



つなげよう ひろげよう 男女共同参画の輪 コムズ・ライブラリー通信

Vol.164
発行日
2019/3

「菜の花や ぱっとあかるき まちはすれ」 - 正岡子規



春の訪れを感じる3月、卒業のシーズンでもあります。この時期に自分自身を振り返り、新たな一歩のきっかけとなるような本をコムズで探してみませんか？ コムズでは、新年度に向けてさまざまな講座やセミナーを計画中です。ぜひご活用ください。

30年度もたくさんご利用いただきありがとうございました。

※2階・図書コーナーでは、お一人様3冊・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)

次頁へ 続く

一生困らない子どものマナー

西出ひろ子/川道映里 著



思いやりの心を育てる

いちばん大事な基本なのに、なかなかできないと悩んでいませんか？

子どものころに身につけたマナーは、一生を左右する宝物です。みんなに愛され、どこにいても恥ずかしくない、そして周囲

に思いやりをもって接する子に育ててほしい…。そんな願いをもつすべての大人に捧げます。大人でもあらためて見直したい日々の暮らしの中でのマナー。お子さんと一緒に読んでください。

「首尾一貫感覚」で心を強くする

舟木彩乃 著



ストレスを抱える人々を救う！

耐えきれない悲しみや不安、苦悩を乗り越える“魔法の力”として近年、注目されている「首尾一貫感覚」。強制収容所で過酷な体験を乗り越えた人々が共通して持っていた3つの感覚、「だいたいわかった（把握可能感）」「なんとかなる（処理可能感）」「どんなことにも意味がある（有意味感）」からなる首尾一貫感覚は、悩める現代人にこそ大きな力になります。理不尽な世の中を生きる“究極のヒント”が満載です。

1 R 1分34秒 町屋良平 著



第160回芥川賞受賞作品

デビュー戦を初回KOで飾ってから三敗一分。当たったかもしれないパンチ、これをしてあげれば勝てたかもしれない練習。考えすぎてばかりいる、21歳プロボクサーの主人公は自分の弱さに、その人生に厭きていました。長年のトレーナーにも見捨てられ、新たなトレーナーとなったウメキチとの出会いが、主人公を変えていきます。

青春小説の新鋭である著者の渾身の一作です。

宝島 真藤順丈 著



第160回直木賞受賞作品

戦後の沖縄には、アメリカ軍事基地に忍び込み、食料や物資を盗む若き義賊たちがいた。ある日、侵入した嘉手納基地で彼らのリーダーは行方不明になってしまう。

英雄の生死の謎と共に、コザ暴動など沖縄と幼馴染3人を取り巻く事件が疾走感を伴って描かれる。この島の本当の宝、そして彼らと沖縄の運命とは。米軍統治下の沖縄をめぐる少年少女の青春を描いた作品です。

運動しなさいと言われたら最初に読む本

中野ジェームズ修一 著

運動しなさい
と言われたら
最初に読む本

間違った常識!?

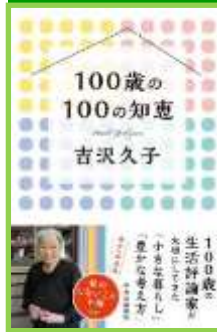
みなさんは、健康診断に引っかかり、医師から「運動しましょう」といわれても、すぐに行動に移せますか？

自己流で運動しようとしても、3日坊主で挫折してしまう…。そんなあなたに、運動指導のプロだからこそわかる時間がなくても続けられ、確実に成果が出せるやり方を解説します。医学的に正しい最強の運動法今すぐやるべきことを1冊に凝縮！

ぜひ、チャレンジしてみてください。

100歳の100の知恵

吉沢久子 著



前向きな人生になる“お福分け”

100歳の生活評論家が伝え残したい、古くて新しい暮らしの知恵100。

家庭の「暮らし」を見続けて85年、実際の生活のなかから「毎日を楽しく、しあわせに暮らすコツ」を選び抜きた「集大成」となる一冊です。旬の料理のコツから、時短家事、くよくよしない考え方まで、心があたたかくなる暮らしのヒントが詰まっています。100歳の著者の快適な暮らしの極意を知り、楽しくほがらかに生きていきたいものです。

生きるように働く

ナカムラケンタ 著



自分の時間を生きていたい

毎月10万人が閲覧するwebサイト「日本仕事百貨」。職場を訪ねてインタビューし、その仕事のいいところも大変なところもあるがままだに伝えるという、少し変わった求人サイトです。そのサイトを運営している著者による、初の著書。昨年コムズでご講演いただいたナカムラクニオさんのインタビューも掲載しています。「生きるように働く」とはどういうことか、あなたも考えてみませんか？

死ぬまでに一度は訪ねたい東京の文学館

増山かおり 著



文学から漫画・アニメまで全60館

1人の文豪を扱う文学館から、地域に根付いた文学館、マンガやアニメ、美術品を楽しむことができるミュージアムまで、様々なジャンルの施設を美しい写真付きで紹介しています。展示の見どころや楽しみ方だけでなく、併設されるカフェやショップ、オリジナルグッズの情報も盛りだくさんです。みなさんも文学館めぐりに出かけてみませんか。

九転十起

テニスの全米オープンの優勝に続いて、全豪オープンで優勝し、男女通じてアジアで初めての世界ランキング1位になった大坂なおみ選手。四大洲選手権で逆転優勝したフィギュアスケートの宇野昌磨選手、紀平梨花選手。世界で活躍している若いアスリートから諦めないで努力をすることの大切さを教えられます。

「九転十起」は、2016年の朝ドラで有名になった明治の女性実業家広岡浅子が大切にしていた言葉です。「人が七転び八起きというのなら、自分は九回転んでも十回起き上がる人間になろう」と、困難にぶつかったときも決して諦めないで自分の夢の実現に向かって努力を続けました。主題歌「365日の紙飛行機」とともに勇気を与えてくれる言葉です。



3月の新着図書（全20冊）



図書管理番号	書名	著者	分類
7453	面倒くさい女たち	河合薫	女性学関連
7454	10歳までに身につけたい 一生困らない子どものマナー	西出ひろ子/川道映里	教育・子育て
7455	心のざわざわ・イライラを消すがんばりすぎない休み方	荻野淳也	こころ
7456	「首尾一貫感覚」で心を強くする	舟木彩乃	
7457	麻生れいみ式ロカボダイエット	麻生れいみ	からだ・健康
7458	あまり病気をしない暮らし	仲野 徹	
7459	医師に「運動しなさい」 と言われたら最初に読む本	中野ジェームズ修一	
7460	生きるように働く	ナカムラケンタ	仕事
7461	脱！暴走老人 英国に学ぶ「成熟社会」のシニアライフ	谷本真由美	高齢社会・福祉
7462	100歳の100の知恵	吉沢久子	
7463	イオンを創った女 評伝 小嶋千鶴子	東海友和	自伝・評伝
7464	志ん生の食卓	美濃部美津子	エッセイ・文学
7465	1R1分34秒	町家良平	
7466	宝島	真藤順丈	
7467	うるしー	ロロン(作)/開一夫(監修)	絵本
7468	モイモイとキーリー	みうらしーまる(作)/開一夫(監修)	
7469	いけいけ！しょうがくいちねんせい	中川ひろたか(文)/北村裕花(絵)	
7470	死ぬまでに一度は訪ねたい東京の文学館	増山かおり	その他
7471	NHK「あさイチ」スーパー主婦のスゴ家事術	伊豫部紀子	
7472	1日1ページ、読むだけで身につく世界の教養365	デヴィッド・S・キダー&ノア・オープンハイム	

コムズ2階 情報ひろば 利用案内

図書コーナー

- 図書の貸出（無料）
貸出期間…2週間
貸出冊数…3冊まで
- 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

* 貸出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、2階受付カウンターにて
お申し込みください。



- お探しの本がない時は…
お探しの本が貸出中の場合
予約することができます
お気軽にお申し出ください

パソコンコーナー

インターネットを利用した
情報収集を支援するため
パソコンを4台設置しています

★パソコンの利用（有料）

1 時間 100円
印刷 片面10円
(A4のみ・白黒)



図書&パソコンコーナー 3月カレンダー

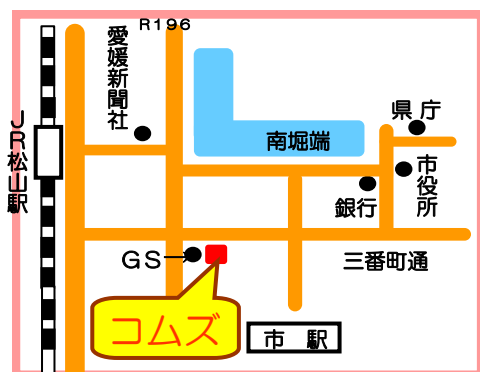
月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
4 休館日	5	6	7	8	9	10
11 休館日	12	13	14	15	16	17
18 休館日	19	20	21 春分の日	22 図書点検・ 整理のため	23	24
25 休館日	26	27	28	29	30	31

☆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>

Facebookも
見てね♪

