



# 梅雨のひととき



昔のカレンダーの6月1日には「衣替え」と記されていました。しかし、今日では5月1日のクールビズ開始の方が、より季節の移ろいを実感させられるように思います。6月は雨の季節、うとうしい日が続きますが、一方で豊かな情感も与えてくれます。北原白秋は、「雨」、「あめふり」、「城ヶ島の雨」など、雨をモチーフにした美しい詩をのこしています。窓の外に雨音を聞きながらの読書もいいのではないのでしょうか。

※2階・図書コーナーにて、お一人様3冊・2週間、貸出しをしています！

## 6月のオススメ新着図書 (8冊)

### うつヌケ うつトンネルを抜けた人たち

田中圭一 著

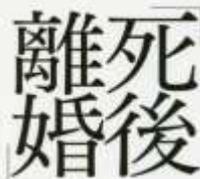


#### うつトンネルを抜けた人達

今や日本では110万人の方が罹っていると言われていたうつ病。自身もうつ病を患い、快復した経験を持つ田中圭一さんが、同じ経験者たちにインタビューを重ねたのが本書です。登場するのは、ロックミュージシャンや、小説家、脚本家など多彩な顔ぶれで、みなさんそれぞれ「うつトンネル」をぬけた経緯を著者がわかりやすく漫画で表現しています。

### 死後離婚

吉川美津子/他 著



#### 急増する「死後離婚」とは？

「死後離婚」、インパクトのあるタイトルですが、「死後離婚」とはなにか？本書では、実際に「死後離婚」に踏み切った体験者の声や、密接に絡み合う「お墓の問題」や、「死後離婚」の予備軍とも考えられる現在の離婚事情について、そして配偶者の死後の手続きや相続、「死後離婚」を考えるうえで起こりうるトラブルについて多面的に迫ります。

### 感じるままに生きなさい

星野文紘 著



#### 現代人に伝えたいシンプルな教え！

「修験道」という言葉をご存知ですか？難行苦行のイメージがありますが、本来修験道とは、大自然のなかに身を置いて感じたことを考える哲学。

羽黒山伏の星野さんは、頭で先を見るよりも、身体で先を身につけることが大事だと語ります。あなたも山伏の流儀を学んでみることで、これからの生き方のヒントが見つかるかもしれません。

### 藤井恵さんの体にいいごはん献立

藤井恵 著



#### 食べ合わせ・組み合わせで体は変わる！

料理研究家の藤井恵さんが教える体にいいレシピ。

朝は腸をキレイにする4つの食材。夜は、良質のたんぱく質と野菜をたっぷり。また、忙しく疲れた日には鍋料理。毎日無理なく続けるための下ごしらえ法も伝授。

食事は誰にも毎日欠かせないもの。体を変えたい、体質を変えたい！日々の献立に悩んでいる方にも、オススメの一冊です。

## 女性芸能の源流

脇田晴子 著



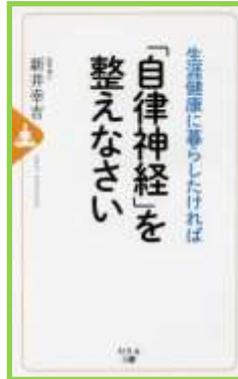
### 中世を芸能で彩った女性たち

京都嵯峨野には、祇王寺と呼ばれる閑静な庵があります。ここは祇王、祇女、仏御前といった平家物語のヒロインたちが余生を過ごしたところです。彼女たちはいずれも舞の名手でした。舞の名手といえば、義経の愛妾静御前も白拍子と呼ばれる芸能者でした。

巫女、傀儡女、遊女、これら芸能を通して中世を鮮やかに生き抜いた女性たちについて、学んでみてはいかがでしょうか。

## 健康に暮したければ 「自律神経」を整えなさい

新井幸吉 著



### 医者いらずの身体になる生活習慣

5月から6月にかけては、一年でも特に体の不調を訴える方が多くなると言われています。体がだるい、疲れが取れない、腰痛や肩こり、めまい等々、会社や学校を休むほどの病気ではないが、何か体がスッキリしないという方は、その原因の多くが自律神経の不調

にあると言われています。生活習慣を見直し、ストレスとうまく向き合い、自律神経を整えて体調管理をしましょう。

## 応仁の乱

呉座勇一 著



### 日本社会を再構築した内乱

「応仁の乱」は、1467年から11年間京都を中心に起こった大乱ですが、その詳しい実態については、あまり知られていません。しかし、日本社会はこの乱を境に、公家や貴族、寺社勢力といった古代からの権威が大きく揺らぎ、民衆は自分たちの力で新たな社会秩序を作っていきます。社会のダイナミックな変化を生むきっかけとなった戦乱について、詳しく知ることのできる一冊です。

## 出雲を原郷とする人たち

岡本雅享 著



### 列島に残る出雲の記憶を訪ねて

道後温泉に残る出雲系の二神の伝説、大国主命と少彦名命の話は、一度は聞いたことのあるという方も多いと思います。日本各地にはこのように出雲の神様が訪ねてきたという伝承や出雲系の神様を祭る神社、出雲に関係する地名が存在しています。古代に出雲族と称された人々の足取りと日本人の形成を訪ねる物語です。古代の松山と出雲との関係を探る上でも興味をそそられる本です。

## 映画上映会&ミニトークのご案内

### 上映作品

「マイ・インターン」

日時：6月24日（土）

13:30~16:10

場所：コムズ5階 大会議室

ミニトークのゲストは、愛媛県男女共同参画ロールモデル 中村和憲さんです。

◆ 作品紹介 ※要申込。詳しくはコムズ館内チラシHPをご覧ください。

自らの生きた証とは、人生における活躍とは？。老年男性の再就職を軸に、現代社会に生きる私たちそれぞれに対して、視聴者の年齢や性別、職業や家庭状況を問わず、鋭く問いかけてくる作品です。



## 6月の新着図書（全18冊）



No	書名	著者	分類
7013	読書する女たち－18世紀フランス文学から	宇野木めぐみ	女性学関連
7014	女性芸能の源流 <span style="border: 1px solid orange; border-radius: 50%; padding: 2px;">書評あり</span>	脇田晴子	女性史
7015	哲学する子どもたち	中島さおり	教育・子育て
7016	死後離婚 <span style="border: 1px solid orange; border-radius: 50%; padding: 2px;">書評あり</span>	吉川美津子/他	結婚。離婚
7017	うつヌケ うつトンネルを抜けた人たち <span style="border: 1px solid orange; border-radius: 50%; padding: 2px;">書評あり</span>	田中圭一	こころ
7018	生涯健康に暮したければ「自律神経」を鍛えなさい <span style="border: 1px solid orange; border-radius: 50%; padding: 2px;">書評あり</span>	新井幸吉	からだ。健康
7019	N女の研究	中村安希	仕事
7020	記憶をつなぐラブレター	城戸真亜子	高齢。福祉
7021	男性管理職のための女性部下マネジメント	諫山敏明	男性関連
7022	感じるままに生きなさい <span style="border: 1px solid orange; border-radius: 50%; padding: 2px;">書評あり</span>	星野文紘	生き方
7023	幸せをつかむ脳の使い方	中野信子	生き方
7024	また、桜の国で	須賀しのぶ	エッセイ・文学
7025	みかづき	森絵都	エッセイ・文学
7026	応仁の乱 <span style="border: 1px solid orange; border-radius: 50%; padding: 2px;">書評あり</span>	呉座勇一	その他
7027	やりなおし高校国語	出口汪	その他
7028	藤井恵さんの体にいいごはん献立 <span style="border: 1px solid orange; border-radius: 50%; padding: 2px;">書評あり</span>	藤井恵	その他
7029	家康<1>自立編	安部龍太郎	その他
7030	出雲を原郷とする人たち <span style="border: 1px solid orange; border-radius: 50%; padding: 2px;">書評あり</span>	岡本雅享	その他



# 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  
※直接窓口までお申し出ください

## 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 6月カレンダー

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

Facebookも  
見てね♪

