

上野図書館	上野丸之内 40-5	☎ 21-6868
西柘植公民館図書室 (ふるさと会館いが内)	下柘植 6243	☎ 45-9122
島ヶ原公民館図書室 (島ヶ原会館内)	島ヶ原 4739	☎ 59-2291
阿山公民館図書室 (あやま文化センター内)	川合 3370-29	☎ 43-0154
大山田公民館図書室 (大山田教育センター内)	平田 3154	☎ 47-1175
青山公民館図書室 (青山公民館内)	阿保 1411	☎ 52-1110

図書館だより

Library Information



阿山公民館図書室休館のお知らせ

点検整理のため、次の期間休館します。

【休館期間】12月4日(月)～18日(月)

【図書の返却】本は「返却用ブックポスト」へ、AV資料(DVD・ビデオ等)は、阿山公民館事務室へ返却をお願いします。

☆絵本の読み聞かせ、紙芝居や手遊びなどをします。

新着図書紹介(上野図書館)

■一般書

『最新ゲーム業界の動向とカラクリがよ〜くわかる本』 橘 寛基 / 著
ニュースなどでも報道されるようになった、ゲーム業界の動向を、分かりやすくまとめています。ソフトメーカー各社の実力比較、3大ハードメーカーの現状、注目のオンラインゲームの最新事情まで。ゲームだけではなく、その舞台裏にまで興味のある人に、おすすめです。

『ぼくと1ルピーの神様』 ヴィカス・スワラップ / 著

テレビのクイズ番組に出演し、全問正解という快挙をなしとげた、ストリート・チルドレンのラム。賞金は、なんと十億ルピー。学校にも行かなかったラムが、どうして難問に正解できたのか?その理由は、彼の波乱万丈の人生にあります…。痛快なストーリーで、最後まで飽きさせない一冊です。

■児童書

『学校生活じぶん防衛軍』 宮田 雄吾 / 著

「告白された。でも、好きじゃない」「こないだは『いい』と言ったのに、こんどは『ダメ』と言われた」こんなとき、どうしたらいい?そんな問題に、精神科医が答えてくれる“マニュアル本”です。気になる悩みがある人は、読んでみてね。

『いいから いいから』 長谷川 義史 / 作・絵

かみなりが なった ある日、気がついたら 目のまえに、かみなりの おやこが すわってた。何を しに 来たのか な?でも おじいちゃんたら「いいから いいから」って、ふたりに ごはんを ふるまって…。のんびりした 気持ちになれる 絵本です。



12月の読み聞かせ

おはなしの会

9日(土) *小さい子むき
23日(土)・(祝) *大きい子むき
午後2時～30分程度

上野図書館2階 視聴覚室

読み聞かせの会

19日(火) 午前10時30分～30分程度
阿山公民館図書室 読み聞かせ室

えほんの森

20日(水) 午後3時～30分程度
上野図書館2階 視聴覚室

*読み手 おはなしボランティアグループ「よもよも」

「大きな絵本」の読み聞かせ会

27日(水) 午前10時30分～20分程度
青山公民館図書室 絵本コーナー

おはなしたいむ

27日(水) 午前10時30分～20分程度
大山田公民館図書室 絵本コーナー

絵本の時間

※1月10日(水) 午前10時～1時間程度
ふるさと会館いが小ホール



あなたにとっての『幸せ』とは・・・

市の人権リーフレットの題名

「誰でもみんな幸せになりたいと願っています」は本紙10月1日号でも紹介しましたが、皆さんは、「幸せ」と感じるのは、どんなときですか。

他人のすぐれた面に「ひげ目」を感じたり、人に先を越されたりしたとき、うらみに思ったり憎らしいというような感情を持つたりしたことはありませんか。

そのような意識が「ねたみ」となることがあります。人間はとかく、関心を寄せている人が優遇されたり、好条件を手に入れたりして自分を上回ったと感じると心おだやかでいられず、腹を立てるところがあります。

自分の手が全く届きそうになければあこがれるだけなのに、手が届きそうな相手なら、引きずりおろそうとまですることもあります。

他人の失敗や不幸を面白がつたりするのも「ねたみ」の裏返しといえるでしょう。

「隣の家に蔵が立つと腹が立つ」などといったことわざは、そのような心理を言い当ててい

明日に向かって

～差別をなくしていくために～

人間は、だれかと比較することによってしか幸福感を味わえないのでしょうか。まず、「自分らしさ」が実感できる感覚を持つていたいものです。

- 人権 それは、人が生きること
- 人権 それは、人間が人間らしく生きるということ
- 人権 それは、生きていてよかったと思えること
- 人権 それは、みんながともに「しあわせ」という感動をもてること

「奈良県人権政策課だより」より

(伊賀支所人権同和課)

■このコラムは毎月1日号でいろいろなテーマで人権についてお話しています。

ご意見等は本庁人権政策課 ☎ 22-9631 ✉ jinken@city.iga.lg.jp へ

健康だより



足の手入れをしていますか？

「老化は足から」というように、人間のからだは土台である足の状態に影響されます。

長い間、からだを支えてがんばっている足も、年齢を重ねるにつれ、知らない間に少しずつ傷みが進みます。

足の指やつめに異常が起こると、痛みのため、足の踏ん張りがきかなくなり、立ったり座ったりがわずらわしくなります。その結果、からだを動かすことが少なくなり、足の筋力が低下して、転びやすくなるため閉じこもりがちに・・・というふうには、ほんの小さなトラブルがもとで、行動の自由が奪われ、社会への窓が閉ざされてしまうこともあるのです。

日頃から、足や足のつめをよく観察し、手入れをして、いつまでも軽やかな足もとで、健康な生活を楽しみましょう。

足やつめのトラブル

①水虫

白癬菌に感染することによって起こります。白癬菌は皮膚やつめの成分を栄養にして、湿ったところで繁殖するので、靴下を長時間履く人の足の皮膚、足指の間、つめなどで感染を広げます。

皮膚科で塗り薬や飲み薬の治療を受けましょう。治療は根気よく続けることが大切です。

②巻きつめ

つめの両側が皮膚に食い込んで炎症をおこした状態をい、間違ったつめの切り方、窮屈な靴での圧迫、つめの水虫、栄養障害などによって起こります。

食い込んだつめは無理に取り除こうとすると余計に悪化します。ひどい巻きつめは医師による治療を受けましょう。

③つめが割れる・はがれる

つめの老化などで起こります。つめが割れたところに靴下の繊維などがひっかかり、よけいに割れて出血したり、ほかの細菌に感染することもあります。

割れたり、はがれたりした部分を痛くない程度に切り、ばんそうこうを貼っておきましょう。

④つめの肥厚（つめがぶ厚くなる）

入浴をあまりしなかったり、つめ切りの回数が少ないと、つめと皮膚の間に角質という皮膚の老廃物が溜まりやすくなり、そこに水虫などが発生し、詰まって厚くなった状態をいいます。

予防としては、入浴後などに柔らかい歯ブラシやつめブラシなどで、つめと皮膚の間をそうじすることです。

冬によくある足のトラブル

冬になって、空気が寒く乾燥してくると、皮膚の血管が縮んで、皮脂の分泌が減るため、皮膚への栄養や水分の補給が少なくなります。そうすると、皮膚の表面をおおっているたんぱく質の膜が弱くなり、かかるとが裂けたり、割れたりということがおこってきます。

このような場合は、入浴や足浴のあとに、きめの細かいやすりなどで軽くこすり、皮膚が乾かないうちに保湿効果のあるクリームを塗り、しっかり手当てをしましょう。

また冬は、あんかや電気毛布を使用することもあります。足にマヒがあったり、感覚が鈍くなっている高齢者の場合、気づかない間に低温やけどをおこしていることがあります。50度くらいの温度でも、5分以上熱源に接触していると、皮膚はやけどをおこします。皮膚が赤くなっていたり、水ぶくれができていたりという変化に気がついたら、まずは皮膚科を受診しましょう。

足は心臓から遠く、低い位置にあるため、血液やリンパ液の流れが滞りやすいのです。そのため足がむくんだり、感覚が鈍くなったりします。むくみや疲れをとるマッサージをしたり、足元を高くして休んだりして、足をいたわりましょう。

本庁健康推進室 保健師 木澤 瑞貴



聴診器 市民病院だより



インフルエンザ対策

もうすぐ インフルエンザ流行の時期がやってきます。その前にもう一度、対策を確

認しておきましょう。

〈予防〉

インフルエンザは主に飛沫感染で病気が拡大するウイルス性疾患です。予防方法としては、ほかの感染性疾患と同様に日々のうがい・手洗いが重要です。外出から帰った後などには、忘れずにうがい・手洗いを行ってください。



〈周囲への感染の防止〉

インフルエンザにかかってしまった場合は、回復するまで十分休養を取ることがおすすです。

また、外出はできるだけ避け、咳がひどい場合は、マスクをしたりハンカチ・ティッシュペーパーなどで口を押さえて咳をするなど、周囲にウイルスをまき散らさない工夫が必要です。

使ったティッシュはそのままゴミ箱に捨て、その後手洗いを十分に行うことで、周囲への感染の拡大を防ぐことが可能です。

インフルエンザの流行を防ぐため、以上の点に注意してお過ごしください。

〈抗インフルエンザ薬〉

インフルエンザは、急な発熱・

小児科部長 川口 寛