

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



5月の読み聞かせ

絵本の時間

9日(水) 午前10時~1時間程度

ふるさと会館いが 小ホール

「大きな絵本」の読み聞かせ会

9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

読み聞かせの会

15日(火)、20日(日)

午前10時30分~30分程度

阿山公民館図書室 読み聞かせ室

おはなしたいむ

26日(土) 午前10時30分~20分程度

大山田公民館図書室 おはなしの部屋

*読み手 おはなしボランティアグループ「きらきら」

☆絵本の読み聞かせ、紙芝居や手遊びなどをします。

※上野図書館の5月「おはなしの会」「えほんの森」はお休みです。

新着図書紹介(上野図書館)

■一般書

『定年後一豊かに生きるための知恵』

加藤 仁/著

3,000人以上の定年退職者への取材を続けてきた著者が、注目すべき具体例を紹介し、仕事、学び、ボランティア活動、趣味、家族・地域とのかかわりなど、実践的なヒントが書かれています。

■児童書

『ぼくらの七日間戦争』宗田 理/著

夏休みを前にしたある中学校で、1学期の終業式の日、1年2組の男子生徒全員が姿を消した。彼らは廃工場に立てこもり、大人たちへの「叛乱」を起こしたのだ。7日間におよぶ戦いの決着はいかに? 映画化もされた名作が、装いを新たに再登場です。



『おばあちゃんが、ぼけた。』村瀬 孝生/著

「宅老所よりあい」の所長が、「ぼけた」お年寄りたちとすごす毎日を、ユーモアたっぷりに、ありのままにつづっています。入所者の、あたりまえの「生」を尊重したい。「ぼけ」でも安心な社会を作りたい。そんな、著者の願いがこめられた一冊です。

上野図書館休館のお知らせ

蔵書の虫干し作業や点検整理のため休館します。ご協力をお願いします。

【休館期間】 5月7日(月)~21日(月)

※休館中は駐輪場側の返却用ブックポストへ返却してください。

永井芳司さんの漫画コレクション公開「なつかしの劇画・マンガ展」

【と き】 5月2日(水)~6月29日(金)

午前9時~午後5時(ただし、5月から土曜日は午後6時まで)

【ところ】 上野図書館2階 展示コーナー

*休館日は毎週月曜日、5月1日、特別図書整理期間[5月7日(月)~21日(月)]

みんなで やぶろう さべつのとびら

このタイトルは、大山田支

所管内で昔、神社があったという地区の人権啓発広報紙「みやさとだより」のキャッチフレーズです。この地区では4

年前に「人権を考える会」を住民自らで立ち上げ、区民を対象とした講演会や視察研修、話し合いを通して「差別をなくす」取り組みをしています。

その中で「これまで話題にできなかった同和問題やさまざまな人権問題について、地域の中で話し合う機会が増えた」「清め塩や六曜など、身近な暮らしの中にある不合理や矛盾が見えてきた」「学習の機会が増えることによって、ものの見方や考え方が変わってきた」などの意見が出されています。

伊賀地域では多くの人権サークルや「差別をなくす」団体が活動しており、最近、設立された住民自治協議会の中でも、人権部会や同和部会で人権啓発活動を始めています。

すでに、上野支所管内には「人権啓発地区草の根運動推進会議」の活動がありますが、この「人権を考える会」はそれより小さい「区」という組織の中できめの細かい人権啓

発活動を行っています。

このような「人権を考える会」などの「差別をなくす」団体と行政とが協働することによって人権啓発がより推進されるのではないのでしょうか。

市民がとりわけ人権を自分ごととして考え、自分の視点で捉えるためには、行政の啓発活動だけにとどまらず、家族を含めた、地域での話し合いや活動が最も重要になります。

そうしたことが地域で暮らすことの連携や連帯を生み、人と人とのつながりを人権の視点で捉え、人権が守られる社会づくりにつながっていく

明日に 向かって

~差別をなくしていくために~

しかし、いまだに予断や偏見・差別を温存、助長している社会があります。その現実に向き合って、まずは身近な暮らしの中にある不合理や矛盾を見直すことを通して「差別をなくす」取り組みへと皆さんも一歩踏み出してくださいませんか。

今までの人権学習や知識の吸収から行動へと実践の輪を広げていきましょう。

「みんなで やぶろう さべつのとびら」 (大山田支所人権同和課)

■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

健康だより



早寝・早起き・朝ごはん

新緑がまぶしい季節になりましたが、いかがお過ごしですか。

近年、子どもの生活習慣について「早寝 早起き 朝ごはん」という国民運動が全国展開されているのはご存知ですか？

この運動は、子どもたちの生活習慣を調査したところ、浮き彫りにされた問題点を改善しようと提唱されたものですが、子どもに限らず、私たち大人にも同じことが言えるようです。

★早寝の大切さ

小学校中学年ぐらいまでの子どもであれば午後8時～9時、小学校高学年以降の子どもでも午後10時ごろ、成人は遅くとも午前0時まで（シンデレラ睡眠とも言われます）には就寝したいものです。

成長ホルモンは就寝1時間後ぐらいから出始めて、2～3時間後にはピークに達するのですが、就寝時間が遅くなると、ピークが低くなるということが研究で示されています。ピークが低くなるということは、昼間に経験した情報を記憶として定着させることが早寝をしている子どもより弱くなるといえます。



★早起きの大切さ

昔から「早起きは三文の徳」といわれるように、朝早く起きることで、1日の時間に余裕ができるので、時間に追われることなく、時間をうまく使えるのです。また、朝起きて朝日に当たることは、体内時計をリセットする意味もあり大変重要です。

人間の体内時計は、24時間ではありません。体内時計をリセットすることで、自然と就寝時間（眠たくなってくる時間）も早くなるといわれています。できれば、午前7時には目覚める習慣をつけましょう。

★朝ごはんの大切さ

毎日朝食を食べている子は、食べていない子に比べてペーパーテストの得点が高い傾向にあるというデータがあります。

これは、脳を活性化させるためには、食事をとることが重要であることを示すわかりやすいデータです。食事は、心と体を満たす重要な時間です。特に朝食は、目覚めた体への栄養補給で1日の活動の源でもあります。

いろいろな食材をとることで、体を動かす機能を充実させるだけでなく、心も満たされます。

いままで朝食をとる習慣のなかった方は、牛乳を飲んだり、果物を食べたりと、少し糖分が含まれていると思うものをとることからはじめてはいかがでしょうか。

今日からみんなで「早寝 早起き 朝ごはん」を実行しましょう。

本庁健康推進室 保健師 北寺美雪



聴診器 市民病院だより



毒蛾（毛虫）皮膚炎

毒蛾^{どくが}による皮膚炎は毒蛾の幼虫の毛虫皮膚炎ともいいます。

ドクガ・チャドクガ・モンシロドクガの幼虫は背中に50万から500万本の太さ0.1から0.2mmの毒針毛を持っていきます。これらの毛は目に見えませんが、これら毛虫の毛が皮膚に触れ刺ざると、毛の物理的刺激と化学的刺激によって皮膚炎が発生します。



被害が多いのはチャドクガの幼虫ですが、ドクガ・チャドクガ・モンシロドクガの幼虫は桜・梅・竹・松・椿・さざんか・つつじなどに近づくかのようにするなどの予防が大事です。ドクガ・チャドクガの成虫も毒針毛を持っていきますので、成虫が灯火に飛んできた場合は触れないようにします。毒蛾の発生は5月頃から増え始め6月と9月が多く、これらの時期は特に注意していただきたいです。

虫に触れていないのに毛虫に近づいただけで皮膚炎が起きるのはそのためです。毒蛾の成虫の蛾および毒蛾の卵の付着物でやられることや、戸外で乾した洗濯物に毛が付着して起こることもまれにあります。

毒蛾の被害にあった思ったら、毒蛾の毛が付着していると思われる体の部位を流水で洗い流します。さすってはいけません。

帰宅後、毛の付いた服をそっと脱いですぐにシャワーを浴びるのが望ましいです。

毒蛾皮膚炎の発生は4月から11月です。庭や公園あるいは野山などの植物の近くに行く機会があり、1日から2日後に皮膚のあちこちに赤いぶつぶつがたくさん出来てかゆみ強い時は毒蛾の毛虫による皮膚炎の可能性があります。毛虫は毒針毛を空中へ大量に発射することがあり、毛

皮膚科部長 谷口 弘隆