

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



### 10月の読み聞かせ

#### 絵本の時間

3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

13日（土）、20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

16日（火）、21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

\*読み手 読み聞かせボランティアグループ「はあと&はあと」

#### えほんの森

17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

27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」

#### 「大きな絵本」の読み聞かせ会

31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

☆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

『感傷コンパス』多島斗志之／著

1955年、伊賀の山里の分校に赴任した、新卒教師の明子。誰に対しても心を開かない問題

児・巴田朱根に、明子は心を痛めますが——。私たちのふるさと・伊賀を舞台に、明子を中心とした人々の心の交流が描かれています。

『作家の犬』平凡社／刊

白洲正子も、黒澤明も、川端康成も…みんな「犬好き」だった！日本を代表する作家たちとその愛犬の、意外なエピソードが満載です。写真も多数収録されていて、犬好きな方にはきっとたまらない一冊です。

#### ■児童書

『小学生のキッチンでかんたん実験 60』学研／刊

スライスチーズを電子レンジでチンすると、どうなる？炭酸ジュースに塩を入れると、どうなる？台所にあるものでかんたんにできちゃう科学の実験が、60こ。食べられる実験もたくさん載っています。お家の人とチャレンジしてみては？

『あひるのウィッツィー』スージー・スパッフォード／作

赤ちゃんあひる・ウィッツィーは、お昼寝の時間。でも、ちっとも眠くありません。そこへ「ピョンピョン！」と飛んできたのは…。人気キャラクター・あひるのウィッツィーの絵本です。

### 上野図書館の休館のお知らせ

上野図書館は10月22日（月）から29日（月）まで、特別図書整理期間で休館します。

### もつと人権感覚を…、感性を研ぎ澄ませるとは？

人権学習の場において、「同和問題だけが人権問題ではない」とか、「人権問題一般の学習をしていけば、すべての問題の解決につながる」という意見をよく耳にします。否定はしませんが、この発言の裏側にどことなく同和問題と距離をおこうとする姿勢が感じられます。

昨年、市内のある人権問題地区別懇談会の場で、次のような2つの意見が出されました。ひとつは「差別は今も存在している。だから今後も継続して学んでいく必要がある」というもの。もう一方は「同和、同和と言いつつ過ぎるのでは。教えるから、かえって部落差別がなくならないのではないか」という考え方です。

この2つの意見は一見相反する考え方のように思えますが、ある面では同じことを言っています。つまり、どちらも差別が今も残っていることを認めているのです。にもかかわらず、学習が必要という人もいます。不要論を主張する人もいます。どうしてこのような違いが出てくるのでしょうか。

### 明日に向かって

～差別をなくしていくために～

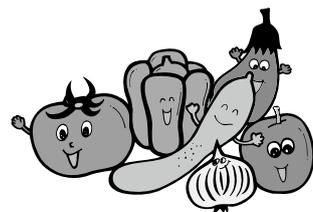
育は始まるのだと思います。わかるうとする努力を続けることが人権・同和教育の原点ではないでしょうか。人は多くの体験や出会いを通して、自らの内にある差別体質に気づき、人間関係の中で感性を高めていきます。そして、常にそれを研ぎ澄ませしておくことが人権を学ぶスタートラインではないでしょうか。

（本庁人権政策課）

■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

## 野菜の食べ方



「野菜は体に良いから、たくさん食べよう！」健康に気をつけている人たちの間では合言葉のようになっていますが、実際に野菜を充分にとっていると胸をはれる人はどれくらいいるのでしょうか？

平成18年に実施した伊賀市民健康意識調査の結果では、「野菜不足である」と感じている人が、約40%にもなりました。15歳以上に必要な野菜の摂取量は350gとされています。平成17年度の国民栄養調査によると、一日当たりの平均野菜摂取量は290gで、すべての年代で必要な摂取量に足りていない状況にあります。特に30代までは、100g以上も不足している状況です。

### ★まず量の確保を！目安は1日5皿

1日350gといっても、普通の生活の中でいちいち計って食べているわけではありません。そこで簡単にわかる目安として示されたのが、「1日5皿分」です。

国民栄養調査等の分析により日本人の食事について検討したところ、青菜のお浸しなどの小鉢1つにはおよそ70g、野菜炒めなどの大皿の野菜料理にはその2倍程度の量の野菜が使われていることがわかりました。そこで、小鉢(小皿)1皿分(70g)を一つの単位として、「1日5皿」(70g×5皿=350g)という目安が示されました。(大皿の野菜料理は、1皿を小鉢2皿分として計算します)

### ★次にバランスを考えて

野菜にはそれぞれ特性があります。野菜の量にばかりこだわると、目方をかせげる野菜に偏ってしまうおそれもあります。

野菜は、中までしっかり色のついている緑黄色野菜とそれ以外の淡色野菜に大きく分類されます。ビタミンC、E、β-カロテンなどの抗酸化ビタミン類やカルシウムの補給源は緑黄色野菜が重要ですが、そのほかの野菜もカリウムや食物繊維などの補給に大きな役割を担っています。緑黄色野菜の1日の摂取目安量は120gですので、1日にほうれん草のお浸し1皿(70g)ではまだまだ足りないということになります。

### ★野菜ジュースでも野菜をとったことになる？

日本人の健康志向が強まるなか、野菜ジュースの消費量は年々増加しています。野菜ジュースはその製造の過程で、多くの栄養分を破壊してしまっていますが、手軽に野菜をとる方法の一つでもあります。しかし「野菜ジュースを飲んでいるから、栄養確保はOK」という考え方は禁物です。野菜を固形で食べる食習慣を大事にし、あくまで野菜ジュースは不足を補う食品として活用するようにしましょう。

伊賀支所健康福祉課 保健師 横尾智子



長時間同じ姿勢や悪い姿勢で、仕事や勉強をすれば、腰を痛めてしまうことがあります。通常ならば数日で治まる場合が多いですが、毎日繰り返されれば、持続する腰痛となってしまうかもしれません。しかし、腰痛に対する基本的な知識を持ち、そのメカニズムを理解すれば、そういった慢性的腰痛は大部分がコントロール可能と考えます。それでは、腰のメカニズムについて少し勉強しましょう。人の背椎は頸椎、胸椎、腰椎と仙骨尾骨からなり、横から見るとS字状に湾曲しています。しかし、腰椎は上半身を支えなければならず、その湾曲部に非常に負担がかかりやすくなります。その腰椎は、横から見ると前方凸となるように曲がっています。よって、

### 腰痛と姿勢について



腰痛は、人類が二足歩行を始めた頃から見られるようになったと言われています。その腰痛の原因は腰の骨の構造にも大きく関与しておりお年寄りだけでなく若い方にも見られます。



長時間同じ姿勢や悪い姿勢で、仕事や勉強をすれば、腰を痛めてしまうことがあります。通常ならば数日で治まる場合が多いですが、毎日繰り返されれば、持続する腰痛となってしまうかもしれません。しかし、腰痛に対する基本的な知識を持ち、そのメカニズムを理解すれば、そういった慢性的腰痛は大部分がコントロール可能と考えます。それでは、腰のメカニズムについて少し勉強しましょう。人の背椎は頸椎、胸椎、腰椎と仙骨尾骨からなり、横から見るとS字状に湾曲しています。しかし、腰椎は上半身を支えなければならず、その湾曲部に非常に負担がかかりやすくなります。その腰椎は、横から見ると前方凸となるように曲がっています。よって、日常生活では以上の事に注意して腰痛を予防してみてください。これらの注意をしてもよくならないときは精密検査が必要となりますので病院を受診してください。

腰椎に関しては、その湾曲を少し緩めてあげると腰への負担が少なくなり腰痛が出にくくなると考えられます。具体的に湾曲を緩める方法について例をあげてみましょう。◆いすに座っているとき…よい姿勢を意識しすぎると腰の前弯は強くなり、負担がかかってしまいます。少し膝を組んだりすることで軽く腰の湾曲が後ろへ緩むと腰痛が出にくくなります。もちろん、前にかがみ過ぎてしまうものも逆に負担がかかってしまうためよくありません。◆寝ているとき…少し膝を屈曲して腰の前弯を緩めてあげると腰の負担が少なくなります。膝の下に枕などを入れるとよいでしょう。◆重いものを持つとき…軽く膝を曲げ、膝を使って物を持ち上げると、腰の負担が少なくなり痛みが出にくくなります。また、腰は背椎だけでなく、腹筋や背筋、腸腰筋といった腰周りの筋肉と一体になってさせているので、それら筋肉を強化してあげることによって腰の安定性がよくなり腰痛が出にくくなります。

整形外科医師 松原孝夫