

- 上野図書館 ☎ 21-6868
- いがまち公民館図書室 ☎ 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 ☎ 52-1110

# 図書館だより

## Library Information

### ★新着図書紹介 (上野図書館)

#### ■一般書 『ブルトレイン大全』

寺本 光照 / 著

3月14日、東京駅を発着する最後のブルトレインが姿を消しました。ニュースで興味を持った方、この機会に“ブルトレ”に関する知識を深めてみては？

#### ■児童書 『動物の「跡」図鑑』

ジニー・ジョンソン / 著

足あと、食べあと、フン、卵…残された手がかりを元に、何の動物かを調べる、新しいタイプの図鑑です。写真がいっぱいで、見ているだけで楽しめます。

#### ■絵本 『ネコのニャゴマロ』 サム・ロイド / さく

ニャゴマロは、やさしいエミリーのことが気に入らなくて、家出しました。求めているスリルを味わえて、大満足のニャゴマロでしたが…。

#### ■一般書 『駅弁掛け紙ものがたり』

上杉 剛嗣 / 著

駅弁を包む「掛け紙」のコレクターによる著書です。古今東西のカラフルな掛け紙の図版が、旅情と食欲を誘う一冊です。

#### 上野図書館休館のお知らせ

蔵書の虫干し作業や点検整理のため次の期間休館します。休館中の図書の返却は、駐輪場側の返却用ブックポストをご利用ください。

【休館期間】 5月11日(月)～25日(月)

※『おはなしの会』『えほんの森』は、お休みとさせていただきます。



### 5月の読み聞かせ

開催日	会場	時間	催物	*は読み手
13日(水)	ふるさと会館いが小ホール	10:00～1時間程度	絵本の時間	
13日(水)	青山公民館図書室絵本のコーナー	10:30～30分程度	大きな絵本の読み聞かせ会	
17日(日)	阿山公民館図書室読み聞かせ室	10:30～30分程度	読み聞かせ会	*おはなしボランティア「はあと&はあと」
19日(火)	阿山公民館図書室読み聞かせ室	10:30～30分程度	読み聞かせ会	*おはなしボランティア「はあと&はあと」
23日(土)	大山田公民館図書室えほんのへや	10:30～30分程度	おはなしたいむ	*おはなしボランティア「きらきら」

★絵本の読み聞かせや紙芝居、手遊びなどをします。

家庭において、夫婦は互いに対等な立場であるはずなのに、日本の社会システムが男性には社会的経済活動だけを、女性には家において家事全般から育児や教育、時には看護や介護までも一人で担うという意識を作り上げてきました。以前、青山地区住民を対象に実施した意識調査でも、「男性がリードし、男女の役割ははっきりしている家庭のほうが理想的」であり、「女性の権利意識が低く、男性に支配され従属する意識が強い」という傾向が見えてきました。これは、いまだ世の男性の中に「男はバリバリ働くのが美德」であり、「自分が家族を養っているんだ」とする意識、つまり、「男は外で仕事、女は家庭で家事・育児」という固

### 家事は誰の仕事？

男女共同参画をテーマに懇談会をしました。その中で「うちは家事全部を妻がしているからうまいこといつてるし、妻もこれに関しては何も文句を言わないから」と発言された人がいます。今日までの生活スタイルでやってきたし、これからも特別なことでも起こらない限りはこのまま続けていくそうです。「まあ妻には一応、心の中で感謝はしてる」とのことです。別の会場でも同じような意見が少なからず出しましたが、どの会場も共通していたのは、すべて男性からの意見だということです。

### 明日に向かって

～差別をなくしていくために～

家庭において、夫婦は互いに対等な立場であるはずなのに、日本の社会システムが男性には社会的経済活動だけを、女性には家において家事全般から育児や教育、時には看護や介護までも一人で担うという意識を作り上げてきました。以前、青山地区住民を対象に実施した意識調査でも、「男性がリードし、男女の役割ははっきりしている家庭のほうが理想的」であり、「女性の権利意識が低く、男性に支配され従属する意識が強い」という傾向が見えてきました。これは、いまだ世の男性の中に「男はバリバリ働くのが美德」であり、「自分が家族を養っているんだ」とする意識、つまり、「男は外で仕事、女は家庭で家事・育児」という固

定的な性別役割分担意識の現れです。時にはこれが男性の生き方を制約し、自らしんどい思いを強いている面もあるのですが…。  
ところで、ある人の計算によれば、家事全部をその専門家、例えば家政婦や保育士、料理人などに依頼した場合、その外注費用は残業代込みで年間約1300万円になるそうです。家事をこんな数字(お金)に換算すること自体に違和感を覚える人がいるかもしれません。が、どうも家事という仕事は低く評価されがちなのではないでしょうか。  
普段はあまり家事をしない人がたまにしていると「偉いですね」と声が掛かりますが、毎日のように、この膨大な多様な無報酬労働をしている人にはそういう声はかかりません。依然として、女性だから家事をして当然とか、それに積極的に参加する男性を「偉い」変わっているなどと思ってしまう人、良妻賢母が当たり前と思っている人が多数ですが、男女平等が当たり前と考える人たちも徐々に増えてきています。

(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



# サミュエル・アネスリーの 世界見聞録 - Part 14 -



## Bless You!

日本では元日に初詣でに出掛けたり、お年玉を配ったりします。また、お中元やお歳暮を贈る風習もあります。でも、なぜそんなことをするのでしょうか？みなさんが何年もの間、何も考えずにあたり前のようにしていることでも、外国人にとっては不思議なことに感じます。今回はそれと同じように、みなさんが不思議に思うような、外国のおまじないを1つ紹介しましょう。これを知っておくと、外国人とすぐに仲良くなれます。

そのおまじないとは、「ブレス・ユー」(Bless You)の一言。もし欧米人がくしゃみをする場面を見かけたら、すぐに「ブレス・ユー」と声を掛けましょう。これはイギリスだけではなく、ヨーロッパ中やアメリカでも昔から信じられているおまじないです。「ブレス・ユー」とは「あなたは神から祝福される・恩恵を受ける・悪魔から守られるように」という意味で、だれかがくしゃみをする、必ず周りの人に「ブレス」されます。でも、なぜ「ブレス」されるのでしょうか？

ある説は、歴史的な理由に基づいたもの。中世ヨーロッパでは疫病の大流行で多くの人が亡くなり、免れ

た人々は、くしゃみをする人が病にかかっていると信じて、哀れみの気持ちからその人に「ブレス」と言ったそうです。そのほかには、くしゃみをする心臓がびっくりして止まってしまうからだという説もあります。人々はくしゃみをするたびに心臓がまだちゃんと動いているかを確認、感謝の気持ちで神を「ブレス」します。

また、いくつかの説もありますが、最も有名なのは、悪魔を追い払うという意味の「ブレス・ユー」です。大きな口を開けてくしゃみをするうちに、悪魔が口の中へ入り込まないように、周りの人は「ブレス・ユー」と言います。日本では、くしゃみをする「だれかがあなたのことを、うわさしているよ」と言いますが、今度外国人があなたの前でくしゃみをするのがあったら「ブレス・ユー」と声を掛けてみては？その人はきっと「サンキュー」と感謝してくれるはずですよ。

私たちは何百年も昔から、言い伝えを大切にしてきました。文化によって信じるものが違ったり、ときには逆の意味を示したりすることもあります。しかし、どの文化にも信仰や迷信、おまじないがあるからこそ、毎日が多少つらくても、楽しく思えたり、うれしく思えたりできるのだと思います。



## 聴診器 市民病院だより



### 腰痛を予防しましょう！

腰痛は約8割の人が一生に一度は経験すると言われており、日常で最も訴えの多い症状の1つです。約9割の人が1カ月以内に軽快する反面、約半数の人が再発を経験し、約1割の人が慢性化するとされています。原因はさまざまですが、腰に負担がかかる姿勢や動き方を続けた結果であることが多いようです。この場合、姿勢や動き方で痛みが増えたり減ったりすることが特徴です。



その要因として、①腰に負担をかけない姿勢・動き方に  
関する理解不足②筋力・バランス・関節の柔軟性など身体機能の低下③肥満④労働環境・条件の問題などが挙げられます。

腰痛が日常生活において腰に負担をかけ続けた結果であるならば、症状を出さないためには、腰に負担をかけない姿勢・動作方法を実践したり、身体の手入れをしたり、肥満を改善する運動や食事を心がけることが必要です。腰痛を「生活習慣病」と捉え、自己管理をしていくという予防医学の考え方です。

腰に負担をかけない方法の例として、骨盤を立てて身体を真っすぐにして座る、重たい物は身体に密着させて運ぶ、

ですが、腰に負担がかかる姿勢や動き方を続けた結果であることが多いようです。この場合、姿勢や動き方で痛みが増えたり減ったりすることが特徴です。

その要因として、①腰に負担をかけない姿勢・動き方に  
関する理解不足②筋力・バランス・関節の柔軟性など身体機能の低下③肥満④労働環境・条件の問題などが挙げられます。

腰痛には数え切れないほど多くの治療方法があり、症状に合った治療を行えば良くな

る場合も多いと思います。しかし、先に述べましたように再発や慢性化も多く、さまざまな治療方法を求めて渡り歩く人も少なくありません。

腰痛が日常生活において腰に負担をかけ続けた結果であるならば、症状を出さないためには、腰に負担をかけない姿勢・動作方法を実践したり、身体の手入れをしたり、肥満を改善する運動や食事を心がけることが必要です。腰痛を「生活習慣病」と捉え、自己管理をしていくという予防医学の考え方です。

腰に負担をかけない方法の例として、骨盤を立てて身体を真っすぐにして座る、重たい物は身体に密着させて運ぶ、

腰を捻らず足の位置を変えて方向転換する、下の物を拾う時は前かがみにならず膝をまげて腰を落とすなどが挙げられます。まずは姿勢や動き方などの自らの生活習慣を見直すことから始めてみてはいかがでしょうか？

ただし、日常生活に明らかに支障が出ている場合や足のしびれを伴っている場合、高熱を伴っている場合などは、我慢せずに整形外科を受診してください。

リハビリテーション科 猪田茂生