



「国なまり 故郷千里の 風かをる」 - 正岡子規 -

さわやかな風がこちよい新緑の季節です。新年度になり、コムズでは続々と講座を開催しています。気候のよいこの時期にコムズで講座を受けたり図書コーナーで読書をしたりしてみませんか？講座などの最新情報は、広報まつやま・ホームページをチェックしてください。ぜひ、ご来館ください。

※2階・図書コーナーでは、お一人様3冊・2週間、貸出しをしています！

5月のオススメ新着図書 (8冊)



夢を生きる

羽生 結弦 著



もっと強く、自分らしく

2014年のソチオリンピックで金メダルを獲得後、さらなる目標に向かって練習を重ね、成長を続けてきた羽生結弦。

度重なる世界最高記録の更新や国際大会連覇など、華やかな活躍の裏側では、アクシデントや不調を乗り越え、心と体をコントロールするための試行錯誤が繰り返されてきました。しなやかに美しく可能性を広げ続けるトップアスリートの全記録です。

子どもの難問

野矢 茂樹 編著



哲学者の先生、教えてください！

なぜ生きてるの？死んだらどうなるの？勉強しなくちゃいけないの？幸せってなんだろ？

誰もが一度はぶつかる、素朴だけど本質的な問い。子どもだけでなく、大人だって答えが見出せない疑問難問。

現代日本を代表する23人の哲学者がていねいに答えてくれています。いまこそ立ち止まって考えるために、子どもたちにも大人にも折に触れて繰り返し読んでもらいたい一冊です。

ありがとうって 言えたら

瀧波 ユカリ 著



今、お母さんに伝えたいことがある

エネルギーで毒舌でコワモテ美人の母が余命1年のすい臓がんと分かりました。

1人暮らしをしていた母が大阪で看護師をしている著者の姉の元に身を寄せ、通院と治療を始めます。抗がん剤の副作用や痛みに気分が浮き沈みしながらもお母さんが頑張ったことが書かれています。余命宣告、実家の処分、お墓や遺影のこと、家族総出の最後の旅行、緩和ケア病棟。「母の死」が正面から描かれています。

働き方の問題地図

沢渡あまね・奥山睦 著



で、どこから変える？

「残業を減らせばいいんでしょ。」そんな考えだけでは対処できない問題とその対策を、業務改善・オフィスコミュニケーション改善士沢渡あまね、テレワークを活用して子育てや

闘病生活を経験しながら時代の働き方を先取りしてきた女性起業家奥山睦のタッグが教えてくださいます。「男性視点」「女性視点」の一方に偏らない働き方、「企業」と「個人」双方がハッピーになる働き方が網羅されています。

男性は何をどう悩むのか 濱田智崇・「男」悩みのホットライン/編



男性の心理と支援

社会の著しい変化のなかで、より一層みられるという男性ならではの“生きにくさ”。

職場での「人間関係」・「夫婦関係」・「性」の悩み、また「子育てをめぐる問題」といった悩みを抱える方は、増加傾向

にあります。

日本で初めて男性専用相談窓口を開設した著者たちが、現代の男性像に迫るとともに、心理や支援のあり方をこの一冊に示しています。

ぜひ、一読してみたいはいかがでしょうか！？

5秒ひざ裏のばしですべて解決

川村 明 著



ひざ裏のばしで人生が変わった

壁ドン！壁ピタ！ストレッチ、たった5秒、この3つだけでOK！血流、呼吸、若返り、肥満、美肌、肩・腰、腸、あきらめていた人に奇跡が起こります！20代から80代シニアまで「ひざ裏の

ばし」で人生が変わった物語です。

医師である著者が指導するヨガ教室で、実際に奇跡が起きたストレッチを紹介しています。

毎日1回5秒のポーズを続けただけ！多くの方が体と心の健康を取り戻したそうです。

ひざ裏のばしを実践してみたいくなります。

一ねんせいになったら まど・みちお詞/かべやぶよう絵



みんなの大好きな童謡

入学おめでとうございます。「一年生になったら、一年生になったら、ともだちひやくにんできるかな」だれもが口ずさんだことのあるまどみちおさんの童謡の絵本です。

元気いっぱいの歌詞と100人の子どもが食べたり、かけたり、笑ったりする迫力ある絵が魅力の一冊です。新一年生だけでなく、かつて一年生だった人も読んで歌って、元気がでる本です。

おまじない 西 加奈子 著



誰でもないあなたのための言葉

美しい少女、ファッションモデル、キャバ嬢、同性カップル……様々な人生を生きる女子たちを救ったのは、ふと出会った誰かの何気ないひとことでした。

自分では選べなかったこと、今まで乗り越えてきたこと、それらも含めて自分だけが自分であると気づいたとき、人はまた強くなれる。悩んだり傷ついたり、生きづらさを抱えながらも生きていくすべての人の背中をそっと押す、全8編の短編集です。



藤井 聡太 六段



将棋の最年少プロ藤井聡太六段（15）が、平成29年度の棋士の成績を対象とした勝率、勝数、対局数、連勝の記録全4部門で1位となり、最年少での「四冠王」を達成しました。平成29年度は実質的なデビュー年度でしたが、史上最多の29連勝や史上最年少棋戦優勝などさまざまな金字塔を打ち立てた一年でした。

この4月から高校生になった藤井六段は朝日新聞への寄稿の中で、「改善すべき点をしっかり見据えて自覚的に取り組んでいくことが必要だろう。将来の可能性は尽きない。自分の可能性を信じて、試行錯誤しながら強くなっていきたい。」と記していました。一喜一憂しないで常に前向きに精進する藤井聡太六段の姿勢を見習いたいものです。



5月の新着図書（全19冊）



図書管理番号	書名	著者	分類
7220	男女平等は進化したか ー男女共同参画基本計画の策定、施策の監視から	鹿嶋敬	女性学関連
7221	子どもの難問ー哲学者の先生、教えてください！	野矢茂樹(編)	教育・子育て
7222	ありがとうって 言えたなら	瀧波ユカリ	家族・家庭
7223	僕と妻の場合ー僕たち夫婦が仲良く暮らしている理由	漢弾地	結婚・離婚
7224	パワハラ・セクハラ・マタハラ相談はこうして話を聴く ーこじらせない！職場ハラスメントの対処法	野原蓉子	こころ
7225	5秒ひざ裏のばしですべて解決	川村明	からだ・健康
7226	働き方の問題地図 ー「で、どこから変える？」旧態依然の職場の常識	沢渡あまね 奥山睦	仕事
7227	日本再興戦略	落合陽一	
7228	終活30年計画	平和世	高齢社会・福祉
7229	男性は何をどう悩むのか ー男性専用相談窓口から見る心理と支援	濱田智崇(編) 「男」悩みのホットライン	男性関連
7230	夢を生きる	羽生結弦	生き方
7231	喜びは悲しみのあとに	上原隆	
7232	百年泥	石井遊佳	エッセイ・文学
7233	銀河鉄道の父	門井慶喜	
7234	おまじない	西加奈子	
7235	チャレンジミッケ！ミッケがだいすき<2>	ウォルター・ウィック (作)/糸井重里(訳)	絵本
7236	ーねんせいになったら	まど・みちお(詞) かべやふよう(絵)	
7237	しんどい母から逃げる！！	田房永子	その他
7238	ほどほど快適生活百科	群ようこ	

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

● 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 5月カレンダー

月	火	水	木	金	土	日
	1 休館日	2	3 憲法記念 の日	4 みどりの 日	5 こどもの 日	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	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♪

