

アバンセ 情報サービスフロア news



2024
11月号
No.194

アバンセ1階 情報サービスフロアでは、生涯学習や男女共同参画、DVに関する資料を提供しています。

今月の新着PICKUP



聞くチカラ

マツダ ミヒロ/著
すばる舎 E 361.4/マツ

「話す人」よりも「聞ける人」がうまくいく。シンプルにコミュ力が上がる36のヒントを、雑談が怖くなる法則や、聞く力がレベルアップする「魔法の質問」とともに紹介する。



ラクして備えるながら防災

CAMMOC/著
辰巳出版 C 369.3/キヤ

日常(平常時)と非常(災害時)のフェーズをなくし、生活しながら災害に備える「フェーズフリー」。防災バッグの作り方やローリングストックの方法、家の防災対策やライフハック、レシピなど、アイデア・ノウハウが満載。



13歳までに伝えたい 女の子の心と体のこと

やまがた てるえ/著
かんき出版 L 367.9/ヤマ

恋、初潮、性…。思春期を迎える女の子に向け、これからの人生を自分らしく生きるために知っておきたい「心」と「体」の変化を、マンガを交えてわかりやすく伝える。書き込み欄あり。

今月のテーマ展示 心も体もリフレッシュ



あらゆる不調が消える世界一のストレッチ 中村 雅俊/著 アチーブメント出版 I 498.3/ナカ

からだをラクにするだけではなく、普段動かしていないところを動かす「攻めのストレッチ」を提案。座り仕事、入浴中など日常でできるストレッチを写真で紹介する。不調の原因を根本的に改善する3秒筋トレ、事例も収録。



セルフケアの道具箱 伊藤 絵美/著 晶文社 I 146.8/イト

メンタルの不調から回復する近道は、自分で自分を上手にケアすること。カウンセラー歴30年の著者がセルフケアの技法を伝授する。認知行動療法、マインドフルネスなどの理論をもとにしたワークブック。一部書き込み式。



人のために頑張らずに疲れた時に読む本 根本 裕幸/著 大和書房 I 146.8/ネモ

「私ばかり損してる」のはお察し力のせい! 心理カウンセラーの著者が、「お察し上手」という長所を生かしながら、疲れを溜め込まず、毎日楽しく過ごすコツを紹介。人のために頑張らずに「自分軸」構築ワークも掲載。

情報サービスフロア利用案内

佐賀市天神3丁目2-11 ☎(0952)26-0011

◆利用時間

- ・平日 9:00~22:00
- ・日祝日 9:00~17:00

◆休館日

- ・毎週月曜日
- ・年末年始(12/29~1/3)
- ・特別整理期間(年1回)

◆貸出冊数・期間

	貸出点数	貸出期間
図書	合わせて 15点 (うち新着3点 DVD2点)	2週間以内
新着図書		
雑誌		
DVD・ビデオ		

※初めて貸出しを希望される方は

登録カードが必要です。

住所・氏名・生年月日を確認できるもの
(運転免許証、健康保険証、学生証など)
をご持参ください。

11月の新着案内

分 類	書 名	著 者 名	請求記号
B 女性とその周辺	寿岳章子 女とことばと憲法と	遠藤 織枝	289.1 /エン
	ライフプランと自己実現	橋本 嘉代ほか/編	366.3 /ハシ
C 社会事情	失敗に学ぶ自治体まちづくりの仕事	鳥山 千尋	318 /トリ
	コミュニティデザインの現代史	饗庭 伸ほか	318.8 /アイ
	女性リーダーはなぜ少ないのか?	坂田 桐子	361.4 /サカ
	パワハラ・セクハラ裁判所の判断がスグわかる本	中野 公義	366.3 /ナカ
D しごと	『ぼっち起業』で生きていく。	杉本 幸雄	159.4 /スキ
	雑用は上司の隣でやりなさい	たこす	159.4 /タコ
	「しやすい」の作りかた	下地 寛也	336.2 /シモ
	超・時短ハック	鈴木 真理子	336.2 /スズ
E 暮らし・文化	一人反省会をして、いつも落ち込んでしまう人へ	コハラ モトシ	159 /コハ
	あしたはきっと大丈夫	高尾 美穂	159.6 /タカ
	メメント・モモ	八島 良子	645.5 /ヤシ
	大人になったら読めない漢字	ことば探究舎/編	811.2 /コト
F 環境問題・リサイクル	南海トラフM9地震は起きない	角田 史雄ほか	453 /ツノ
G 福祉・介護	60代から女は好き勝手くらいがちょうどいい	中尾 ミエほか	159.6 /ナカ
	わたしリセット	田嶋 陽子	367.1 /タジ
	歳をとった親とうまく話せる言いかえノート	萩原 礼紀	367.7 /ハギ
	老いは孤立を誘う	山口 道宏	367.7 /ヤマ
H 家族関係	介護格差	結城 康博	369.2 /ユウ
	結婚も出産もせず親になりました	ペク ジソン	367.3 /ペク
	心理的虐待	姫野 桂	367.6 /ヒメ
	子ども家庭支援の理論と方法	渡辺 颯一郎ほか	369.4 /ワタ
I ことごとからだ	わたしはわたし。あなたじゃない。	鴻巣 麻里香	371.4 /コウ
	脱イライラ習慣!あなたの怒り取扱説明書	中島 美鈴	141.6 /ナカ
L こどもの本	小島よしおのボクといっしょに考えよう	小島 よしお	159.5 /コジ
	こども基本法こどもガイドブック	FTCJ/編	369.4 /フリ
	ぱちょ〜ん	小島 よしお/さく	E /コジ
	しばらくあかちゃんになりますので	ヨシタケ シンスケ/作 絵	E /ヨシ

今月の展示

- ◆声をあげて
- ◆「認知症」を正しく理解する
- ◆ジェンダー格差とは
- ◆女性に対する暴力をなくす運動 (11/12～11/25)
- ◆心も体もリフレッシュ ◆「食」のはなし
- ◆読書週間 (10/27～11/9) スタンプキャンペーン

～ 11月開館カレンダー～

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

休館日

17時まで



アバンセ情報サービスフロア

2024 **11.9** sat 10:00 - 16:00

1階 展示コーナー

BOOKリサイクル



アバンセ情報サービスフロアの蔵書の中から役目を終えた雑誌・図書を無償でお譲りします。

お持ち帰り用の
エコバックを
ご用意ください。

お一人
20冊まで

本がなくなり
次第終了します。