



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.105


発行日  
2014/4

## 春本番！新生活のスタートです

寒い冬が終わり、春がやってきました。気持ちのよい季節、お弁当とお気に入りの本を持って外へでかけてみませんか？コムズも新年度を迎えました。講座やイベントを続々開催予定です。図書コーナーでも引き続き男女共同参画についての情報を、本を通して発信していきますので、ぜひご利用ください！



### 4月のオススメ新着図書 (8冊)

 p2へ 続く

#### はみだすか

スプツニ子！ 著



発想を変えれば、世界が変わる

世界ナンバーワンの理系大学、マサチューセッツ工科大学の助教に就任する現代アーティスト・スプツニ子!が贈る「自由に生きるヒント」です。自身の激動の半生をたどりながら、折々にはみだしてきたその生き様、考え方を紹介する一冊。

「考えてからルールを壊せ」「型を破るには型を知れ」など、平凡な毎日からの脱出をしたい人、自分らしく生きたい人へのヒント満載です。

#### そうだ、やっぱり愛なんだ

柴門ふみ 著



50歳からの幸福論

3年前、検診で見つかった初期の乳がん。谷底に突き落とされたような絶望的な精神状態。築いたキャリアも、多少の預金も、なんの役にも立たない手術台の上で、筆者にチカラを与えたのは「愛」でした。家族への愛、仕事への愛、友人への愛。

「愛」があれば面倒なこともいやなこともやすやすと乗り越えられるのです。人気漫画家の愛とユーモアあふれるエッセイ集。

#### ノボさん

伊集院静 著



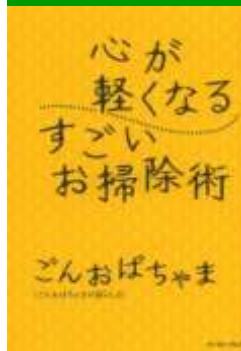
夢の中を走り続けた人…子規

幼名升(のぼる)。皆から「ノボさん」と慕われた正岡常規は、嗜血を機にホトトギスの別称「子規」の雅号を名乗ります。そのことを初めて告げた相手は親友の夏目金之助、後の「漱石」でした。「行く我と

とゞまる汝(なれ)に秋二つ」は、愚陀仏庵に52日間の居候を決め込んだ子規が、旅立ちのとき、漱石へ向け詠んだ句。若き日の子規と漱石の熱き友情の物語がここにあります。

#### 心が軽くなる すごいお掃除術

ごんおばちゃま 著

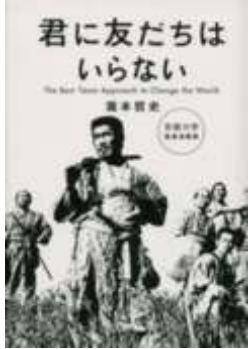


未来の「私」をつくる掃除

「やらなきゃ…」から「やりたい!」へ。今年還暦を迎えた主婦による、総アクセス1600万突破の大人気ブログが書籍化!

掃除をしているときに幸せと言う著者が、毎日続けられる簡単な掃除を具体的に紹介。後半は、育児などについても触れています。今の自分を知り、好きになることから始めるごんおばちゃまの家事は、未来の自分を作るのは今の自分であることを教えてくれます。

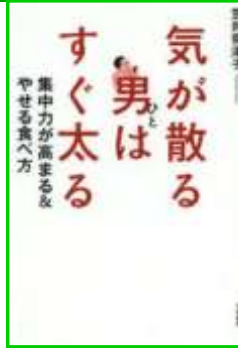
君に友だちはいない  
瀧本哲史 著



本当の友だちが何人いるか

グローバル化が進展する現在の日本は、かつてなく「仲間づくり」が重要な時代となりました。あなたの果敢なチームアプローチに、夢を語り合うだけの友だちはいません。必要なのは、ともに試練を乗り越え、ひとつの目的に向かって突き進む仲間です。SNSで絡んだり、「いいね！」するだけの友だちもいません。必要なのは、同じ目標の下で苦楽をともにする戦友なのです。

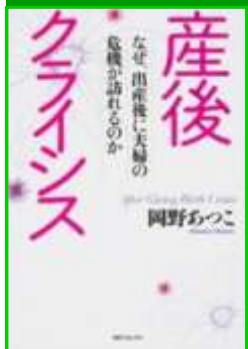
気が散る男はすぐ太る  
笠井奈津子 著



太った=仕事力低下!?

栄養士、食事カウンセラー、フードアナリストとして活躍しながら、これまでに1万通り以上の食事記録を見てきた著者による食生活改善のススメ！  
ダイエットしても続かないという人は女性、男性ともに多いはず。“心を満たす食べ方があるってこそ”と、仕事で忙しい人でも我慢しないで痩せられる方法を紹介しています。よい習慣を身につけるための具体的なアドバイスは必見です！

産後クライシス  
岡野あつこ 著



なぜ産後に夫婦の危機が?

「産後クライシス」とは「出産後に起こる夫婦関係崩壊の危機」のこと。  
本来、幸せなはずの出産で夫婦の絆が壊れてしまうのはなぜでしょうか。本書では実際に産後クライシスを迎えてしまった夫婦の例を挙げながら、「なぜ産後クライシスを迎えてしまうのか」そして「産後クライシスを予防するには」「再び円満な夫婦・家族になるには」を考えます。

あなたは半年前に食べたものでできている  
村山彩 著



「食欲」はコントロールできる

「好きなものを好きなだけ食べています」というモデルさんの言葉を聞いたことはありませんか？そんな彼女たちは、体質のせいであらないのではありません。あんなにものを食べたくなくなる、「正しい食欲」をもっているだけなのです。  
日本初のアスリートフードマイスターが、食べたいものを食べたいだけ食べても、太らず、健康に生きていく方法を教えます。



4月の新着図書（全23冊）

図書管理番号	書名	著者	分類
6034	生理用品の社会史ータブーからー大ビジネスへ	田中ひかる	女性学関連
6035	からだところをつくる はじめてのたべものずかん	須藤海芳子・大柳珠美	教育・子育て
6036	尾木ママの育児ってじつはカンタンよ！	尾木直樹	

図書管理番号	書名	著者	分類
6037	中高年男女の取扱説明書ー妻と笑って暮らす術	山下善文	結婚・離婚
6038	産後クライシスーなぜ、出産後に夫婦の危機が訪れるのか <span style="border: 1px solid orange; border-radius: 50%; padding: 2px;">書評あり</span>	岡野あつこ	
6039	もう独りにしないでー解離を背景にもつ精神科医の摂食障害からの回復	まさきまほこ	こころ
6040	あなたは半年前に食べたものでできている <span style="border: 1px solid orange; border-radius: 50%; padding: 2px;">書評あり</span>	村山彩	からだ・健康
6041	君に友だちはいらぬ <span style="border: 1px solid orange; border-radius: 50%; padding: 2px;">書評あり</span>	瀧本哲史	仕事
6042	もし僕がいま25歳なら、こんな50のやりたいことがある。	松浦弥太郎	
6043	工夫上手さんのらくらくひとりごはん	祐成陽子	高齢社会・福祉
6044	気が散る男（ひと）はすぐ太る <span style="border: 1px solid orange; border-radius: 50%; padding: 2px;">書評あり</span>	笠井奈津子	男性関連
6045	はみだす力 <span style="border: 1px solid orange; border-radius: 50%; padding: 2px;">書評あり</span>	スブツニ子！	生き方
6046	思考をやわらかくする授業	本田直之	
6047	咲きつづける	浅丘ルリ子	自伝・評伝
6048	伊藤くん A t o E	柚木麻子	エッセイ・文学
6049	そうだ、やっぱり愛なんだー50歳からの幸福論 <span style="border: 1px solid orange; border-radius: 50%; padding: 2px;">書評あり</span>	柴門ふみ	
6050	ノボさんー小説 正岡子規と夏目漱石 <span style="border: 1px solid orange; border-radius: 50%; padding: 2px;">書評あり</span>	伊集院静	
6051	はなちゃんのわらいのたね	a k k o・荒井良二	絵本
6052	だれのおうち？	accototo (ふくだとしお+あきこ)	
6053	暮らし上手の常備菜	エイムック	その他
6054	心が軽くなる すごいお掃除術 <span style="border: 1px solid orange; border-radius: 50%; padding: 2px;">書評あり</span>	ごんおばちゃま	
6055	上大岡トメの常識のアナをふさげ！！	上大岡トメ	
6056	京都てくてく ちょっと大人のはんなり散歩	伊藤まさこ	



# 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 4月カレンダー

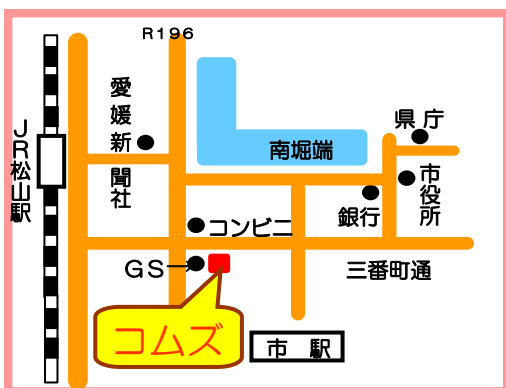
月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7 休館日	8	9	10	11	12	13
14 休館日	15	16	17	18	19	20
21 休館日	22	23	24	25 図書点検・ 整理のため	26	27
28 休館日	29	30				

### ☆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♪

