

# くまもと県民交流館パレア 情報ライブラリーだより



Vol.165 2025年2月・3月

## おすすめ新着図書のご紹介



### 『ストレスの取扱説明書』

大平 英樹(監修)

最新脳科学をもとにストレス発生のメカニズムや心身におよぼす影響を、イラストや画像とともに解説。ストレス軽減法や、上手につきあっていくための具体的な方法を紹介。

【493.4/オ】

### 『私たちは本でできている』

奥村 くみ(著)

人生を豊かにする。教養を身につける。素敵な人たちと出会う。すべて読書がかなえてくれる。読書のワクワクを思い出す、「愛おしい本」にまつわるエッセイ集。

【019/オ】

### 『70歳からのスマホ 使いこなし術』

増田 由紀(著)

70、80代に知っておいてほしい、スマホのすごい使い方。病院での診察時に。脳の老化防止にも。“iPhone”にも“Android”にも対応。

【694.6/マ】

### 『老けないテレビの見方、 ボケない新聞の読み方』

和田 秀樹(著)

著者の経験をもとに、生活に欠かせない身近な存在であるテレビと新聞との付き合い方から、それを使って老いやボケを遅らせる方法までを伝授。

【498.3/ワ】

### 『檀流・島暮らし』

檀 太郎(著)

米、肉以外はほぼ自給自足。2009年、66歳で、父・檀一雄の終の棲家となった、福岡県能古島へ移住。都会暮らしから一転、妻と犬2匹との悪戦苦闘の日々が始まった。

【914.6/タ】

### 『体験格差』

今井 悠介(著)

習い事や家族旅行は贅沢？子どもたちから何が奪われているのか？これまで見過ごされてきた日本社会の課題。日本初の全国調査が明かす「体験ゼロ」の衝撃！

【368.2/イ】

### 『百歳まで歩ける人の習慣』

伊賀瀬 道也(著)

一生歩ける人になるために、脚力と血管力を鍛えるエクササイズや、楽しいウォーキング事例を紹介。日々の心がけ一つで、いつまでも歩ける人になれる。

【498.3/イ】

### 『つらい痛みは漢方で治す』

鎌野 俊彦(著)

漢方は日本人の体質に適した医療。陰陽、虚実、寒熱、気血水の4つの視点から体質や症状を分析し、保険適用の最適な漢方薬を選ぶ。漢方の仕組みから効果までを詳しく解説！

【490.9/カ】

## 【特集】3月8日(土)は「国際女性デー」です

### 今年のテーマ:すべての女性と少女のために — 権利、平等、エンパワーメントを

すべての人に、そして、誰一人として取り残されることのないフェミニズムの未来のために、平等な権利、力、機会を与える行動を呼びかけるものです。このビジョンの中心となっているのは、持続的な変革の触媒として、次世代、つまり、若者、特に若い女性や思春期の少女たちに力を与えることです。

(国連ウィメン日本協会より引用)

### 《おすすめの図書ご紹介》

#### ● 女性と少女の権利の促進 (暴力、差別、搾取に立ち向かい、女性と少女の人権のために闘うこと)

##### 『わたしはマララ』

女性が教育を受ける権利を訴えて、イスラム武装勢力に銃撃された16歳の少女の手記。世界24か国語で翻訳の話題作!

【289.2/ユ】



##### 『アクションを起こそう』

人権外交の代表者であるジミー・カーターが、女性の権利の擁護と推進に向けて、「いま、アクションを起こそう」と世界に呼びかける。

【367.2/カ】



#### ● ジェンダー平等の推進 (制度的障壁に取り組み、家父長制を解体し、根強く残る不平等をなくすこと)

##### 『ジェンダー平等社会の実現へ』

なぜ夫婦は同姓でなければならないのか? 「家」制度から社会の仕組みに内包するジェンダー不平等を明らかにし、憲法を手がかりに解決を探る。

【367.2/ス】



##### 『なぜ男女の賃金に格差があるのか』

女性たちの100年闘争。ジェンダー平等が進んできた現在でも残る男女格差。その構造を歴史と詳細なデータから解き明かす。

【366.3/ゴ】

#### ● エンパワーメントの促進 (教育、雇用、リーダーシップ、意思決定の場へのアクセスを確保すること)

##### 『エンパワーメント』

自分らしく働きながら「WORK=LIFE」を叶える。女性活躍推進、働き方改革…。

「仕事に、育児に、偏らない」生き方の新提案!

【366.3/オ】



##### 『私は13歳、学校行けずに花嫁になる』

「女の子だから」それだけの理由で、遭遇する困難と奪われる自由。教育がいかに大切か、エンパワーメントを実現する活動など、わたしたちにできることを提案。

【367.6/ワ】

### リサイクル雑誌配布のご案内



保存期間の終了した雑誌を無料配布します

期間:3月16日(日) ~ なくなり次第終了

場所:情報ライブラリー内

(雑誌はおひとり5冊まででお願いします)

※袋はありませんのでご持参ください。

### 《閉館日・休館日のご案内》

2月4・①①・18・25日

3月4・11・18・25・③①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>