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

Vol.220
発行日
2023/11

「湯を出でて　秋風吹いて　汗も無く－高浜虚子-」

１１月12日（日）～25日（土）は「女性に対する暴力をなくす運動」期間です。コムズ2階図書コーナーでは、DVやこころについての図書など、専門的な本も取り揃えています。この機会にぜひご利用ください！

※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。

１１月のオススメ新着図書（8冊）

人見知りの自分を許せたら生きるのがラクになりました
わたなべ ぽん　著

広がる友だちの輪

本書は、人見知り歴40年、人付き合いが苦手な著者が初めてのひとり旅で友だちができたことをきっかけに、対人関係に対する考え方のくせや自分の本心に向き合うことで、友だちの輪が広がっていくコミックエッセイです。

著者のポジティブな変化を見ると、こちらも明るい気持ちになります。幕間の「人見知りあるある」は、人見知りならかなり共感できるかも！？

頼りになるのはスマホだけ？！
真船 佳奈　著

爆笑！育児エッセイ漫画

色々な情報を調べられる現代だからこそ、人と比べたり、こうあるべきと思いこんだり、不安が大きくなることも。そんな令和妊婦の実体験を綴った漫画です。

つわりの苦しみ、出産の痛み、母乳神話の重圧、夫婦のすれ違いなど、とことん正直な体験談と、わが子への愛がいっぱいつまった1冊です。妊婦さんに役立つ情報も満載。面白い漫画を読んで笑いたい、という方にもおすすめです。

生理・子宮・卵巣・骨盤を自分で良くする『女子の神5』メソッド
三雅　著

健康と幸せの近道が分かる

パーソナルトレーナーとして生理や骨盤の状態の悪い女性と向き合い、その改善を手助けしてきた著者が、生理・子宮・卵巣・骨盤を自分で良くするためのメソッドの基本を解説した本です。毎日続けられるエクササイズや生徒さんの体験談に加え、あなたの心が軽くなるミニエッセイも綴られています。

読んで実践、実践して読むを繰り返して、日常の自分を変えていきましょう！

すごい脳の使い方
加藤 俊徳　著

学びなおしが楽しくなる

新しい知識と技術を身につけたい、資格取得の勉強をしている。だけど、記憶力が低下し覚えも悪い。もしかして、学生時代と同じ勉強法をしてませんか？大人には大人の勉強法があるんです。

本書では、脳科学に基づく大人の脳の使い方を紹介しています。大人の脳が求める勉強法を実践すれば、脳力はアップ！一生頭がよくなり続けるすごい脳が手に入ります。

はーばーらいと
吉本 ばなな　著

宗教2世の青春

寂れた港町で暮らす主人公のつばさと、彼に熱烈な想いを伝え続ける幼馴染のひばりの青春物語。10代の２人の日々は、ひばりの両親が宗教にのめり込んでいったことで、変化します。

つらい経験にくじけることなく真っすぐに生きていく姿が淡々と描かれ、ひばりとつばさ、そしてその家族のこれからの人生を見守りたくなるような、登場人物の魅力あふれる1冊です。

私たちの世代は
瀬尾 まいこ　著

今が苦しくても過去になる

感染症の流行により、不自由な時代を過ごした二人の少女。人との繋がりを制限され、望んでもいないレッテルを貼られる。それでも時は進み、社会に出る年齢を迎えた時に彼女たちは―。

コムズ夏休み映画祭で上映した「そして、バトンは渡された」の原作者、瀬尾まいこさんの新作は、どうしようもなくこみ上げてくる人の持つ優しさに溢れた、おすすめの1冊です。

おばけと友だちになる方法
レベッカ・グリーン　作
岸本佐知子　訳

友情は永遠に

本書は、おばけや怪奇現象にまつわることが大好きな著者が描いたユニークな絵本です。この本を読めば、おばけとの付き合い方を学ぶことができます。

私たち人間はいつか寿命を迎えてしまうけれど、おばけに寿命はありません。だから、死んでしまっても育んだおばけとの友情は消えることがありません。…なんだかおばけと友だちになりたくなってきませんか？

さいごはおうちで
永井 康徳　著
ミューズワーク（ねこまき）　マンガ

在宅医療という選択肢

自分や家族のさいごについて考えたことがありますか？あなたは人生のさいごに何を望みますか？

本書は、愛媛県で在宅医療に取り組む、たんぽぽ先生こと永井康徳先生と患者さんの実話を紹介しています。在宅医療を選んだ患者側、先生やスタッフ側、両方を簡潔に知ることができます。ねこの漫画が、最期のエピソードという悲しい話を和らげているので読みやすいです。

メンズ・キッチン

男性限定

11/25（土）　10：00～13：00

定員
１８名

第3回
初心者でも大丈夫！
簡単スイーツ！
参加費：1,000円
※持参物：エプロン

料理研究家
講師　**中村　和憲さん**

申込フォーム

申込受付中！！詳しくは、館内チラシ、HPをご覧ください。

１１月の新着図書（全１９冊）

管理番号	書名	著者	分類
8641	ひれふせ、女たち - ミソジニーの論理	ケイト・マン【著】/小川芳範【訳】	女性学
8642	子育て支援の経済学	山口 慎太郎	教育・子育て
8643	生理・子宮・卵巣・骨盤を自分で良くする『女子の神5』メソッド 書評あり	三雅	からだ・健康
8644	頼りになるのはスマホだけ？！ 書評あり	真船 佳奈	
8645	挫折からのキャリア論	山口 真由	仕事
8646	さいごはおうちで 書評あり	永井 康徳【著】/ミューズワーク(ねこまき)【マンガ】	高齢者会・福祉
8647	97歳母と75歳娘　ひとり暮らしが一番幸せ	松原 かね子/松原 惇子	
8648	ワンオペJOKER〈3〉	宮川 サトシ【原作】後藤慶介【作画】	男性関連
8649	週末朝活	池田 千恵	生き方
8650	人見知りの自分を許せたら生きるのがラクになりました 書評あり	わたなべ ぽん	
8651	私たちの世代は 書評あり	瀬尾 まいこ	エッセイ・文学
8652	はーばーらいと 書評あり	吉本 ばなな	
8653	世界でいちばん透きとおった物語	杉井 光	
8654	裸で泳ぐ	伊藤 詩織	
8655	じぶんのきもち　みんなのきもち	サラ・オレアリー【作】/チィン・レン【絵】/おおつか のりこ【訳】	絵本
8656	おばけと友だちになる方法 書評あり	レベッカ・グリーン【作】/岸本佐知子【訳】	
8657	栗山ノート〈2〉世界一への軌跡	栗山 英樹	その他
8658	女子マンガに答えがある	トミヤマ ユキコ	
8659	すごい脳の使い方 書評あり	加藤 俊徳	

コムズ2階　情報ひろば　利用案内

◎図書の受付は1階事務所・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7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 11月カレンダー

月	火	水	木	金	土	日
		1	2	3 文化の日	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	22	23 勤労感謝の日	24 図書点検・整理のため	25	26
27 休館日	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