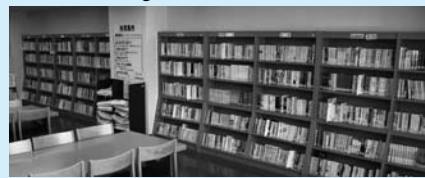


上野図書館 ☎ 21-6868 / 西柘植公民館図書室(ふるさと会館いが内)
☎ 45-9122 / 島ヶ原公民館図書室(島ヶ原会館内) ☎ 59-2291 / 阿山公民館
図書室(あやま文化センター内) ☎ 43-0154 / 大山田公民館図書室(大山田教
育センター内) ☎ 47-1175 / 青山公民館図書室(青山公民館内) ☎ 52-1110

図書館だより

Library Information



■一般書

『友だちの作り方』 中山千夏 / 著

友だち関係は大事だぞ、よく考えてみる値打ちがあるぞ!! 友だちとはなんなのか? 友だち関係の、どこがそんなに素晴らしいのか? どうすれば友だちを作ることができるのか? どうすればいい友だち関係を育てることができるのか? 幸せな関係を築く大人のための指南書です。

『今日も動物園日和』 小宮輝之 / 監修

生きた動物のこと。そして動物の個体ごとの個性まで知りたかったら、飼育係から聞き出すのが一番!! 動物のことを一番よく知っている上野動物園の飼育係の皆さんが、動物と動物園のとおきのおきの見方、楽しみ方を紹介する動物園ブックです。

■児童書

『花を咲かせよう。』 金田初代 / 監修

ヒマワリ、アサガオ、チューリップなどの身近な花を咲かせてみよう。タネをまけば、やがて芽が出て、きれいな花が咲いてくれる。たとえ小さな花壇でも、1鉢の鉢花でも、身近にあれば、それだけで豊かな気分になれる。親子で草花を育てて咲かせる手引書です。夏休みに向けて取り組んでみるのも良いですね。

『ぶす』 もとしたいづみ / 文 ささめやゆき / 絵

「附子」というのはトリカブトの猛毒のこと。当時は貴重品だった黒砂糖を食べられまいと欲張って「附子」だから食べてはいけないうそをついたばかりに、かえって全部食べられてしまうという滑稽なおはなし。狂言の筋書きをもとに、子どもにわかりやすい言葉を用いて作られた絵本です。



新着図書紹介(上野図書館)

7月の読み聞かせ

絵本の時間

4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

14日(土)、28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

15日(日)、18日(水)

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

25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

18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

21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。

上野図書館開館時間延長のお知らせ

今年も児童・生徒の皆さんの利用が多くなる夏休み期間中、図書館利用時間を1時間延長します。夏休み中に一冊でも多くの本を読んでいただくよう毎年行っています。

また、青少年読書感想文全国コンクール課題図書などを取り揃えたコーナーを設けます。どうぞご利用ください。

【延長の期間】 7月21日(土)~8月31日(金)

【開館時間】 午前9時~午後6時

【休館日】 毎週月曜日と図書整理日(7月31日)



生きていくためにいちばん大切なもの

私たちは、毎日誰かとお会い、互いの意思や感情を伝え合っています。喜怒哀楽を共にする。信頼関係を結ぶ。理解しあえる。そういう人と人との関係のなかで、人は充実感や幸福を感じるのではないのでしょうか。

ときには誰にも会いたくないとか、つらい思いをすることもあつてしょう。でも、永遠に一人で生きられる人などいません。さまざまな人とふれあいのなかにこそ、生きる意味を見出すことができるといえるでしょう。

私たちは、誰もが幸せで生きがいのある生活をしたいと願い、日々の活動をしています。その活動は、自分だけでなく誰かを幸せにしています。

自分のしていることが少しでも周囲の人を喜ばせているという実感。「その人が幸せなら自分も幸せ」と感じる。そんな人が身近にたくさんいることが、自分自身が幸せに生きることに繋がっているのです。

幸せを実感して生きていくことはすべての人に認められてい

明日に向かって

~差別をなくしていくために~

るもの。それが「人権」です。人権は、私たち一人ひとりが偏見や差別を受けることなく幸せに生きる権利です。生きるための自然の権利です。特別なところでなく、自分の身のまわりはもちろん、人がいるところどこにでも人権があります。水や空気のように、当たり前のこととして私たちが包み込んでくれているものです。

そうすると、人権に関係のない人は一人としていないことがわかります。「人権なんか関係ない」という生き方はできないのです。幸せを実感して生きていくうえで、人と人とのかわり方がとても大切な意味をもっているということもわかります。

家庭、地域、職場や学校などで、「人はみんな、かけがえない存在である」ことを認め合い、「あなたが幸せなら、わたしも幸せ」という人権の考え方を尊重するようにすれば、人権が文化として息づく社会が築かれ、私たちの暮らしは豊かで安心なものになるでしょう。

(島ヶ原支所人権政策推進室)

■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

メタボリック・シンドローム

ってなあに？



★メタボリック・シンドロームとは

ウエスト周りが太くなる「内臓脂肪型肥満」の人が、軽度でも「高脂血症」「高血圧」「糖尿病」といった生活習慣病を2つ以上もっている状態を「メタボリック・シンドローム」といいます。本人に自覚症状はありませんが、この状態は動脈硬化を急激に悪化させます。

そのまま放置すると、血管に血栓（血液のかたまり）が詰まったり、血流の圧力で血管が破れるといった状態（心筋梗塞や脳卒中など）になる可能性があります。

★健康診断を活用して、メタボリック・シンドロームの早期発見を！

「最近お腹周りがぼっこりしてきたな～」と気になっている方はいませんか。おへその高さでお腹周りを測ってみてください。男性 85cm以上、女性 90cm以上の場合「内臓脂肪型肥満」になります。（左記表を参照）
また、職場や市などで実施している健康診断では、「血圧」「脂質検査」「血糖値」の検査ができます。上手に活用して、メタボリック・シンドロームの早期発見に役立てましょう！

《メタボリック・シンドロームの診断基準》

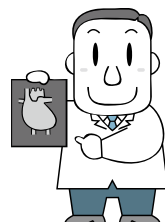
- ① **肥満** 腹囲が男性 85cm以上、女性 90cm以上
- ② **血中脂質** 中性脂肪 150mg/dl 以上またはHDL コレステロール 40mg/dl 未満
- ③ **血圧** 収縮期血圧 130mm Hg 以上または拡張期血圧 85mm Hg 以上
- ④ **血糖値** 空腹時血糖値 110mg/dl 以上

①に加えて、②～④の2項目以上に該当する方は、メタボリック・シンドロームと診断されます

★動脈硬化になるとどうなるか

動脈は、全身に酸素や栄養を十分に含んだ血液を配るパイプのような役割をしています。動脈硬化とは、その動脈の内壁にコレステロールがたまって血液の流れが悪くなったり、血管が硬くなることをいいます。

※市では、40歳以上の方を対象に8月1日から、市内指定医療機関で健康診断を実施します。詳しくは本紙8月1日号をご覧ください。



本庁健康推進室 保健師 川口美香



治療については、残念ながら根治的な薬がありません。自己の免疫力で治癒してくるのを待つのみです。しかしながら対症療法としての治療は、受けるべきとされています。

流行性角結膜炎は、主に夏に流行する、アデノウイルスが原因の伝染性眼疾患です。アデノウイルス感染症は病型として咽頭結膜熱（プール熱）と今回お話しする流行性角結膜炎があり、最近ではアデノウイルス角結膜炎として総称されております。



重症の患者さん（特にお子さん）は時に角膜（黒目）が濁り、角膜穿孔（穴が開く）に至るケースもあり、治癒後の視機能に障害が残る事があります。そのため眼科医師が治癒の判断を下すまで、治療を継続される事をお勧めします。

もう一方の咽頭結膜熱は高熱が出ますので、もちろん自身の予防および感染拡大の予防に努めていただきたいと思っております。

眼科部長 中世古幸成

聴診器 市民病院だより

