

# くまもと県民交流館パレア 情報ライブラリーだより

Vol.153 2023年2月・3月

## 新着図書のご紹介

### 『この父ありて 娘たちの歳月』

梯 久美子(著)

石牟礼道子、茨木のり子、田辺聖子…。  
戦中・戦後の激動の時代、“書く”という困難な道を選んだ9人の女性たち。唯一無二の父娘関係が生んだ、しなやかで力強い彼女たちの生き様を描く。【910.2/カ】

### 『オトナ女子のすてきな語彙力帳』

吉井 奈々(著)

気持ちが伝わる、距離が縮まる、もっと話したくなる。使うたびに相手も自分も幸せになる334の言葉を、「挨拶」「感謝」「打ち解ける」「お願い」「断る」といったシチュエーション別に紹介する。【814/ヨ】

### 『あした死ぬには、』 ① ② ③ ④

雁 須磨子(著)

40代で直面する心と身体の変わり目。更年期障害、働き方の変化、お金の不安、今後の人生プランなど、切実に生きる女子たちの「40代の壁」を描く。  
全4巻のオムニバス形式コミック。【726.1/カ】

### 『女子のスクワット』

坂詰 真二(著)

短時間で簡単に理想のボディが手に入る、女子のスクワット。やせる理由や基本的なルール、注意点を説明し、やり方を写真で解説します。動画を視聴できるQRコード、コピーして使えるチェックシート付き。【595.6/サ】

### 『もしもに役立つ、いつものモノ選び』

#### 防災グッズは備えず使う！』

松永 りえ(著)

「もしも」の時にも役立って、ふだんの生活も快適にしてくれる、おすすめグッズ・食料品・日用品を紹介。防災アイテムとすっきり暮らすコツや、命を守るための防災リュックの作り方なども伝授する。【369.3/マ】

### 『おまもりえほん』

国崎 信江(監修)/村田エリー(イラスト)

登下校、留守番、おでかけ、外遊び、インターネット…。子どもが「犯罪から自分を守る力」を身につけるために、親が伝えておきたい32の防犯ルールを紹介した絵本。クイズも掲載。【E/ク】

## 3月8日は国際女性デーです

情報ライブラリーには、いろんな分野で活躍している女性の本を所蔵しています。その中から世界で活躍した女性2人の本と、おすすめのDVD2本を紹介します。(DVDの貸出しは団体のみです。個人の方は館内で視聴が出来ます。)

### 『グッドバイ バタフライ』

森 英恵(著)

日本人として初めてヨーロッパとアメリカを制覇したハナエ・モリ。不世出のデザイナーが、その栄光と挫折、人間のドラマのすべてを描きつくす。【289.1/モ】

### 【DVD】

#### 『女性解放 丸岡秀子 ひとすじの道』

[19-6-1001] 【80分】

女性の社会的地位の向上のため、自ら考え、発言し、行動することの大切さを訴えてきた彼女の生涯を描きます。

### 『聞き書 緒方貞子回顧録』

納家 正嗣/野林 健(編)

1990年代に国連難民高等弁務官として人道支援を指揮した緒方貞子。戦後日本を代表する国際派知識人の生い立ちから現在までを聞き取りによって辿る。【289.1/ノ】

### 【DVD】

#### 『マダム・イン・ニューヨーク』

[19-6-1002] 【本編134分】

ごく普通の主婦が、コンプレックスをはねのけ、ひとりの女性としての誇りと自信を取り戻していく様子を軽快に、かつ感動的に描く作品。

## 【特集】女性の健康週間（3月1日～3月8日）

厚生労働省では、毎年3月1日から3月8日までを「女性の健康週間」と定め、女性の健康づくりを国民運動として展開しています。女性のからだは、一生のなかで大きく変化します。いつまでも元気で輝いて過ごすために自分のからだのサインを見逃さないことが大切です。この週間をきっかけに自分のからだに目を向けてみましょう。情報ライブラリーには、女性の健康について様々な本を所蔵しています。その中の一部をご紹介します。

タイトル	著者	内容	分類番号
漢方嫁日記 はじめての薬膳編	ふかや かよこ 深谷 朋昭	体調やメンタルをみながら、状態に合った食事で健康を保つことのできる薬膳ライフを紹介。	498.5/フ
女性のからだ ちょっとした不調をなくす本	対馬 ルリ子	女性のからだのさまざまな不調を改善する対策を紹介。	495.1/ツ
プレ更年期1年生	対馬 ルリ子	更年期症状に似た心身の不調・違和感を覚え始めた女性のための、からだの取扱説明書。	495.1/ツ
力尽き美容	田中 愛	気力も体力も限界。そんな日に最低限これだけやっておけばいい美容法を紹介。	595/タ
私、 子ども欲しいかもしれない。	犬山 紙子	妊娠、保活、仕事、2人目、自分の人生…。子どものことを考えると「どうしよう」ばかり。3年間、悩んで考え続けた、建前なしの本音の話。	598.2/イ
女性の頻尿・尿もれ	巴 ひかる	多くの女性が悩む頻尿・尿もれは、適切な治療をすればよくなる病気です。頻尿・尿もれとはどういったものなのかを解説し、検査と治療を紹介。	495.4/ト
女性アスリートの教科書	須永 美歌子	スポーツ女子にまつわる気がかりを解消できるよう、イラストや図表を使ってわかりやすく解説。	780.1/ス
女性のがん 心のケア	大西 秀樹	がんに負けない「心」の支え方。女性に多いがんで、乳がん、子宮がん、卵巣がん、大腸がんの医療情報も収載。	495.4/オ



### おすすめ絵本のご紹介

『大統領を動かした女性』

ルース・ギンズバーク』

ジョナ・ウィンター(著)/ステイシー・イナースト(絵)  
貧しい家庭に生まれ、勉強することさえままならなかったルース。周りの反対をおしきって大学に進学し、弁護士になります…。知性と努力でアメリカ合衆国の最高裁判事になった女性の伝記絵本。

【E/イ】

### リサイクル雑誌配布のお知らせ

**4月1日(土)～4月8日(土)まで、**  
保存期間の終了した雑誌を無料配布します。  
(おひとり、5冊まで)  
袋はありませんのでご持参ください。  
なお、雑誌が無くなり次第終了します。



### 休館日・閉館日のお知らせ

2月 7・**14**・21・28日

3月 7・14・21・28・**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>