

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



8月の読み聞かせ

おはなしの会

11日（土）、25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

19日（日）、21日（火）

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

22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」

おはなしたいむ

25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」

「大きな絵本」の読み聞かせ会

29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

☆絵本の読み聞かせ、紙芝居や手遊びなどをします。

※西柘植公民館図書室の「8月の絵本の時間」はお休みです。

新着図書紹介（上野図書館）

■一般書

『小説 こちら葛飾区亀有公園前派出所』大沢在昌ほか／著

国民的マンガ“こち亀”の世界を、7人の推理作家たちがトリビュート!『新宿鮫』の鮫島警部や、『池袋ウエストゲートパーク』のマコトが、両さんと夢の共演です。他にも、京極夏彦や東野圭吾ら、豪華な執筆者が揃っていて、ミステリーファンにも見のがせません。

『大人のための家庭科の教科書』（社）全国消費生活相談員協会／監修

“これで安心！衣服のイロハ29”“超基本！毎日の食生活31”“すぐに役立つ！暮らしの常識34”の、全3章で構成されています。今さら人に聞けない暮らしの常識が、一冊にまとめられています。

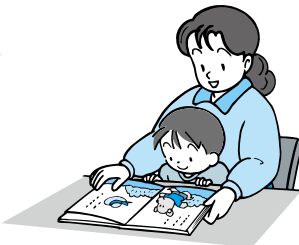
■児童書

『ボーイズ・レポート 同居人はハンサム7人組』ケイト・ブライアン／作

女子高生ミーガンは、家庭の事情で両親の友人宅に居候することに。そこにはなんと、男前ぞろいの7人兄弟が待っていました。サッカーばかりで男の子には免疫がなかったミーガンは…。楽しく読めるラブコメディです。

『ブーブーヤッホー』いしいつとむ／作・絵

気持ちのいい風が吹く、ぽかぽか陽気の日。何かすてきなことをしたくなるような日です。ころりん山の動物たちは、いいことを思いつきました。みんなで自動車をつくって、さあ、出発だ！のんびりしたタッチがかわいい絵本です。



正しい社会意識の醸成をめざして

最近、お葬式に参列させていただと、香典返しの中に清め塩ではなく、「私たちは清め塩を使いません」と書かれた断り書きが入っていることが多くなってきました。

これは、さまざまな取組みを通して、「死者を葬る儀式において、塩で清める行為は必要ない」ということが認識され、徐々に定着し始めてきたということではないでしょうか。

その反面、「今日は友引（仏滅）だから、お見舞いに行くのはやめておこう」とか、「この日は友引なので、お葬式の日が順延された」というような話は、いまだに、あちらこちらで聞かれます。

これらのことは何を意味しているのでしょうか。清め塩の断り書きについては、「死者はケガれた存在ではない」ということが、社会の中で理解されつつあるのではないかと思えます。しかし、その一方で「大安、友引、仏滅」などの「六曜」に関しては、すべての人がその意味を理解しているわけではないのに、根強い慣習とし

明日に向かって

～差別をなくしていくために～
そこで、私たちは差別のない明るい社会にするために、根拠のない慣習や世間体にはばられないよう、努めなければならぬと考えます。

放っておいても、どこかの誰かが考えてくれるものではないですね。みんなが自分のこととして考え、自分自身が正しい社会意識の醸成への第一歩を踏み出すことが大切です。非科学的な旧来の慣習にしばられ、物事の本質を見失うことのない、「誰もが住みよいまち」をみんなの力で築いていくことは、とても大切なことなのです。

（阿山支所産業建設課）

■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

食中毒を予防しよう！

暑い日が続いていますが、いかがお過ごしですか？
高温多湿になる夏場は、食中毒が多く発生します。
抵抗力の弱い子どもや高齢者は、特に食中毒になりやすく、重症化しやすいので、注意が必要です。

【食中毒とは？】

食べ物や飲み物を介して細菌やウイルス、有害物質が体の中に入り、吐き気や嘔吐、腹痛、下痢、頭痛、発熱等を引き起こすことを食中毒といいます。

三重県で発生した食中毒のうち、原因物質がわかっている食中毒の約90%が細菌によるものです。

【食中毒予防の三原則】

- ① 細菌をつけない
- ② 細菌をふやさない
- ③ 殺菌する



食品が菌に汚染されても味やおいに変化はありません。

次のポイントに気をつけて、食中毒を予防しましょう。

【予防のための具体的なポイント】

- 帰宅時、調理前、食事前、ペットに触れた後などには十分に手を洗う。
- 手や指に傷がある場合は、直接調理にたずさわらない。
- 肉、魚、野菜などは新鮮なものを買ひ、買い物の後は寄り道せず持ち帰る。
- まな板、包丁、ふきんなどはよく洗い、熱湯や漂白剤で殺菌し、食材ごとに使い分ける。
- 食材はよく洗い、十分に加熱する。
- 生ものは早めに調理する。
- 食肉、魚介類、卵は、できるだけ加熱して食べる。特に乳幼児には生卵や生肉、生レバー等は食べさせない。
- 調理した食品は、できる限り保存せず、早めに食べる。時間が経ったものは、思い切って捨てる。
- 保存後の食品は、食べる前に再度加熱する。
- 室温で保存しない。
- 低温でも細菌は生き続けるので、冷蔵庫に入れたことで安心しない。
- 冷蔵庫に食品を詰め込みすぎない。(7割程度に)

青山保健センター 保健師 森永敬子



もうすぐ夏休み。子どもたちにとってとても楽しい期間です。外出や戸外での活動が増えるこの時期、熱中症に注意しましょう。

人は暑いときには、末梢血管を拡張させて皮膚に多くの血液を分布させ、外気に熱を伝えて体温を低下させます、また、汗をかいて「汗の蒸発」によって体温を低下させます。このような血流の変化や汗による水分や塩分（ナトリウムなど）の喪失に対して私たちの体が適切に対処できないと、熱の産生と放出のバランスが崩れて体温が著しく上昇します。この状態が『熱中症』です。

熱中症の症状としては、脳への血流の低下によるめまい、失神、塩分の欠乏による筋肉痛、多量の発汗、熱疲労と呼ばれる頭痛、吐き気、倦怠感、虚脱感があり、症状がき

聴診器 市民病院だより



熱中症に気をつけて

つくると意識障害、けいれん、高体温などが出現します。梅雨の中休みや梅雨明け後の盛夏によくみられますが、それ以外でも高温・多湿・無風・急に暑くなったときに高温・頭痛・めまい・吐き気・意識障害などの症状が見られたら熱中症を考える必要があります。



症状がみられた時には、風通しのよい場所やクーラーの効いた室内へ避難し、衣服を脱がせ、皮膚に水をかけて風を送って体を冷やします。氷のうなどがあれば頸部・脇の下・足の付け根などに当てて血液を冷やすことも有効です。体温の冷却は早く行なう必要があります。冷たい水やスポーツ飲料は熱を下げる効果もありません。意識がハッキリせず、水分補給もできない状態の場合は直ちに医療機関で治療を受ける必要があります。

予防法として、帽子をかぶる、通気性の良い衣服を着用する、水分補給に努めることなどが考えられます。高齢者や小児は体温調節が十分にできないので予防に努めて楽しい夏休みにしてください。

診療部長 川口 寛