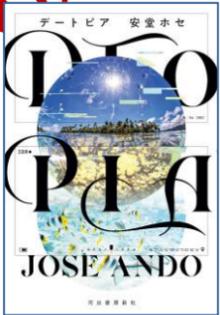


今月の話題作



「D'TOPIA」
安堂ホセ 著(著) 913.6/7
新進気鋭の作家・安堂ホセさんの話題作
第172回芥川賞受賞作
恋愛リアリティショー「D'TOPIA」新シリーズの舞台はボラ・ボラ島。ミスユニバースを巡ってMr.LA、Mr.ロンドン等十人の男たちが争う——時代を象徴する圧倒的傑作、誕生！

出版社：河出書房新社

ご利用案内

- ☆県内在住で小学生以上の方は利用者カードを作ることができます。
- ☆1人 10冊 2週間
- ☆開室時間 火～土 午前9時～午後8時
日 午前9時～午後5時
- ☆お休み 毎週月曜日、毎月第1水曜日、年末年始(12/29～1/3) 特別整理日(2/1～2/14)
- ☆返却ブックポスト利用時間(ているる1Fロビー内)
月～土 午前9時～午後9時 日 午前9時～午後5時

※ブックポストは、祝日の月曜日と年末年始はご利用出来ません。

5月・6月 図書室カレンダー

25年5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

25年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					

6/14頃「男女共同参画週間パネル展」実施予定。詳しい日時はホームページでお知らせいたします。

ているる (男女共同参画センター)

図書情報室だより 5月号



発行：沖縄県男女共同参画センター-ているる図書情報室

発行日：2025年 5月 7日 / No.68

〒900-0036 沖縄県那覇市西3-11-1-2F

TEL 098-868-4077 Fax 098-866-9088

ているるHP <http://www.tiruru.or.jp/facility/library.html>



図書情報室が棲家のマスコットキャラクター-ているるちゃん

- ・5月の新刊情報
- ・今月の特集コーナー
- ・今月のオススメ本
- ・今月の話題作

5月の年中行事・月間・週間・各種記念日

「令和」改元の日・語彙の日(5月1日)世界まぐるデー(5月2日)憲法記念日・世界報道自由デー・憲法記念日(5月3日)みどりの日(5月4日)子どもの日(5月5日)第2次世界大戦で命を失った人たちのための追悼と和解のためのとき(5月8～9日)母の日(5月11日)国際家族デー(5月15日)平和に共存する国際デー(5月16日)世界ミツバチの日(5月20日)対話と発展のための世界文化多様性デー(5月21日)国際生物多様性の日(5月22日)産科瘵孔をなくすための国際デー(5月23日)国連平和維持要員の国際デー(5月29日)世界禁煙デー(5月31日)

誕生石：エメラルド 誕生花：すずらん カーネーション あやめ

2025年の母の日は5月11日(日)

母の日の由来

1905年5月9日、アメリカのフィラデルフィアに住む少女「アンナ・ジャービス」が母の死をきっかけに、「生きている間にお母さんに感謝の気持ちを伝える機会を設けるべきだ」と働きかけたのが始まりとされています。母の日は世界共通の感謝の気持ちを伝える日ですが、各国の文化や習慣に合わせて様々な形で祝われているので、調べてみるのも面白いです。

年に一度の母の日、お母さんに日ごろの感謝を伝えてみて♪

おすすめの本 はたらく細胞LADY 1～5巻
原田重光 / 乙川灯 / 清水茜 (著)

母の日に母親が健在の場合は赤色鬼籍に入っている場合は白色それぞれのカーネーションを贈る習慣が広く知られています。

カーネーションの花言葉

「女性の愛」「感覚」「感動」「純粋な愛情」



子どもの日

子どもの日といえば、男の子の成長を祝って飾られる鯉のぼり。沖縄の広くて青い空を泳いでる姿は、本当にキレイでかっこいい。

鯉のぼりに描かれている青海波(せいがいは)や毛氈紋(けまんもん)、巴などは自然のエネルギーや神秘的な力を意味する紋様で、一番上のヒラヒラした5色の吹き流しは、子どもを邪気や災いから守ってくれる大切な魔よけの役割があるそうですよ。



端午の節句やお盆・お彼岸の迎え方、わらべ遊びや十二支の由来、古くから伝わる文様のご紹介など、時代や季節の移り変わりをしばわんこ・みけにゃんこたちとゆっくり楽しむ充実の一冊。やわらかいタッチで描かれたわんこにゃんこがとっても可愛くておすすめです♪

しばわんこの和のこころ 3
川浦 良枝 / 386 / 力

トリプトファン



体では作れない必須アミノ酸の一つで、「幸せホルモン」と呼ばれる「セロトニン」の材料になります。バナナや乳製品に多く含まれている。「炭水化物」と「ビタミンB6」も一緒に摂取すると効率よくとる事ができるので、青魚や蕎麦などおすすめです。

カルシウム



カルシウムは不安やイライラが強いときにとりたい食品。おやつにニボシやゆで卵、チーズがおすすめ！

ミネラル



鉄や亜鉛なども不足すると落ち込んだりしやすくなります。特に女性は隠れ貧血さんも多いので意識してみてください。レバーや赤身肉、納豆やカキ、ウナギなど。

身体に必要な栄養素を全部とる事って難しいですね。私はめんどくさくなったりした時、ニボシをおやつにしたり、プロテインを飲んだりしていました！それだけでもストレスなどが減りよく眠れるようになったので、忙しい時や疲れている時にプロテインやニボシおすすめです。

なんだかやる気が出ない？

五月病特集



爽やかなうりずんの季節がやってきました！新生活のリズムにも慣れて、ようやく落ち着きを取り戻してきた今日このごろですが、ふと気づけば「やる気が湧いてこない」「寝つきが悪い」など身体の不調に悩まされていませんか？

環境の変化に伴う緊張が解けてきた5月ごろに起きる気分の落ち込みや体調不良、いわゆる「五月病」には責任感が強い方や繊細な気配り屋さんがかかりやすいと言われてきましたが、その特徴に当てはまらない人でも五月病を発症するケースが増えているそうです！「私は大丈夫！」とバリバリ働いている方も、少しスロウダウンして、ご自身の心や体の状態に耳を澄ましたり、子どもの様子もいつもより気にかけるのも大切です。

今月は、五月病や沈んだ気持ちをハッピーにする特集を企画しました。たくさんの書籍をご用意しましたので、ぜひお手に取ってみてください！

NEW

5月の新着図書



書名	著者	テーマ	書名	著者	テーマ
「世界」をどう問うか？ 地域・紛争・科学	井野 瀬久 美恵 栗屋 利恵 長志 珠絵 編	ジェンダーの 世界史	発達障害の子どもの実行機能を伸ばす本 自立に向けて今できること	高山 恵子 監修	発達障害 サポート
ジェンダーの心理学 「男女」の思いこみを科学する	青野 篤子 土肥 伊都子 森永 康子 著	ジェンダー 心身	どうして僕は勉強ができないの？ 発達障害児のための 学習支援	鴻月 美里	発達障害 サポート
男尊女卑依存症社会	斉藤 章佳	ジェンダー 女性問題	部屋を片づけるだけで子どもはぐんぐん伸びる！	佐和田 久美	片づけ
中学生が綴る労働とDV 語る・聴く・交流が生み出す エンパワーメント	久木田 絹代	人権教育	50歳からのおしゃれの コツ	中山 庸子	エッセイ
日本女性のライフコース 平成・令和期の 「変化」と「不変」	樋口 美雄 田中 慶子 中山 真緒 編	生き方	ランドセル俳人の 五・七・五	小林 凛	俳句 エッセイ
神秘的じゃない女たち	イム・ソヨン 著 オ・ヨンア 訳	ジェンダー 科学技術	作りおきで痩せ癖がつく、 糖質オフパイブル	麻生 れいみ	料理
女芸人の壁	西澤 千央	ジェンダー メディア問題	リエゾン⑩～⑮ こどものこころ診療所	竹村 優作 原作 ヨンチャン 原作・漫画	コミック
難民とセクシュアリティ アメリカにおける 性的マイノリティの包摂と排除	工藤 晴子	LGBT難民			
〈ひと〉から問うジェンダーの 世界史 第1・3巻 「ひと」とはだれか？ 身体・セクシュアリティ・暴力	三成 美保 小浜 正子 鈴木 則子 編	ジェンダーの 世界史			
コーダ 私たちの多様な語り 聞こえない親と聞こえるこどもと まわりの人々	澁谷 智子	障がい			
山の上の家事学校	近藤 史恵	小説			
デートピア	安堂 ホセ	小説			



「ランドセル俳人の五・七・五」
出版社:ブクマン社

【内容紹介】
944グラムで生まれた凜くん。
小1から中学まで壮絶ないじめにあう。孤独と闇に向き合った凜くんの清らかで、やさしい俳句です。
すべての方へおすすめの一冊です。



スタッフおすすめ図書紹介

スクラッチ

歌代 朔 著
出版:あかね書房
J 913.6 /YA /ウ



2023年には読書感想文コンクールの課題図書に選ばれている作品で、新型コロナウイルスの影響で大きな変化を強いられてしまった中学生たちを描いた青春小説です。学校行事や大会なども中止となり、今まで目標としていたものが無くなってしまった喪失感やコロナ禍の閉塞感を感じながらも懸命に前を無効とする姿には胸を打たれます。

学校では教えてくれない 自分を休ませる方法

井上 祐紀 著
出版:KADOKAWA
146.8 /I



うつ病などは大人がかかりやすい病気だと思っている人は多いのではないのでしょうか。実は10代でも100人中10人程度発症するとわかっています。中学生になると受験や部活、友人関係など様々なストレスがあり、知らず知らずのうちに負担が積み重なっていきます。本書では自分の心と体にしっかりとリフレッシュを与えて、悩みに向き合うための方法を教えてください。テーマごとにコンパクトにまとめられているので本を読みのが苦手な方でも気になる部分だけサッと読むこともできるので、ちょっと疲れているかもと感じたら手に取ってみてください。

発達凸凹を 生きる力に変える コンプリメント子育て

森田直樹 著
出版:小学館
378.8 /E



コンプリメントとは本来「誉める」という意味で、心理学では、カウンセリングや人材育成などに用いられる技法の一つです。著者は「コンプリメントを使って子どもの自信の水をためて、発達凸凹を力にする。また、不安や刺激に対処するスキルを養う。」として、彼が携わったスクールカウンセリングの例をもとに、親子の関わり方のステップをたどりま。不登校をはじめ学校で困り事がある子どもの実例本ですが、どの子にも大切な、自分をコントロールする力をつける手助けになる一冊です。

場面緘黙Q&A 幼稚園や学校で おしゃべりできない子どもたち

かんもくネット 著
出版:学苑社
378 /B



この本では家では普通におしゃべりするのに、幼稚園や保育園、学校などの社会的場面で話することができない状態である「場面緘黙」についての疑問について答えていき、場面緘黙の子どもに向き合っている保護者のコラムなどについて書かれています。場面緘黙についてのよくある誤解や接するときにはやってはいけないことなど勉強になりました。場面緘黙について参考になる一冊です。

今月の新しい書籍です！
予約などはスタッフまで

