

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



### 4月の読み聞かせ

#### おはなしの会

14日(土) \*小さい子むき  
28日(土) \*大きい子むき  
午後2時~30分程度

上野図書館 2階 視聴覚室

#### 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」

#### 読み聞かせの会

15日(日)、17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

#### 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」

#### 「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

☆絵本の読み聞かせ、紙芝居や手遊びなどをします。

※西柘植公民館の「4月の絵本の時間」はお休みです。

### 新着図書紹介(上野図書館)

#### ■一般書

『教室の悪魔』山脇 由貴子/著

児童相談所で児童心理司として働いている著者が、さまざまな「いじめ」のパターンや「加害者の心理」など、心のメカニズムを浮かび上がらせ、いじめを乗り越えた事例とともに、対処と解決法を提示した本です。

『夫婦は、「ありがとう!」』橋田 壽賀子/著

夫婦がいい関係でいるための3つの秘訣は「責めない」「束縛しない」「思いやる」。もとは他人だと思えば腹も立たない。見方をちょっと変えれば、もっといい関係になれるのが夫婦。橋田壽賀子流、夫婦の極意を伝授してくれます。



#### ■児童書

『12歳からの映画ガイド』佐藤 忠男/著

映画評論家が、どんな映画からどんなことを学んだかを書いたものです。「これらの映画を見ることをすすめたい。見たら君たちは 別のことを学ぶことができるかもしれない」と著者。映画から読みとれることはいくらかもあって、見る者が何を求めているかで、学べることは浅くも深くもなります。12歳からの君たちに、数々の映画を紹介した本です。

『五助じいさんのキツネ』馬場 のぼる/著

五助じいさんは、キツネの子「コンコン」と友達になり、一緒に暮らしていました。ある日、年寄りのキツネが若いキツネに化け方を教えるというので、「コンコン」も教えてもらうことになったのですが、他のキツネと違って湯たんばにしか化けられないのです。ところどころに可笑しさがあって、楽しくなる絵本です。



### 「メディア・リテラシー教育の必要性」

スポーツニュースなどを聞いていると、報道の仕方によって違った印象を持つことがあります。例えば、ある若手の野球選手を「彼の實力は高く評価されているが、まだ未完成だ」というのと「まだ未完成だが、彼の實力は高く評価されている」という2つの報道を聞けばどう受け取りますか。前者では「未完成」であることが強調され、後者は「實力」があることが印象に残るのではないのでしょうか。このように文章の順番を変えるだけでも、報道のトーンが変わります。

昨年、奈良・大阪・京都と同和行政をめぐる不祥事が続発しました。報道では事件の背景を十分説明せず、一部の人の不祥事であるにもかかわらず、あたかも同和地区住民が悪いという印象を持たせる結果となり、国民に誤った情報が伝わってしまったのではないのでしょうか。最近、あるテレビ局で事実を捏造した番組を放送したことが発覚し、大きな問題となりましたが、社会に与える影響の大きさを考えたとき、

### 明日に向かって

～差別をなくしていくために～  
松本サリン事件では、思い込み取材が思い込み記事になり、被害にあった人が犯罪者扱いされるという事態が起きています。現実にはマスメディアが送り出す情報はすべてが正しいわけではなく、送り手からの何らかの事情や意図が含まれていると理解すべきであり、情報の目的・内容・背景などを的確に読み取る必要があります。

予断や偏見に惑わされない人権感覚を持つためにも、情報をどう受け止め、活用、発信するかが重要であり、今後もっとメディア・リテラシーについての学習が求められます。

■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

(本庁人権政策課)

# 健康だより



## 快眠は、元気の源！

「春眠、暁を覚えず」の季節ですね。皆さんは、よい睡眠がとれていますか？

良質な睡眠は、体だけでなく心の健康にとってとても大切です。

4月は、進学・進級・就職・職場異動・引越しなど新しい生活が始まる方も多いのではないのでしょうか。

希望に胸膨らませている方もいれば、少し不安を感じながらのスタートとなる方もいると思います。

このような時期、特にしっかりとよい睡眠をとり体調を整えて元気に乗り切りたいものです。

### ★ 睡眠リズムをつくろう！

質のよい睡眠をとるためには睡眠のリズムを作ることが大切です。

人間は、体の中に毎日の生活のリズムを刻む体内時計を持っています。この体内時計は、1日25時間で動いています。しかし私たちは、1日24時間周期で生活しています。朝、日光を浴び、日中、明るいところで生活することで体内時計がリセットされ体のリズムが調整されて快眠を導きやすくなります。



### ★ 昼寝が快眠に効果的！

生活にメリハリをつけることは快眠につながります。日常生活の中ではなかなかそんな時間をとるのは難しいことかもしれませんが、できれば、昼食後に30分以内の短い昼寝をとることで心身の疲労回復ができ、午後の仕事の効率が上がると言われています。たとえ15分でもそんな時間が取れるといいですね。

### ★ 入浴タイムでリラックス！

40℃くらいのぬるめのお風呂にゆっくりとつかるとして体だけでなく、心もいやすリラックス効果があるとともに適度な疲労感も得られよい眠りを誘います。

寒い脱衣所で服を脱ぎ、急に熱いお湯につかるというのは、体の緊張や血圧の急上昇を招き逆効果になる上、事故を起こす危険性がありますから十分注意が必要です。

### ★ よい睡眠のための枕選び

心地よい眠りを得るためには、寝具も大切です。特に自分に合っていない枕で寝ると、なかなか寝付けないばかりか、肩こりなどの原因にもなります。今はいろいろな種類の枕があるので自分に合ったものを選びましょう。

### ★ 腹式呼吸もおすすめ！

布団に入ってもなかなか眠れないときには、ゆっくりと腹式呼吸をするのがお勧めです。

「寝ながらひざを軽く曲げた状態で鼻からゆっくり息を吸い込んでお腹をふくらませる。口から息を吐いてお腹をへこませる」を繰り返すと、自然と呼吸が整ってリラックスできます。

心地よい睡眠は健康のパロメーターでもあります。よい睡眠をとって明日からの生活に活力を！

阿山支所健康福祉課 保健師 太田友美



## 聴診器 市民病院だより



### C型肝炎について

このたび三重県立総合医療センター勤務を経て、2月1日から当院に赴任となりました。

今まで消化器を中心に診療してまいりました。まだ病院に慣れておらず皆さんにはご迷惑をおかけするかもしれませんが、何卒よろしくお願ひします。



種類に分けられますが、日本人の約半数を占める遺伝子型1b型で血中のウイルスの量が多い人は従来のインターフェロン治療では約5%しか効果が有りませんでした。けれども治療法の進歩により約1年前からは、1週間に1回のインターフェロン皮下注射（ペグインターロン）と毎日の抗ウイルス剤（レベトール）の内服を約1年間続けることにより、それらの人にも約50%のウイルス排除効果を得られるようになりました。

しかし、この治療法には、発熱・倦怠感・インフルエンザ様症状・皮疹・眼底出血・うつ・甲状腺機能亢進症・不整脈などそのほかいろいろな副作用があり、治療開始時に約2週間の入院と開始から約8週間は毎週の採血チェックが必要です。また1年という長期間、毎週1回の通院の必要があります。なお、費用は高額医療となり自己負担額は月額7万円余りです。

この進行を止める治療は、現在インターフェロン治療しかありません。C型肝炎ウイルスは遺伝子型でいくつかの

そのほか、C型肝炎治療について、ご相談・ご心配がありましたら医療機関の受診をお勧めします。

内科 奥田 和明