

丹波市男女共同参画センター

新着図書情報

2026年5月 VOL.10



男女共同参画に関する実用書・絵本・漫画・小説などをそろえています。
市民プラザオープンスペースでゆっくり読書もできますよ。お気軽にお立ち寄りください。



おすすめの1冊



『パパの子育て 悩み解決Q&A 108』

著者 NPO法人 ファザーリング・ジャパン
出版社 パイ インターナショナル 2025年



“パパ1人で頑張らない”こと。“ママ1人で頑張らせない”こと。

ママとのコミュニケーション、働き方・自分の時間の取り方、家事シェアなど
0～6歳(乳幼児期)の子育てただ中のパパから悩みや質問を集め、
講師としても活躍している先輩パパたちが答える超実践的育児本。
役立つ答えがいっぱいで、パパが前向きに子育てする、子どもと向き合う
きっかけになる本です！

令和8年度「男女共同参画週間」
キャッチフレーズ

6月23日から29日は男女共同参画週間です

ともに働き、ともに暮らし、ともに家事
あなたらしさを家庭内でも発揮して、こちよく暮らす
ヒントになる本を紹介します

あなた
らしさが、
社会のチカラ

きほんから新発想まで
家事ずかん750
藤原千秋・大村信夫・河野真希(監修)

新時代の家事タスクで
くらしをくっきり見える化する！
家事初心者からベテランまで楽しめて
役立つ1冊

日本唯一の家事シェア研究家が導き出した
家族全員自分で動くチーム家事
三木智有(著)

いつも私ばかり！がスッキリ解消
家事の負担を増加させる溝に橋をかけて
忙しすぎる毎日を家族みんなで乗り越えよう



家事か地獄か

最期まですくと生き抜く唯一の選択
稲垣えみ子(著)

自分の面倒は自分で見て生きていく
老後はラク家事で人生100年時代のまさかの
出口戦略を見つける



新たに19冊の図書を購入しました。（蔵書累計は839冊）

書籍名	著者名	出版社名	出版年
振り回されるのはもうやめるって決めた 「わたし」を生きるための自他境界	若山和樹	ディスカヴァー・ トゥエンティワン	2025
人間関係に「線を引く」レッスン 人生がラクになる「バウンダリー」の考え方	藤野智哉	ディスカヴァー・ トゥエンティワン	2025
フェミニズム	江原由美子	岩波書店	2026
なぜ男女格差はなくなるのか	田中世紀	講談社	2025
しなくていい介護 「引き算」と「手抜き」で乗り切る	旦木瑞穂	朝日新聞出版	2025
日本唯一の家事シェア研究科が導き出した 家族全員自分で動くチーム家事	三木智有	ディスカヴァー・ トゥエンティワン	2024
パパの子育て 悩み解決Q&A108	NPO法人ファザーリ ング・ジャパン	パイインターナ ショナル	2025
女性農業者と社会参画 〈地域の壁〉をのりこえる	藤井和佐	昭和堂	2025
在る。SOGI支援医のカルテ	前川ほまれ	KADOKAWA	2025
マンガでわかる！ おとなも子どもも知っておきたいハラスメント	内田良	主婦と生活社	2025
NO！といえるようになるための絵本	ドミニク・ドゥ・サン・マル ス 文 セルジュ・ブロッ ク 絵 安發明子 訳	ゆまに書房	2025
なぜパワハラは起こるのか 職場のパワハラをなくすための方法	宮本剛志	ぱる出版	2025
その〈男らしさ〉はどこからきたの？ 広告で読み解く「デキる男」の現在地	小林美香	朝日新聞出版	2025
わかってもらえない妻かまってもらえない夫 なぜ夫婦はすれ違うのか	須藤夫婦	実業之日本社	2025
まいにちが、あつけらかな。 高齢になった母の気持ちと行動が納得できる心得帖	なとみみわ 佐藤眞一	つちや書店	2025
家事か地獄か 最後まですっきりと生き抜く唯一の選択	稲垣えみ子	マガジンハウス	2023
家事ずかん750 きほんから新発想まで	藤原千秋 大村信夫 河野真希 監修	朝日新聞出版	2024
女医の日常ごはん 毎日パパッと、からだよろこぶ	女医の日常	ワン・パブリッ シング	2025
つぎは、ごめんね駅	齋藤孝 著 たかむらすずな 絵	サンマーク出版	2025

図書の貸出について

★ 1人2冊まで、2週間貸出します。

★ 図書の貸出は、丹波市在住・在勤・在学の方が対象です。

初めての方は「丹波市男女共同参画センター図書カード」をお作りします。

氏名・住所が確認できるもの(運転免許証、健康保険証、生徒手帳等)をお持ちください。



所蔵図書一覧

〒669-3467 丹波市氷上町本郷300番地 丹波ゆめタウン2F（市民プラザ内）

丹波市男女共同参画センター

TEL 0795-82-8684 FAX 0795-82-8692

開館時間：午前10時～午後6時 ※毎週月曜日、年末年始（12/29～1/3）は休館日です。

