

図書・資料室だより

自分の体のことをちゃんと知る



『月間100万人利用アプリ！頭痛一着が贈る しんどい低気圧とのつきあいかた』

頭痛一編集部 // 著
新潮社 2023年

およそ15トンの気圧がかかった状態の私たち。気圧の変化による体調不良を少しでも軽減するための、気圧との付き合い方、対策方法を記します。

心も健やかに



『心が揺れがちな時代に「私は私」で生きるには』

高尾美穂 // 著

日経BPマーケティング 2021年

女性の気持ちに寄り添う人気絶大の産婦人科医が、女性たちの多彩な悩みに答えながら、自分の人生をより良いものに変えてゆくためのヒントを記します。

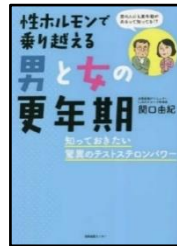
心と体に気をつけて 元気に暮らしていこう！

『性ホルモンで乗り越える 男と女の更年期 知っておきたい驚異のテストステロンパワー』

関口由紀 // 著

産業編集センター 2023年

更年期のイライラやうつ状態を乗り越えるカギとなる元気ホルモン・テストステロン。その低下による体調不良をわかりやすく解説し、食事、運動、睡眠、治療での改善方法を示します。



『イライラ・モヤモヤが消える ママの心のゆるめかた』

やさしくなれるマインドフルネス』

田中えり // 著

日本能率協会マネジメントセンター 2022年

笑顔でいたい、子どもにやさしく接したい、と悩みながら、育児、家事、仕事に頑張っているママが、心が楽になって健やかな気持ちでいられるコツを解説します。



『おつかれ、今日の私。』

ジェーン・スー // 著

マガジンハウス 2022年

好きでもない人に好かれなくてもいい。一歩踏み出せばなんとかなるかも…。ついつい頑張ってしまう人に、自分を慈しむようアドバイスを贈る、セルフケア・エッセイ48篇です。



『ぼくたちが知っておきたい生理のこと』

博多大吉 / 高尾美穂 // 著

辰巳出版 2022年

女性の身体と心について知ることで、互いを思いやり尊重しあうやさしい社会になっていくことを願って、博多大吉さんと産婦人科医高尾美穂先生が生理について語り合います。



『患者さんのための乳がん診療ガイドライン 2023年版』

新しく入りました



『最先端治療子宮がん・卵巣がん』



子育て中のあなたのための「自分時間」

10月7日(土) & 17日(火)

10:30~12:00 図書・資料室、交流室



同じ内容での2回開催です。ご都合の良い日にご参加ください。
託児希望の方はそれぞれ1週間前までに申込をお願いします。

主催：NPO法人男女共同参画をすすめる会・I YOU 淡海
共催：滋賀県立男女共同参画センター

託児申込 NPO法人男女共同参画をすすめる会・I YOU 淡海
メール：npo_iyou_oumi_2008_4@lily.ocn.ne.jp
または、右記のコードを読んで、「メール作成画面はこちら」
をクリック。必要事項を記入してメールを送信してください。
Tel：0748-43-1620（火～土） Fax：0748-43-1621

自分の時間を持つことが難しい子育て中のあなたに。
ゆっくり自分だけの時間を過ごしてみませんか？

参加は申込不要ですが
無料の託児は申込が必要

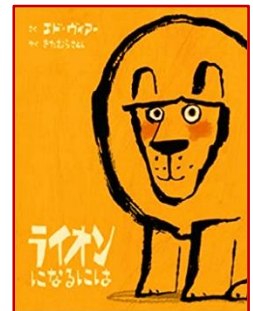


男女共同参画
絵本を紹介

G-NET シネマ

『**ダンシング・ウィズ・ライブズ**』
2006年/71分/監督:横間恭子
阪神淡路大震災で家族全員を失いながら、ニューヨークで強く生きる女性ダンサーを10年追った、感動の長編ドキュメンタリー。

10月14日(土)13:30~
男女共同参画センター“G-NETしが”
参加無料&申込不要
無料託児あり;10/7(出)までにお申し込みください



『ライオンになるには』

エド・ヴィアー: 作
きたむらさとし: 訳
BL出版 2019年

「ライオンとは、こうでなくちゃいけない!」つまり、「獰猛なものだ!」というけれど…。レオナルドはやさしいライオン。ライオンなんだから獰猛にならなきゃいけないの? ぼくは、ぼくらしく。
「ライオンは、こういうものだ!」なんて本当はないんです。普段〇〇らしさを押し付けられている人たちのために…

図書・資料室 ご利用案内

- 開室時間 9:00~17:00
 - 9月の休室日
4日、11日、19日、25日
 - 貸出(本・雑誌)15冊 3週間まで
(DVD) 2本 1週間まで
 - お問い合わせ先(電話)
0748-37-3735(図書・資料室直通)
0748-37-3751(センター代表)
- ※新型コロナウイルスの感染拡大防止対策のため、休室日については変更になることがあります。



滋賀県立男女共同参画センターの情報はこちらからご覧になれます

