Vol.221
発行日 2023/12

コムズ・ライブラリー通信12月号

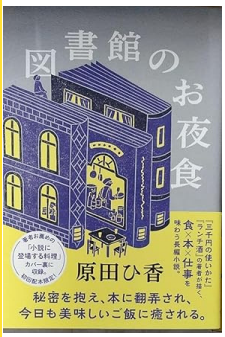
おすすめ本 1

科学がつきとめた「運のいい人」
中野　信子　著

今すぐに「運を味方」にしよう

あなたは「私は運が悪い」と思っていませんか？でも実は「運がいい」と思っている人も「運が悪い」と思っている人も遭遇している事象は大差が無い場合が多いのです。本書は、脳科学者である著者が科学的見地から「運のいい」考え方や行動パターンを習慣づける方法を紹介しています。脳を「運のいい脳」に変えて、幸福な人生を歩んでいきましょう。

おすすめ本 2



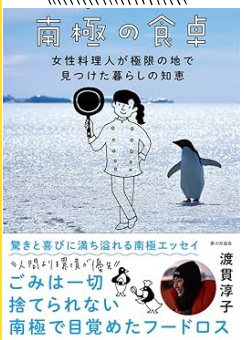
図書館のお夜食
原田　ひ香　著

本と食を味わう小説

亡くなった作家の蔵書のみ取り扱う、夜にだけ開館する一風変わった図書館が本書の舞台です。そこでは正体不明のオーナーが採用した職員が働いており、図書館で起こる事件に遭遇していきます。

まかないで実在の本に登場する料理が出てくるというところが本書の見どころの1つ。そちらもお楽しみに。最後に謎のオーナーの正体が明らかになるのですが…お手に取って確かめてみてくださいね。

おすすめ本 3



南　極　の　食　卓
渡貫　淳子　著

料理人の南極体験記

南極観察隊には、68年の歴史があり、来秋には初の女性隊長が誕生するそうです。本書は、普段あまり身近に感じることの無い南極での暮らしを垣間見ることが出来るエッセイです。3度の挑戦の末に調理隊員に選ばれた筆者は、当時、高校生の子どもがいる母親でもありました。食材が乏しい状況でのフードロスの減らし方など、日本で暮らす私たちにとっても役立つ新たな気付きが満載の体験記です。

おすすめ本 4

「発達障害」と間違われる子どもたち
成田　奈緒子　著

子どもの未来を変える

発達障害とされる子は、この13年で10倍に。しかし増えているのは、発達障害もどきかもしれない。子どもの脳の大事な部分が育っていないことによる兆候とみられています。それを改善するには、「子どもの脳育て」＝生活の改善です。睡眠・食事・生活リズムなど子どもにとって生活以外に大事なものはありません。小さいうちから生涯に渡って自分を守る丈夫な脳を育てていきましょう。

お問い合わせ
ＴＥＬ：943-5780（図書コーナー直通）
ＦＡＸ：943-0460
〒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

予約できます

新着本リスト

	管理番号	書名	著者	分類
	8660	女らしさは誰のため？	ジェーン・スー/中野信子【著】	女性学
おすすめ!	8661	「発達障害」と間違われる子どもたち	成田 奈緒子	教育・子育て
	8662	ケーキ食べてジム行って映画観れば元気になれるって思ってた	メンタルドクターＳｉｄｏｗ	こころ
	8663	人生をゆるめたら自分のことが好きになった	小瀬古 伸幸	
	8664	ほんとうのランニング	マイク・スピーノ【著】	からだ・健康
	8665	首からケアする経絡リンパ　胸鎖乳突筋をもめば、一瞬で顔が若返る	阿部 恵子/阿部 由美【著】	
	8666	どうして男はそうなんだろうか会議 —いろいろ語り合って見えてきた「これからの男」のこと	澁谷 知美/清田 隆之【編】	男性関連
	8667	正しい八方美人になる秘密　人づき合いのコア	山﨑 拓巳	生き方
	8668	あたしだけ何も起こらない	ハン・ ソルヒ【著】	
	8669	ガラスの50代	酒井 順子	
	8670	縁切り上等！	新川 帆立	エッセイ・ 文学
	8671	いい子のあくび	高瀬 隼子	
おすすめ!	8672	図書館のお夜食	原田 ひ香	
	8673	ざくろちゃん、はじめまして	藤崎 彩織	
	8674	おばけのかわをむいたら	たなかひかる	絵本
	8675	あの日の風景 昭和が遠くなる	村上 保	その他
	8676	疲れた人に夜食を届ける出前店	中山 有香里	
おすすめ!	8677	南極の食卓	渡貫 淳子	
おすすめ!	8678	科学がつきとめた「運のいい人」	中野 信子	

図書コーナー・カレンダー

2023
12月

NOTE

火曜～土曜▶9:00～20:30
日曜・祝日▶9:00～17:00

■毎週・月曜日休館
(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(12/29～1/3)

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3 17:00まで
4 休館日	5	6	7	8	9	10 17:00まで
11 休館日	12	13	14	15	16	17 17:00まで
18 休館日	19	20	21	22 図書点検・整理のため休室	23	24 17:00まで
25 休館日	26	27	28	29 休館日	30 休館日	31 休館日

利用案内

図書の貸出（無料）
貸出期間…２週間
貸出冊数…３冊まで

●延長について●
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。

●初めてご利用の方●
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・受付カウンターにてお申し込みください。