

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



### 1月の読み聞かせ

#### 絵本の時間

10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) \*小さい子むき  
27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

#### 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

#### 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」

#### 「大きな絵本」の読み聞かせ会

24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

#### 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 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

『鈴鹿の山万能ガイド』

西内 正弘/著

鈴鹿山地を代表する名山から無名の山まで、138山と250を超えるハイキングコースを収録。東海自然歩道や山麓周辺の見どころ・散策コースも紹介。鈴鹿歩きに充分な質量の案内書。春のハイキングシーズンにむけて、三重県の山のことをじっくり読み込むのも良いのではないのでしょうか。

『ちよい太でだいじょうぶ』 鎌田 実/著

健康で長生きは、難しくない。臨床医経験32年のドクター鎌田が、自分を実験台にしてわかった「がんばらない」でも続けられる健康法を伝授。このごろよく耳にするメタボリックシンドロームを克服し、美しく健康的にやせるコツを紹介しています。

#### ■児童書

『すごい!うちでもこんな実験ができるんだ!!』

米村 でんじろう/監修

光の屈折、反射、静電気、高分子、空気圧、表面張力、真空、水と空気……。家の中には不思議がいっぱい!おもしろ科学遊びを、イラストを使って楽しく紹介。びっくり実験でどんどん「理科」となかよしになりましょう。

『めんめん ばあ』

はせがわ せつこ/文 やぎゅう げんいちろう/絵

めんめ、いないない、めんめ、いないない。いない、いない、いません。めん、めん、ばあっ!かえるのケロツパでした。次は誰かな・・・?赤ちゃんと一緒に声に出して読むと楽しい絵本です。当館の赤ちゃんコーナーの赤ちゃん絵本も新しい本がどんどん増えて充実してきています。



## 人権意識を高めるために

11月11日から12月10日まで伊賀市の「差別をなくす強調月間」でした。この期間中に人権を考える市民のつどい、講演会、啓発パネルの展示などの人権啓発事業が各地域で実施されました。あなたはいくつの人権啓発事業に参加されましたか。

昨年度実施した島ヶ原地区の人権に関するアンケートでは、人権に関する学習会・研修会に参加した機会の多い人ほど、人権意識が高くなっているという結果が出ています。

今世紀は人権の世紀であるといわれています。繰り返される差別事件、人権侵害をなくすためには、より多くの人権啓発事業に参加し、一人ひとりが人権意識を高め、人権問題の解決に向けて主体的に行動することが必要です。

新聞・テレビで児童生徒の自殺、保護者による幼児虐待事件など子どもが被害者となった痛ましい事件が報道されています。

基本的な人権が子どもにも保障されるべきことを国際的

### 明日に向けて

~差別をなくしていくために~

に定めた「児童の権利に関する条約(子どもの権利条約)」が1989年国際連合総会において採択され、日本も1994年に批准しました。この条約では子どもを単に保護、指導の対象としてではなく、基本的人権を有する一人の人間として尊重することが求められています。

子どもの人権を守るためには、子どもが子どもとして「生きる権利」「育つ権利」「守られる権利」「参加する権利」などが保障されなければなりません。そのため、地域や家庭で人権について語り合い、子どもの権利について理解することが重要です。

子どもたち一人ひとりが個性を持った人間です。一人ひとりの違いを認め尊重することで、一人の人間として成長できるのです。

子どもたちが安心して伸び育つことのできる社会を実現するため、子どもたちの人権について考えてみてください。

(島ヶ原支所健康福祉課)

■このコラムは毎月1日号でいろいろなテーマで人権についてお話しています。

ご意見等は本庁人権政策課 ☎ 22-9631 ✉ jinken@city.iga.lg.jp へ

# 健康だより



## タオルを使った簡単なストレッチ

新年あけましておめでとうございます。寒さの厳しい日が続いていますが、いかがお過ごしですか？

寒いと身体を縮める姿勢になり、身体の動きが少なくなることで、筋肉が硬くなり、肩こりや腰痛などを引き起こしやすくなります。

そこで、筋肉をほぐし、柔らかくしなやかな身体をつくるストレッチをご紹介します。

### 【ストレッチの効果】

- 筋肉や腱を柔らかくし、若返らせる
- 関節の動く範囲を広げる
- 血液の循環をよくし、疲れを軽減する



### 【注意点】

- 無理をせず、自分が気持ちよく感じられる範囲で
- どこの部分を伸ばしているのか、意識を持つ
- はずみや反動はつけず、息をとめない
- よりよい効果を得るために、毎日行う

### 【タオルを使った簡単ストレッチ】

1 ポーズはそれぞれ 10～30 秒続けましょう。

#### ①体側・肩周辺

- ・タオルを両手に持ち、両足を肩幅に広げて立つ。
- ・両腕を頭の上へ高く押し上げ伸ばす。
- ・ゆっくりと体を右へ傾ける。反対側も行う。



#### ②胸・肩周辺

- ・両足を肩幅に広げて立ち、両手を後ろにまわしてタオルを持つ。
- ・両ひじを伸ばし、後ろへ引っ張るようにして胸をはる。



#### ③首の後ろ・背中・肩周辺

- ・タオルを2つ折にして両手で持つ。
- ・両ひざを軽く曲げる
- ・ゆっくりと息を吸い込み、吐き出しながらひじを伸ばし、背中を後ろへ引っ張る。



#### ④足首から腰まで

- ・両ひざを曲げて座り、足の裏にタオルをかける。
- ・少しずつ両ひざを伸ばしていき、ひざが伸びたところでタオルを引きながら上体を前にたおす。



青山支所健康福祉課 保健師 森永 敬子



安倍首相の目標とする「美しい国日本」これを創りあげるのは皆さんの「健康」です。市では「健康都市宣言」「伊賀市健康21計画」の一環として、本年4月市民病院敷地内に伊賀市立健診センターを開設する予定です。鉄筋コンクリート4階建の当センターは、1階は癌健診と保険診療を合わせて行える最新のPET/CTを2台設置し、2階は従来の一般ドック健診、3階は受付・事務室・更衣室など、4階は利用される皆さんに満足していただける1泊ドック専用の宿泊施設を4室設けてあります。

地域住民の皆さんの高齢化に伴い、高血圧・高脂血症・糖尿病・心疾患・癌疾患などの増加が著しく、今話題のメタボリックシンドロームの原因となる生活習慣病の予防・癌疾患の早期発見、早期治療に「健診」は非常に有効なものと考えています。従来の本館内での健診は、一般患者さんとの混在した検査でしたが、健診センターの新設により健診を受ける方が独立したフロアーで二連の検査を短時間で受けていただけるようになります。検査機器は、PET/CTを初めとして全て最新のデジタル機器を備え、胃内視鏡は、従来の経口内視鏡に比べて検査を受ける方に負担の少ない経鼻的内視鏡も導入しました。一般ドックの他、脳ドック、種々の癌ドックなど専門ドックもご利用いただけます。皆さんの健康維持・増進のため、検査結果をもとに、アドバイスさせていただきます。気軽に健診をご利用ください。スタッフ一同お待ちしております。



副院長兼健診センター長  
千賀 雅之

## 伊賀市立健診センター 設立

# 聴診器

## 市民病院だより

