



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.108

発行日
2014/7



青空のまぶしい夏の始まりです!

梅雨があけると暑い夏の始まりですね! 涼しい図書コーナーで読書はいかがですか?
 暑い夏こそ、仕事や家事を手際よく片づけて、自由な自分時間を確保して体調管理に気をつけたいものです! コムズ図書コーナーでは仕事術の本や家事のコツの本、健康本など様々なジャンルの本を揃えています。ご来館お待ちしております!

7月のオススメ新着図書 (8冊)

p2^ 続く



地震と独身

酒井順子 著

地震と独身
酒井順子

あの震災で独身は…

独りだからできたことがある。独りだから諦めたことがある。あの震災で、独身は何を考えてどう動いたのか。

「家族の絆」が強調される一方でほとんど報道されなかった独身者の声を聞くため、作者は旅に出ました。結婚・仕事・

親・将来。非日常下でさまざまな選択を迫られた彼らの経験から鮮やかに描き出す、独身と日本の「いま」。

大切にしたい、にっぽんの暮らし。

さとうひろみ 著



日々の暮らしをいつくしむ。

七草がゆ、節分、七夕、お月見、冬至…今も暮らしの中に息づいている四季折々の行事や風習。本書は「誰でも気軽にたのしめる歳時記の入門書」です。行事の由来や面白話はもちろん、旬の食材を取り入れたレシピなどを可愛らしいイラストで

紹介。ぜひ気軽な気持ちで季節を楽しんでみませんか?きっと毎日がより愛おしく、豊かな気持ちになるでしょう。

あの人の台所道具

台所育ち読書会 著

7人の女性作家と台所道具

著者の選ぶ女性エッセイスト“神セブン”幸田文、向田邦子、武田百合子、森茉莉、石井好子、高峰秀子、宇野千代。彼女達が作品の中で描いた台所道具と食にまつわるものを紹介しています。変わった角度から作家を見つめる本書ですが、それ

ぞれの生き様が現れていて魅力的! 感性が優れた彼女達の目の付けどころ、こだわり…憧れの女性と呼びたい理由がここにあります。

捨てる女

内澤旬子 著



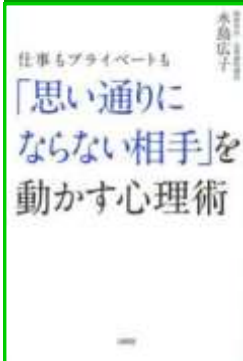
捨て暮らしエッセイ

乳がんを患ったのを機に、著者は、突然、何も無い部屋に住みたくなる。日常の不用品をはじめ、「イラストルポライター」として世界中から長年溜め込んだ資料や収集品にいたるまで、捨てて、捨ててすてまくる。

これは、「捨てる」という行為をとおして見えてくる著者自身を語るエッセイである。

そして最後に辿りつくのは…。

「思い通りにならない相手」を動かす心理術
水島広子 著



人を動かす心理術

「人が思い通りに動いてくれない！」とストレスを感じている方はいないでしょうか。そんな方には、本書が解決の手掛かりになるかもしれません。

著者は、「人は変えられないけれど、思い通りに動かせることはできる」と説きます。

様々な場面や例を挙げ、何故その人が思い通りにならないのかその理由を解消するヒントを提供します。

あしがたのしい「笑顔」の本—女性編—
いまラクになる「笑顔」の本—男性編—
山崎ふら 著



しんどいモード対処法！

うつ病で休職している方のために復職支援をしている著者が「笑顔」をキーワードに書いたところのセルフケア本。チャプター1、2は男女共通、3からは女性、男性編で違ったケア方法が紹介されています。

“しあわせて自分を大切にすることからなんじゃないかな—イチロー”など各章に合った名言も紹介されており、元気になるためのエッセンスがたっぷりつまった作品です。

私がダメ母だったわけ
武蔵波 著



もしかして私、親に怒ってる？

子どもを愛しているのに、なぜかイライラしてしまう…そんな自分を責め、落ち込む著者。しかしその根底には、親とのいびつな関係があることに気づきます。負の連鎖は自分の代で「完璧に止めてみせる！！」という気持ちは「一世代経過して

連鎖が薄まればよし…」と変化していきます。「少しずつよくなっていきますように…」という著者の想いが胸に響く一冊です。

バランスライフ
マツダミヒロ 著



やりたいことをできていますか？

自分にベストなバランスポジションが見つければ毎日がもっと楽しくうまくいく！！

現代人は、仕事・家庭・趣味など多くのことで忙しく、本当に自分がやりたいことができず日々をすごしています。本書では、質問家である著者が、自分らしい生き方の大切さを語るとともに、「しつもん」を用いて自分が何を重要と考えているか、“自分軸の見つけ方”をわかりやすく解説しています。



7月の新着図書（全22冊）



図書管理番号	書名	著者	分類
6105	発達障害の子どもを伸ばす魔法の言葉かけ	Shizu・平岩幹男	教育・子育て
6106	地震と独身 書評あり	酒井順子	結婚・離婚

図書管理番号	書名	著者	分類
6107	私がダメ母だったわけ 書評あり	武嶋波	こころ
6108	仕事もプライベートも「思い通りにならない相手」を動かす心理術 書評あり	水島広子	
6109	目は1分でよくなる！－あなたの目がよみがえる7つの視力回復法	今野清志	からだ・健康
6110	食物アレルギーのための大好物レシピ－美味しくて元気になるおやつとごはん	日本ハム中央研究所	
6111	人生も仕事も豊かになる！働き女子の必読本 300冊	日経BP社	仕事
6112	〇葬－あっさり死ぬ	島田裕巳	高齢社会・福祉
6113	所ジョージの世田谷ベース<25>最新“洋服選び”&スタイリングコレクション	ネコ・パブリッシング	男性関連
6114	バランスライフ－自分らしい生き方・働き方を見つけるしつもん 書評あり	マツダミヒロ	生き方
6115	村岡花子－「赤毛のアン」の翻訳家、女性にエールを送りつづけた評論家	村岡恵理：監修	
6116	あしたのたのしい「笑顔」の本－女性編 書評あり	山崎ふら	
6117	いまラクになる「笑顔」の本－男性編 書評あり	山崎ふら	
6118	心	姜尚中	エッセイ・文学
6119	村上海賊の娘<上巻>	和田竜	
6120	村上海賊の娘<下巻>	和田竜	
6121	捨てる女 書評あり	内澤旬子	
6122	彼女の家計簿	原田ひ香	
6123	とてもおおきなサンマのひらき	岡田よしたか	絵本
6124	うちのパパは ウルトラリックメン	木村裕一：作／西内としお：絵	
6125	大切にしたい、にっぽんの暮らし。 書評あり	さとうひろみ	その他
6126	あの人の台所道具 書評あり	台所育ち読書会	



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

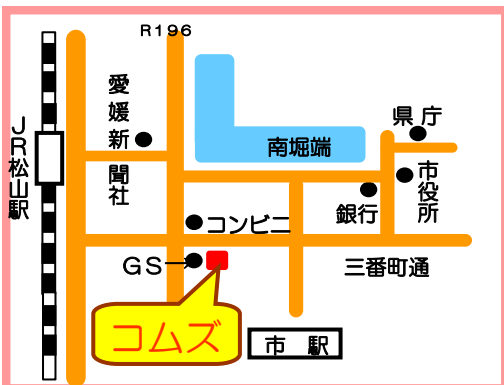
月	火	水	木	金	土	日
	1	2	3	4	5	6
7 休館日	8	9	10	11	12	13
14 休館日	15	16	17	18	19	20
21	22 休館日	23	24	25 図書点検・ 整理のため	26	27
28 休館日	29	30	31			

☆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>

ホームページも
見てね♪

