男女共同参画センター“いこ～る”プラス

図書便り

《令和8年10月 臨時号》

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！

男女共同参画の推進に対して多額のご寄附をいただきました。

この度、国際ソロプチミスト京都－西山様より、「男女共同参画の推進」及び「女性と女児の生活と地位向上」を使途とする多額のご寄附をいただきました。当センターでは、女性の自立と社会参加を支援するため、新たな書籍を73冊購入し、情報コーナーを充実させました。この臨時号では、新たに仲間入りをした書籍を紹介します。



写真左：中小路市長　写真右：国際ソロプチミスト京都-西山 会長 田中孝子様

令和8年度長岡京市自治記念式にて国際ソロプチミスト京都-西山様が善行表彰を受賞されました。
（令和8年10月1日・市役所にて）



ご寄附で購入した書籍



センター内の情報コーナー

ピックアップ10



人生後半 わたしらしく輝く！

人生後半を安心して暮らし、自分らしく輝かせるため、60歳前後から取り入れたい知恵と技術を4人の達人が語ります。やりたいことを後回しにしないための心得から、経済的な自立のコツ、モノに振り回されない暮らし、日常でも無理なくできるエクササイズまでを一冊に。

婦人之友社編集部／著
婦人之友社／刊



成瀬は天下を取りにいく

中2の夏休みの始まりに、幼馴染の成瀬がまた変なことを言い出した。コロナ禍、閉店を控える西武大津店に毎日通い、中継に映るというのだが……。さらにはM-1に挑み、実験のため坊主頭にし、二百歳まで生きると堂々宣言。今日も全力で我が道を突き進む成瀬から、誰もが目を離せない！
話題沸騰、圧巻のデビュー作。

宮島未奈／著
新潮社／刊



朝1分、人生を変える小さな習慣

帰宅後は死体のように寝て、朝になるとアラーム音に無理やり目を覚ます普通のサラリーマン……。そんな著者が苦しみの中で構築してきた、人生の生きづらさから脱却し、本質的な部分から人生の充実度を高めるための「朝１分でできる30個の小さな習慣」を紹介。

リュ・ハンビン／著
小笠原藤子／訳
文響社／刊



「頑張っているのに報われない」気持ちを癒す

家族のため、会社のため……いつも誰かのためを思って気をつかっているのに、報われずに疲れてしまう。それは幼い頃についた心の傷と向き合っていないから。プロカウンセラーである著者が教える、自分を愛し、人生の後半をよりよく生きるためのエッセンス本。

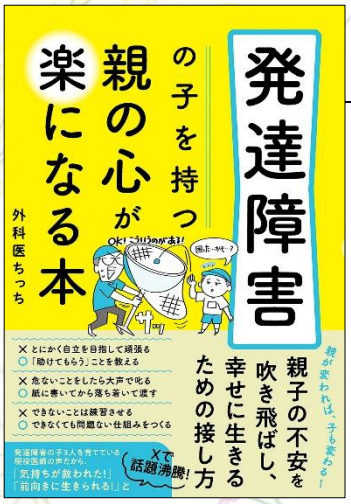
古宮昇／著
日本実業出版社／刊



へこたれてなんかいられない

思っていた「五十歳女性」とはなんか違う。馬車馬のように働き、ストレス発散はドラッグストアでの無駄遣い…。体のことに親のこと、仕事のことに友人のこと、中年の毎日にはいろいろあるけれど、今日もなんとか生きていくのだ！
大人を励ますごほうびエッセイ。

ジェーン・スー／著
中央公論新社／刊



外科医ちっち／著
SBクリエイティブ／刊

発達障害の子を持つ親の心が楽になる本

発達障害の子３人の子育てに奮闘する現役医師の「リアル」な記録。発達障害の子の親は、知らず知らずのうちに気を張り詰め、自分を追い詰めてしまう。発達障害の子の「親による」「親のため」の「親が変わって、親も子も楽になる」一冊。



図解　眠れなくなるほど面白い　更年期の話

なんとなく体調がすぐれない、気分が落ち込みやすい、急に汗が出る、眠れない―。そんな不調が続いているのに、「年齢のせいだから仕方ない」と我慢していませんか。更年期の仕組みを知らないまま過ごしてしまうと、不調に振り回され、心も体も大きな負担を抱えてしまいます。人生のフェーズ変化期間“更年期”の正体と、効果の高い不調の改善法を厳選して紹介します。

高尾美穂／著
日本文芸社／刊



マーク(熊田勇真)／著
技術評論社／刊

スマホではじめるショート動画編集入門

スマホだけで撮影から編集・投稿まで完結できる「ショート動画」作成の入門書です。SNSやYouTubeにショート動画を投稿してみたいけど、やり方や、動画編集アプリは何を使用したら良いのかわからない…といった動画編集未経験の人でも、本書の手順に従って操作すれば、かんたんにショート動画を作成することができます。



中野裕哲／監修
ソシム／刊

0からわかる！起業　超入門

個人事業…会社設立…会社員…あなたに向いている働き方がわかる！一番はじめに読んでほしい起業入門書です。イラストを豊富に使った見やすい紙面で、起業する際に必要な書類の記入例も多数紹介しています。



権田典之／著
彩図社／刊

弁護士が教える 子連れ離婚 準備と手続き（共同親権対応版）

離婚問題を数多く扱ってきた弁護士が、協議離婚から調停離婚、裁判離婚までの流れを、法律に詳しくない人にも伝わるように対話形式で解説します。共同親権や法定養育費といった新しい制度にも触れながら、子連れ離婚前に確認すべきこと、話し合いで決めておくべきこと、こじれた場合の対応を整理します。

新しく仲間入りした書籍リスト



書籍名	出版社
その生きづらさ、「かくれ繊細さん」かもしれません	フォレスト出版
心理学の教科書	ナツメ社
アドラー心理学がマンガで3時間でマスターできる本	明日香出版社
こころの「安全基地」のつくりかた	大和出版
敵を作らない人が大事にしている味方をふやす話し方	ソシム
気にしない人はすべてうまくいく	秀和システム
神ダンナのトリセツ	日東書院本社
母の支配から自由になりたい	佼成出版社
あふれる「しんどい」をうけとめる	高橋書店
人生がうまくいく！「動じない心」の作り方	マイナビ出版
わたしが「わたし」を助けに行こう	サンマーク出版
やさしいセルフ・コンパッション	東京図書
心と行動がよくわかる発達障害の話	日本文芸社
大人の発達障害　仕事・生活の困ったによりそう本	西東社
コーヒーを楽しむ教科書	ナツメ社
漢方生活を楽しむ教科書	ナツメ社
お茶を楽しむ教科書	ナツメ社
発酵食品を楽しむ教科書	ナツメ社
おつかれ、今日の私。	マガジンハウス
風景で紡ぐ　明日、花笑むためのことば113	WAVE出版
相続・贈与の超基本	Gakken
離婚の準備と手続き	ナツメ社
「夫がこわい」を卒業したいあなたの モラハラ離婚のトリセツ	ぎょうせい
管理栄養士おすぎの からだ整う冷凍作りおき	ワン・パブリッシング
アイラップで簡単レシピ 冷凍ストック編	Gakken
はこの5分で朝ラク冷凍弁当	宝島社
時間がない人のための超速つくりおき313	西東社
一生、片づく家になる！	エクスナレッジ

書籍名	出版社
部屋がゴチャゴチャで、毎日ヘトヘトなんですが、二度と散らからない片づけのコツ、教えてください！	すばる舎
介護未満の父に起きたこと	新潮社
簡単ルールで突然、美文字が書ける	ダイヤモンド社
ふだんのふるまい帖	KADOKAWA
メイクの教科書	ナツメ社
オトナ女子のすてきな語彙力帳	ダイヤモンド社
Instagram完全マニュアル	秀和システム新社
マイペースで働く！女子のひとり起業	同文舘出版
50歳からはじめる頑張らない起業	つた書房
「配当」をお小遣いにしたら、投資のほんとうが見えてきた	WAVE出版
LINE公式アカウント集客＆売上アップ術	技術評論社
科学的に証明された すごい習慣大百科	SBクリエイティブ
「誰かのために」を手放して生きる	自由国民社
成瀬は信じた道をいく	新潮社
成瀬は都を駆け抜ける	新潮社
おとなになるのび太たちへ	小学館
さみしい夜にはペンを持て	ポプラ社
さみしい夜のページをめくれ	ポプラ社
ファイア・ドーム（上）	小学館
ファイア・ドーム（下）	小学館
カフネ	講談社
みかんファミリー	講談社
ゾンビ回収婦	講談社
1つの習慣	すばる舎
池江璃花子	世界文化社
飼い犬に腹を噛まれる	PHP研究所
眠れなくなるほど面白い 自律神経の話	日本文芸社
50歳からはじめる！からだ整え体操	KADOKAWA
1日3分！寝たまま腰痛リカバリー	あさ出版
すごい骨膜ストレッチ	KADOKAWA
ひざちゃん体操	かんき出版
自律神経が整うセルフケア事典	KADOKAWA
おとなになりたくないわたし	ポプラ社
自分のこころとうまく付き合う方法	東京書籍
アドラー流子育て 50の習慣	明日香出版社

情報コーナーの利用方法

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、マイナンバーカードや免許証など、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3-1
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）

