

身近に男女共同参画 みんなの“知りたい”をバックアップ！

## おすすめ★BOOK

### 世界の現状と平和を考える

2005年のノーベル平和賞に1000人の女性たちがノミネートされました。

厚さ5.8cm、ずっしりとした重さのこの本は、1000人の“ピースウーマン＝平和のために活動をしている女性たち”の記録です。候補者は、世界各地の女性のネットワークを通じて150ヶ国から選ばれました。ひとりひとりの思想信条は違っても、平和を求めて活動を続ける努力と勇気は共通しています。



『もうひとつのノーベル平和賞

：平和を紡ぐ1000人の女性たち』

319.8/円

(日本語版プロジェクトリーダー 青山薫ほか

金曜日 2008年)

172ページの「Anonyma (アノニマ)」は、「匿名」の女性形を意味します。安全上の理由から氏名を公表できない女性の代名詞として掲載されました。1000人のピースウーマンたちは、平和のために日々暴力や差別、貧困と立ち向かっている、何十万、何百万の女性たちの象徴でもあるのです。

今も続くピースウーマンたちの活動を知ることが、世界の現状と平和について考えるきっかけになる1冊です。

#### お父さんの子育て



『とうさんはタツノオトシゴ』

エリック・カール/さく 偕成社 2006年

タツノオトシゴは父親のポケットに卵を産み、無事に孵化するまで守ります。そんなタツノオトシゴの父さんが出会うのは、同じように口の中や頭の上の卵を守るいろんな父さん魚たち。命がけで自分の子どもたちを愛する思いが伝わってきます。お父さんの読み聞かせにぴったりな1冊です。

#### ジェンダーの視点で楽しむ 絵本

#### 自分らしさ



『パイロドライバー』

長谷川集平 ブッキング 2004年

ブンくんの頭の中はエッチャンのこといっぱい。大好きだからいじわるばかりしてしまうんです。ある日、道でエッチャんに呼びとめられたブンくんは・・・。「ファイヤーッ」からはじまるエッチャンの秘密は、ダイナミックな壮快感でいっぱい！ますますエッチャンを好きになったブン君も魅力的です。

# 特集

# 更年期を元気に過ごす

## 女性の更年期 前後



更年期になる前の時期“プレ更年期”は、更年期の予告症状が出始め、30代後半から40代に起こることが多いというもの。更年期を元気でキレイに乗り越えるためには、このプレ更年期から準備をすることが大切です。本書で色々な予防法を始めてみませんか。

### 『プレ更年期から始めよう』

：元気&キレイのためのメンテナンス』495.1/ツツ

(対馬ルリ子 かもがわ出版 2005年)



これまであまり語られてこなかった“更年期を卒業した後の女性の体”について書いています。「年だからしょうがない」「もう治らない」と諦めていた不快な症状にも対処法があることを教え、自分の体を正しく知るための知識とこれからの人生を元気に過ごすためのエールを送ります。

### 『シルバーエイジの健康BOOK』

：更年期を卒業した貴女に贈る』495/枳

(堀口雅子 保健同人社 2008年)

## 女性の更年期



### 『更年期を乗り越える150人の知恵』

多くのリクエストを受けて生まれた、独身女性向けの更年期の本です。働く女性であるが故に深刻になる悩みに、体験者の話や更年期の基礎知識を交えながら答えます。独身者の例だけではなく、既婚者の例も取り上げ、働く女性たちにも参考になる内容になっています。

### 『独身女性の更年期：更年期に悩む』



## 司書のビデオ日記

## ～新着映画の巻～

『私たちの生涯最高の瞬間』 2007年 124分  
ベテランのハンドボール選手たちと若手選手たちは、ぶつかりながらも共にアテネ五輪を目指していく。実話を基に映画化。

『西の魔女が死んだ』 2008年 115分  
学校へ行けなくなった主人公まいは、西の魔女と呼んでいる祖母と暮すことになる。「自分で決める」ということを教えてくれる映画。

『オフサイド・ガールズ』  
2008年 92分

『ウェイトレス/おいしい人生のつくりかた』  
2008年 108分

『サイダーハウス・ルール』  
1999年 126分

すべて個人貸出のみ可能な資料です。

今号は、更年期とその前後の時期を元気に過ごすために  
知っておきたい情報が詰まった本をご紹介します。(片山)



## 男性の更年期



健康に自信のあった著者を突然苦しめ始めたものは、男の更年期でした。心と体が思い通りにならずジタバタした当手を振り返り、包み隠さずユーモアたっぷりに語ります。構えずに読むことができるので、これから迎える人にも、迎えた人にも、またその家族にも、おすすめします。

更年期の基礎知識、150人のアンケート調査、治療法などをイラストや写真いっぱいのページ構成で紹介します。中でもPart1「更年期から元気になる！」では、快適生活のために今日からできる5つの方法を提案しています。きっと自分に合った解決法を見つけることができます。

495.1/コ

(学研 2005年)



キャリア・ウーマンのために』495.1/タ

(田中奈保美 主婦の友社 2002年)

『はらたいらのジタバタ男の更年期』493.1/ハ

(はらたいら 芳賀書店 2002年)

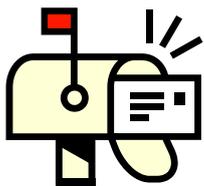
女性の更年期よりも浸透していない男性の更年期について、更年期の夫をもつ著者が妻の視点から書いた本です。医師や専門家への取材から、更年期の症状や治療法などをわかりやすく解説しています。更年期のパートナーをもつ人だけではなく、男性にもおすすめします。



『「更年期の夫(パートナー)」とつきあうレシピ

:危険がいっぱい!? Male menopause』493.1/ミ

(宮西直子 三修社 2002年)



Q. 「あざれあ図書室の本を借りたいけど、家から遠くて…。  
近くの図書館から借りられない？」

A. 相互貸借(図書館の間での貸し借り)でお近くの図書館を通じてあざれあ図書室の本・ビデオを借りることができます。

お近くの図書館で相互貸借の申込・貸出・返却手続きを行います。

直接あざれあ図書室から借りた図書は、お近くの図書館で返却することはできません。

\*館内のみ閲覧可能な資料は、貸出できません。

みんなの  
なんでも  
質問  
受け



## 今年もやります！おとな子どもも楽しい「おはなしのへや」

あざれあメッセ2009 開催日時：7月25日（土）

今年も図書室では、あざれあメッセで「おはなしのへや」を開きます。  
子どもから大人まで楽しめる絵本の読み聞かせや、折り紙を行います。  
ぜひ、お越しください。

### エポカ・メルマガには情報がいっぱい！

あざれあの広報誌「エポカ」から、メールマガジンの『エポカ・メルマガ』ができました。  
隔月刊で、最新の講座・イベント・市町の男女共同参画情報などをお届けします。図書室からは  
新着・展示リストなど、インターネットからのあざれあ図書室情報・使いこなし方をお伝えして  
いきます。購読をご希望の方は、下記のアドレスまで空メールをお送りください。

>>> [epocaml@azarea.pref.shizuoka.jp](mailto:epocaml@azarea.pref.shizuoka.jp)



### ビデオリストを更新しました！

ホームページからご覧いただける、啓発ビデオリストを更新しました。新着啓発ビデオは  
『ちゃんと聞いて受けとめて』『配偶者からの暴力の根絶をめざして』『明日への道しるべ』  
『均等社会は夢ではない』です。リストはプリントアウトしてご利用いただけます。

### ご意見・ご感想をお待ちしています！

あざれあ図書室では、皆さんの声を取り入れた、より良い図書室を目指して『ボイス・  
BOX』を図書室内に設置しました。

本や図書室通信への感想、図書室へのアドバイスなど、ご意見をお待ちしています。

### ご利用案内

開室時間・・・平日 9:00～18:00  
土日 9:00～17:00  
休室日・・・第1・3・5日曜日、祝祭日、  
年未年始、図書整理日  
貸出・・・図書5冊、ビデオ2本 2週間  
貸出カードの発行・・・現住所・生年月日を確認できるもの  
をお持ちください。  
カウンターで申請書にご記入のうえ、  
発行となります。

#### 6月

日	月	火	水	木	金	土
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

#### 7月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

図書室休館日

あざれあメッセ2009

静岡県男女共同参画センター2F あざれあ図書室

〒422-8063 静岡市駿河区馬淵1丁目17-1

TEL: 054-255-8763

FAX: 054-255-8759

E-Mail: [library@azarea.pref.shizuoka.jp](mailto:library@azarea.pref.shizuoka.jp)

