

くまもと県民交流館パレア 情報ライブラリーだより

Vol.164
2024年12月
2025年1月

おすすめ新着図書のご紹介

【男女共同参画関連本の図書分類】

● = 生き方・仕事 ● = 家族・人間関係 ● = 社会・経済・福祉 ● = 性・こころ・からだ

『ソロ活女子のススメ』

朝井 麻由美(著)

「ソロ活」とは、周囲を気にせず1人で行動し、充実した時間を楽しむ自立したライフスタイルである。ひとり遊びの達人が「ソロ活の楽しみ方」を伝授。

【790/ア】●

『転がる珠玉のように』

ブレイディみかこ(著)

福岡の80代父(職人肌)とイギリス人息子(思春期)の謎の意気投合、トラック運転手の夫と福岡の母が同時に重病に…予想外の事件が舞い込む珠玉な日常を、ガッツと笑いで楽しむエッセイ。

【914.6/ブ】●

『夫ですが会社辞めました』

とげとげ。(著)

ある日突然、会社に行けなくなってしまった夫。働いて家計を支える妻。そしてまだ手のかかる年齢の息子。自然豊かな葉山の町で暮らし始め、前に進んでいく「主夫」と「大黒柱妻」の一家の物語。

【726.1/ト】●

『異文化コミュニケーション学』

鳥飼 玖美子(著)

グローバル化が加速し、価値観も多様化している今、民族や言語の違いだけでなく専門性が異なる人同士の対話も含まれるなど、幅が広い。先達の研究を踏まえつつ、数多くの海外ドラマの具体的なセリフから、これらを改めて問い直す。

【361.4/ト】●

『競争の番人』

新川 帆立(著)

ウェディング業界に巣くう談合、下請けいじめ、立入検査拒否。体育会系直情女子と毒舌系天才キャリアの凸凹バディが、はびこる悪を成敗する!

【913.6/シ】●

『海岸通り』

坂崎 かおる(著)

海辺の老人ホームに集う女たちのゆるやかなつながり。さまざまな人物が、正しさとまちがい、本物とニセモノの境をこえて踊る、静かな物語。

【913.6/サ】●

『81歳、現役女医の

転ばぬ先の知恵』

天野 恵子(著)

【女性外来】を作った伝説の医師の生き方本。老後の明暗を分けるのは、更年期からの過ごし方だった! 実り豊かな高齢期への備え方。

【495/ア】●

『ボールアンドチェーン 1・2巻』

南 Q 太(著)

「女」だとか「妻」だとか。「普通」だとか「常識」だとか。自分を縛るものと闘い続ける「私たち」の物語。行き詰まりを感じる日々。自分の本心に向き合ったとき、人生が動き出す。

【726.1/ミ】●

【特集】こころとカラダを整えよう！

元気で前向きに暮らしたいと思っても、知らないうちにストレスを抱え込むことがあると思います。「心や体が疲れちゃったな」と感じたらセルフケアをされてはいかがでしょうか。心や体の不調を整えるために役立つ本を紹介します。

● 心を整える ●

『週末朝活』

池田 千恵(著)

「モヤモヤリセット」も「エネルギーチャージ」も新しく始める59の提案。

『こころの見方』

海原 純子(著)

こころが明るくなる暮らしのヒント55。不安な時代を軽やかに生きるための、心に良く効く処方せん。

● 体を整える ●

『おうちヨガ入門』

高尾 美穂(著)

体のなんとなく不調に効くやさしいポーズ、毎日続く体の動かし方を紹介。

『目・肩・腰に効く 完全版 指ヨガ』

吉地 恵(監修)

手は人体の縮図。だから全身のさまざまな不調、不快症状は、手指を押してもむ、「指ヨガ」で改善。

● 食事を整える ●

『私を整えるごはん』

サニー早苗(著)

疲れていても、料理がイヤでも簡単にでき、体と心が整う。そのコツとレシピ15選。

『鎌田式 健康手抜きごはん』

鎌田 實(著)

料理が得意でない、ひとり暮らしの方へ。包丁・まな板いらず。冷凍野菜を和えるだけの簡単な健康料理。

《男女共同参画 in パレア 講演会》

『女性議員が増えると何がいの？』

今、私たちにできるアクションとは

熊本県の未来のために、わたしたちにできることを一緒に考えましょう。

【講師】長野 智子氏 (キャスター・ジャーナリスト)

【日時】2024.12/14(土)13:30~15:00 (開場 13:00)

【会場】くまもと県民交流館パレア 10階 パレアホール

【対象】どなたでも

【参加費】500円(当日受付時) 高校生以下は無料

【お問合せ】くまもと県民交流館パレア 男女共同参画センター

TEL:096-355-1187 (平日 9:00~17:30)

【ホームページ】<https://www.parea.pref.kumamoto.jp/danjo/>



《閉館日・休館日のご案内》

12月:3・10・17・24・**29**・**30**・**31**日

2025年

1月:**1**・**2**・**3**・7・14・21・28日

情報ライブラリーの閉館日は**毎週火曜日**です。

○印は**パレア休館日**です。

くまもと県民交流館パレア 情報ライブラリー



〒860-8554 熊本市中央区手取本町8番9号 テトリアくまもとビル9階

電話・FAX 096-355-4308

開館時間 午前9時 ~ 午後7時

閉館日 パレア休館日及び毎週火曜日

パレアホームページ <http://www.parea.pref.kumamoto.jp>