

- 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)

#### ■ 一般書

『この6つのおかげでヒトは進化した』

チップ・ウォルター／著

人類はほかの生物にくらべて飛躍的な進化を遂げ、ユニークな姿を手に入れた。直立二足歩行に代表される「進化の6つのアイテム」を求めて右往左往しつづけた人類数百万年の歩みを巧妙に語る。ちょっとユニークな視点から描き上げられた人類の進化物語です。

『顔がほころぶしあわせランチ』

小林裕美子／著 尾田衣子／著

お弁当は、パッとフタを開けたときの見た目のインパクトが大切! イラストレーターが描いた絵を、料理研究家がレシピにおこしました。思わず「カワイイ!」と声が出る、偏食対策にも最適な簡単ビジュアルお弁当集です。

#### ■ 児童書

『点と線のひみつ』 瀬山士郎／著

点と線のひみつを探っていくうちに、一筆書き、植木算、あみだくじなどについて、どうしてそうなるのかがわかります。数学者たちがどうやって数学をかんがえているのか、その世界をのぞいてみましょう。数学(算数)が好きになるかもしれませんよ。

『でこあてすりすり』 朝川照雄／作 長谷川知子／絵

ゆうくんはお熱を出しました。病院に行って注射を打っても、お父さんにおまじないをしてもらっても、お熱はさがりません。そこへ、お母さんが帰ってきて、「でこあてすりすり」をすると・・・。



### 12月の読み聞かせ

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
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
19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
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

★絵本の読み聞かせや紙芝居、手遊びなどをします



## 携帯電話は便利なもの? 「光」と「影」

携帯電話の平成19年6月末の加入契約数は1億307万8千件、普及率は80%(三重県137万9千件、普及率73%) (総務省東海総合通信局)と、多くの人に利用されており、生活必需品になっていきます。

その機能も、電話だけでなく、メール送受信、カメラ機能、インターネット接続、テレビ視聴、電子マネー決済機能など、日進月歩で多様に進化しています。

大人が子どもにも携帯電話を持たせるのは、昨今の社会の安全神話が崩壊する中で、「携帯電話は、いつでも連絡がとれて便利なものである」という保護者の思いがあります。

一方、子どもたちは携帯電話をインターネットに接続してホームページ(携帯サイト)を見たり、メールを送ったりする情報機器、つまり「手軽に持ち運びできるコンピュータ」として肌身はなさず使っています。ここですでに、子どもと大人の携帯電話に対する認識にギャップがあるのです。

しかし、携帯電話は便利だという「光」の部分だけでなく、「影」の部分が指摘されています。

### 明日に向けて ～差別をなくしていくために～

携帯電話でインターネットに接続すると出会い系サイトやポルノサイトなど有害なサイトを発見したり、「掲示板」にアクセスして人の悪口を書き込んでトラブルになったり、ネットショッピングで違法な品物にかかわったりすることもあります。子どもたちが携帯電話を使うことによって、保護者の知らない間に、悪影響を受けたりトラブルに巻き込まれたりすることが、頻繁におこっています。

インターネット世界では、大人も子どもも区別することはできません。子どもたちは、大人の知らない間に、インターネットの「影」の世界にアクセスしてしまいトラブルに巻き込まれ、犯罪の「被害者」や「加害者」になってしまふ危険性が増えているのです。また、電車に乗っている間メールをしている人、禁止されているのに病院の中や運転中に電話する人など、どこでも携帯電話に向かってる姿を目にします。

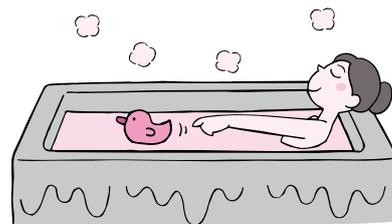
毎日、何気なく使用している携帯電話ですが、その使い方について、一人ひとりが人権とのかかわりの中で、今一度考えてみたいものです。

■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

(伊賀支所人権同和課)

# 健康だより

## 冷え性について



「冷え性」とは、手や足、腰などからだの一部分だけが特に冷たく感じる症状です。

冷暖房設備が整った環境や過度のダイエットなどが原因で最近「冷え性」を訴える人が増えていると言われています。特に、女性では過半数以上が「冷え」で悩んでいると言われます。

男性より皮下脂肪の多い女性に「冷え性」が多いのは、脂肪は熱を作り出さず、温まりやすいが冷めやすいという性質があるためです。また、男性は女性に比べてホルモンの変化が比較的安定しているため「冷え性」が少ないと言われますが、環境の変化や高齢化によって増える傾向にあると言われています。

「冷え」は血の巡りがよくないことや体内で熱を作る力が弱いため起こります。さらに運動不足や不規則な生活、ストレス、寝不足、タバコのニコチンなどが「冷え」を増加させます。また、特に女性では「自律神経」の乱れから来るものも多く、月経不順や月経痛、肩こりや便秘、不眠の原因になることもあるので、注意が必要です。



### ■冷え性を改善するには・・・

次のような「冷え性」の対策をしっかりとて、これからの寒い時期を元気に乗りきりましょう！

- 特に冷えやすい手足は手袋やタイツなどで覆いましょう。
- 上にはおるものを持ち歩きましょう。
- 入浴は、寝る直前にぬるめのお湯にゆっくり入りましょう。
- 運動などでからだを温めましょう。
- からだを温める作用がある食べ物（しょうが、ねぎ、にんにく、唐辛子など）を積極的に摂りましょう。
- ビタミンEには血行を促進する働きがあるので、アーモンドやうなぎ、にら、かぼちゃなどを積極的に摂りましょう。
- からだを冷やす食べ物でもスープや温野菜などにして工夫して、バランスよく食べましょう。

大山田健康福祉課 保健師 小田真規子



日本人の三大死因は、癌、心臓病、脳卒中ですが、心臓病と脳卒中の原因のほとんどは「動脈硬化」です。最近、動脈硬化の原因として、肥満、高脂血症、高血糖、高血圧といった動脈硬化の危険因子を複数併せ持つ「メタボリックシンドローム」が注目されています。食生活の乱れや運動不足の生活を送っていると、肥満になり、内臓脂肪が過剰に蓄積します。内臓脂肪を構成している「脂肪細胞」は、体内で余ったエネルギーを蓄える働きと「アディポサイトカイン」と呼ばれる、体の様々な機能を調整する物質をつくる働きを持っています。ところが、内臓脂肪が過剰に蓄積すると、このアディポサイトカインの分泌に異常が生じ、高脂血症や高血糖、高血圧などを引き



起こします。一つ一つの程度は軽くても、こうした危険因子がいくつも重なると、動脈硬化が急速に進んでいきます。その結果、「狭心症」や「心筋梗塞」、「脳梗塞」などの重大な病気を引き起こしてしまいます。メタボリックシンドロームは、命にかかわる病気につながる、非常に危険な状態なのです。

2005年4月に、メタボリックシンドロームの診断基準が決められました。おへその腹囲が「男性85cm以上、女性90cm以上」の場合に、内臓脂肪型肥満と判断されます。それに加えて「高脂血症、高血糖、高血圧」のうち、2つ以上の項目に当てはまると、メタボリックシンドロームと診断されます。軽度の段階から治療する必要があります。そのため、血糖や血圧の基準値は、一般の糖尿病や高血圧の診断基準よりも厳しくなっています。

メタボリックシンドロームを解消するには、原因となっている食生活の乱れや運動不足を改善するのが一番です。そうすることで、動脈硬化の危険因子を一気に遠ざけることができるのです。

内科医師 藤川勝彦

## 聴診器

### 市民病院だより

メタボリックシンドロームについて