

- 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

『錯視 完全図解』 北岡明佳 / 監修

まっすぐなのに、傾いて見える。静止画なのに、動いて見える。目の錯覚を利用した「騙し絵」を、多数紹介したのが、この本です。まずは表紙をご覧ください。本当に回って見えるんです。

驚異の錯視の世界に、あなたもどうぞ!

『少女雑誌ふろくコレクション』 弥生美術館ほか / 編

雑誌のふろくには、担当者の工夫が詰めこまれています。この本には、特に少女雑誌——戦前から戦後までのふろくがカラーで多数収録されていて、見ているだけで楽しい本です。

■ 児童書

『ぼくの「生きる力」』 あんず ゆき / 文

院内学級とは、病院の中にある学校。その院内学級から、入院するまで通っていた小学校へ「直紀新聞」という、手書きの新聞を送り続けた少年がいました。学校が大好きだった直紀君の、9年間の生涯を、ていねいに描いたノンフィクションです。

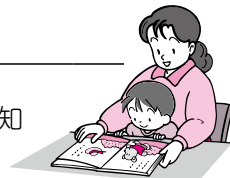
『とちのき』 いまき みち / さく

みなちゃんの家には、とちの木があります。春には花が咲き、夏には木陰ができます。秋には実がなり、冬にはその実で、おいしいものができるんです。身近な木だけど、ドングリにくらべて知名度は低めの、とちの木の絵本です。

2月の読み間かせ

開催日	会場・時間	催物
6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
9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
17日 (日)	阿山公民館図書室読み間かせ室 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」	読み間かせの会
19日 (火)	阿山公民館図書室読み間かせ室 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」	読み間かせの会
20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	大きな絵本の読み間かせ会
20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
23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
23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

★絵本の読み間かせや紙芝居、手遊びなどをします。



マナーから気づく人権

相手の立場になって考え、行動することは、私たちが生活していくうえで欠かせないものですが、現実には、自分とその立場にならなければ、わからないことや気づかないことが数多くあります。たとえば、10年ぐらい前の日本では、周りの人に了解を求めなくとも、タバコを吸いたいときに吸えるのが当たり前の状況でした。しかし、タバコを吸わない人でも同じ部屋にいれば、間接的にタバコを吸うこと(受動喫煙)になり、人体に害を及ぼすことから、吸わない人の権利を守るため、分煙や施設内禁煙となり、間接的にタバコを吸うことがなくなりました。そのほか、身近なものとして携帯電話があります。今や、広く普及しており、通話以外にもメールやインターネットなどが利用でき、大変便利なものです。ところが、携帯電話からは、話し中はもちろん、電源を入れていただけでも電磁波が出ており、状況によっては、医療機器や心臓ペースメーカー、補聴器に悪影響を与えることがあると言われており、心臓ペースメーカーを

相手の立場になって考え、行動することは、私たちが生活していくうえで欠かせないものですが、現実には、自分とその立場にならなければ、わからないことや気づかないことが数多くあります。たとえば、10年ぐらい前の日本では、周りの人に了解を求めなくとも、タバコを吸いたいときに吸えるのが当たり前の状況でした。しかし、タバコを吸わない人でも同じ部屋にいれば、間接的にタバコを吸うこと(受動喫煙)になり、人体に害を及ぼすことから、吸わない人の権利を守るため、分煙や施設内禁煙となり、間接的にタバコを吸うことがなくなりました。そのほか、身近なものとして携帯電話があります。今や、広く普及しており、通話以外にもメールやインターネットなどが利用でき、大変便利なものです。ところが、携帯電話からは、話し中はもちろん、電源を入れていただけでも電磁波が出ており、状況によっては、医療機器や心臓ペースメーカー、補聴器に悪影響を与えることがあると言われており、心臓ペースメーカーを

明日に向けて

～差別をなくしていくために～

タバコや携帯電話でのマナーを人権・差別に置き換えて考えてみてください。私たち一人ひとりが、さまざまな人権学習を通して、自分自身の知識を深め、認識を改めることができれば、相手を思いやる心が芽ばえ、社会における人権文化を少しずつ高めていくことができるのではないのでしょうか。(阿山支所下水道室)

入れている人のなかには、「人が混雑した場所に行くのが怖い」と感じている人も多くいます。携帯電話の使用を控えるアナウンスがあっても、黙々とメールを打ったり、大きな声で話すなど、周りの人を気にせず、夢中になっている人がよく見受けられます。当人にとっては、迷惑をかけているつもりはないかも知れませんが、周りに不快な思いをさせるだけでなく、場合によっては人命にかかわる重大な事態にもなりかねません。当たり前のことですが、人は一人では生きていけません。人の存在そのものが、あらゆるマナーや人権を守ることで成り立っているといっても過言ではありません。

■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



入浴と健康

暦の上では立春ですが、まだまだ寒さはこれからです。寒い夜、お風呂に入ると1日の疲れを癒しホッとした気分させてくれます。入浴は体を清潔にするともに体と心の疲れを流してくれます。入浴の体に及ぼす影響を知って健康的に入浴を楽しみましょう。

■ 入浴の効果 ■

入浴すると湯の温熱作用や水圧・浮力などが働き、体にはさまざまな変化が起こります。入浴の効果には、

- ①皮膚を清潔にする。
 - ②心身の疲労や緊張を除き、疲れがとれる。
 - ③体が暖まり、血液やリンパの循環をよくする。
 - ④筋肉の痛みや緊張を和らげる。
- などがあります。

しかし、脱衣のときの温度差や、熱いお湯に入るとは、心拍数や血圧を上昇させたり体に負担を与えることもあります。

■ 入浴のときに注意すること ■

入浴は清潔で健康的に生活を送るために大切ですが、次のような注意をすることも必要です。

● **自分の健康状態に合わせる** 熱があつたり風邪をひいていたりするときは控えましょう。また、血圧の高い人はぬるめのお湯に入り、長湯をやめましょう。

● **食事直後は避ける** 食事の直後は消化吸収のため消化器にたくさんの血液が流れます。食後すぐ入浴すると消化器のほうへ流れる血液が減り、消化吸収の働きが弱まってしまいます。

● **脱衣場は温めておく** 冬は浴室が暖かくても脱衣場が寒く、服を脱ぐと全身が冷えて血管が収縮し、血圧が上昇してしまうことがあります。急激な血圧の上昇は、脳卒中や心臓病の発作の原因になることもありますので、脱衣場も温めておくようにしましょう。また一番風呂は浴室が暖まってないことなどがありますので注意が必要です。

● **湯冷めに気をつける** 入浴し体が温まり汗をかくと、汗の蒸発とともに熱も奪われますので湯冷めをしないよう注意しましょう。また、発汗によって奪われた水分を補給することも大切です。

また、滑らないよう手すりをつけたり、マットやすのこを使用する、とっさのときにほかの人に知らせる呼び鈴をつけるなど安全に入浴できる工夫も大切です。

健康づくりは、食事・運動・休養の3つが基本といわれますが、入浴の効果を知り、入浴を休養の一つとして考え、緊張をやわらげたり、ストレス解消の場として大いに活用してみたいかがでしょう。

青山保健センター 保健師 眞井雅子



乾燥肌とスキンケア

聴診器

市民病院だより



乾燥肌では、皮膚が乾燥

し、かさかさして粗くなりま
す。進行すると皮膚掻痒症、
貨幣状湿疹、皮脂欠乏性湿疹
へ移行します。皮脂の低下、
入浴時の洗いすぎ、擦り
すぎによるもの、ア
トピー性皮膚炎でみ
られるようなバリア機
能の低下が関係して
います。スキンケアには、

よく言われている皮膚の保湿
のほか、皮膚の清潔、皮膚に
対する刺激を避けることも入
ります。

皮膚の清潔については、入
浴することで、汗や汚れを落
とし、刺激物を取り除き、塗
り薬の浸透をよくすることが
できます。石鹸の泡立ちをよ
くして泡でやさしく洗い、よ
く洗い流します。使用してい
る石鹸が刺激になったり、合
わない場合は、低刺激性のも
のや、添加物の少ないものに
変えたりします。シャンプー

については、界面活性剤、防
腐剤、香料、色素を含むもの
が多く、皮膚の刺激に注意す
る必要があります。十分にす
すぎ、耳や首に残らないよう
に洗い流すように心がけま
す。皮膚に触れる衣類は、綿
で柔らかいものが良いです。
硬いもの、毛羽立っているも
の、化学繊維、ウールなどは
刺激になります。



バリア機能の低下に関係
する皮膚障害として、乳幼児
を持つ親、美容師、食品関係
の仕事、看護、介護職に従
事するアトピー性皮膚
炎の患者さんの手あれ
があります。手に石鹸
や消毒剤をよく使った
め、手の皮膚炎が良く
ならないことが多いで

す。皮膚炎がある部位では、
この炎症のため、皮膚表面の
バリア機能が障害され、正
常部位に比べ皮膚に付着した
物質が、皮膚内部に侵入しや
すくなり、より皮膚炎を悪化
させます。石鹸の使用回数を
減らしたり、より低刺激性物
に変えたりするスキンケアも
必要です。しかし、それ以上
に手の皮膚炎をしっかり治療
して、皮膚のバリア機能を
回復させることが大事です。

皮膚科部長 谷口弘隆