

- 上野図書館 ☎ 21-6868
- 西柘植公民館図書室 (ふるさと会館いが内) ☎ 45-9122
- 烏ヶ原公民館図書室 (烏ヶ原会館内) ☎ 59-2291
- 阿山公民館図書室 (あやま文化センター内) ☎ 43-0154
- 大山田公民館図書室 (大山田教育センター内) ☎ 47-1175
- 青山公民館図書室 (青山公民館内) ☎ 52-1110

# 図書館だより



## Library Information

### 新着図書紹介 (上野図書館)

#### ■一般書

『日本のファッション 明治・大正・昭和・平成』  
城一夫／著、渡辺直樹／著

明治から現在までの約 140 年間、日本人が何を着てきたか、イラストと詳細な解説でたどっていきます。当時の流行を映し出す 400 点のカラーイラストを眺めるだけでも楽しい本です。巻末に収録の“日本のファッション年表”には、ブームとなったキーワードや流行色、当時の社会情勢もまとめられています。

『ギネス世界記録 2008』クレイグ・グレンディ／編

ギネス世界記録とは、1955 年にはじめて出版された、世界のナンバーワン記録を集めた事典です。日本人による記録も数多く生まれていて、みなさんのよく知っている人の名前も出てきます。最長寿、最高身長、スポーツの記録、…ありとあらゆる分野の驚異の世界記録を楽しんでください。

#### ■児童書

『ほっきょくのナヌー 氷がとけたらどうなるの?』

レベッカ・ベインズほか／編著

冬には気温がマイナス 80 度にもなる北極。この氷の世界で、ホッキョクグマのナヌーとセイウチのシーラが生まれました。しかし、2 匹のふるさと北極では、年々気温は高くなり、季節の流れがどこかおかしくなっています。温暖化のすすむなかで、動物たちにはどんな未来が待っているのでしょうか?

『100万ってどれくらい? アメリカの数のえほん』秋山仁／日本語版監修

大きな数の世界へ、ようこそ! みなさんは、100 万という数が、どれくらい大きいのか想像できますか? たとえば、1、2、3…と 100 万まで休まずにかぞえたら、およそ 23 日かかります。それでは、休まずに 10 億まで数えたら? 10 億、1 兆といった数がどれくらい大きいのか、イメージしてみましょう。

### 1月の読み聞かせ

開催日	会場・時間	催物
9日 (水)	ふるさと会館いが小ホール 午前 10 時～1 時間程度	絵本の時間
12日 (土)	上野図書館 2 階視聴覚室 午後 2 時～30 分程度	おはなしの会 小さい子むき
16日 (水)	上野図書館 2 階視聴覚室 午後 3 時～30 分程度 *読み手 おはなしボランティアグループ「よもよも」	えほんの森
20日 (日)	阿山公民館図書室読み聞かせ室 午前 10 時 30 分～30 分程度 *読み手 おはなしボランティアグループ「はあと&はあと」	読み聞かせの会
22日 (火)	阿山公民館図書室読み聞かせ室 午前 10 時 30 分～30 分程度 *読み手 おはなしボランティアグループ「はあと&はあと」	読み聞かせの会
23日 (水)	青山公民館図書室絵本のコーナー 午前 10 時 30 分～30 分程度	大きな絵本の読み聞かせ会
26日 (土)	大山田公民館図書室おはなしの部屋 午前 10 時 30 分～20 分程度 *読み手 おはなしボランティアグループ「きらきら」	おはなしたいむ
26日 (土)	上野図書館 2 階視聴覚室 午後 2 時～30 分程度	おはなしの会 大きい子むき

★絵本の読み聞かせや紙芝居、手遊びなどをします

■青山公民館図書室 部分閉館のお知らせ  
1月8日(火)から3月9日(日)まで終日 図書の蔵書整理のため部分的に閉館をします。  
ご迷惑をおかけしますがご理解とご協力ください。



## 人権意識の共有を

「人権って何」、「人が人として生きるとはどういうこと」と。さまざまな課題が私たちに投げかけられています。差別意識や人権の問題は、私たち自身の心の問題ですが、決してその人独自の価値観や信条だけに委ねられるべきものではありません。私たちは、あらゆる機会を通じて正しい認識を持ち、自分のまわりの人と、人権に対する正しい意識を共有することが必要です。

そういう意味では、自分たちの一番身近な家庭から、職場や地域へと広げてゆくことが大切です。子どもたちは、当たり前のこととして人権や差別のことについて、「人間が差別をするのは愚かなことで、それはまわりからの影響であり、僕たちには差別なんて考えられない。過去の過ちはすべて人間の責任である」と、部落問題などさまざまな人権問題を正しく学び、鋭い人権感覚で「差別はいけない」ことを理解し行動しています。

こうした人権感覚をもった子どもたちが差別を許さなず、しない社会を築いていきます。

### 明日に向けて

～差別をなくしていくために～

地域での啓発活動として実施している地区懇談会は、市民がともに学びあう場として期待されています。時に、「寝た子を起すような教育や啓発はもうやめたら」という意見が出されることがありますが、話し合いを通じて「それは根本的な解決が出来ない、だからこういった懇談会で話し合うことや研修が必要である」「正しく知ること、差別はおかしいことに気づいてゆく」など、人権問題にきちんと向き合おうとする意見に多くの方が共感し、他人事ではなく自分のこととして考え行動していくという思いを共有することが大切です。

家庭、職場や地域で、あらゆる活動の中で人権の視点を大切にするという意識を共有し、その思いをさらに広げていくことで、人権を大切にす文化が根づいた地域社会が築かれていきます。

人権は、私たち一人ひとりにとってかけがえのないものであり、誰もが生まれながらにして持っている、人間として幸せに生きるための権利です。勝手な人間の都合で侵すことは許されません。

■このコラムは毎回いろいろなテーマで人権についてお話しています。  
ご意見などは本庁人権政策課 ☎ 22-9631 ✉ jinken@city.iga.lg.jp へ



(烏ヶ原支所産業建設課)

# 聴診器 市民病院だより

## コレステロールが異常といわれたら



コレステロールは血液中に溶け込んでいる脂肪のひとつで、からだをつくる細胞やからだの調子を整えるホルモンや胆汁酸の原料となる大切な物質です。しかし何らかの理由（遺伝や食生活等）で血液中のコレステロールが異常に高くなると、からだに対し悪影響を及ぼします。

### ■ 悪玉コレステロールと善玉コレステロール

コレステロールや中性脂肪などの脂質は、血液中ではアポ蛋白と呼ばれる物質と結合してリポ蛋白という粒子を形成していますが、その比重によりカイロミクロン、VLDL（超低比重リポ蛋白）、IDL（中間比重リポ蛋白）、LDL（低比重リポ蛋白）、HDL（高比重リポ蛋白）に分けられます。このうちLDLは末梢組織にコレステロールを供給する働きをしているため過剰に存在すると動脈硬化の原因になります。HDLは末梢から過剰なコレステロールを汲みだし肝臓に戻したりする役目をしています。したがってこれらの働きよりLDLコレステロールは悪玉コレステロール、HDLコレステロールは善玉コレステロールとよばれています。



### ■ コレステロールが高いとなぜこわいのか？

血液中のコレステロール、特にLDL（悪玉）コレステロール値の高い状態が続くとからだのなかのいろいろな動脈に動脈硬化がおこり、内腔が狭くなり血栓

などで詰まり易くなります。その結果いろいろな臓器に酸素や栄養がいかなくなり、たとえば虚血性心疾患（狭心症・心筋梗塞）や脳梗塞などの重大な疾患を引き起こすことになります。

### ■ コレステロール値を上昇させないためには？

**① 食事療法** ① 1日のコレステロール摂取量を300mgぐらいにします。たとえば卵1個には約260mgのコレステロールが含まれています。したがって毎日卵を食べている人は注意が必要です。その他肉類の脂肪ばかりでなくたらこ、いか、たこ、もつ、きも、洋菓子などは控えてください。② 肥満度は総コレステロール、LDLコレステロール、中性脂肪に正相関するので、食べすぎは禁物であり、早食いはたくさん食べることに結びつくのでゆっくりよく噛んで食べてください。

③ 野菜や果物には食物繊維が豊富に含まれコレステロールの排泄を促進します。④ 喫煙はHDL（善玉）コレステロールを減らすので禁煙してください。

**② 運動療法** 毎日適度な運動（心臓に負担をかけない）をするとHDL（善玉）コレステロールが増加します。

**③ 薬物療法** 食事療法や運動療法で改善が見られない時は、医師の指導のもとに薬物療法をすることになります。最近は大変効果のある薬が開発され、虚血性心疾患による死亡率を著しく減少させたという幾つかの報告がみられます。

内科部長 伊藤宏雄



## 笑顔の多い1年に！

# 健康だより



あけましておめでとございませう。

新しい年、どんな1年になるのでしょうか。笑顔の多い1年にしたいですね。

誰かの笑顔を見ると、ほっとしたり、嬉しい気持ちになります。笑顔は笑っている本人にも、さまざまな効果があります。

### ① 免疫力アップ

笑うとまず脳が刺激され、そこから神経へ伝わり免疫機能活性ホルモンの『神経ペプチド』が分泌されます。また、これと結びついて『NK（ナチュラルキラー）細胞』も活性化されます。このNK細胞とは白血球の1種類であるリンパ球で、がん細胞や細菌に感染した細胞を死滅させる力があります。また、笑うことで血液の循環もよくなります。

### ② リラックス効果

笑いには自律神経を活性化

させる作用もあります。安らぎや安心などに関係のある副交感神経の働きを良くするのでリラックス効果があります。笑った後はこころがすつと楽になりますよ。

### ③ 運動効果

笑う時は腹筋なども使います。思いっきり笑うとおなか痛くなったりすることはありません。3分半の笑いは約11キロカロリーを消費するといわれています。また、血液中の酸素濃度も増加するので、内臓の働きも活発になります。

### ④ 若さを保つ

顔の中には普段あまり使わない筋肉がたくさんあります。それらが衰えてくるとしわが出来たりします。この筋肉を使って、張りのある肌を作るのが笑いです。笑うと顔の筋肉が効率よく使われます。「笑うとしわが増える」なんてことはありません。笑って張りのある肌にしみましょう。

他にも笑いには効果がいっぱいありそうです。

『笑つかごには福来る』皆さんにとって、笑顔でこころもからだも元気いっぱい1年になりますように。

鳥ヶ原支所健康福祉課

保健師 佃 郁代