



師走となりました。

気がつけば今年も残すところあとわずかとなりました。

今年はどうな年だったでしょうか？コムズでは、来年も皆さまの夢やチャレンジを応援するために、さまざまな事業を実施していきたいと思っています。来年もよい年でありますように！



12月のオススメ新着図書 (25冊)

P2へ 続く



試着室の秘密

清水由美子 著



元気がでるノンフィクション

専業主婦歴十数年の著者は、40歳を前に、一念発起して、アパレルショップに飛び込みます。大好きな洋服に囲まれて、ショップ店員として試行錯誤する日々。ごく普通のお客が試着室で見た素顔は…。試着室で起きた驚きの出来事!コンプレックス、願望、悩み。試着室は本当の自分と向きあう場所でした。普通の人間の普通の暮らしにリアルで切実なドラマがいっぱい転がっています。

I AM ZLATAN

ズラタン・イブラヒモビッチ、ダビド・ラーゲルクラント 著
沖山ナオミ 訳



俺だって何とかなっただぜ

スウェーデン生まれのサッカー選手、イブラヒモビッチが、貧しかった少年時代から、一躍スター選手の座に登りつめ、現在にいたるまでの半生を綴った初の自伝。監督との確執、移籍の舞台裏、チーム内の人間関係などサッカーファンにはたまらないエピソードが満載。そして何より、ストレートな物言いと「俺流」をつらぬく彼の人柄やその精神力に注目です！

鳩居堂の日本のしきたり 豆知識

鳩居堂 監修



日本の伝統文化を育てる

京都寺町の薬種商として創業し、やがてお香や文房具を取り扱うお店となった鳩居堂。創業350年の老舗が伝える日本の変わらぬ心と伝統文化が凝縮された本書で、あらためて日本のしきたりを学びましょう。初詣やお節句、お彼岸など季節の祭事、お祝いごとと弔いごと、七五三や還暦など人生の節目のことから贈答やお便りの心得まで、日本文化の奥行の深さを実感できます。

ダメをみかく

津村記久子・深澤真紀 著



「女子力のなさ」を商品価値に

最初の会社をパワハラで退社した芥川賞作家。150社以上の就職活動と転職活動をした経験をもつコラムニスト。そんなふたりが意気投合! 世間知らず・不器用・KYなままでも、なんとか社会で生き延びていくための技術を語り尽くします。「世の中をすいすい渡ってはいけない」と悩んでいる女性の皆さん。まずは“女子”の呪いを解いてみませんか。

ほんじつ休ませて戴きます
さかもとけんいち 著



健一と和美のふるほんや

大阪で65年間、古書店「青空書房」を営む90歳のさかもとけんいちさん。毎週定休日に貼り出す手描きポスターが評判を呼び、テレビや新聞で紹介されました。

「本は人生そのもの、命果てるまで学びたい、教えてもらいたい」「この世で夫婦以上の絆はない」著者の人生には、読書と今は亡き妻への愛が溢れています。味のある絵と心を揺さぶるメッセージ、必見の一冊です！

質問です。
名越康文 著



精神科医 v s 人生の質問

精神科医・名越康文が、あなたに質問します。「考えるヒント」や「名越先生の答え」を参考にしながら、自分で考えれば考えるほど軽やかな気持ちになってくる、心のトレーニングブック。質問はどこから答えてもOK。答えが浮かばなければ、「考えるヒント」も参考に。自分の答えが見つかったら、先生の答えも読んでみましょう。知らなかった自分の姿に出会えば、きっと心も軽くなります！

愛する伴侶（ひと）を失って
加賀乙彦・津村節子 著



夫婦という不思議なもの

5年前に妻を失った夫と、7年前に夫を失った妻。今なおそばにいるかのように伴侶を思慕し、同時に最期を十分に看取れなかったことを悔やむ日々。最愛の伴侶に先立たれた二人の作家が辛く苦しい胸のうちと、それをどう乗り越えていくのかを語ります。時を経てもなお癒えぬ悲しみと、いかに向き合って生きていくのか。万人の胸に迫る、切なくも温かい対話。

つながりのちから

金香百合・西田千寿子・友村さおり 編



ホリスティックという魔法

ホリスティックは、「全体的」「総合的」と訳されます。人間の心は、喜びや悲しみ、怒りやせつなさ、苦しさや痛みといった豊かな感情が、つながりあい、かわりあい、バランスをとりながらつくり出されています。体と心と人の深いところにある内なる自己とが、あなたという人間の「全体性」をつくり出しています。ホリスティックなものの見方で、暮らしを見直してみませんか。

12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 |
|--------|------------------------|------|--------|
| 5932 | 小倉優子のはじめてママdays | 小倉優子 | 教育・子育て |
| 5933 | オトナ婚です、わたしたち一十人十色のつがい方 | 大塚玲子 | 結婚・離婚 |

| 図書管理番号 | 書名 | 著者 | 分類 |
|--------|---|--------------------------------------|---------|
| 5934 | 生き心地の良い町ーこの自殺率の低さには理由がある | 岡檀 | こころ |
| 5935 | 質問です。 書評あり | 名越康文 | |
| 5936 | つながりのちからーホリスティックことはじめー 書評あり | 金香百合・西田千寿子・友村さおり：編 | |
| 5937 | みんな違っていいやん！ ー4男5女のママさん助産師が教える妊娠・出産アドバイス | こばやしひさこ | からだ・健康 |
| 5938 | 「体の痛み」の9割は自分で治せる ーたった90秒！超簡単セルフ整体術 | 鮎川史園 | |
| 5939 | 部下を定時に帰す仕事術 ー「最短距離」で「成果」を出すリーダーの知恵 | 佐々木常夫 | 仕事 |
| 5940 | なぜ、真冬のかき氷屋に行列ができるのか？ | 川上徹也・石附浩太郎 | |
| 5941 | 愛する伴侶（ひと）を失ってー加賀乙彦と津村節子の対話 書評あり | 加賀乙彦・津村節子 | 高齢社会・福祉 |
| 5942 | 介護はしないぞー私と母の1000日戦争 | 井上雅義 | |
| 5943 | 男おひとりさま「中食・外食」でヘルシーライフ | 佐々木由樹 | 男性関連 |
| 5944 | 人生がガラリと好転する男の離婚術 | 露木幸彦 | |
| 5945 | 女たちのお葬式 | 葬送を考える市民の会 | 生き方 |
| 5946 | ハワイのカフナから学んだ「幸せ」と「お金」の教え | ルイ龍池 | |
| 5947 | ほんじつ休ませて戴きます 書評あり | さかもとけんいち | |
| 5948 | I AM ZLATAN ーズラタン・イブラヒモビッチ自伝 書評あり | ズラタン・イブラヒモビッチ、ダビド・ラーゲルクラント：著／沖山ナオミ：訳 | 自伝・評伝 |
| 5949 | 家と庭と犬とねこ | 石井桃子 | エッセイ・文学 |
| 5950 | ゴーン・ガール 上 | ギリアン・フリン：著／中谷友紀子：訳 | |
| 5951 | ゴーン・ガール 下 | | |
| 5952 | からすのおかしやさん | かこさとし | 絵本 |
| 5953 | いじめっこ | ローラ・ヴァッカロ・シーガー：作／なかがわちひろ：訳 | |
| 5954 | ダメをみがくー“女子”の呪いを解く方法 書評あり | 津村記久子・深澤真紀 | |
| 5955 | 鳩居堂の日本のしきたり 豆知識 書評あり | 鳩居堂：監修 | その他 |
| 5956 | 試着室の秘密ー本当になりたい自分を見つける方法 書評あり | 清水由美子 | |



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 12月カレンダー

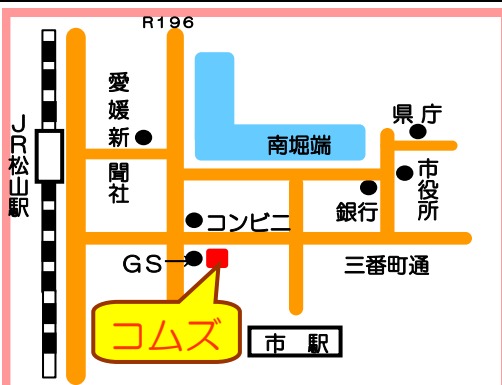
| 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-----------|-----------|----|----|----------------------|----|-----------|
| | | | | | | 1 |
| 2 休館日 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
| 9 休館日 | 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 |
| 16 休館日 | 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 |
| 23 | 24 休館日 | 25 | 26 | 27 図書点検・ 整理のため | 28 | 29 休館日 |
| 30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

