




## 春に向け、気持ちも新たに！！

今月は卒業シーズンです。出会いと別れの季節、自分自身を振り返り、新たな一步の活力となるような本をコムズで探してみませんか？

コムズでは、新年度に向けてさまざまな講座やセミナーを計画中です。楽しく学べ、集え、憩える場としてぜひご活用ください。

### 3月のオススメ新着図書 (8冊)

 p2へ 続く



#### 父が、67歳で恋をした。

becco 著



おとん、咲かせてよ恋の花！

母の急逝でふさぎ込んで3年。頑固なおとんが、ある日「婚活」を口にした！24歳の娘の目線で描かれた婚活騒動記。

遺された父と娘の親子関係を、ほのぼのとしたタッチの漫画で描いた本作。突然の母の死にとまどいながらも、新たな関係を築き上げていく父と娘に思わず笑ったり泣いたりさせられます。“シルバー婚活”という現代ならではのテーマにも注目です！！

#### 男の嗜み

川北義則 著



「老いの口に旨い」が嗜み

御年78歳、スポーツ新聞記者から転身、出版プロデューサーを経て、現在も生活経済評論家として多方面で活躍中の著者が、「趣味」「遊び」「食・酒」「旅」「おしゃれ」「生き方」の6章で男の嗜みを伝授する本書は、氏が世の男性諸氏に

贈る『粋な男』になるための指南書。本書を参考に、さまざまなシーンでの粋な振る舞いを身に付け、男っぷりをあげてみてはいかが。

#### 人生、行きがかりじょう

バッキー井上 著



全部ゆるしてゴキゲンに！

バッキー氏は言います。『「なんでも」としか答えようのないことが世の中にはたくさんある。それなのに老いも若きも「なんで？」とそれこそ“なんで”聞くのだろう。』

多くの方は根拠や理由がないと不安になります。けれどバッキー氏は違います。力むことなく飄々と言っているだけです。『人生は行きがかりじょうだ』人はこういうふうに生きていくこともできるのです。

#### つるかめ食堂

ベターホーム協会・新開省二 著



10年先も健康で暮らすために

60歳からの食の基本“つるかめさん”の料理レシピがこの一冊に！この本で「つるかめさん」とは、健康長寿をめざす人のこと。粗食にしていると、老化をどんどん早めることに。シニア世代の健康食の基本は、節制ではなく“しっかり食べること”です。料理教室ベターホームの実体験に基づいた、「食べやすい食事・作りやすい食事」の知恵がつまっています。

## 「すごく心細い」がピタリとやむ！ 竹内成彦 著



### 自分にOKを出せないあなたへ

先天的に備わっている性格を「生まれつき性格」といい、一生変わることはありません。なぜか、「自信がもてない」「不安を感じやすい」というときは、自分の「生まれつき性格」に合わない生き方をしているときかもしれません。

本書はムリに性格を変えることなく、より生きやすくなる考え方や行動ルールをO×式で紹介していきます。

## 選ばれ続けるリーダーの条件 山元賢治 著



### 結局、本物しか選ばれない

受験に始まり就職活動や会社での昇進・昇給、プロジェクトへの指名。人生は「選ばれる」ことの連続です。では、たくさん人間の中から「選ばれる」人間になるには何が必要なのでしょう。スティーブ・ジョブズに「選ばれて」アップルジャパンの社長に就任した著者。選ばれる人には共通したルールがあると言います。本物のリーダーになるための答えを教えてください。一冊です。

## 強く生きるノート

本田直之・ちきりん・小池龍之介・平田オリザほか



### 今一番必要な「頭の使い方」

慶應丸の内シティキャンパスの人気講座を出版化！常に満員御礼、限られた参加者のみしか聞けなかった貴重な講演の中から、特に受講者から反響が大きかった講義のみ、収録しています。経営者や僧侶、劇作家、大学教授など7人の講師のアドバイスを読んで、しっかり“自分で考える”。実践してみましょう！まさに人気の講座を受けたような充実感のある作品です。

## ひらめきスイッチ大全 サンクチュアリ出版 著



### ひらめきのヒントが凝縮

ヒット商品の開発秘話や売れ筋商品着想の裏話など、みなさんがよく知っている商品やよく利用するサービスがいかにして生まれたか、そのアイデアがどうやって捻り出されたかをひもといた、まさに知恵の収蔵本。偉大な先人たちが実践してきたアイデア捻出のための技がびっしり詰まった本書をめくれば、必ずや今あなたが必要とするひらめきのヒントに出会うでしょう。



## 3月の新着図書（全25冊）



図書管理番号	書名	著者	分類
6006	婦人保護施設と売春・貧困・DV問題 —女性支援の変遷と新たな展開	須藤八千代・宮本節子：編著	女性学関連
6007	なぜだろう なぜかしら 親子でわかる！みのまわりのぎもん	中澤潤	教育・子育て
6008	父が、67歳で恋をした。 —まさかのシルバー婚活ものがたり	becco	結婚・離婚

書評あり

図書管理番号	書名	著者	分類
6009	「すっごく心細い」がピタリとやむ！ <span style="border: 1px solid orange; border-radius: 50%; padding: 2px;">書評あり</span>	竹内成彦	こころ
6010	ちゃんと知りたい 大人の発達障害がわかる本	備瀬哲弘：監修	
6011	「がんもどき」で早死にする人、「本物のがん」で長生きする人	近藤誠	からだ・健康
6012	今日から水出し生活	石原新菜	
6013	性犯罪報道—いま見つめるべき現実	読売新聞大阪本社社会部	セクハラ・暴力
6014	選ばれ続けるリーダーの条件 <span style="border: 1px solid orange; border-radius: 50%; padding: 2px;">書評あり</span>	山元賢治	仕事
6015	あなたのチームがうまくいかないのは、結局、部下に「やらされ感」を植えつけているからだ。	近藤浩三	
6016	つるかめ食堂—60歳からの健康維持レシピ <span style="border: 1px solid orange; border-radius: 50%; padding: 2px;">書評あり</span>	ベターホーム協会・新開省二	高齢社会・福祉
6017	石田純子 大人の幸せおしゃれ図鑑	石田純子：監修	
6018	男の嗜み—「野暮な人」といわれていないか <span style="border: 1px solid orange; border-radius: 50%; padding: 2px;">書評あり</span>	川北義則	男性関連
6019	人生はニャンとかなる！—明日に幸福をまねく68の方法	水野敬也・長沼直樹	生き方
6020	強く生きるノート—考え方しだいで世界は変わる <span style="border: 1px solid orange; border-radius: 50%; padding: 2px;">書評あり</span>	本田直之・ちぎりん・小池龍之介・平田オリザ・竹中平蔵ほか	
6021	たしなみについて	白洲正子	
6022	人生、行きがかりじょう—全部ゆるしてゴキゲンに <span style="border: 1px solid orange; border-radius: 50%; padding: 2px;">書評あり</span>	バッキー井上	自伝・評伝
6023	醤油と薔薇の日々	小倉千加子	エッセイ・文学
6024	緑衣の女	アーナルデュル・インドリダソン：著／柳沢由実子：訳	
6025	がんばれ！ルルロロ ママがおねつ	あいはらひろゆき	絵本
6026	ムーミンのさがしもの	リーナ&サミ・カーラ：文・絵／もりしたけいこ：訳	
6027	「時間がない」から、なんでもできる！	吉田穂波	その他
6028	私は負けない—「郵便不正事件」はこうして作られた	村木厚子：著／江川紹子：聞き手・構成	
6029	ザ・まさこスタイル	伊藤まさこ	
6030	ひらめきスイッチ大全 <span style="border: 1px solid orange; border-radius: 50%; padding: 2px;">書評あり</span>	サンクチュアリ出版	



# コムズ2階 情報ひろば 利用案内



## 図書コーナー

- 図書の貸出 (無料)  
貸出期間… 2週間  
貸出冊数… 3冊まで
- ビデオ・DVDの貸出 (無料)  
貸出期間… 1週間  
貸出本数… 1本
- 閲 覧  
情報広場にある図書・  
資料新聞は自由に  
閲覧できます

\* 貸出にはカードが必要です。

住所が確認できる身分証明書  
(免許証・健康保険証など)を  
ご持参のうえ、2階受付カウンターにて  
お申し込みください。



- お探しの本がない時は…  
お探しの本が貸出中の場合  
予約することができます  
お気軽にお申し出ください

## パソコンコーナー

インターネットを利用した  
情報収集を支援するため  
パソコンを4台設置しています

- ★ パソコンの利用 (有料)  
1 時間 100円  
印刷 片面10円  
(A4のみ・白黒)



## 図書&パソコンコーナー 3月カレンダー

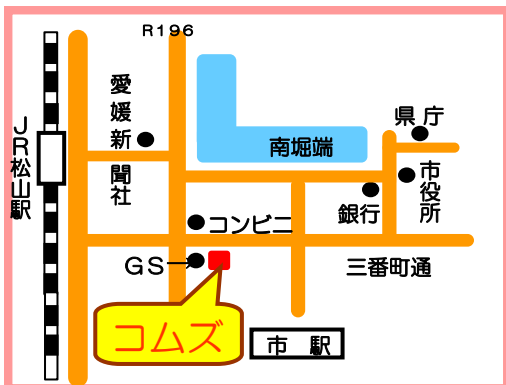
月	火	水	木	金	土	日
					1	2
3 休館日	4	5	6	7	8	9
10 休館日	11	12	13	14	15	16
17 休館日	18	19	20	21	22	23
24 休館日	25	26	27	28 図書点検・ 整理のため	29	30
31 休館日						

### ☆利用時間☆

- 火曜日～土曜日  
9:00～20:30
- 日曜・祝日  
9:00～17:00
- 休室日

### ☆休室日☆

- ・ 毎週 月曜日(休館日)  
月曜日が祝日の場合は翌日
- ・ 毎月 第4金曜日  
(図書点検・整理)
- ・ 年末年始  
(12月29日～1月3日)



### 【お問い合わせ】

〒790-0003  
松山市三番町6丁目4-20  
松山市男女共同参画推進センター・コムズ  
TEL 943-5780 (図書コーナー直通)  
FAX 943-0460  
<http://www.coms.or.jp>

ホームページも  
見てね♪

