Vol.207
発行日
2022/10

共同参画でつくる　あたらしい暮らし　あなたらしい人生

コムズ・ライブラリー通信

「鰯雲　日和いよいよ　定まりぬ」-高浜虚子-

読書の秋！コムズ２階図書コーナーには、さまざまなジャンルの本を揃えています。例えば食欲の秋ということで、料理の本はいかがですか？SNSや献立サイトで人気の料理家の本や、健康に気をつけた食事の本など、毎日の参考になるレシピ本がいろいろございます。最新情報は、ホームページ・Facebookをご覧ください！

※2階・図書コーナーでは、お一人様3冊まで・2週間、貸出しをしています。

１０月のオススメ新着図書（8冊）

佐久間宣行のずるい仕事術
佐久間 宣行　著

やりたい仕事をやるために

テレビ番組「ゴッドタン」等、数々の人気番組を手掛けた敏腕プロデューサーの佐久間宣行氏。その仕事術を６２の項目に分けて公開。自分がやりたい仕事をするために、限られた時間、ストレス、自分の得意なこと、人間関係との向き合い方について彼の出した答えが書かれています。現在トップランナーである著者の言葉は、読んで納得です。今後の仕事への取り組み方も変わるかも？

怒れない私のためのきちんと怒る練習帳
安藤 俊介　著

怒れないあなたへ

アンガーマネジメントは怒りの感情を収めることと思われがちですが、然るべき場面で怒れるようになることもアンガーマネジメントに含まれます。

本書では、怒れない人を６つのタイプ別に分け、シーン別にどう対処したらよいか解説しています。

自分がどのタイプか知り、どう怒りの感情と付き合っていけばよいか知れば日常を少し楽に過ごせるかもしれません。

すべての夫婦には問題があり、全ての問題には解決策がある
犬山 紙子　著

「察してほしい」はルール違反

コラムニストで、数々のテレビ番組でコメンテーターを務める著者が、３年にわたって一般夫婦を取材してきた『週刊SPA!』での人気連載を書籍化！

夫婦は他人であり、問題はあって当たり前。そこで大切なのは、知恵と歩み寄り、「夫婦のリカバリー力」だと著者は考えます。家事や育児、浮気、不妊治療など、様々な問題をリカバリーするヒントが分かりやすくまとめられています！

やみつき節約めし
松山 絵美　著

安くておいしい

インスタグラムで大人気の料理研究家である著者が自身の経験をもとに書かれた、安くてボリューム満点のレシピ本です！本書の特徴は、なんといっても1食1人あたり１００円台で調理可能というリーズナブルな点。それに加えボリュームも満点のため、食べ盛りのお子さんがいる方に特におすすめできる内容です。掲載されているレシピはどれも美味しそうで見ているだけでも食欲を掻き立てられます。食欲不振の方もぜひ！！

ねこのラーメンやさん
ＫＯＲＩＲＩ　作・絵

オモウマい絵本

摩訶不思議な猫の世界で大人気のラーメン屋さん。店主のマオさんが作る絶品ラーメンを求めて店内はいつもいっぱいです。今回も腕によりをかけて作ったラーメンですが、お客さんの箸はなぜか進まず……？

マオさんのラーメン屋はレトロな雰囲気でどこか懐かしい気持ちにさせられます。また人の世界との違いを探してみるとクスっと笑える発見があるかも。子どもはもちろん大人でも楽しめる、おすすめの絵本です。

夢伝い
宇佐美 まこと　著

１１篇の幻想怪奇短編集

孤独を愛する人気作家が突然の断筆宣言。担当編集者は作家の住む地方へ向かう…。表題作「夢伝い」。その他にも、じわりと忍び寄る怖さに、どこか幻想的、ミステリー要素もある11話を収録。

物語１話は短いですが、１話読むごとに心地よい余韻が残ります。それぞれバリエーションに富んだ11作品が、美しく配置されており、読了後の満足感は素晴らしいです。

血流ゼロトレ
堀江 昭佳・石村 友見　著

体を整えて心を元気に

ヨガ講師の石村さんと漢方薬剤師の堀江さんがコラボし、それぞれの専門知識を掛け合わせて寝たままできる最強ストレッチを完成させました！

加齢や姿勢の悪さで内臓は下がってきてしまい、体の不調を引き起こします。内臓の位置を正しい位置に戻し、血流をよくすることでダイエット効果や更年期症状の改善も期待できます。

体の健康が心の前向きさに繋がります。ぜひお試しください。

ｎｏｒｍａｌ？ 井手上漠フォトエッセイ
井手上 漠　著

普通って何？

かっこいいよりも、可愛い、美しいものにときめく。女友達の方が話や趣味が合う。自分は“普通”ではないのかもしれない…？

数多くのメディアに出演、モデルとしても活躍する著者初のフォトエッセイ。歩んできた日々を率直に綴った文章が、心にすっと入ってきます。性別や普通に囚われない生き方、多様性について考えてみませんか。出身地である隠岐の島海士町で撮影されたフォトも満載です。

１０月の新着図書（全２０冊）

管理番号	書　　名	著　　者	分　　類
8382	「女子」に選ばれる地方 十六総合研究所 提言書2022	十六総合研究所編集委員会【編】	女性学
8383	出産前の友だちよりも心配な友だちの夫に贈る100の言葉	VERY編集部【編】	教育・子育て
8384	独身偉人伝	長山 靖生	結婚・離婚

8385	すべての夫婦には問題があり、すべての問題には解決策がある 書評あり	犬山 紙子	結婚・離婚
8386	タイプ別　怒れない私のためのきちんと怒る練習帳 書評あり	安藤 俊介	こころ
8387	血流ゼロトレ 書評あり	堀江 昭佳/石村 友見	からだ・健康
8388	佐久間宣行のずるい仕事術 書評あり	佐久間 宣行	仕事
8389	最期まで在宅おひとりさまで機嫌よく	上野 千鶴子	高齢者会・福祉
8390	normal?　井手上漠フォトエッセイ 書評あり	井手上 漠	生き方
8391	40過ぎてパリジェンヌの思うこと	カロリーヌ・ド・メグレ/ソフィ・マス【著】/古谷ゆう子【訳】	
8392	ミチクサ先生〈上〉	伊集院 静	エッセイ・文学
8393	ミチクサ先生〈下〉	伊集院 静	
8394	もう別れてもいいですか	垣谷 美雨	
8395	夢伝い 書評あり	宇佐美 まこと	
8396	忍者の迷路	香川 元太郎/香川 志織【作・絵】	絵本
8397	ねこのラーメンやさん 書評あり	KORIRI【作・絵】	
8398	野中モモの「ZINE」—小さなわたしのメディアを作る	野中 モモ	その他
8399	やみつき節約めし 書評あり	松山 絵美	
8400	仕事でも、仕事じゃなくても - 漫画とよしながふみ	よしながふみ/山本 文子	
8401	メタバース進化論	バーチャル美少女ねむ	

コムズ2階　情報ひろば　利用案内

4月より図書の受付が、1階に変わりました。事務所・カウンターにお申し出ください。

●図書の貸出（無料）
貸出期間…２週間
貸出冊数…３冊まで

●予約
お探しの本が貸出中の場合、予約することができます。準備ができましたらご連絡しますので、7開館日以内にご来館し、貸出手続きを行ってください。

※予約の連絡をしてから8開館日以上取りに来られない場合、取置き期限超過のため、予約キャンセルとなりますので、ご注意ください。

●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。

●延長
予約が入っていない本は、貸し出し期限を2週間延長することができます。電話での延長連絡は1回限りですが、承ります。2回目以降はご来館ください。

貸出し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、1階・事務所受付カウンターにてお申し込みください。

図書コーナー 10月カレンダー

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

☆利用時間☆

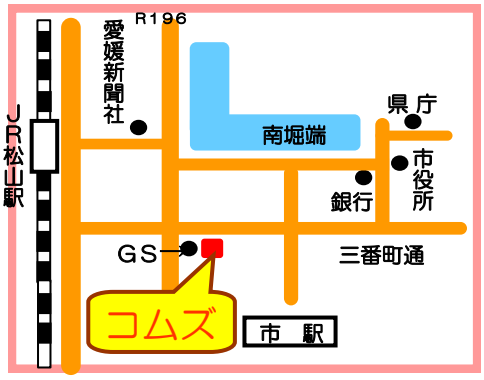
火曜日～土曜日　９：００～２０：３０

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♪