

今、話題の本を取り上げました！

# 新着図書ピックアップ







No.318(1/30)

以下の図書はライブラリカードで利用できます。フォーラム、フォーラム南太田、アートフォーラムあざみ野の3館どこでも貸し出しできますので、お気軽に受付にお尋ねください。(電話:045-862-5056)

\* 新着図書ピックアップは、ホームページ「ライブラリを利用する」からもご覧になれます。



書名	著・編者(出版社)	請求番号
◆法律・お金・経営のプロが教える女性のための「起業の教科書」	豊増さくら 編著	B24ジ
	(日本実業出版社)	
<p>好きなことや得意なことを生かして起業をしてみたいと思っても、実際には何からどう手をつけたいのか分からない、というのが現状かもしれません。漠然とした思いを形にするために、税理士、弁護士、社会保険労務士、司法書士などの様々な分野のプロが、事業プランの立て方や資金プランの立て方、開業準備の進め方など、具体的な事例を挙げてアドバイスします。</p>		
◆この先どうすればいいの？18歳からの発達障害	宮尾益知 監修	A383コ
	(大和出版)	
<p>発達障害の症状が軽度であると、大人になるまで気がつかない場合もあり、ひとり暮らしや就職などで親元を離れてから発覚すること多いとされています。本書では、大人の自閉症スペクトラムについて、特性を知ることから始まり、家族にできるサポートや利用できる社会的支援などについて、イラストを多く用いて分かりやすく説明します。</p>		
◆イオンを創った女	東海友和 著	f1コ
	(プレジデント社)	
<p>戦中戦後の混乱の時代から、知識と情報、そして決断力と実行力を持って四日市の岡田屋呉服店からジャスコ、イオンへと発展させた影の実力者、小嶋千鶴子。経営を担う社長である弟を人事のスペシャリストとして支えたその手腕には、目を見張るものがあります。仕事への向き合い方について、あらためて考えさせられる1冊です。</p>		
◆東京発半日徒歩旅行	佐藤徹也 著	D2413ト
	(山と溪谷社)	
<p>休みの日にちょっと出かけてみたいけれど、早起きはつらいという方へおすすめの1冊です。朝寝坊しても間に合う、東京から半日で旅気分を味わうことのできる51のスポットを紹介します。半日とはいえ、山梨の勝沼ブドウ畑や千葉の養老溪谷など、意外と遠くまで行かれることに驚きます。旅の前に地図を広げ、ルートを考える“脳内旅行”も楽しそうです。</p>		

**書名**
**著・编者(出版社) | 請求番号**
**◆仕事にしばられない生き方**
**ヤマザキマリ 著** **B22シ**

(小学館)



テリ紙交換のアルバイトに始まって、絵描き、露天商、大学講師、料理講師、普通の勤め人などなど経験した職業は数知れず。そんな漫画家の著者が、体験をもとに語ります。「仕事の好き嫌いは、あとの話。いい波が来たら乗ってみる。」—自由に生きるための仕事とお金の話です。

(フォーラム南太田所蔵)

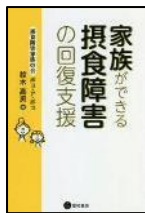
**◆はたらく女性のコンディショニング事典**
**岩崎一郎 他 監修** **C313ハ**
**疲れ知らずのカラダ・ココロ・アタマをつくる** (クロスメディア・パブリッシング)


「疲れがとれない」「体がだるい」「今日はとにかく早く帰りたい」—どうしても心や体がついてこないときの特効本！栄養学、心理学、脳科学などの学問的に裏付けのある情報をもとに、毎日を快適にする70の方法を提案します。

(アートフォーラムあざみ野所蔵)

**◆家族ができる摂食障害の回復支援**
**鈴木高男 著** **C325カ**

(星和書店)



かつては若い女性に多いと言われていた摂食障害は、近年は男性や子ども、高齢での発症も多くみられるようになり、多様化しているそうです。「病気の回復のために家族ができることは、今の本人を受け入れ、思考や感情を理解して、心の成長ができるような支援をしていくことだ」と著者は言います。家族会を立ち上げ、20年にわたり活動を続けてきた著者が、摂食障害で苦しむ我が子を支えるヒントを提示します。

**◆マンガでわかるアンガーコントロールガイド**
**清水栄司 著** **C21マ**

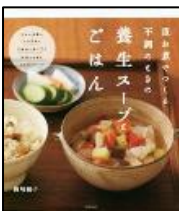
(法研)



怒りはどんな人にもあって当然の感情ですが、怒りに振り回されたり、怒りを他人にぶつけ、相手を傷つけてしまうようでは、人間関係は成り立ちません。本書では、怒りとはどういうものかを知り、怒りを上手にコントロールしてトラブルを減らす方法を学びます。

**◆重ね煮でつくる不調のときの養生スープとごはん**
**梅崎和子 著** **D143カ**

(主婦の友社)



年が明けて1か月ほどが経ち、少々胃腸がお疲れ気味という方もいらっしゃるのではないのでしょうか。「食養生」と聞くと難しそうですが、まずはごはん野菜スープからとなれば、なんとかチャレンジできそうです。だしもいらず、野菜の甘みと塩だけというシンプルなものから、魚や肉をあわせただけのおかずになるボリュームスープなど、体をいたわるレシピを紹介します。

本の紹介は、主に帯・目次・トートハンデータなどを参考に作成しています

**発行：フォーラム情報ライブラリ 問合せ：045-862-5056 (男女共同参画センター横浜)**

- フォーラムは、公益財団法人横浜市男女共同参画推進協会が管理運営する横浜市の男女共同参画センター3館のうちの1つです。
- パソコン(スマートフォン)向けにメールマガジンで講座・イベント情報をお届けしています。登録は協会のHPまたはQRコード(右)から

