男女共同参画センター“いこ～る”プラス

《令和８年３月号》

かしこ暮らしっく 長岡京

図書便り

男女共同参画センター“いこ～る”プラス（JR 長岡京駅直結長岡京市立総合交流センター6F）は、男女共同参画に関する約 1,600 冊の図書を貸出しています。ぜひご利用ください！

特集　３月 女性支援講座

3月23日(月)開催 ☆彡

コツコツ“骨活”

「骨から健康に、美しく
～整形外科医に学ぶ骨粗しょう症予防～」





≪新着　3/23　講座関連の本≫

100年骨

斎藤　充/著
サンマーク出版/刊

「骨密度が高いのに骨折」にはワケがあった。
骨折、寝たきり、認知症への「骨粗しょう症ドミノ」をくいとめる方法とは？
骨粗しょう症の世界的権威による初めての本です。



≪新着　3/23 講座関連の本≫

更年期からの骨粗鬆症対策　骨折しない体をめざす毎日ごはん

石原理/病態監修
蒲池桂子/栄養指導・献立
女子栄養大学出版部/刊

骨量は20歳頃にピークを迎え減少していきます。とくに更年期以降の女性は女性ホルモンの影響で、閉経後に急激に低下し、骨粗鬆症になりやすくなるといわれています。骨折や骨粗鬆症 を予防・改善するために、栄養バランスのよい食事でコツコツと骨をじょうぶにしませんか。



≪新着≫

今日も一日ご機嫌で　高尾美穂流生き方ガイド　体も心もいい感じ

高尾美穂/著
清流出版/刊

更年期(閉経)という、女性の体にとって大きな変化が起きる年齢から先の「生き方ガイド」。体や心の変化とどう向き合い、考え、過ごしていくか。
多くの女性の体や心の悩みに答えてきた、高尾美穂先生ならではの人生の進み方です。



≪新着　3/23 講座関連の本≫

骨粗しょう症を防ぐ強い骨のつくり方

太田博明/監修
大洋図書/刊

骨が丈夫なら骨折のリスクが下がる！一生寝たきりにならない！
1 日たった 100 秒！骨を鍛える「骨トレ」
かかとに衝撃を与えて骨密度を上げる「かかと落とし」「いつの間にか骨折」を防ぐ「ミニ背筋運動」など。いくつになっても骨密度は増やすことができる。骨は元気になる！

３月８日 は 国際女性デー です



ヨーロッパでは、黄色いミモザの花は、寒く厳しい冬が終わりあたたかな春の訪れを告げる「幸せの花」と言われており、女性のシンボルとして多くの人に愛されています。

≪新着≫



「いつも不安で頭がいっぱい」がなくなる本

清水栄司/著
ディスカヴァー・トゥエンティワン/刊

仕事、家庭、将来のこと……なぜかいつも漠然とした不安が頭から消えない。この本は、そんなあなたのための「不安の取扱説明書」です。



50 代からやりたいこと、やめたこと

金子由紀子/著
青春出版社/刊

「人生100年時代」などと言われるなか、50代以降を快適に過ごすためには、何に力を入れて、暮らしをどう整理していくとよいのでしょうか？シンプルライフの達人が、同世代前後の女性に向けて、心と暮らしをすっきりさせ、毎日を明るくワクワクした気持ちで過ごすためのヒントを紹介します。



ダメをみがく―“女子”の呪いを解く方法

津村記久子・深澤真紀/著
紀伊國屋書店/刊

ダメなまま生きていこう！
世間の押しつけてくる価値観に過剰に反応して空気を読み、あるいはうまく適応できないことに悩んで心身に不調をかかえる女性は多い。世間知らず・不器用・KY なままでも、なんとか社会で生き延びていくための「ダメを磨く」技術が語りつくされている。



365日機嫌のいいカラダでいたい。
現代を生きる私たちのヘルスケア・アップデートブック

及川夕子/著
高橋幸子/監修
ディスカヴァー・トゥエンティワン/刊

「生理期間をもっとラクに過ごしたい」「いろんなアプリがあるけど、おすすめは？」「これってもしかして更年期？」 今ある悩みや不調にスッキリすぐに役立つ。産婦人科医×ベテラン医療ライターによる、最新の知見「フェムテック」×「女性のカラダに大切な情報」が満載！

情報コーナーの利用について

貸出：１人２冊まで、２週間（延長可）
対象：長岡京市在住・在勤・在学の人
※図書の貸出しには
「情報利用者カード」の登録が必要です。
カードの登録には、運転免許証など、
本人確認が出来るものをお持ちください。

◇ 編 集 ・ 発 行 ◇
長岡京市
男女共同参画センター
“いこ～る”プラス
〒 617-0833
京都府長岡京市神足２丁目３番１号
長岡京市立総合交流センター６階
TEL 075-963-5501 FAX 075-963-5521
E-mail: danjo-c@city.nagaokakyo.lg.jp
開館時間： 午前９時～午後５時（日・祝を除く）

