

女性も男性もイキイキと 共同参画で調和のある社会に

# パルモ通信

豊橋市男女共同参画センター

No.36



性別にかかわらず誰もがいきいきと暮らすための情報がいっぱいの図書室です。ワーク・ライフ・バランス、ジェンダーなどの社会に関する事から、生き方や生活に関するものまで、幅広いテーマで図書を取り揃えています。また、全国の女性の働きを知る情報誌、資料など男女共同参画センターならではの情報を提供しています。

所蔵していない図書のリクエストも受け付けています。(男女共同参画センター図書室の性質上、購入希望にお応えできない場合もあります。)

## ～図書室で活動しているグループ「パルモの図書室応援隊」を紹介します～

### ●発足のきっかけ

この図書室には女性問題をテーマにした本だけでなく、いろいろなジャンルの本があります。イスとテーブルが備えてあり、1人でもグループでも本を楽しむことができます。

こんな良いところを放っておいては、もったいないじやんと意気投合。

### ●活動

“パルモの図書室応援隊”は、2024年4月から読書会や本の整理などを行ってきました。月に1度、本好きな仲間が図書室に集まって活動中です。

毎月の活動は、「パルモの図書室応援隊通信」として図書室に掲示したり、PRコーナーに置いたりしてあります。



### 具体的な活動

#### 最初は・・・

- ・本の修理や絵本の整理からやってみよう
- ・どんな本があるのか見てみよう
- ・テーマを決めて本を借り、紹介しあってみよう

#### そんなことをやっているうちに・・・

- ・本をもう少し探しやすくしたいね
- ・本を紹介できるといいね

#### そんなこんなで・・・

- ・読んだ本の紹介カード（いわゆる本屋さんのポップ）を作ってみました



◎毎月第2月曜日の10時～12時（変更するときがあります）、図書室で活動しています。のぞいてみてください。



## パルモの図書室応援隊 おすすめ本です。



### ① 「なぜ地方女子は東大を目指さないのか」

首都圏出身の女子学生と地方出身の女子学生の間にある様々な「あたりまえ」の違い。

「そんなこと、今どきないでしょ」と言う前に、まずは読んでみてください。



■ 江森 百花  
川崎 莉音 著  
■ 光文社新書  
2024年



### ② 「21世紀の『女の子』の親たちへ」

「多くの人が無意識のうちに女性の社会的立場を低く見積もる偏見にとらわれているのです。」

本当にそう思う。私もそう。

「女子校で自分の生き方」をテーマにディスカッションすると出てくる、どんな仕事を選ぶ？結婚しても仕事続ける？なんて、男子校では出ないフレーズだよね。

女性が活躍する企業が他を駆逐する！



■ おおた としまさ 著  
■ 祥伝社  
2020年



### ③ 「10代のうちに考えておきたいジェンダーの話」

忘れてはいけないのは、ジェンダーの問題イコール女性問題ではない。

つくられる「女の子」「男の子」。



■ 堀内 かおる 著  
■ 岩波ジュニア新書  
2023年

◎おすすめ本は、定期的に更新しています。お楽しみに！

## 図書室のご利用



- 利用時間　・午前9時～午後9時
- 貸出方法　・利用者登録をしていただきます。
  - ・身分の証明できるものをご持参ください。
  - ・電話での申し込みにより、市役所西館4階市民協働推進課で貸出本の受け取りが可能となります。（要予約）
- 貸出期間　・一人3冊まで、2週間貸出します。
  - ・電話での延長申し込みにより、貸出期間を4週間に延長します。
- 返却　　・市役所東館1階の「じょうほうひろば」でもできます。



## 新着本

### 『「ものづくり」のジェンダー格差』 山崎明子

人々の関心を集めながらも、社会の傍流へ追いやられる手仕事がある。そんな「やりがいのあるものづくり」が奨励されるとき、その言説にはジェンダーの問題が潜んでいるのではないか。学校での家庭科、戦時下における針仕事の動員、戦後の手芸ブーム、伝統工芸における女性職人、刑務所での工芸品作りなど、趣味以上・労働未満の創作活動を支えている、フェミニズム（女性化）する言説を探る。ジェンダーをなくすのではなく、ジェンダーに基づく差別をなくしたい。

### 『女性と図書館』 青木玲子、赤瀬美穂

明治期から現在までの図書館は女性にどのようなサービスや資料提供を行ったかをジェンダーの観点から文献により検証・考察した一冊。戦前に存在した婦人閲覧室や戦後に設立された男女共同参画センター・女性情報ライブラリーについて取り上げ、その存在意義を再確認できる。日本の図書館におけるジェンダー問題を可視化し、関連資料提供の際のヒントに。

### 『トランスジェンダーになりたい少女たち』 アビゲイル・シュライバー

ヘイトではありません。ジェンダー思想と性自認による現実です。『あの子もトランスジェンダーになった』あの“焚書”ついに発刊。

### 『分断されないフェミニズム』 荒木菜穂

「分断」させられる社会を疑い、その乗り越え方を模索し、「ほどほどに、誰かとつながり、生き延びる」ための女性のこれからを提案して、フェミニズムの現場での活動と思索に基づいて女性のつながりのあり方の再考を求める評論。

### 『女性不況サバイバル』 竹信三恵子

コロナ禍は、「ケアする性」を直撃した。世界各地で「女性不況」と課題視されたにもかかわらず、なぜ日本の女性たちの雇用危機は無いことにされ、放置されてきたのか。社会に埋め込まれた「不可視化と沈黙」を生み出す六つの仕掛けを丹念に浮き彫りにし、女性たちの懸命の模索をたどる。

女性問題

### 『10代のうちに考えておきたいジェンダーの話』 堀内かおる

「女子は理系が苦手、男子は文系が苦手」「男子は青系が好き、女子はピンク系が好き」って誰が決めたのでしょうか？10代が直面するジェンダーの問題を、過去・現在、そして未来に向けて考察します。自分らしさとは何か、バイアスとは何かを自分ゴトとして考えた先に、多様性を認め合う社会をつくるヒントが見えてきます。

### 『ジェンダー目線の広告観察』 小林美香

広告と経済の関係を考え、私たちのものの見方が、どれほどそれらのイメージから影響を受けているかを理解することは、消費社会の中で私たちがどのように生活しているのか振り返ることにつながるはずです。

### 『これからの時代を生き抜くためのジェンダー＆セクシュアリティ論入門』 三橋順子

「性」の有り様を知ることで私たちはもっと自由になる。「違いがあってもいいんだよ」トランスジェンダー研究者による10年以上続く明治大学での講義、待望の書籍化！

### 『日本の女性・ジェンダーのいちばんわかりやすい歴史の教科書』 飯田育浩

本書では職業や結婚など日本の女性・ジェンダーに関わる12のトピックを古代から現代まで紐解き、各テーマの歴史的経緯をわかりやすく解説します。

### 『それ、フェミニズムに聞いてみない？』 タビ・ジャクソン・ジー、フレイヤ・ローズ

理解の温もりも、理論の鎧も与えてくれる。現代版フェミニズム案内。

### 『ジェンダー・ディスカッションブック』 公益財団法人プラン・インターナショナル・ジャパン

国内外のジェンダーに関する25の場面からディスカッションするポイントをまとめました。ジェンダーが日常や社会のあらゆることに影響していることに気づき、女子も！男子も！だれもが生きやすい未来をつくるはじめの一歩を踏み出しましょう！

### 『同性婚 だれもが自由に結婚する権利』 同性婚人権救済弁護団

同性婚を認めないのは、憲法違反。2015年7月、同性婚の法制化を求め、455名が日弁連に人権救済を申し立てた。なぜ法制化を求めるのか、どんな生きづらさ、利益があるのかー。当事者たちの切実な声を織り交ぜながら、その実態を明らかにするとともに、婚姻制度にかかる憲法や民法の論点、世界の動きなども解説。同性婚を憲法上の権利として確立したアメリカ最高裁判決の日本語訳も収載。

### 『社会教育における生活記録の系譜』 新井浩子

明治期からの学校教育における作文・綴方や生活綴方教育運動、大正期以降に見られた労働者や農民の自己表現活動としての生活記録、戦時期の生活記録報道運動を経て、戦後の女性の文章表現や生活記録運動に至る、書き合い読み合うことによる学びの系譜を、日本各地の取り組みから検証。自己教育・相互教育の手立てとしての生活記録の実践と理論の展開をひもとき、生活を書く・読むことによる表現や経験を顧みる。

### 『「ピアノを弾く少女」の誕生』 玉川裕子

日本に西洋音楽がもたらされ普及していくなかで、ほかの楽器に比べて一般の家庭に積極的に受け入れられていったピアノ。その習い手は、多くの場合には妻、そして娘であった。なぜほかの楽器ではなく、ピアノなのか。なぜその習い手は女性なのか。ピアノが普及していく黎明期の日本社会を丹念に追い、その背景に迫る渾身の書。

社会

### 『時給7000円のデリヘル嬢は80万円の借金が返せない。』 つばき

私にお金を払った客はこう言う。「こんなこと早く辞めた方がいい」って。産婦人科の医者にはこう言われた。「あんた、バカ？」と。ただ、キレイになりたかっただけなのに一高額エステにはまつた24歳のつばきとフーザーの世界！

### 『パーフェクトな意思決定』 安藤広大

「決められたこと」に従って生きるか。それとも、「決める側」に回るか。すべての働く人に送る“ビジネス・マインド”的の書。

### 『平等について、いま話したいこと』 マイケル・サンデル、トマ・ピケティ

「平等」の意味を考えるには、経済、哲学、政治を横断的に議論する必要がある。世界を揺るがす「平等」という問いに、当きっての経済学者と政治哲学者が挑む！

	<p><b>『移動する人はうまくいく』 長倉顕太</b>          意志の力では、行動は変えられない。人は、「環境→感情→行動」の順番で行動するからだ。だから、移動するしかない。もうウジウジしない！「考えてばかりで動けない」が消えてなくなる方法。</p>
	<p><b>『奴隸労働』 巣内尚子</b>          急増するベトナム人技能実習生が見た、もう一つの“日本”。詳細な聞き取りで明らかになる驚くべき実態。仲介ビジネスの横行で、多額の渡航前費用を借金し来日するベトナム人実習生たち。低賃金、長時間労働、暴力、パワーハラ、セクハラ、劣悪な住居環境、家賃天引きの二重の搾取、除染などの危険な業務、「逃げる」ことを選ぶ実習生、多くの死者…。広がる実習生支援の市民の輪、動き出す労働組合。</p>
	<p><b>『非正規という働き方と暮らしの実像』 森ます美、本田一成、緒方桂子、上田真理</b>          非正規雇用労働者とは誰なのか？非正規雇用労働の“今”を伝え、労働者の目線から政策・制度・労働組合の課題を提起する！</p>
	<p><b>『エッセンシャルワーカー 社会に不可欠な仕事なのに、なぜ安く使われるのか』 田中洋子</b>          教員、スーパー従業員、看護師、介護士、ドライバー、ごみ収集作業員…“本物の仕事”なのに、なぜ低待遇のままなのか？頭でっかちで手足をやせ細らせた日本社会をアップデートするために。</p>
	<p><b>『コンサル時代に教わった 仕事ができる人の当たり前』 西原亮</b>          仕事ができる人になる唯一の秘訣は誰でも「当たり前」にできる仕事の基本を徹底的にやり切ることです。超優秀な人が秘かにしてる仕事のコツ。新人もリーダーも一生役立つ57の必須スキル。</p>
	<p><b>『書いてはいけない 日本経済墜落の真相』 森永卓郎</b>          私がテレビやラジオなど、メディアの仕事をするようになって四半世紀以上が経過した。その経験のなかで、メディアでは、けっして触れてはいけない「タブー」が3つ存在した。1. ジャニーズの性加害。2. 財務省のカルト的財政緊縮主義。3. 日本航空123便の墜落事件。この3つに関しては、関係者の多くが知っているにもかかわらず、本当のことを言ったら、瞬時にメディアに出られなくなるというオキテが存在する。本書で私が行なうのは、現状を打破するための告発である。もちろん大きなリスクがあるのは承知だ。逮捕されるかもしれないし、命を狙われるかもしれないし、訴訟を起こされるかもしれない。それでも私は勇気を持つべきだと決断した。</p>
	<p><b>『ザ・ゴール コミック版』 エリヤフ・ゴールドラット</b>          ユニコの神奈川工場長・新城悟郎は、採算悪化を理由に、突然、工場閉鎖を告げられる。残された時間は3か月。苦悩する新城だったが、学生時代の恩師ジョナに偶然再会。ジョナは、これまでの常識を覆す考え方で工場が抱える諸問題を次々に解明していく。企業のゴール（目標）とは何か—TOC（制約理論）の基本が学べる。</p>
	<p><b>『ザ・ゴール2 コミック版』 エリヤフ・ゴールドラット</b>          工場閉鎖の危機を救った新城吾郎。取締役に抜擢され、多角事業部本部長として手腕をふるっていた。ある日、取締役会の場で「業績不振」を理由に吾郎が統括している3社を売却せよとの緊急動議が出される。恩師ジョナに授けられた問題解決手法「思考プロセス」で、再び危機を乗り越えることはできるのか？</p>
社会	<p><b>『ザ・ゴール3 コミック版』 エリヤフ・ゴールドラット</b>          世界的な名著『ザ・ゴール』シリーズのなかで企業変革をテーマにした『チェンジ・ザ・ルール！』のコミック企画です。近年、デジタルトランスフォーメーションを中心に大中小問わず企業には変化することが求められています。</p>
	<p><b>『なぜ男女の賃金に格差があるのか』 クラウディア・ゴールデン</b>          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。</p>
	<p><b>『日本女性のライフコース』 橋口美雄、田中慶子、中山真緒</b>          適齢期に結婚し専業主婦になるという昭和の画一的な女性の生き方は、平成のめまぐるしく移り変わる時代の中で多様化したといわれるが、何が変わり、何が変わらなかつたのか。女性にとっての結婚・出産・育児、キャリア形成、非正規雇用などの働き方、夫婦関係のバランス、家計行動など、30年に及ぶパネル調査から多角的に読み解く興味深い内容を満載。</p>
	<p><b>『同性パートナーシップ証明、はじまりました。』 エストラムダ、KIRA</b>          11月5日から開始した、渋谷区・世田谷区での同性パートナーシップ証明の交付。成立までのドキュメントと手続き方法、資料を網羅。</p>
	<p><b>『ジェンダー平等を実現する法と政治』 辻村みよ子、齊藤笑美子</b>          なぜこれほどまでに日本のジェンダー平等は進まないのか？公正な社会への道筋を、平等の国フランスの歴史に遡り考える！</p>
	<p><b>『同性婚のこれから』 ジェンダー法政策研究所</b>          いまだ法律で認められていない同性婚。そもそもなぜ日本では「異性婚」しかできないのか？憲法・民法・国際人権法の視点から「法の論理」を、そして独・仏・台湾事情から同性婚法整備の過程とその後の経過を学び、日本における婚姻の自由と平等を考える。</p>
	<p><b>『困難を抱える女性を支えるQ&amp;A』 戒能民江、堀千鶴子</b>          本書は、「困難な問題を抱える女性への支援に関する法律」（女性支援法、2024年4月施行）をふまえ、女性支援について考える。</p>
	<p><b>『フェアな民主主義へ』 奈須りえ</b>          大田区から見えてきた日本の政治の本質。小泉構造改革によって進んだ地方分権・民営化・規制緩和は、私たちの暮らしに何をもたらしたのか？公共施設の営利的利用、説明不足の大規模開発、企業を監督できない行政、議論がつくされない議会運営…国家戦略特区・大田区を長年みつめてきた区議会議員が、地方自治体から「フェアな民主主義」をいまこそ求める！</p>
	<p><b>『政治って、面白い！』 三浦まり</b>          なんで政治家になろうと思ったの？やりがいは？どんな人が向いてる？落選したらどうするの？何から始める？政治家ってキャリアになる？地方議員から国会議員まで、超党派の女性政治家24人が語り尽くす“仕事の魅力”</p>

	<p><b>『50代で一足遅れてフェミニズムを知った私がひとりで安心して暮らしていくために考えた身近な政治のこと』</b> <b>和田静香</b> 50代女性、フリーランス、ひとり暮らし。仕事は？住まいは？人生は？この先、なんとかなるんだろうか…？でも、なんとかならなきや困ります。だって、私の老後がかかるってんですよっ！</p>
	<p><b>『オリンピックという名の虚構』 ヘレン・ジェファーソン・レンスキー</b> 歓喜や希望の水面下にうごめく政治的、経済的思惑を暴き、若者の教育やジェンダー、アスリートの権利など人権的な視点からも鋭く切り込むことで、これからの中のスポーツメガイベントのあり方を問う。</p>
	<p><b>『新版 科学がつとめた「運のいい人』 中野信子</b> 運は100%自分次第。「運がずっといい人」には科学的根拠があります！日本・最注目の脳科学者がつとめた、運のいい人だけがやっている思考と行動。</p>
	<p><b>『神秘的じゃない女たち』 イム・ソヨン</b> 受精は、能動的な精子が受動的な卵子を捕獲する過程ではない。卵子凍結はあるのに、男性のための精子凍結がないのはなぜ？アシスタントロボットが「女型」である理由とは？かつて科学者になる夢をあきらめた著者が、フェミニズムと科学技術社会論に出会い、憎き科学と「和解」し、女性の観点から科学を見つめ、科学の観点から女性の体と経験を理解しようとした思索の軌跡。</p>
社会	<p><b>『東北の結婚移民女性たちの現状と日本の移民問題』 李善姫</b> 様々な背景をもつ女性たちが日本人男性に嫁ぎ、東北地方に暮らす。このような人々に対し日本は何もしない「ほったらかし」政策を探ってきた。そのようなフレームに生きる女性たち事例から、日本がこれから採るべき移民政策を展望する。</p>
	<p><b>『フェミニスト男子の育て方』 ボビー・ウェグナー</b> 平等を信じ、共感が高い自己認識を持ち、不公平や不平等に敏感な男の子ってカッコイイ！性的責任、同意、セックス、ジェンダー、共感、アイデンティティ、偏見・差別について、男の子と年齢に応じた話をするためのガイドブック！</p>
	<p><b>『「好き」を言語化する技術』 三宅香帆</b> すごく感動したのに「おもしろかった」しか言葉がでてこない…！！せっかく出会えた好きな作品や人について語ることは、あなたの人生の素晴らしさについて語ることなのです！</p>
	<p><b>『ありふれた言葉が武器になる伝え方の法則』 本橋亜土</b> 長い、しつこい、つまらないがなくなる！「行列のできる法律相談所」「しゃべくり007」「嵐にしやがれ」…人気番組のディレクターが教える相手に考えさせない禁断の勝ちパターン。大事なことが直感的に伝わる。コトバで盛る技術。</p>
	<p><b>『なぜ、あの人には何でも話してしまうのか 心理カウンセラーのすごい「聞く技術」』 山根洋士</b> 会話が苦手でも今日から使える「何でも話してもらえる人」の聞き方。</p>
	<p><b>『一〇〇歳記念 志村ふくみ 色なき色にすべての色がある』 志村昌司</b> 2024年、100歳を迎える染織家・志村ふくみ。自然と向き合いながら美を追い求め、思索を深めてきた。その人生と創作の道のりをたどる決定版。</p>
文化	<p><b>『死ぬまでに観に行きたい世界の有名美術を1冊でめぐる旅』 山上やすお</b> 本でめぐる世界美術旅行。美術館に行っても「きれい」「すごい」「ヤバい」という感想しか出でこない。でも、いつかは美術を楽しめるようになりたい。できれば、海外の美術館にも足を運んでみたい。そんなあなたの望みを叶えます。本書では、ご指名殺到の美術旅行添乗員と共に世界の美術館をめぐり人生で一度は見たい名画を鑑賞する13日間の旅に出ます。数々の有名美術に心動かされるなかいつの間にか知識も身につき美術館に行くのが楽しみになること間違いありません。ページをめぐれば誰もが楽しめる世界美術旅行の始まりです。</p>
	<p><b>『注文に時間がかかるカフェ』 大平一枝</b> 「いらっしゃいませ」、メニュー、代金。吃音でそれらが言えず、接客アルバイトを諦めていた若者がいた。人と話したいけど言葉がうまく出てこない—そんな悩みを抱えた若者たちが、奇想天外な1dayカフェを始めた。発起人は、自身も吃音症でかつて夢をあきらめていた奥村安莉沙。こんな接客があってもいい。誰もが、自分らしく社会に一歩を踏み出せるよう、斬新な試みを成功させている話題のプロジェクト。言葉をめぐる冒険、思いを伝え合う素晴らしさ、待つことの幸福。</p>
	<p><b>『頭のいい人が話す前に考えていること』 安達裕哉</b> 3000社1万人と対峙してきた元デロイトの口ベタなコンサルタントが明かす「知性」と「信頼」を同時にもたらす7つの黄金法則！</p>
	<p><b>『DIE WITH ZERO』 ビル・パーキンス</b> ゼロで死ね。経済学者も絶賛した、最上級に人生に響く生き方。</p>
	<p><b>『人は話し方が9割』 永松茂久</b> もう会話で悩まない。疲れない。オロオロしない。口下手でも、あがり症でも、大丈夫！楽しく会話できる「とつておきの秘訣」が満載！</p>
生活	<p><b>『任せるコツ』 山本涉</b> 自分でやったほうが早い、無責任、仕事を押し付けている、といった理由で、リーダーでも仕事を部下に任せていない人は非常に多い。しかし、それは部下にとっても、リーダーである自分自身にとっても最大のパフォーマンスを発揮できない原因の一つである。著者自身が任せてこなかった失敗経験から、任せる重要性と部下育成・成長、対応の仕方までをわかりやすく解説したリーダーのための指南書。</p>
	<p><b>『小山さんノート』 小山さんノートワークショップ</b> 「小山さん」と呼ばれたホームレスの女性が遺したノート。80冊を超えるノートから抜粋した、小山さんが生きた日々の記録。8年かけて文字起こししたワークショップのメンバーによるエッセイも収録。</p>
	<p><b>『私の生理のしまい方』 原あいみ</b> 「最近イライラが止まらない…」「謎の不調…私はこれからどうなるの…？」そんな40代からの不調を抱える女性から募った体験談をマンガ化。心と体の向き合い方はもちろん、家族との関わり、仕事や新しい趣味の話まで、不調を乗り切るヒントをきっともらえるはず。</p>

	<p><b>『無縁遺骨』 森下香枝</b> 2022年7月、都内の病院で死去した女優・島田陽子さんの遺体の引き取り手はなく、居住区だった東京都渋谷区が引き取り火葬した。21年度、自治体が遺体を葬ったケースは約8600件に上る。高齢化と孤立化で「無縁遺骨」になる可能性は誰にでもある。その実態と墓じまいの現状を追う。</p>
	<p><b>『よけいなひと言をわかりあえるセリフに変える親子のための言いかえ図鑑』 大野萌子</b> 親のひと言は、心の支えにも、しこりにもなる。5万人にコミュニケーション指導をしてきた人気カウンセラーが、良好な「親子関係」を築くための「言葉のかけ方」8シーン92パターンを解説。</p>
	<p><b>『子どもとの関係が変わる 自分の親に読んでほしかった本』 フィリッパ・ペリー</b> 英国の心理療法の第一人者が、すべての親に向けた心揺さぶられるアドバイス。より良い親子関係のために必要なこと、やってはいけないことを丁寧に説き、世界中の親たちの共感を呼んだ話題の書。</p>
	<p><b>『動きが脳を変える』 アナット・バニエル</b> 心身に強さとしなやかさを。明晰な思考と鮮やかな感覚を。指揮者・演奏家・スポーツトレーナーも実践する、脳の可塑性をひきだすメソッドを日本初公開！</p>
	<p><b>『性のモヤモヤをひっくり返す！』 ちゃぶ台返し女子アクション</b> 「性」って、人前で話せないこと、恥ずかしいことだと思っていませんか？それは誤解です。あなたが知っている「性」に関する知識は、ほんの一部かもしれません。性に関する権利、性暴力、ジェンダーギャップや性的マイノリティのことを十分に学んでいないと、言葉にできない生きづらさを感じたり、周りの人から傷つけられてしまったり、思いもよらず周りの人を傷つけてしまったりすることもあります。</p>
	<p><b>『私の夫は発達障害？』 真行結子</b> 本書では、6組の夫婦のエピソードと、発達障害当事者である夫の体験談を例に挙げ、妻が夫とうまく距離を保ちながら、自分の幸せをつかむための具体的な方法を、夫への関わり方に加え、妻の性格傾向にも触れながら紹介しています。</p>
生活	<p><b>『メイクがなんとなく変なので友達の美容部員にコツを全部聞いてみた』 吉川景都、BAパンダ</b> 気づけば5年以上同じメイクのあなたへ。世界一ゆるくと世界一使える美容本。</p>
	<p><b>『続メイクがなんとなく変なので友達の美容部員にコツを全部聞いてみた』 吉川景都、BAパンダ</b> そろそろ、毎日メイクをするのが疲れてきたあなたへ。顔面迷子だったマンガ家が、再び友達の美容部員に聞く！大反響書籍の第二弾。</p>
	<p><b>『キレイはこれでつくれます』 MEGUMI</b> 「ブチブラコスメ」から「美容医療」まで美容オタクMEGUMIが試して選んだ忙しくてもキレイになれる86の美容法！</p>
	<p><b>『知りたいこと図鑑』 みつけ</b> 知っておきたい・覚えておきたいがこんなに！役立つ図解142作品。眺めるだけで楽しく学べる教養雑学本。こんな本見たことない！1冊絶対持っておきたい。暮らしの知識、言葉、常識、名称、学習etc.</p>
	<p><b>『頭のいい人だけが解ける論理的思考問題』 野村裕之</b> 世界のエリートがたしなむ“問題解決の訓練”に挑んでみないか？解けなくても大丈夫。理解するだけで“地頭力”は高まる！！「ちゃんと考える力」を磨く67問。</p>
	<p><b>『世界のかけら図鑑』 古河郁</b> 世界はどうやって作られているのか。学問の根底には、誰もがもつ素朴な疑問があり、切実な探求の物語がありました。そんな美しい物語のかけらを拾い集めて、箱に並べたのがこの本です。</p>
	<p><b>『センスの哲学』 千葉雅也</b> これは「センスが良くなる本」です。というのは、まあハッタリだとして、ものを見るときの「ある感覚」を説明したいと思います。生活と芸術をつなぐ万人のための方法。</p>
	<p><b>『職業野球の時代探訪 昭和12年』 中西満貴典</b> 草創期の職業野球。日中戦争、興業界の寵児・古川ロッパといった、異なるジャンルを組み合わせてみる景色から、選手としてもっとも光彩を放っていた沢村栄治の慕情と案じ事。戦闘拡大はと不拡大派がせめぎあう軍部。最前線へと向かう若き野球人。華族出身の喜劇王が演じる有樂座の盛況ぶり、阪急西宮球場や後楽園スタジアムの開場など話題満載の一年（昭和12年）を描く力作。</p>
	<p><b>『落ちこんだって、だいじょうぶ』 ティナ・レイ</b> なんとかしたい人にも、そのままでいたい人にも。この本は、あなたのためのお助けブックです。ページを開けば、いまの気分にぴったりのヒントが、きっと見つかります。そして、そのヒントは、大人になるまでずっと役に立つでしょう。小学校高学年から。</p>
健康	<p><b>『こじれないNOの伝え方』 八巻香織</b> NOと言えない、断われない。それって性格のせいじゃない。小さなNOから変化は始まる。こじれない、こわれない、つぎにつながるNOのレッスン。</p>
	<p><b>『気もちのリテラシー』 八巻香織</b> 行き場のない日々の気もちの落としどころって？</p>
	<p><b>『菜食主義者』 ハン・ガン</b> 「私は、お肉は食べないの」ある日突然始まった彼女の菜食、すべてはそこから始まった。韓国最高峰の文学賞、李箱（イサン）文学賞受賞作。</p>
文学	<p><b>『ジェーンの物語』 ローラ・カプラン</b> 中絶が違法だった半世紀前の米国シカゴ。女たちが女たちを助けようと立ち上がった違法の地下組織「ジェーン」。安全な中絶手術を求め駆け込んだ女性たちの数は推定1万1000人。激動の歴史を赤裸々に描いた衝撃的なノンフィクション。</p>
	<p><b>『家族と話し合いをしますか？』 齊田英子</b> キャリア、家事、趣味、子育て…自分を犠牲にせず、家族の幸せを最大化しよう。</p>

<p><b>『好かれる人の神対応 嫌われる人の塩対応』 大野萌子</b>      全方位に好印象を与える「話し方」。自分のことを守りながら、人にも喜んでもらえる神対応でそのお悩み、一気に解決！</p>
<p><b>『成瀬は天下を取りにいく』 宮島未奈</b>      「島崎、わたしはこの夏を西武に捧げようと思う」中2の夏休み、幼馴染の成瀬がまた変なことを言い出したー。新潮社主催新人賞で史上初の三冠に輝いた、圧巻のデビュー作！</p>
<p><b>『成瀬は信じた道をいく』 宮島未奈</b>      唯一無二の主人公、再び。…と思いきや、まさかの事件が勃発！？我が道を突き進む成瀬あかりは、今日も今日とて知らぬ間に、多くの人に影響を与えていた。「ゼゼカラ」ファンの小学生、成瀬の受験を見守る父、近所のクレーマー（をやめたい）主婦、観光大使になるべくして生まれた女子大生…個性豊かな面々が新たな成瀬あかり史に名を刻む。そんな中、幼馴染の島崎が故郷に帰ると、成瀬が書置きを残して失踪しており…！？</p>
<p><b>『娘が巣立つ朝』 伊吹有喜</b>      娘がセレブな婚約者を家に連れてきた！誰も避けては通れない、お金と家族の悲喜こもごも。格差婚、役職定年、夫の不機嫌…問題は次から次へとやってくる。</p>
<p><b>『変な絵』 雨穴</b>      見れば見るほど、何かがおかしい？不穏なブログ、消えた男児、惨殺死体、補導少女…「奇妙な絵」に秘められた衝撃の真実とは！？9枚の「図絵」がからみあうスケッチ・ミステリー。</p>
<p><b>『変な家』 雨穴</b>      謎の空間、二重の扉、窓のない子供部屋…この家、何かがおかしい。あなたは、この間取りの「謎」が解けますか？YouTubeで人気の不動産ミステリー。</p>
<p><b>『変な家2』 雨穴</b>      フリーライターの「筆者」と設計士・栗原のコンビが、新たな謎に挑む間取りミステリー第2弾。</p>
<p><b>『クスノキの女神』 東野圭吾</b>      不思議な力を持つクスノキと、その番人の元を訪れる人々が織りなす物語。</p>
<p><b>『透明な螺旋』 東野圭吾</b>      南房総沖に、男の銃殺死体が浮かんだ。同時に、男の行方不明届を出していた同居人の女が行方をくらませた。捜査にあたった草薙と内海薫はその過程で、思いがけず湯川学の名前に行きつく。草薙はすぐさま湯川の元を訪れたが、彼はそこ、横須賀のマンションで意外な生活を送っていたー。</p>
<p><b>『架空犯』 東野圭吾</b>      誰にでも青春があった。被害者にも犯人にも、そして刑事にもー。燃え落ちた屋敷から見つかったのは、都議会議員と元女優夫婦の遺体だった。華やかな人生を送ってきた二人に何が起きたのか。</p>
<p><b>『暗殺』 柴田哲孝</b>      文学元総理が凶弾に倒れ、その場にいた一人の男が捕まった。日本の未来を奪った2発の弾丸。本当に“彼”が、元総理を撃ったのか？日本を震撼させた実際の事件をモチーフに膨大な取材で描く、傑作サスペンス。</p>
<p><b>『あの花が咲く丘で、君とまた出会えたら。ANOTHER』 汐見夏衛</b>      大ヒット『あの花が咲く丘で、君とまた出会えたら。』待望の続編！</p>
<p><b>『百年の孤独』 ガブリエル・ガルシア=マルケス</b>      100年の傑作が50年の時を経て文庫化。世界46言語に翻訳され、5000万部を売り上げている世界的ベストセラー。宿業を運命づけられた一族の、目も眩む百年の物語。</p>
<p><b>『蜩 慶次郎縁側日記』 北原亞以子</b>      人の弱みを探しだし、ゆする。嫌われ者の岡っ引「蜩の吉次」が女と暮らし始めた！吉次の義弟を名乗るあやしい男も現れ、元南町奉行所同心のご隠居・森口慶次郎が思いがけない騒動に巻き込まれる「蜩」など、人情が心に沁みる短編12編を収録。</p>
<p><b>『気の毒ばたらき』 宮部みゆき</b>      千吉親分の文庫屋が火事だ！現場に駆け付けた北一が見たものとは。謎解き×怪異×人情が味わえる人気シリーズ第三弾！</p>
<p><b>『二人一組になってください』 木爾チレン</b>      「このクラスには『いじめ』がありました。それは赦されるべきことではないし、いじめをした人間は死刑になるべきです」とある女子高の卒業式直前、担任教師による“特別授業”が始まった。突如開始されたデスゲームに27人全員が半信半疑だったが、余った生徒は左胸のコサージュの仕掛けにより無惨な死を遂げる。生き残って卒業できるのは、果たして誰か？</p>
<p><b>『藍を継ぐ海』 伊与原新</b>      今日も日本のどこかで大切な何かを受け継ぐ人がいる。科学だけが気づかせてくれる明日、5つの物語。第172回直木賞受賞作。</p>
<p><b>『謎の香りはパン屋から』 土屋うさぎ</b>      大学一年生の市倉小春は漫画家を目指しつつ、大阪府豊中市にあるパン屋“ノスティモ”でアルバイトをしていた。あるとき、同じパン屋で働いている親友の由貴子に、一緒に行くはずだったライブビューイングをドタキャンされてしまう。誘ってきたのは彼女のほうなのにどうして？疑問に思った小春は、彼女の行動を振り返り、意外な真相に辿りつく…。パン屋を舞台とした“日常の謎”連作ミステリー！</p>
<p><b>『楽園の樂園』 伊坂幸太郎</b>      これはディストピア小説か、ユートピア小説か？大規模停電、強毒性ウィルスの蔓延、飛行機墜落事故などが立て続けに発生し、世界は急速に混乱に陥った。これらすべての原因是謎の人工知能『天軸』の暴走と考えられた。五十九彦、三瑚嬢、蝶八魄の選ばれし三人は、人工知能の開発者が描いたという巨大な樹の絵画『樂園』を手掛かりに、暴走する『天軸』の所在を探る。旅路の果てには、誰も想像できない結末が待ち受ける。</p>
<p><b>『近畿地方のある場所について』 背筋</b>      近畿地方のある場所にまつわる怪談を集めるうちに、恐ろしい事実が浮かび上がってきました。</p>

<b>『昨夜の記憶がありません』 サラ・ヘボラ</b> あなた誰？なぜわたしたちやってるの？しくじり続きの飲酒の夜々、苦しみと発見の断酒の日々。ユーモアとペースたっぷりの再起エッセイ！	
<b>『四季通信 保育の現場より 保護者の皆様へ』 近藤和代</b> ベテラン保育士の著者が平成2年から綴った保育園だより。	
<b>『雨の日の心理学』 東畠開人</b> こころの雨は突然降り出す。ケアは急にはじまってしまう。家庭で、職場で、誰かをケアするあなたへ。雨の日には傘を差すように、心理学を役に立ててもらえたら。臨床心理士が贈る5日間のやさしい授業。	
<b>『20代で得た知見』 F</b> 「才能とは」「孤独とは」「愛とは」といったさまざまな人生のテーマについて、ロマンチックかつシニカルに語った183の言葉の断片が収められている。	
<b>『きっと明日はいい日になる』 田口久人</b> 読むだけで前向きになる。200万いいね！を集めた182の言葉。	
<b>『すべての恋が終わるとしても 140字の恋の話』 冬野夜空</b> 共感＆感動！30秒で泣ける、切ない恋の超短編。140字で綴られる、恋の始まりと終わり。	
<b>『すべての恋が終わるとしても 140字のさよならの話』 冬野夜空</b> さよなら。でも、この人を好きになってよかった。140字で綴られる、出会いと別れ、そして再会。	
<b>『すべての恋が終わるとしても 140字の忘れられない恋』 冬野夜空</b> たとえ叶わなくても、一生に一度の恋だった。140字で綴られる、一生忘れられない、たったひとつの恋。	
文学	<b>『なりたい自分になろう！人生を切りひらいた女性たち1』 池内了</b> 統計学者でもあったナイチンゲールをはじめ、楠本イネ、荻野吟子、吉岡彌生、井深八重、猿橋勝子、レイチェル・カーソン、マリー・キュリーなど、医療・科学の分野で自分と世界を切りひらいてきた女性たちの業績と人生を、近現代を中心にたっぷり紹介。
	<b>『なりたい自分になろう！人生を切りひらいた女性たち2』 樋口恵子</b> 広岡浅子、津田梅子、澤田美喜、大浦慶、平塚らいてう、市川房枝、緒方貞子、大村はま、奥むめお、アウンサンスー、マザーテレサ、ベアティシロタ・ゴードン、など、経済や教育、社会の分野で自分と世界を切りひらいてきた女性たちの業績と人生を、近現代を中心にたっぷり紹介。
<b>『なりたい自分になろう！人生を切りひらいた女性たち3』 伊藤節、樋口恵子</b> 石井桃子、村岡花子、山崎豊子、茨木のり子、樋口一葉、上村松園、ラグーザ・エ、長谷川町子、羽田澄子、石岡瑛子、山口小夜子、笛本恒子、人見絹枝、小林カツ代、松井須磨子、マリアン・アンダーソン、フリーダ・カーロ、など、文学、美術、芸能、文化の分野で自分と世界を切りひらいてきた女性たちの業績と人生を、近現代を中心にたっぷり紹介。	
<b>『傷の声』 斎藤塔子</b> 本書は複雑性PTSDを生きた女性が、その短き人生を綴った自叙伝である。	
<b>『嫌われる勇気 自己啓発の源流「アドラー」の教え』 岸見一郎</b> フロイト、ユングと並ぶ心理学三大巨匠の一人、アドラー。日本では無名に近い存在ですが、欧米での人気は抜群で、多くの自己啓発書の源流ともなっています。本書では、アドラー心理学の第一人者である岸見一郎氏がライターの古賀史健氏とタッグを組み、哲学者と青年の対話篇形式で彼の思想を解き明かしていきます。	
<b>『わたしを忘れないで』 アリックス・ガラン</b> 認知症になった祖母を慕い、幼いながらに現実をひとつひとつ受け止めて寄り添う、孫娘ジュリアの視点から描かれたこころ温まるお話。	

### 女性のための 面接相談のご案内

○女性のための悩みごと面接相談（予約制）  
時間：午後1時30分～、午後2時40分～  
(1人約60分)

相談日	予約受付開始日
1月9日(金)・23日(金)	1月5日(月)
2月13日(金)・27日(金)	2月2日(月)
3月13日(金)・27日(金)	3月2日(月)

○女性弁護士による法律相談（予約制）  
時間：午後1時30分～午後3時30分  
(1人約30分)

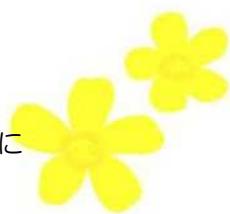
相談日	予約受付開始日
1月16日(金)	1月5日(月)
3月13日(金)	3月2日(月)

#### ■予約の受付・問合せ

- ・「面接相談」は、予約受付開始日以降の毎日午前9時～午後3時の間に  
☎ 33-3098まで
- ・「法律相談」は、予約受付開始日以降の毎日午前9時～午後5時15分の間に  
☎ 33-2822まで

※日曜日・祝休日・第3月曜日は、お休みです。

相談日程は、変更することがあります。該当月の「広報とよはし」でご確認ください。



## 施設利用料金

区分	午前	午後	夜間	全日
	9:00~12:00	13:00~17:00	18:00~21:00	9:00~21:00
第1研修室	770 円	1,010 円	770 円	2,550 円
	1,540 円	2,020 円	1,540 円	5,100 円
第2研修室	770 円	1,010 円	770 円	2,550 円
	1,540 円	2,020 円	1,540 円	5,100 円
第3研修室	770 円	1,010 円	770 円	2,550 円
	1,540 円	2,020 円	1,540 円	5,100 円
会議室	700 円	940 円	700 円	2,340 円
	1,400 円	1,880 円	1,400 円	4,680 円
美術工芸室	1,190 円	1,560 円	1,190 円	3,940 円
	2,380 円	3,120 円	2,380 円	7,880 円
調理実習室	1,980 円	2,620 円	1,980 円	6,580 円
	3,960 円	5,240 円	3,960 円	13,160 円
和室1	550 円	700 円	550 円	1,800 円
	1,100 円	1,400 円	1,100 円	3,600 円
和室2	150 円	220 円	150 円	520 円
	300 円	450 円	300 円	1,050 円
フィットネスルーム	1,980 円	2,620 円	1,980 円	6,580 円
	3,960 円	5,240 円	3,960 円	13,160 円
個人利用 (女性のみ)		普通利用券(1回)	100 円	
		回数利用券(11枚つづり)	1,000 円	

○収益を目的として入場料、会費の類を徴収する場合、又は企業活動に利用する場合の利用料金は、利用料金（下段の額）の3倍の額となります。

○“パルモ”は男女共同参画推進のための拠点施設です。様々な学習や活動、交流、情報収集を支える施設として、皆様のご来館、ご利用をお待ちしています。

○ロビー、図書室、ギャラリーで無料 Wi-Fi がご利用いただけます。テレワーク、Web 会議等にご活用ください。（ご利用の際は、事務室までどうぞ。）

### ■利用できる方

- 男女共同参画に関する研修又は活動等を行う団体・グループ（料金表上段の額）
- 一般の方（料金表下段の額）

### ■施設の概要

- 第1研修室・第2研修室・第3研修室（各定員 30 人、各室を仕切るパーテーションを外せば定員 100 人）
- 会議室（定員 25 人）／集会や研修の場として利用できます。
- 美術工芸室（定員 40 人）／イーゼル、大工道具等を備えています。
- 調理実習室（定員 40 人）／調理設備のほか、実習後に落ち着いて会食ができる部屋を備えています。
- 和室（①30畳、②10畳）／茶華道、着付け、舞踊などの練習に利用できます。
- フィットネスルーム（定員 40 人）／エアロビクス、ジャズダンスなどの軽運動に利用できます。  
個人利用（女性のみ）もできます。
- その他／団体連絡室（男女共同参画を推進する団体の交流・情報交換の場）、講師控室、託児室、図書室があります。

### ■利用申請期間

- 男女共同参画に関する研修又は活動等を行う団体・グループ／利用する日の属する月の2か月前～利用日5日前
- その他一般の方／利用する日の属する月の1か月前～利用日5日前
- 設備／液晶プロジェクター、オーバーヘッドプロジェクターなどを備えています。（有料）

詳細はお問い合わせください。

■開館時間／午前 9 時～午後 9 時

■休館日／毎月第3月曜日（第3月曜日が国民の祝日に当たる時は、その翌日が休館日となります。）



パルモ通信 No.36

[発行] 豊橋市男女共同参画センター  
〒441-8075  
豊橋市神野ふ頭町 3-22  
TEL (0532) 33 - 2822  
[発行月] 2026 年1月