

# くもと県民交流館パレア 情報ライブラリーだより

Vol.158

2023年12月  
2024年1月

## おすすめ新着図書のご紹介



### 『女性の自立をはばむもの』



【367.2/イ】●女性論とその周辺  
いのうえ せつこ(著)

女性たちを「主婦」として家に縛りつける、日本の法制度と雇用システム。逃げ場のない女性たちは、新宗教に魅了されていく。自立を奪われた「主婦」たち取材した著者が見たものとは。政治と新宗教の癒着がつくりだす、「女性の貧困」の正体。

### 『あなたはここにいないとも』



【913.6/マ】●家族・人間関係  
町田 そのこ(著)

恋人に紹介できない家族、いじめによる対人恐怖、人間関係をリセットしたくなる衝動、わきまをいたはずだった不倫、ずっと側にいると思っていた幼馴染との別れ一。もつれた心を解きほぐし、本当の自分を取り戻すまでの、ぬくもりに満ちた全五篇。

### 『職場問題グレーゾーンのトリセツ』



【366.1/ム】●生き方・仕事  
村井 真子(著)

業務指導をパワハラ呼ばわり！テレワーク中のケガは労災？就業規則、労働時間と休暇から、ケガ・病気、ハラスメント、賃金、キャリア形成まで、ちょっと聞きにくいグレーゾーンの職場問題について社会保険労務士が答える。

### 『最強のケアチームをつくる』



【369.2/ナ】●社会・経済・福祉  
中迎 聡子(著)

無資格・未経験・若者中心のケア集団がなぜここまで成長できたのか？離職者を出さない介護事業所「いる葉」のユニークな人材育成術と、老いを丸ごと地域で支える仕組みづくりを公開する。

### 『娘と話す、からだ・こころ・性のこと』



【367.9/タ】●性・こころ・からだ  
高尾 美穂(著)

著者は更年期外来を訪れる母親から思春期の娘の心身や性教育の相談を頻繁に受ける。本書は、母娘がどんな状態でも落ち着いて性教育や心身の悩みについて話ができるように、知識から話し方までフルサポートする。

### 『孫育ての新常識』



【599/オ】●子ども・教育  
小矢野 恵(著)

「祖父母力」を発揮して孫を幸せに育てよう。子どもが「おじいちゃん・おばあちゃん大好き！」になる。親世代に心から「助かります、ありがとう」と言われる。知っておきたい「ニューノーマル」や「イマドキの子育て」を正しく理解しましょう！

## おすすめ絵本のご紹介



### 『あんずのてんきとママのてんき』

【E/ヤ】 やさか よしひろ(作)  
ふじい こうた(絵)

犬のあんずは、晴れの日も雨の日も、それぞれ楽しみ方があって大好き！でも、ママが言ってる「てんき」とは…。いろんなタイミングで訪れる「転機」は、良い転機？悪い転機？キャリアコンサルタントが手がけた絵本。

## おすすめDVDのご紹介

12/3～12/9は「障害者週間」  
12/4～12/10は「人権週間」です



そこで、女の子が障害やイジメに負けず元気に成長していく、DVDを紹介します。



### 『がんばれ まあちゃん』(48分)

【7-2-1001】

生まれたときから耳が聞こえなくて話もできない5歳のまあちゃんが、いじめやいろいろな障害にぶつかりながら成長していく姿を、姉の目を通して描いていきます。



# 【特集】つらくない！年末の大掃除術



忙しい12月。でも大掃除が待っています。そこで短時間で効率よく大掃除を終えるコツをご紹介します。

## 《効率よく掃除する際の注意点》

- \* **掃除と整理収納を一緒にやらない**  
終わりの見えない状況に陥ります
- \* **掃除する箇所をリストアップする** →  
普段やっていない場所をリストにあげると優先箇所がみえてくる
- \* **掃除の終了時間を決めておく**  
掃除をする内容を書きだし、タイムスケジュールを作る。必ず終了時間を決めておく

スケジュールに書き込んだ箇所の掃除が終わったら、消し込んでいく。終わる時間は必ず守る。頑固な汚れがあっても終了時間を超え、完全に落とすまでやると予定がくるい続きません。 **諦めも肝心です♪**

## 《リスト例》

特に汚れが多い3か所を選んで掃除する！

- 【玄関】  
・照明 ・ドアノブ ・絵や写真たて ・シューズクローゼット
- 【リビングルーム】  
・エアコン ・照明 ・窓 ・ブラインド ・網戸や雨戸  
・カーテンとカーテンレール
- 【寝室】  
・照明 ・ベッド下 ・空気清浄機 ・クローゼットの床
- 【キッチン】  
・換気扇 ・ガステーブル ・冷蔵庫 ・電子レンジ、オーブン
- 【お風呂・洗面所】  
・換気扇 ・お風呂のフタ ・照明 ・洗面台 ・洗濯機
- 【トイレ】  
・換気扇 ・収納棚



## 《おすすめの図書紹介》



### ★お掃除術の本★

- 『プロに教わるシンプル掃除術』  
ミニメイド・サービス(監修) 597.9/ニ
- 『ナチュラル洗剤掃除術』  
本橋ひろえ(著) 597.9/モ
- 『清潔な暮らしは1枚のタオルからはじまる』  
新津 春子(著) 597.9/ニ

### ★片付け術の本★

- 『奇跡の3日片づけ』  
石阪 京子(著) 597/イ
- 『狭い部屋を楽しむ片づけのルール』  
高野 ひかる(監修) 597/タ
- 『はじめての断捨離』  
やました ひでこ(監修) 597/ヤ

## 閉館日・休館日のお知らせ

12月 5・12・19・26・**29**・**30**・**31**日



1月 **1**・**2**・**3**・9・16・23・30日

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。

## 「わくわく！パレアフェスタ」開催

子どもたちが体験したり、モノづくりができるイベントです。なつかしい16ミリ映写機の上映会もおこないます。



期 日:2024年1月27日(土) 午前10時～午後4時  
会 場:くまもと県民交流館パレア 9階・10階  
参加費:ブースによっては材料費(100円程度)が必要です  
1日中楽しめるイベントです。ご家族で、ぜひお越しください！



## 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>

2024年もよろしく  
お願いします！

