

9月の おすすめ本

上手な息抜き



『ドイツの女性はヒールをはかない』

【分類 1101/へ】

サンドラ・ヘフェリン/著

2023年 自由国民社

『「ふつう」の子育てがしんどい』

【分類 3206/い】

石田光規/編著

2023年 晃洋書房

『「精神科医の禅僧」が教える
心と身体の正しい休め方』

【分類 5101/か】

川野泰周/著 2019年

ディスカヴァー・トゥエンティワン

『心療内科医が教える本当の休み方』

【分類 5101/ス】

鈴木裕介/著

2023年 アスコム

『ほどよく忘れて生きていく』

【分類 5101/フ】

藤井英子/著

2023年 サンマーク出版



『毎日10分長生き風呂カラオケ』

【分類 5105/ワ】

渡邊雄介/著

2024年 中央公論新社

男女共生センター図書室 利用のご案内

○開室時間と休館日



開室日	開室時間	休室日
休室日前日以外	9:00~20:00	月曜日(祝日と重なるときはその翌日) 年末年始(12月29日-1月3日) 図書整理期間(年1回)
休室日前日	9:00~17:00	※その他、臨時でお休みをいただく場合があります。



○資料の貸出

資料	点数	期間
図書	5冊	15日間
視聴覚資料	3本(枚)	8日間

○資料の返却

開室時間中はカウンターに返却してください。
閉室時間に返却する場合は、3階南外のブックポストに投函してください。

*福島県男女共生センター3階 図書室 *