Vol.212
発行日
2023/3

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

3月

「鶯や　となりつたひに　梅の花」 - 正岡子規-

少しずつ春の訪れを感じる３月。新年度へ向けて肩に力が入っていませんか？
コムズ２階図書コーナーには、ホッと一息つきたい時におすすめな様々なジャンルを本を揃えています。ご来館の際は、ぜひ２階図書コーナーにお立ち寄りください。
最新情報は、ホームページ・Facebook、LINEなどの各種SNS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。

3月のオススメ新着図書（8冊）

ファーストペンギン　シングルマザーと漁師たちが挑んだ船団丸の奇跡
坪内 知佳　著

船団丸のキセキ

魚離れ、燃料など諸経費の高騰、年々深刻化する海洋汚染や地球環境の変化によって、漁師たちの生活は苦しくなっています。さらに、漁協は昭和期の旧態依然とした組織のままで、日本の漁業は危機的状況にあります。山口県萩の漁師達も、そんな状況に頭を抱えていました。そこに、船団丸という革新的なシステムを紹介した筆者。さて、シングルマザーと漁師たちはどのような「キセキ」を描いたのか…。

おいもさんの捨てない生活
安野 いもこ　著

最後まで大切に使い切る

貧乏画学生だった著者のリサイクル・アップサイクル・リペアを駆使した日常を描いた漫画です。
本書で紹介されている再利用術やお手入れ方法は、「これならできるかな？」と思えるものばかりです。また失敗からひらめいて実行していく過程は読んでいてほっこりします。
「気軽に捨てるのは心苦しい」「何かに使えるかも…」となかなかモノを捨てられない人におススメの１冊です。

ノラネコぐんだん　うみのたび
工藤 ノリコ　著

祝！10周年

ノラネコぐんだんシリーズの誕生10周年・10作目にあたる本作では、豪華客船クルーズの旅へ出かけます。豪華客船へと乗り込んだノラネコぐんだんはお客さんが寝静まった頃に豪華客船を満喫するのですが、そこに思わぬ生き物が現れて…！？思わぬ展開をお見逃しなく☆
人気の「ノラネコぐんだん」シリーズは、コムズ図書コーナーに10冊所蔵しています。

“メンタルモンスター”になる。
長友 佑都　著

ブラボー！！！

ワールドカップ４大会連続出場の偉業を成し遂げた愛媛県出身の長友選手が、自身のサッカー人生を振り返る集大成の１冊。
まだ記憶に新しいカタールW杯を前に、長友選手は何を考えていたのか…。「批判はガソリン」と発言し、批判でさえも糧にしてポジティブなメンタルを貫く姿勢は、アスリートはもちろん、一般の人にも参考になります。サッカー好きは必見、長友選手の魅力を知りたい方にもおすすめです！

心をととのえるスヌーピー 悩みが消えていく禅の言葉
チャールズ・M・シュルツ　著

ピーナッツから禅の心を学ぼう

現代人の多くが、何かしらの悩みや、問題を抱えており、「ストレス社会」ともいわれる昨今。あなたにも、何か悩みはありませんか。本書では、ピーナッツを通じて禅の考え方を学ぶことができます。

自然の摂理の中に真実の声を聞くことを基本とする禅の考え方に触れることで、あなたの持っている悩みも解決の糸口を見つけられたり、日々の暮らしが違って見えたりするかもしれません。

すごい自力整体
矢上 真理恵　著/矢上 裕　監修

まずは歪みチェック！

自力整体とは「整体施術のプロの技法」を自分で行うことです。

本著では、まず自身の歪みチェックし、体の歪みによる体の不調のメカニズムを解説した後、不調の悩み別のワーク、骨盤の歪みを根本的に改善する20分程のショートレッスンが紹介されています。

わかりにくいワークやショートレッスンには動画の二次元コードが載っており利用しやすいよう工夫されています。ご興味のある方は是非♪

だいじだいじどーこだ？
遠見 才希子　作/川原 瑞丸　絵

はじめての性教育に

性教育と聞くと何だか触れづらく、大切なことではあるけれど、いざ思春期の子どもに性教育の話をするとなると、ハードルが高いのではないでしょうか？

実は性教育は、小さいうちから絵本で少しずつ学ぶことができます。

コムズ図書コーナーのカウンターの上には性教育の本を集めて展示しています。お気軽にお手に取ってみてくださいね。

犯罪心理学者が教える 子どもを呪う言葉・救う言葉
出口 保行　著

その一言が子どもを呪う

TV出演多数、犯罪心理学者出口保行さんが、一般家庭に向けて書いた子育て本。

「みんなと仲良く」「早くしなさい」「勉強しなさい」など、つい子どもに言ってしまいがちな言葉がどんな影響を与えるのか、事実を基にした事例を紹介しながら、どう表現すれば子どもにとってよいのかを解説しています。現在子育て中の方、子育てが終わった方、かつて子どもだったすべての方の心に刺さる1冊です。

★SNSを開設しました★

LINE

Twitter

メルマガ

Instagram

Facebook

各種セミナー、映画、図書情報など、コムズの最新情報を配信していきます。二次元コードを読み取って、フォローしてくださいね！

3月の新着図書（全20冊）

管理番号	書　　名	著　者	分　類
8482	薔薇はいいから議席をくれよ	キム　ジナ【著】/大島 史子【訳】/李 美淑【監修】/北原　みのり【解説】	女性学
8483	文系と理系はなぜ分かれたのか	隠岐 さや香	
8484	犯罪心理学者が教える子どもを呪う言葉・救う言葉 書評あり	出口 保行	教育・子育て
8485	心をととのえるスヌーピー 悩みが消えていく禅の言葉 書評あり	チャールズ・M・シュルツ【著】/谷川 俊太郎【訳】/枡野 俊明【監修】	こころ
8486	家事は大変って気づきましたか？	阿古真理	家族・家庭
8487	すごい自力整体 書評あり	矢上　真理恵【著】/矢上 裕【監修】	からだ・健康
8488	90歳になっても、楽しく生きる	樋口 恵子	高齢者会・福祉
8489	1歳の君とバナナへ	岡田 悠	男性関連
8490	“メンタルモンスター”になる。 書評あり	長友 佑都	生き方
8491	おつかれ、今日の私	ジェーン・スー	
8492	ファーストペンギン シングルマザーと漁師たちが挑んだ船団丸の奇跡 書評あり	坪内 知佳	自伝・評伝
8493	今のままでゆるぎない自信を手に入れる	藤井 美穂	
8494	たぶんみんなは知らないこと	福田 隆浩	エッセイ・文学
8495	老害の人	内館 牧子	
8496	光のとこにいてね	一穂 ミチ	
8497	ノラネコぐんだん　うみのたび 書評あり	工藤 ノリコ	絵本
8498	だいじだいじどーこだ？ - はじめての「からだ」と「性」のえほん 書評あり	遠見　才希子【作】/川原 瑞丸【絵】	
8499	おいもさんの捨てない生活 書評あり	安野 いもこ	その他
8500	やる気1%ごはん　テキトーでも美味しくつくれる悶絶レシピ500	まるみキッチン	
8501	31歳、夫婦2人、月13万円で、自分らしく暮らす。	なにおれ	

コムズ2階　情報ひろば　利用案内

昨年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 3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 休館日	21 春分の日	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

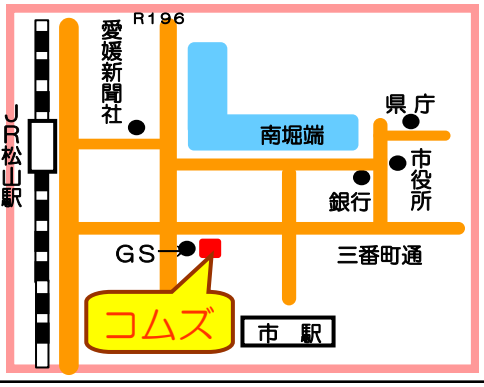
休室日

☆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