

コムズ・ライブラリー通信5月号

おすすめ本 1



世界一ラクなゼロパワーダイエット なかやまきんに君 著

開け！筋肉の扉

夏に向けて痩せたい！でも運動は面倒くさい…。そんな方も多いのではないのでしょうか。本書は、ボディビルダーで芸人のなかやまきんに君が、意気込まなくても楽にダイエットができる筋トレを紹介しながら、ダイエットに関する正しい知識を教えてください。さっそく今日からきんに君と一緒にダイエットにトライしてみませんか？決意表明はこの言葉で。ヤー！パワー！！

おすすめ本 2

デンマーク人はなぜ4時に帰っても成果を出せるのか



デンマーク人はなぜ4時に帰っても成果を出せるのか 針貝 有佳 著

「ムリしない、させない」時間の使い方

4時で帰っても、2年連続で国際競争力ナンバーワンに輝いた国、北欧のデンマーク。一方、国際競争力35位の日本。国民の幸福度、国際競争力、労働生産性等々、何をとっても日本とデンマークは対照的です。本書は、4時に帰る為どのような環境や背景や文化があるか簡潔にまとめています。仕事の仕方ではなく、人生の優先順位で働き方を決める。どんなライフスタイルを送りたいのか、働き方の価値観が変わる1冊です。

おすすめ本 3



わたしに会いたい 西 加奈子 著

わたしを生きる全ての人へ

著者の乳がん罹患と治療体験を綴ったノンフィクション「くもをさがす」発刊から5年ぶりとなる短編小説です。書き下ろし1編を含む全8編は、そのひとつひとつがずしりと重く短編とは思えない深みとエネルギーがあります。自分を愛して生きるとは。ぜひ本書を読んでいただき、著書のあふれ出す力強いメッセージを受け取ってください。

おすすめ本 4



はじめてでもカンタン！新しいNISA超入門 藤原 久敏 著

新しいNISAで投資の一步

本書は、新しいNISAをマンガと図解でやさしく解説しています。NISAの一番のメリットは、投資の収益に税金がかからないことです。そのうえ、旧NISAでは、非課税期間が期限付きでしたが、新しいNISAでは、非課税が無期限化したことで、将来の目的に備えることができるようになりました。投資は、まず始めてみるのが大切です。自分のライフステージを確認してプランを考えよう。

予約
できます



新着本リスト



管理番号	書名	著者	分類
8759	豊岡メソッド	大崎 麻子/秋山 基	女性学関連
8760	声なき女性たちの訴え	堂本 暁子/名執 雅子	女性史
8761	メンタル強め美女白川さん 〈3〉	獅子	こころ
8762	メンタル強め美女白川さん 〈4〉	獅子	
おすすめ!	8763 なかやまきんに君式 世界一ラクなゼロパワーダイエット	なかやまきんに君	からだ・健康
8764	腸活14daysチャレンジ	小林 暁子	
8765	5人の名医が実践する「ほどほど」健康術	サライ編集室	
8766	誰もボクを見ていない	山寺 香	セクハラ・暴力
おすすめ!	8767 デンマーク人はなぜ4時に帰っても成果を出せるのか	針貝 有佳	仕事
8768	さらば、男性政治	三浦 まり	男性関連
8769	これはしない、あれはする	小林 照子	生き方
8770	私がオバさんになったよ	ジェーン・スー	
8771	僕の魅力の醸し方	森下 直哉	
8772	八月の御所グラウンド(第170回・直木賞受賞作)	万城目 学	エッセイ・文学
8773	東京都同情塔(第170回・芥川賞受賞作)	九段 理江	
おすすめ!	8774 わたしに会いたい	西 加奈子	
8775	しゅっぱつしんこう!	三田村 信行/柿本 幸造	絵本
8776	ゆめぎんこう ちいさなおきゃくさま	コンドウ アキ	
8777	魔女の宅急便	角野 栄子	
8778	まいにちの簡単10分おやつ	rako	その他
おすすめ!	8779 はじめてでもカンタン!新しいNISA超入門	藤原 久敏	

2024

図書コーナー・カレンダー

5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金曜日休室
(図書点検・整理)

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



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。

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。