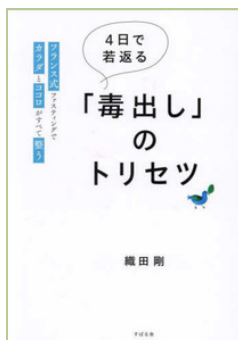


コムズ・ライブラリー通信6月号

おすすめ本 1



4日でも若返る「毒出し」のトリセツ

織田 剛 著

毒を出して新しい人生

本書は、著者のフランス留学中に実践したハーブの力を借りてファスティングという健康法をおこなうことで、老化の原因となっている毒を取り除く方法を紹介しています。そして、この出会いは、著者の人生を大きく変えることになりました。

毒の塊の詰まった「腸」、脂肪でふくれた「肝臓」、目詰まりを起こした「腎臓」に対応したハーブで4日間の毒出しをして健康体になり、人生が劇的に変わる瞬間を体験してみたいかがででしょうか。

おすすめ本 2



時間のデザイン

井上 新八 著

限りある時間を取りこぼさないために

時間がないからといって、諦めていることはありませんか。しかし、お金のように時間を貯めることはできません。だから、自分で時間をデザインして生み出していく必要があります。著者はフリーランスのブックデザイナーで毎日ハードスケジュールですが、日々の中に仕事以外の趣味の時間を取り入れています。

どうすればやりたいことを後回しにしない人生を送れるのか、その方法を学んでみませんか。

おすすめ本 3



眠れない夜に読みたくなる宇宙の話 80

宇宙すずちゃんねる 著 / 渡部 潤一 監修

眠れない夜がおもしろくなる

地球に住んでいる私たちが宇宙の中心にいて考えてしまいがちですが、視野を広げると無数にある銀河のたったひとつの惑星にすぎません。

時速300kmの新幹線だと約230年でたどり着く木星。太陽にいちばん近い水星は昼夜の温度差が600度あります。

宇宙に端っこは存在するのでしょうか。

眠れない夜に宇宙を知ってみませんか。不思議な高揚感で眠れなくなるかもしれません。



6月のブックフェア

男女共同参画推進週間に読みたい本



毎年6月23日～29日は、「男女共同参画週間」です。

令和7年度のキャッチフレーズは、「誰でも、どこでも、自分らしく」です。

今年度のキャッチフレーズにちなみ、男女ともに自分らしくいられる社会を実現していくために参考になる本をご紹介します。

この機会に「男女共同参画週間」に関心をもち、身近なこととして考えてみてください。

●テーマ本は、図書コーナーのカウンターに設置しています。新着本とあわせてご覧ください。

予約
できます



新着本リスト



★は、おススメ図書

管理番号	書名	著者	分類
9037	それでも女をやっていく	ひらりさ	女性学関連
9038	普通という異常 健常発達という病	兼本 浩祐	こころ
9039	猫と紳士のティールーム 〈3〉	モリコロス	
★9040	4日で若返る「毒出し」のトリセツ	織田 剛	からだ・健康
★9041	時間のデザイン—なぜあの人はあんなに多くのことができるのか？	井上 新八	仕事
9042	60歳の迎え方—定年後の仕事と暮らし	河野 純子	高齢社会・福祉
9043	ねことじいちゃん 〈6〉	ねこまき	
9044	押してはいけない妻のスイッチ	石原 壮一郎	男性関連
9045	過去の握力 未来の浮力—あしたを生きる手引書	ジェーン・スー/桜林 直子	生き方
9046	ナチュラルボーンチキン	金原 ひとみ	エッセイ・文学
9047	小鳥とリムジン	小川 糸	
9048	C線上のアリア	湊 かなえ	
9049	事件記者、保育士になる	緒方 健二	
9050	マンダラチャート	垣谷 美雨	
9051	DTOPIA【第172回芥川龍之介賞受賞】	安堂 ホセ	絵本
9052	？と！のえほん たれてる	鈴木 のりたけ	
9053	こねこねねこのねこピッツァ	カワダ クニコ【絵】 くさか みなこ【作】	
9054	にじいろフェアリーしずくちゃん 〈5〉	友永 コリエ【作】 ぎぼ りつこ【絵】	その他
★9055	眠れない夜に読みたくなる宇宙の話80	宇宙すずちゃんねる	
9056	エモい言葉の日常	蒼井 ブルー	

2025

図 書 コ ー ナ ー ・ カ レ ン ダ ー

6月

月 火 水 木 金 土 日

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

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)



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●

貸出期間内の図書で、予約が入っていない場合、電話または来館で1回限り2週間延長できます。

●図書の延滞について●

返却期日を過ぎて返却した当日は、新たに図書を借りることができません。翌日以降は、貸出できます。