

- 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
- 烏ヶ原公民館図書室 (烏ヶ原会館内) ☎ 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

新着図書紹介 (上野図書館)



3月の読み聞かせ

■ 一般書

『いのちの王国』(乃南アサ/著)

作家・乃南アサが、北から南まで18の動物園・水族館を巡った記録。メディアでよく紹介される北海道の旭山動物園のほか、近畿・東海の動物園なども紹介されています。作家らしい観察眼で語られる文章と、動物たちの写真を楽しめる「動物園案内」です。

『困ったとき、とっさのときの赤ちゃん救急 BOOK』(原光彦/監修)

生まれてから3歳ごろまでの幼児を対象に、病気の症状別対処法、事故やケガに対応する救急マニュアル、予防接種や検診についてわかりやすくまとめてあります。

■ 児童書

『社会の不思議 だれが決めたの?』(橋爪大三郎/著)

「社会のしくみ」について、不思議に思ったことはありませんか? 「戦争はなぜなくなるの?」など、答えを見つめることがむずかしい問題について、いっしょに考えてみましょう。小・中学生のための「社会科」の本ですが、大人が読んでも面白い本です。

『あのころ、先生がいた。』(伊藤比呂美/著)

著者が小学生から高校生のころに出会った、個性あふれる先生たち。その思い出を、ユーモアを交えて語っています。この本は「よりみちパン!セ」というシリーズの1冊です。中学生・高校生の皆さんにおすすしたいシリーズです。



開催日	会場・時間	催物
5日(水)	ふるさと会館いが小ホール 午前10時～1時間程度	絵本の時間
8日(土)	上野図書館2階視聴覚室 午後2時～30分程度	おはなしの会 小さい子むき
16日(日)	阿山公民館図書室読み聞かせ室 午前10時30分～30分程度 *読み手 おはなしボランティアグループ「はあと&はあと」	読み聞かせの会
18日(火)	阿山公民館図書室読み聞かせ室 午前10時30分～30分程度 *読み手 おはなしボランティアグループ「はあと&はあと」	読み聞かせの会
19日(水)	上野図書館2階視聴覚室 午後3時～30分程度 *読み手 おはなしボランティアグループ「よもよも」	えほんの森
22日(土)	大山田公民館図書室おはなしの部屋 午前10時30分～20分程度 *読み手 おはなしボランティアグループ「きらきら」	おはなしたいむ
22日(土)	上野図書館2階視聴覚室 午後2時～30分程度	おはなしの会 大きい子むき
26日(水)	青山公民館図書室絵本のコーナー 午前10時30分～30分程度	大きな絵本の読み聞かせ会

★絵本の読み聞かせや紙芝居、手遊びなどをします。



市では、男女の人権が尊重される男女共同参画社会を実現することを目的とした「伊賀市男女共同参画推進条例」に基づき、さまざまな施策を総合的、計画的に取り組みため、2006(平成18)年3月に「伊賀市男女共同参画基本計画」を策定しました。この計画では「行政の役割」「市民・事業者の役割」を明確にし、より一層、市民や事業者

新入学を間近に控え、新しいランドセルを背負い、希望に満ちた子どもたちの姿を見かける季節になりました。ランドセルといえば、少し前までは男の子は黒、女の子は赤と決まったように選んでいたものですが、今ではいろんな色や形のもの店頭並び、性別に関係なく、それぞれが好きなものを選んでいくようになります。職業においても、女性の仕事と考えていた看護や保育の職場で男性を、またバスやトラックの運転をして、このように、男女という性別にこだわってきた社会のシステムと意識が少しずつ変わり、さまざまな職種において、男女が性別に関係なく働いていきます。

男女が共に輝く社会のために

の皆さんとあらゆる分野において協働し、豊かで活力のある伊賀市をつくっていきましょう。

明日に向けて

～差別をなくしていくために～

本年度も各地で、人権啓発地区別懇談会を開催してきましたが、その中で、「女性は地区の役員を引き受けられない」という意見が出されました。それに対して女性の参加者からは、「家事をしなければならぬので夜の会議に出るのが大変だ」「朝早いから夜遅いのは困る」と、女性に負担がかかっている現実が話されます。また「女だから」「女のくせに」という言葉も出てきます。女性も男性も、お互いを尊重しつつ、責任も分かち合い、その個性と能力を発揮して、対等にあらゆる分野に参画する社会の実現に向けて、まず私たちの日常生活から見直していく必要があります。

男女の性別による役割分担は、文化や社会の中で作られてきた昔からの「あたりまえ」です。これからの「あたりまえ」は、性別にとらわれず、お互いの考えを尊重しながら、暮らしていくことではないでしょうか。

(青山支所人権同和課)

健康だより

3月3日は『耳の日』

3月3日といえば『ひな祭り』をまず思い浮かべますが、『耳の日』でもあるのです。『耳の日』は、昭和29年に制定されました。

普段、あまり気にしないかもしれませんが、耳は音を聞くだけでなくいろいろな役割があります。

■耳の役割

①音を聞く②音の方向や距離を知る③平衡感覚など体のバランスをとる④気圧の変化を調整するなど普段は気づきにくいですが、耳には大切な役割があります。

■耳垢について

耳垢は、耳の中の皮膚からでてくる分泌液と、垢やほこりなどが混じって固まったものです。

耳垢が乾燥しているか、湿っているかは、耳の中の皮膚から出てくる分泌液の量の違いです。

■耳垢の役割

①鼓膜や耳の中の乾燥防止②感染防止作用（耳垢の中には免疫に関係する成分が含まれていて抗菌作用があります）③昆虫の侵入防止（耳垢には、若干のにおいや味があるため、耳の中に昆虫が侵入するのを防ぎます）

■耳そうじについて

耳垢の溜まる場所の皮膚はとても薄いので、鋭いものや固いものでこすると傷つきやすくなります。また傷口から細菌が入り炎症を起こしてしまう恐れもあります。

★耳が少し湿っているほうが、耳を傷つけずそうじしやす

いので、お風呂上りが適しています。★そうじの回数は、多くても週1回程度が目安です。そうじ不足だと、聞こえが悪くなったり「^{みみあかそくせん}耳垢塞栓」という病気になりやすくなったりします。

また、そうじをしすぎると耳の中の皮膚の保護ができず、「^{がいじどうしん}外耳道湿疹」などの病気になることもあります。

★耳そうじの仕方

竹製の耳かきの場合 小さいへら状の先端部分で耳の中をなでるようにします。耳かきを奥までいれすぎたり、指に力をいれすぎたりすると、竹という比較的かたい材質ですので、耳の中を傷つけることがあります。

綿棒の場合 竹の耳かきにくらべ、やわらかく耳を傷つけることが少ないです。

お風呂上りに耳の入り口をなでるようにしてそうじしましょう。また、綿棒をベビーオイルなどで少し湿らせて使うと、刺激も少なく耳垢も上手にとれます。

しかし、耳垢が溜まってしまった場合に綿棒を使うと、逆に耳垢を耳の奥へ押し込んでしまうことがありますので注意しましょう。

■耳にも休息を

毎日、テレビ・ラジオ、様々な音楽や騒音が耳に入ってくる環境で生活しています。大きな騒音や音量を大きくしてテレビや音楽などを聞き続けている人は、神経が過剰に刺激されて耳鳴りが残ったり、聴力が低下したりすることがあります。

忙しい毎日でもたまには、水の流れや虫の声が聞こえるような自然の中に身を置いてみたりして、耳を休ませましょう。

本庁健康推進室 保健師 中村有日子



聴診器 市民病院だより



花粉症について

花粉症の患者数は、戦後に大量植林されたスギの多くが花を着ける年齢に達した事により、近年増加の一途をたっています。



ステロイド（ホルモン剤）内服および点眼薬などは、花粉症に劇的な効果がありますが、反面、緑内障などの重篤な副作用が発現する恐れがあります。ステロイド剤以外の抗アレルギー点眼薬では単剤投与だけではなく、作用が異なる薬物を組み合わせて使用するなど、工夫を凝らして処方する事もあります。

また花粉飛散が予想される約2週間前から、抗アレルギー点眼薬を開始すると症状の緩和が期待出来るという報告もありますので、参考にされてはいかがでしょうか。

自身で行っている花粉症対策と薬物療法の効果をともにフィードバックすることが大切です。

花粉症は社会活動を著しく制限させる要因になります。症状に応じた適切な治療を選択するためにも、困りの方は主治医の眼科の先生にご相談ください。

厳しい寒さだった今年の冬も終わりに近づき、待ち通しかった春はもう間もなくです。花粉症に悩まされて楽しいお花見、旅行は控えて、健康を願っています。

眼科部長 中世古幸成