


つなげよう ひろげよう 男女共同参画の輪
コムズ・ライブラリー通信

夏到来！暑さ対策万全ですか？

梅雨が明けると、いよいよ夏本番！青い空は気持ちがいいけれど、熱中症にはご用心。涼しい屋内で読書を楽しみませんか？コムズ2階図書コーナーには、絵本、実用書などさまざまなジャンルの本を揃えています。ご家族でぜひお立ち寄りください。また、講座も続々開催中です。最新情報は、ホームページ・Facebookを見てくださいね！

7月のオススメ新着図書 (8冊)

 p2へ 続く



栄養素キャラクター図鑑

田中明・蒲池桂子：監修



家族で学べる栄養素！

栄太くんと養子ちゃんと犬の“素の丸”は栄養素の国へと旅立った！野菜が苦手、ハンバーガーを毎日食べたいという栄太くん、ダイエットに夢中の養子ちゃん、さてどんな栄養素と出会うのかな？

かわいいキャラクターとして描かれる栄養素は親しみやすく、また、不足した場合、とりすぎた場合どうなるのかなど簡単に分かるので子どもさんと一緒に読むのにピッタリの作品です。

伝わる！修造トーク

松岡修造 著



一瞬で心をつかむ「話し方」

人前で話すのが苦手…会議やプレゼンで極度に緊張する…思いがうまく伝わらない…かつて修造氏はこのすべてに当てはまっていたそうです。そんな著者が、しゃべりの現場で学び、自分を大きく変えてくれたコミュニケーションのコツを「話し方60のルール」で具体的に紹介しています。

錦織圭選手とのエピソードや、ジュニアの指導など「人を伸ばす方法」も合わせて収録、ぜひ一読を。

エッセンシャル思考

グレッグ・マキューン 著



最少の時間で最大の成果を

エッセンシャル思考とは本当に重要なことを見極め、それを確実に実行するための体系的な方法論です。

つまり、より多くの仕事をこなすためというより、ものの見方を大きく変え、やり方を変えるためのものです。GoogleやFacebookなどのアドバイザーを務める著者から「99%の無駄を捨て1%に集中する方法」を学んでみませんか。

迫りくる「息子介護」の時代

平山亮 著



男ゴコロもわかる

「息子介護」とは、嫁でも娘でも妻でも夫でもなく、息子が親の介護をすること。息子介護者は着々と増えています。

本書は、28人の息子介護者からの聞き取りをもとに、彼らがどんな思いを抱きながら、周囲の人々と関わり、家事や介護をこなし、仕事との両立や折り合いをつけたりつけなかったりしているかを描写。裏テーマは男ゴコロの心理学です。

町工場の娘

諏訪貴子 著



小さな勇気が人生を変える

町工場を営む父が病気により急逝。2代目社長として突如工場を引き継ぐことになったのは32歳の主婦だった。

傾いていた経営を優良企業と呼ばれるまでに再建、そして、「ウーマン・オブ・ザ・イヤー2013」大賞を受賞するに

至った10年間の道のりは決して楽なものではありませんでした。女性らしさを強みに、明るく生きる著者の仕事論、必見です！

医者いらずの食べ方、生き方

白澤卓二 著



老けない・太らない・ボケない

これからは、「健康長寿」を考える時代！日本人の平均寿命は男女ともに80歳を超えましたが、寝たきりにならず介護も受けず健康でいられる期間、いわゆる健康寿命は70歳前半と言われています。この差をいかに縮めるか、そのためにはどんな

食生活、どんな運動が必要か…年齢を重ねてもなお第一線で活躍されている美と知と技の達人10名にDr.白澤が鋭く切り込んでいる一冊です。

恋愛依存症

伊東明 著



苦しい恋から抜け出そう

なぜ、私はいつも苦しい恋ばかり選んでしまうのだろう…。

恋愛心理学の第一人者が、恋愛依存症の4つのタイプ（共依存・回避依存・ロマンス依存など）を心理学的視点で解説し、不幸の連鎖を断ち切るための「回復への10のステップ」を説

いています。また深層心理の影響力を知ること、心の傷にも癒やしを与えてくれる1冊です。

すべては大人の女性になるために

槇村さとる 著



58歳、大人の女性とは。

漫画家として42年、数々のヒット作を生み出している著者が、女性誌での連載を加筆・修正して書籍化したものです。

「オバサンではなく大人の女性と呼ばれたい」というエピソードに始まり、ファッションや仕事、そして熟年結婚したパートナーとの日常を綴っています。気持ちも身体も今の自分をそのまま受け入れる、それが成熟した大人の女性なのかもしれません。

★おやこで読書★



夏休み！子どもにとってはたのしいお休みだけど、親は「今日は子ども何しようかな？」と少々時間を持て余すこともありますよね！

コムズには、絵本もあります。絵本ならではの奇想天外な物語から、大人が読んでも考えさせられる内容、かわいい絵、様々なものをそろえています。子どもさんやお孫さんと一緒にきてみませんか？



7月の新着図書（全26冊）



図書管理番号	書名	著者	分類
6383	歴史を読み替える ジェンダーから見た世界史	三成美保・姫岡とし子・小浜正子：編	女性史
6384	子どもの脳は、「朝ごはん」で決まる！	小山浩子	教育・子育て
6385	通園・通学のバッグ&小もの	朝日新聞出版：編	
6386	アキラさんはアスペルガー ツナさんはカサンドラ	野波ツナ：著／宮尾益知：監修／滝口のぞみ：解説	こころ
6387	恋愛依存症ー苦しい恋から抜け出せない人たち 書評あり	伊東明	
6388	女性のための自分で選べる漢方の本	大澤稔	からだ・健康
6389	幸せな死のために一刻も早くあなたにお伝えしたいことー若き外科医が見つめた「いのち」の現場三百六十五日	中山祐次郎	
6390	町工場の娘 書評あり	諏訪貴子	仕事
6391	エッセンシャル思考 最少の時間で成果を最大にする 書評あり	グレッグ・マキューン：著／高橋璃子：訳	
6392	親が倒れた！桜井さんちの場合	小林裕美子	高齢社会・福祉
6393	迫りくる「息子介護」の時代 28人の現場から 書評あり	平山亮	男性関連
6394	いい女。Book 磨けば磨くほど、女は輝く	いい女。Bot	生き方
6395	すべては大人の女性になるために 書評あり	槇村さとる	
6396	あなたの物語ー人生ですべきたった一つのこと	水野敬也：作／鉄拳：画	
6397	医者いらすの食べ方、生き方 書評あり	白澤卓二	
6398	「マッサンの妻」竹鶴リタが大切にしたもの	竹鶴孝太郎	自伝・評伝
6399	満願	米澤穂信	エッセイ・文学
6400	ハケンアニメ！	辻村深月	
6401・2	鹿の王 上・下	上橋菜穂子	
6403	栄養素キャラクター図鑑 書評あり	田中明・蒲池桂子：監修／いとうみつ	絵本
6404	ペンギンきょうだい バスのたび	工藤ノリコ	
6405	ちっちゃなサリーはみていたよーひとりでも ゆうきを だせたなら	ジャスティン・ロバーツ：文／クリスチャン・ロビンソン：絵	その他
6406	伝わる！修造トークー一瞬で心をつかむ「話し方」60のルール 書評あり	松岡修造	
6407	京都手仕事帖	暮らす旅舎：編	
6408	消えないレセピー娘へ継ぐ味と心	野村紘子	



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 7月カレンダー

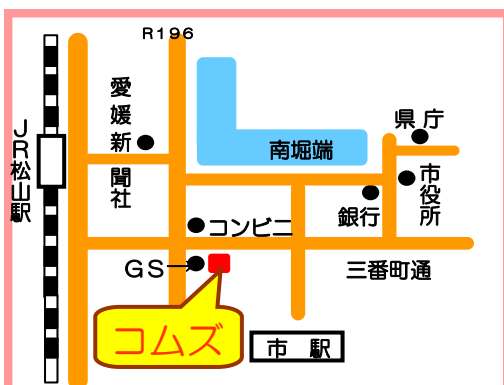
月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3	4	5
6 休館日	7	8	9	10	11	12
13 休館日	14	15	16	17	18	19
20	21 休館日	22	23	24 図書点検・ 整理のため	25	26
27 休館日	28	29	30	31		

☆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>

Facebookも
見てね♪

