



## 「日常生活での女性の健康管理」

仕事・家庭・出産・育児・介護等、忙しさの中、自分を後回しにしていますか？  
一度立ち止まって自分の心や体を見つめなおしてみませんか。



「女性ホルモンの教科書」  
日経ヘルス/編 健康 495-ク  
思春期から更年期まで知っておきたい対処法を解説します。



「山王病院の女性ホルモンでキレイになる定食」498.5-サ  
レタスクラブ MOOK/編  
『お産の山王』として親しまれてきた山王病院が女性折る門がアップするレシピを紹介します。



「ぽかぽか子宮のつくり方」  
495.4-ヤ やまがたてるえ/著  
女性の悩みが解決できる26のあったか習慣を紹介します。



「『女性検診』がよくわかる本」  
495.2-ツ 対馬 ルリ子/著  
健康診断では見逃されやすかった病気をチェックする完全ガイド。



### 健康雑誌紹介

「NHK きょうの健康」「健康」「ターザン」

「からだにいいこと」「日経ヘルス」「YOGA ジャーナル」など



書名	著者名	出版社	請求記号
女性ホルモン塾キレイなカラダ・心・肌	対馬ルリ子/著	小学館	495/ヨ
子宮力を上げる漢方レッスン	薬日本堂/監修	kkベストセラーズ	495/シ
女40代不調を感じたら始める卵巣活	奥谷まゆみ/著	KADOKAWA	495.4/オ

※請求記号・・・図書館の本の背ラベルの記号です。上記の本はすべて当館で所蔵しています。

## 図書館で健康づくり!

「健康支援コーナ」では、健康や医療に関する本やお持ち帰りいただけるパンフレット類をそろえて皆様をお待ちしています。自分や家族の健康管理について、情報を調べてみたい方は、ぜひ図書館へお越しください。



新居浜市立別子銅山記念図書館 開館時間(火～土 9:00～19:00 日・祝 9:00～17:00)

住所: 新居浜市北新町 10-1 電話 0897-32-1911 F A X 0897-32-7007

ホームページ <http://www.city.niihama.ehime.jp/tosyo/index.htm>