5872	サラリーマン川柳 さんのせん傑作選	やくみつる・島田駱舟 ・第一生命：編著	男性関連
5873	男のからだが甦る食、老ける食ー「体力・気力・精力」を復活させる26の法則	蓮村誠	
5874	理系女子的生き方のススメ	美馬のゆり	生き方
5875	気づくカー“青森の神様”幸せのヒント33	木村藤子	
5876	コトバのギフト 輝く女性の100名言 <span style="border: 1px solid orange; border-radius: 50%; padding: 2px;">書評あり</span>	上野陽子	
5877	鉞子ー世界を魅了した「武士の娘」の生涯 <span style="border: 1px solid orange; border-radius: 50%; padding: 2px;">書評あり</span>	内田義雄	自伝・評伝
5878	アニバーサリー	窪美澄	エッセイ・文学
5879	ランチのアッコちゃん	柚木麻子	
5880	ノラネコぐんだん パンこうじょう	工藤ノリコ	絵本
5881	電気代500円。贅沢な毎日 <span style="border: 1px solid orange; border-radius: 50%; padding: 2px;">書評あり</span>	アズマカナコ	その他
5882	今やる人になる40の習慣	林修	
5883	心の手紙を届けたい。	「恋文大賞」編集委員会：編	





# 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 9月カレンダー

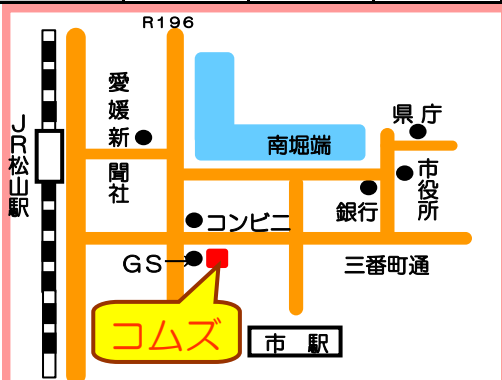
月	火	水	木	金	土	日
						1
2 休館日	3	4	5	6	7	8
9 休館日	10	11	12	13	14	15
16	17 休館日	18	19	20	21	22
23	24 休館日	25	26	27 図書点検・ 整理のため	28	29
30 休館日						

### ☆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>

ホームページも  
見てね♪

