

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



9月の読み聞かせ

絵本の時間

5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

8日(土)、22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(日)、19日(水)
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

19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

26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

29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」

☆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

『きな子がいく! ズッコケ見習い警察犬』ジュリアン/編

ハードル飛びでは顔面着地、三度目の警察犬試験も不合格……ドジな見習い警察犬“きな子”と見習い訓練士の毎日が紹介されています。日々の訓練に加えて、人気者のきな子は各地のイベントにひっぱりだこ。きな子とその仲間たちのかわいい写真が満載です。

『年金お助けBOOK 一家に一冊!! 2007-2008年版』企業年金研究所/編

今、関心が集まっている年金問題。複雑な制度で理解できない、という人も多いのではないのでしょうか。本書は、“自分の年金額を知りたい”“年金記録を確認したい”“年金制度について知りたい”という方におすすめ。年金に関するさまざまな疑問を解消するのに役立つガイドブックです。

■児童書

『天体観測☆100年絵事典』渡部潤一/監修

今後起きる天文現象について、その仕組みを解説し、観測できる時期や場所の予測も示してあります。21世紀中に起きる天文現象のビッグニュースが盛りだくさん! 今後、日本ですい星や日食を観られる日を確かめてみましょう。

『ミサコの被爆ピアノ』松谷みよ子/文、木内達朗/絵

1945年8月6日、原子爆弾が投下され、まちは焼きつくされました。しかし、被爆したミサコの家ピアノは、奇跡的に無事だったのです。戦争を生き抜き、戦争のかなしみを今に伝えるこの被爆ピアノを使って、日本各地でコンサートがひらかれています。実話をもとにしたおはなしです。



人権啓発の担当者になって

先日、ふだんの何気ないやり取りの中で、こういう会話が
ありました。「あんな、今
何課や?」「人権同和課です
けど」「…それは大変やな、
せやけどもう今の時代、そ
んな課はいらんのとちゃう
か?」と。

”大変”とか”そんな課は必
要ないので…”と発言した
その背景にいったいどうい
った意識があるのでしょうか。
「みんなもそう思っている
よ」と軽い気持ちで発言
したものだと思いますが、
「人権はわずらわしい問
題。もう差別はないので
は。当事者の問題であり、
行政が取り組むまでもな
い」という非常に否定的
な意識が見え隠れしてい
ます。差別の現実や問題点を
十分知らない、無知で無責任
な発言であり、当事者や社会
意識に責任を転嫁し、差別を
なくす取り組みをも否定する
態度となつて表れた発言では
ないでしょうか。

明日に向けて

~差別をなくしていくために~

人権啓発の担当となり学ん
だことは、正しい現状認識に
立った啓発の必要性和それを
進めていく担当者自身がどう
人権問題と向き合うかという
姿勢のあり方です。
人権啓発とは、人と人との
よりよい関係を築いていくた
めになくしてはならない業務で
あり、強い使命感をもってあ
たらなければならぬ『重要
な』仕事であると思っていま
す。

誰もが「差別はいけない」とわかってはいます。また、差別は差別される人の問題ではなく、差別する人の問題なのです。にもかかわらず、私たちはこのことを十分捉えきれず、行動できていないのが実情です。
人はとかく「自分の問題ではない」「差別なんかしていいから関係がない」として、問題を自分から遠ざけよう、楽なほうを選ぼうと自分に都合よく物事を解釈しようとしがちです。しかし、差別の問題は人と人との関係性の中で起こっており、決して無関係ではありません。そのことにしっかりと気づくことが必要です。

こうした日本人特有の、社会に同調し、世間を隠れ蓑にしながら自分の責任をあいまいにしようとする無責任な態度が人権教育・啓発の進展を阻んでいるようにも思えます。

(青山支所人権同和課)

■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

メタボリック・シンドロームを 予防しよう!

今回は本紙7月1日号「メタボリック・シンドロームってなあに？」の第2弾として、予防についてお話します。

★メタボリック・シンドロームになるとどうなる？

お腹周りの肥満がある人が、血圧や血中脂質、血糖値のうち2つの検査項目で高めの状態にある場合を「メタボリック・シンドローム（以下メタボ）」といいます。メタボになると、動脈硬化が促進され、心筋梗塞や脳卒中の原因となります。

★メタボの予防はどうしたらいい？

メタボ予防に一番大切なのは、肥満の予防です。体重を減らす = 食事制限と考えられがちですが、極端な食生活の変更や単品の食品によるダイエットは、逆にからだを壊すこともあります。エネルギー摂取量が多くなると肥満につながるので、食べ過ぎたり高エネルギーの食事ばかりを取らないように心がけましょう。今の季節によく飲むジュースやアイスクリームなども、糖分が多いので取りすぎには注意しましょう。



また、肥満予防には食事と同

様に運動も同じくらい大事です。しかし運動だけで摂取したエネルギーを消費して肥満を予防するのはとても大変なことです。脂肪1kg(7000kcal)を運動だけで減らすには、ウォーキング(1時間に約200kcal消費)を35時間も続ける必要があります。これだけの運動を実行するのは、まず無理なことです。食生活とあわせて、運動を日常生活の中に上手に取り入れていきましょう。

★日常生活で心がけること

- ① 1日3食、規則正しく食べよう。よく噛んで、食べ過ぎないようにしよう。
- ② お菓子や甘いものを控え、買い置きをしない。
- ③ 外食の時は栄養バランスのとれた定食物を選ぼう。
- ④ お酒を飲む場合は、つまみに野菜中心の低エネルギーのものを選ぶ。飲みすぎない。
- ⑤ 日常生活の中で、積極的にからだを動かそう。
- ⑥ できるだけ歩くようにし、休日も活動的に過ごそう。

メタボ予防の生活は、がんや骨粗しょう症などの病気の予防にもつながります。今一度ご自身の生活習慣を振り返ってみてはいかがでしょうか。

本庁健康推進室 保健師 川口美香



紫外線と日焼け止め

聴診器 市民病院だより



褐色の肌が美しいといわれた時代は過ぎ、今日では紫外線から皮膚を守る意識が高まっています。化粧品はスキンケアの手段であると同時に、紫外線を防ぐ役割も担っており、日焼けによる炎症や色素沈着を防止、老化防止に効果を発揮しています。これらの日焼け止めの製品は一般にサンスクリン(紫外線防止用化粧品)と呼ばれます。紫外線防止効果の程度を示す指標としてSPFやPAがあります。SPFは地表到達紫外線のうち、UVB(280~320nm)に対する指標で、PAはUVA(320~400nm)に対する指標です。UVBが皮膚の炎症や色素沈着を来す主な原因であるのに対し、UVAは皮膚のハリや弾力が失われ皮膚の老化の主な原因となります。



SPFの高い製品は激しい運動をするアウトドア用に設計されており、耐汗や耐水に優れています。しかしSPFの高い製品は紫外線散乱剤、吸収剤の配合量が多く、落とすのに手間がかかり頻繁に使用するには適さなかったり、肌荒れ、敏感肌を使用するには注意を要する場合があります。そのため使用する状態、場所によって日焼け止めの使い分けが勧められています。紫外線の非常に強い場所、紫外線過敏症の人にはSPF50+、炎天下でのレジャー、リゾート地でのマリンスポーツ等ではSPF30~50、屋外での軽いスポーツ、レジャー等では、SPF30以下、日常生活SPF20以下とされています。

日焼け止めの塗り方も重要です。まんべんなくしっかりと塗る必要があります。特に汗をよくかいたり、泳いだりするときにはこまめに塗りなおした方がよいです。日中の外出時には日焼け止めを使用する他、日傘や帽子を利用したり、日差しの強い時間帯は必要以上に出歩かないなどの予防的なことも大事です。

皮膚科部長 谷口弘隆