

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



6月の読み聞かせ

絵本の時間

6日(水) 午前10時~1時間程度
ふるさと会館いが 小ホール

おはなしの会

9日(土)、23日(土)
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

17日(日)、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

「大きな絵本」の読み聞かせ会

20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

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」

おはなしたいむ

23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。

新着図書紹介(上野図書館)

■一般書

『インスタントラーメン発明王
安藤百福かく語りき』 安藤百福/著

安藤百福氏は、48歳にして世界初の即席ラーメンを発明し、食品会社を創業しました。この本は、96歳で亡くなった安藤氏が、生前に残した言葉や文章をまとめたものです。波乱の人生を送った彼の言葉には、どれも重みがあります。『暗算の達人 - 驚異の高速暗算テクニック』

A・ベンジャミン、M・シャーマー/著

みなさんは、暗算は得意ですか?この本は、“むずかしい計算をあっという間に行う暗算の秘訣”をわかりやすく教えてくれます。暗算が得意になりたい人だけではなく、おもしろい数学読み物を探していた人にもおすすめです。



■児童書

『ちびまる子ちゃんの敬語教室』 関根健一/著 さくらももこ/キャラクター原作

おなじみのちびまる子ちゃんを案内役に、敬語の使い方を学んでいきます。どんなときにどんな敬語を使えばいいのか、まんがを交えてやさしく解説しています。この本で、敬語の約束事やよく使う言い回しを覚えてください。

『Google Earthで地理学習』 塩飽晴海/著

「Google Earth」は、地球上のあらゆる場所をパソコンで見ることのできる地図ソフトです。ダウンロードの方法や使い方をこの本で学んで、日本や世界の名所を空からめぐり、自由に旅してみましょ。



命と平和

21世紀は、命を大切に
世紀にしたい。

20世紀は、戦争の世紀とも
言われています。第一次、第
二次世界大戦をはじめ、日露
戦争、朝鮮戦争、ベトナム戦争、
湾岸戦争など数多くの戦争が
ありました。また戦争だけで
はなく、異なった民族や宗教
が原因の紛争も各地で起こ
りました。

そして、召集された兵士
のみでなく、子どもや老人、
女性など非戦闘員である多
くの人々が自らの意思とは
関係なく戦闘に巻き込まれ
ました。

犠牲者の数は、第二
次世界大戦だけで日本
で320万人、世界では
5500万人の人が死亡し、
それを上回る多くの人が傷つ
き、住居や家財を失い、人間
を人間と思わない大量殺害と
人権無視が横行しました。
第二次世界大戦の終結から
60年が過ぎ、日本はその後の
戦争に巻き込まれず平和な生
活ができてきたのは「日本国
憲法」のもと、人権が尊重さ
れる平和な社会の実現をめざ

明日に向かって

してきたからです。
そして、日本はめざましい
経済発展をとげ、私たちのく
らには物質的には豊かなもの
になりました。
しかし、社会ではいまだに
人権侵害、人命軽視の事象が
頻発するなど暮らしに不安を
与えています。また、世界の
いたるところでは「テロ」や「戦
争」が頻発しています。

私たちの国は、過去に
悲惨な戦争を経験し、多
くの「貴重な生命」と「日
常の幸せ」を失いました。
その中で、「戦争が何の問
題解決にもつながらない
こと」「誰かの犠牲によっ
て守られる幸せなど存在
しないこと」を学んだので
す。戦争の反省や教訓を正しく
伝え、命と平和を大切にす
る活動は、ますます重要です。

戦争体験者や被爆者の高齢
化が進む中で、平和の大切さ
を実感することが難しくなっ
ているという声も聞かれる今
こそ、「命」を守るための平和
教育が一層必要です。

(伊賀支所人権同和課)

■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

健康だより

6歳臼歯

～はじめての大人の歯を守るために～



お子さんが小学校に入るとき、はじめて生える大人の歯が「6歳臼歯」です。

この6歳臼歯は大人の歯の中で物を噛み砕く力が一番強く、上下の6歳臼歯だけで噛む力全体の3分の1を受け持つと言われ、その力はおよそ60kgもあります。また、噛み合わせの基本となり、あごの発育つまり顔の形まで決定する重要な歯なのです。このことから、6歳臼歯は歯の王様とされています。

★むし歯になりやすい6歳臼歯

6歳臼歯が生えてくる時期の子どもたちは、まだ噛みがきが上手にできない時期で、歯自体の形（かむところの溝が深い）もカスがたまりやすくなっています。

また生えてすぐの歯は、とても歯の質が弱く抵抗力がありません。歯は石灰化され硬く強くなるのに2～3年かかります。特に6歳臼歯は、歯が歯肉から完全に出てくるまでの期間が長いため、歯にかぶさった歯肉の下に物がたまりやすくなります。

このように6歳臼歯には、むし歯になりやすい独特のわけがあるのです。

★永久歯の予防意識を6歳臼歯から

① 歯の健康に対する関心を

これからお子さんに生えてくる歯は、すべて永久歯です。永久歯は生え替わることがありませんので、一

生大切に守っていかねばなりません。

6歳臼歯を守ることから、歯の健康と予防意識を育ててください。

② ご家族の働きかけが大切

お子さんの歯を健康に育てていくには、ご家族からの働きかけが大切です。

歯科医院で定期検診を受けたり、シーラント（合成樹脂で噛み合わせの溝を埋める方法）やフッ素の利用も検討してみましょう。

③ 永久歯の噛みがきは、よりていねいに

永久歯は大人の歯ですから、乳歯より大きく、形も複雑でみがくのがむずかしくなります。汚れのたまりやすい噛み合わせの面、歯と歯ぐきのさかい目、歯と歯の間を歯ブラシの毛先を使って、よりていねいにみがきましょう。

小学校中学年くらいまでは、保護者の仕上げみがきが必要です。

一生を自分の歯で食べ豊かに暮らせるかどうか、これは小さい頃からの歯の状態が大きく影響しています。お子さんの歯を健康に保ち、歯によい生活習慣を身につけられるようにしていきましょう。

伊賀支所健康福祉課 保健師 山川理恵



納豆の茶漬は意外に美味いものである。しかも、ほとんどの人の知らないところである。食通問といえども、これを知る人は意外に少ない。世上これを知らないのはふしぎである。納豆をまぐろの茶漬けなどと同様に、茶碗に飯を少量盛った上へ、適当にのせる。とりわけ熱飯がよい。煎茶をかけ、納豆に混和した醤油で塩加減が足りなければ、飯の上に醤油を数滴たらすのもいい。最初から納豆の茶漬けのためにねる時は、初めから醤油を余計まぜた方がいい。そうして飯の中に入れる納豆の量は、飯の4分の1程度がもつとも美味い。（昭和7年）と美食家であった北大路魯山人は書いています。魯山人がこの世を去ったのは昭和34年。76歳。病名は肝硬変。しかし入

納豆の茶漬け

聴診器 市民病院だより



我が国では日常の食生活の欧米化にともない、前立腺肥大症が増えていると考えられています。肉類や緑黄色野菜の摂取状況とのかかわりについては結論を得ていません。美食との因果関係はどうなのでしょう？「地元ではお茶漬けでなんて食べないわよ」（不思議です。魯山人さん！）と茨城県出身の妻に横目で見られながら、今日も僕は納豆の茶漬けを食べています。

院の直接の原因は前立腺肥大でした。亡くなる前には、右の脇腹に小孔をあけ、そこへカテーテルを入れ、尿を排泄していたそうです。

前立腺肥大症の臨床症状は初期の場合、下腹部の不快感、夜間頻尿、排尿困難、尿意切迫感などの症状、第2期になると残尿が発生し、時に尿が出なくなる尿閉が出現、第3期になると自力で排尿できず、尿が漏れてくる溢流性尿失禁を認め、水腎症となり、腎不全の状態となります。魯山人はこの第3期の状態であったと思われる。

泌尿器科 小林一昭