

# くまもと県民交流館パレア 情報ライブラリーだより

Vol.159 2024年2月・3月



## おすすめ新着図書のご案内



### 『その選択が健康寿命を決める』

森 勇磨(著)  
人生100年時代のいま、健康寿命を延ばすためにできることは？ 正しい知識から自分で健康を選択しよう！ 健康、老化、病気、寿命など、普段何気なく使っている言葉から健康寿命の本質を考える。

【498.3/モ】

### 『キャリア迷子』

小林 さとる(著)  
仕事も生活も休息も、自分だけの「人生の歩き方」がある！ 累計3800人の職業訓練・人材育成にたずさわってきた著者が、普通の人々が豊かで幸せな人生を送るコツをやさしく、わかりやすく伝授する。

【366.2/コ】

### 『悩まない断捨離』

南前 ひとみ(著)  
「断捨離」とは、自分とモノの関係性を問いながらモノを捨てる、片付けることで、自分の思考を整えていくトレーニング。取捨選択の基準、思い込みの外し方など生き方が変わる22のヒントを、実践エピソードとともに紹介する。

【597/ミ】

### 『50歳からのごきげんひとり旅』

山脇 りこ(著)  
ひとり旅、私にできるかな？ 50歳でひとり旅をはじめた料理家が、ひとり旅のはじめ方と楽しみ方を、行き先の決め方、荷作りのコツ、ホテルやレストラン選びのポイントなどのノウハウを交えながら紹介する。

【290.9/ヤ】

### 『ゲノムでたどる古代の日本列島』

斎藤 成也(著)他  
人類が初めて日本列島にやってきたのは約4万年前。日本列島のはじまりを築いた人々は、どんな生活をしていたのか。考古学・人類学・遺伝学の研究者らが最新のDNAテクノロジーを駆使し、先史時代を明らかにする。

【210.3/ゲ】

### 『ずるい検索』

江尻 俊章(著)  
Googleマップ上に顧客情報を反映させる、データが自動的に更新される表を作る…。正しく効率的に情報を集める方法をわかりやすく解説。各界の識者のインタビューや、各サイトやサービスのURLとQRコードも掲載。

【007.5/エ】



## おすすめ絵本の案内

### 『つるつるのおとうと』

しりとりかぞく(著)  
髪もまゆげもまつげもない、つるつるのおとうとは、それ以外はほかの子と変わらない、元気いっぱいの子。ある日、おとうとが公園に帽子を被って行ったのが気になった兄は…。全身脱毛症の子どもを持つ父親が作成した絵本。

【E/シ】



## おすすめDVDの案内

### 「国際女性デー」にちなみ、活躍する女性たちを紹介！

#### 『体験！発信！チャレンジ・ストーリー』

～まちづくりにかける元気な女性たち～

企画：内閣府男女共同参画局（87分）

滋賀・熊本・京都で活躍する女性たちを紹介しています。宇城市で活動する「風の会」。生活者の視点で廃屋となった旧家を修復し歴史ある町並みを蘇らせました。

【19-2-1003】

# 【特集】3月8日は「国際女性デー」です

1975年に国連が制定した記念日で、国や民族、言語、文化、経済、政治の壁に関係なく、女性のすばらしい活躍や勇気ある行動をたたえる日として毎年3月8日を「国際女性デー」と決めました。

## 《おすすめの図書紹介》

### ● ジェンダー平等 ●



#### 「女の子だからのない世界へ」

プラン・インターナショナルジャパン(編)  
社会的・文化的な役割としての性差「ジェンダー」についてマンガを交えてわかりやすく解説します。  
【367.2/オ】

#### 「日本の天井」

石井 妙子(著)  
無数の声なき女性たちの嘆き、悲しみ、憤怒の声、彼女たちの歩を進めた。  
道なき道を進んだ7名の女性の軌跡を描く。  
【281/イ】



### ● 女性と経済 ●



#### 「コロナと女性の貧困」

樋田 敦子(著)  
新型コロナウイルスに翻弄される女性たち。現場を訪ね歩き、不寛容な社会で必死に生きる彼女たちの声を記録した渾身のルポ。  
【368.2/ヒ】

#### 「なぜ男女の賃金に格差があるのか」

クラウディア・ゴールディン(著)  
現在でも残る男女の賃金格差の構造を、歴史と詳細なデータから解き明かす。世界の先進国の男女の「働き方」を見直すきっかけとなる一冊。  
【366.3/ゴ】



### ● 女性と政治 ●



#### 「政治って、面白い！」

三浦 まり(著)  
なんで政治家になろうと思ったの？ やりがいは？ 地方議員から国会議員まで、超党派の女性政治家24人が“仕事の魅力”を語り尽くす。  
【312.1/ミ】

#### 「女たちのポリティクス」

ブレイディみかこ(著)  
政治という究極の「男社会」で、彼女たちはどのように闘い、上り詰めていったのか。その政治的手腕を激動の世界情勢と共に解き明かす。  
【312.8/プ】



※他にも、いろんな分野で活躍された女性たちの本がたくさんあります。是非当館に、お越しください！



## 「パレアの日」にて

リサイクル本・雑誌を配布します！

日時：3月3日(日) 午前10時～午後4時

場所：会議室3 (おもてなしカフェ 内)

保存期間の終了した本・雑誌を無料配布します。

(雑誌はおひとり5冊まで、本の制限はありません)

※袋はありませんのでご持参ください。



## 休館日・閉館日のお知らせ

2月 6・13・20・27日

3月 5・12・19・26・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>