令和6年(2024年9月

ローズWAM
図書のご案内

その「ちょっとした不調」を見逃さないで
～更年期を考える～

	図書名	著者名	出版社	出版年	分類
1	生理痛・PMSから、妊娠・出産、更年期まで 女性の体のきほん	稲葉可奈子	ナツメ社	2024年	I2
2	あなたのカラダとココロに寄り添う 更年期とのつき合い方	鈴木知世	河出書房新社	2023年	I2
3	女性ホルモンにいいこと大全 オトナ女子をラクにする　心とからだの本	高尾美穂	扶桑社	2022年	I2
4	女はいつも、どっかが痛い がんばらなくてもラクになれる自律神経整えレッスン	やまざき　あつこ 鳥居りんこ	小学館	2022年	I2
5	もし親友が婦人科医で、何でも聞けるとしたら？	シーラ・デ・リス	サンマーク出版	2022年	I2
6	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	ディスカヴァー・トゥエンティワン	2022年	I2
7	つらくなる前に知っておきたい 閉経のきほん	上田嘉代子	池田書店	2021年	I2
8	だいたい更年期 いつでも不調な私をラクにするヒント	安達知子	創英社	2021年	I2
9	その不調、すべて女性ホルモンの減少が原因かも! プレ更年期1年生	対馬ルリ子	つちや書店	2019年	I2
10	女性のからだ ちょっとした不調をなくす本	対馬ルリ子	ぴあ	2019年	I2
11	更年期障害も代謝の低下も自律神経の乱れも怖くない! 50歳からのついでヨガ	深堀真由美	大和書房	2019年	I2
12	症状改善！女性の不調を解消する大全	久保玲子	成美堂出版	2019年	I2
13	50歳からの婦人科 こころとからだのセルフケア	松峯寿美	高橋書店	2018年	I2
14	洋泉社MOOK 40歳からの女性の不調お悩み解決BOOK	柴田理恵	洋泉社	2018年	I2
15	マンガでわかる！ 男女で知っておきたい更年期	佐々木春明	主婦の友社	2024年	D2
16	男のヘルスマネジメント大全	石川雅俊	クロスメディア・パブリッシング	2021年	D2
17	あした死ぬには、 1～4巻	雁須磨子	太田出版	2019年	コミックO

ネットワークギャラリーでは、図書の閲覧・貸出ができます。
貸出には「図書利用カード」が必要です。
（市内在住、在勤、在学者のみ発行。身分証明書の提示をお願いします。）
詳細は1階受付でお尋ね下さい。

↑貸出予約はこちらから

茨木市立男女共生センター　ローズWAM