

新着図書



●文学

書籍名	著者名
小説一途 ふたりの「源氏物語」	田辺 聖子・瀬戸内 寂聴
ピストルズ	阿部 和重
真昼なのに昏い部屋	江國 香織
おたふく	山本 一カ
下流の宴	林 真理子
オー！ファーマー	伊坂 幸太郎
光媒の花	道尾 秀介
乱心タウン	山田 宗樹
六つの星 川上未映子対話集	川上 未映子
乙女の花束	折原 みと
遊行日記	立松 和平
京都駅0番ホームの危険な乗客たち	西村 京太郎
たんぼぼの日々	俵 万智
我★神 GA★SHIN!	花村 萬月
万葉の花 四季の花々と歌に親しむ	片岡 寧豊
幸田文旅の手帖	幸田 文
軽井沢令嬢物語	諸田 玲子
遍路みち	津村 節子
空が割れる	藤田 宜永
プライド	真山 仁
天国旅行 TRAVELS THROUGH HEAVEN	三浦 しをん

●法律・歴史

書籍名	著者名
裁判百年史ものがたり	夏樹 静子
入会権	中尾 英俊

●人生訓・生活・食

書籍名	著者名
錆びない生き方	坂東 眞理子
きもの筆筒	澤地 久枝
お年寄りのためのひとり分料理	佐伯 知美
元気になるえごま料理	田中 敦子

●教育・スポーツ

書籍名	著者名
親として大切なこと	松下 幸之助
理科読をはじめよう！ 子どものふしぎ心を育てる12のカギ	滝川 洋二
決断 阪神引退からのリスタート	赤星 憲広

新着図書は、この他にも多数入荷しています。ぜひ、ご来館ください！

図書館情報

お問い合わせ先・町立図書館 TEL32-0083

アフタヌーン・ブックパーティーを開催します！

アフタヌーン・ブックパーティーは、「本の魅力やおすすめめの作品をみんなで楽しく語り合おう」という新企画です。

1回目は、『新参者』『流星の絆』『容疑者Xの献身』等、多くの作品がドラマ化・映画化されている人気ミステリー作家・東野圭吾さんをテーマに、好きな作品や登場人物についてみなでお話します。文学作品を評価する企画ではありませんので、ミステリーやサスペンスに興味がある方、これから東野圭吾さんの作品を読んでみようと思う方もお気軽にご参加ください！

今年度は合計5回、次のテーマで開催する予定です。

6月 東野圭吾 8月 有川浩 10月 時代小説(男性作家)
12月 時代小説(女性作家) 2月 重松清

お茶を飲みながら、みんなで楽しい
午後を過ごしましょう。



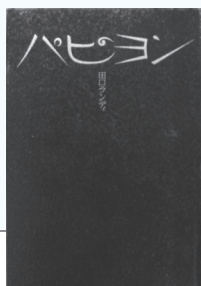
※詳しくは15ページ「6月の町立図書館の催し」をご確認ください。

皆さんの心に残った本やおすすめの本を紹介するコーナー

(No.10)

わたしの一冊

千万 信子さん(新庄) の
「わたしの1冊」



『パピヨン』

田口 ランディ

角川学芸出版(2008年)

引き籠りの兄の死を描いた初作『コンセン
ト』以来、一貫して生と死を追い続ける田口ランディが、末期
癌の父を看取る。死に向かうにつれ、徐々に混乱していく父
…。

ターミナル、そこには人生の縮図がある。死に様はまさに生
き様である。生きるとは結局、「受け入れること」だと素直に思
え、死にゆく人と向き合うことが、1つの瞑想となり、学びと
なることを教えてくれる一書。

『生きる意味を教えてくださいー命をめぐる対話』バジリコ
(2008年) も併せてどうぞ。

* このコーナーは、絵本の紹介や家族でのご参加も大歓迎です。皆さんの
ご参加をお待ちしています！

すこやか

放送局

健康・福祉・子育てに関する
情報をお知らせします。

吸わない人にも その煙…

タバコによる健康被害は、皆さんもよくご存知のことですが、タバコは吸っている人だけでなく、吸わない人の健康にまで被害を与えています。

自分の体だけでなく、周りの人の体も守る方法を考えてみませんか？

自分の体を守る第一歩！

禁煙にチャレンジ

してみませんか？

自分の体は、自分で守るのが一番大切なことです。

まずは、下表のタバコ依存度テストをしてみてください。合計点数で、あなたのニコチン依存度がわかります。

ニコチン依存度に応じた禁煙方法を見つけましょう。



タバコ依存度テスト

	質問	回答	点数
1	起床後何分で最初の喫煙をしますか？	5分以内 6～30分 31～60分 61分以降	3 2 1 0
2	喫煙を禁じられている場所で禁煙するのが難しいですか？	はい いいえ	1 0
3	1日の喫煙の中で、どちらがやめにくいですか？	朝、最初の1本 その他	1 0
4	1日に何本吸いますか？	31本以上 21～30本 11～20本 10本以内	3 2 1 0
5	起床後数時間に多く喫煙しますか？	はい いいえ	1 0
6	ほとんど1日中、床に伏している病気のときも喫煙しますか？	はい いいえ	1 0

【0～3点】依存度低い

・喫煙が習慣になっているあなたは生活習慣を見直すことからです。

・食べ過ぎ、飲みすぎ、夜更かし等は避け、生活習慣を整えましょう。

【4～6点】依存度普通

・まずは禁煙日を決めましょう。
・タバコや灰皿は処分しましょう。
・タバコのある場所等には近づかないようにしましょう。

【7～10点】依存度高い

・ニコチンガムやニコチンパッチ等の禁煙補助剤を利用するのも効果的です。
(禁煙外来への受診が必要です)

周りの人の体を守るための

禁煙マナーを身につけよう

① 妊婦や子ども、病人の周囲では喫煙しない

② 歩きながらの喫煙はしない

③ ポイ捨ては絶対にしない

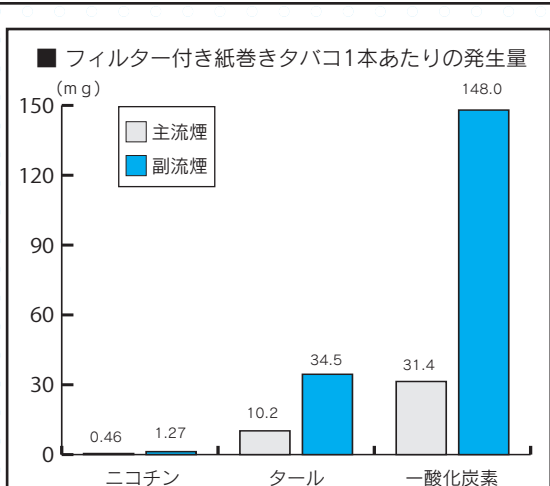
④ 分煙しているところでは、マナーを守って吸う

⑤ 混雑した場所や締め切った室内では喫煙しない

※お問い合わせ先

町保健福祉センターはあとぴあ

☎ 32-3111



ニコチン

血圧上昇や心拍数の増加で心臓へ負担がかかる。依存性が強く、タバコがやめられない原因となる。

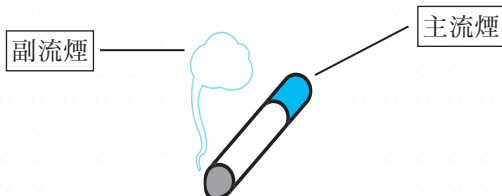
タール

肺を黒くする。発がん性物質が多く含まれ、身体各部位でがんの発生を促し、進行を加速させる。

一酸化炭素

ヘモグロビンと結合して酸素の運搬を妨害するため、喫煙者の心臓に大きな負担をかける。

受動喫煙の怖さ



有害物質濃度は、主流煙よりも副流煙の方が高いことが知られています。

日常的に受動喫煙にさらされている喫煙者の家族や、タバコの煙で汚染された職場で働く人たちは、タバコの煙にさらされていない人たちよりも健康被害を起こす割合が高くなっています。



「おとうさん、 いっしょにあそぼっ！」

イ クメンという言葉をご存じですか？育児に積極的、または育児を楽しんでいるお父さんの愛称として、最近広がりつつある言葉です。

しかし、時間に余裕がなかったり、どうやって子育てに関わっていけばよいのか分からない方も多いのではないのでしょうか。

そこで、昨年好評だった「おとうさん、いっしょにあそぼっ！」の企画を今年度も3回、土・日曜日に計画しました。

↓ 昨年度のパパ講座より



この企画が、お父さん同士、また他の家族の方々と同じ経験をする中で、子育てに参加するきっかけ作りの場となることを願っています。

詳しい内容につきましては、広報紙や機関紙「さくらんぼ」でお知らせしますので、ぜひご参加ください。

	実施日	内容	会場
1回目	6月20日(日)	第1弾 家族みんなで☆親子体操☆	子育て支援センター
2回目	7月10日(土)	第2弾 ちびっこ☆わくわく☆なつまつり	
3回目	2月26日(土)	第3弾 作って食べよう～レッツ☆クッキング～	

※ 実施日や内容については、変更する場合があります。



※お問い合わせ先
子育て支援センター
☎32-0192

肺がん予防～手遅れになる前に～

夕 バコが発がん性物質を多く含むことは、広く知られていることです。1日の喫煙本数とこれまで喫煙してきた年数をかけた値が500を超える方は、いつ肺がんを発症してもおかしくないとされています。

肺がんの恐ろしさ

肺がんの恐ろしいところは、症状のないまま病状が進行することです。

長く続く咳、全身のだるさ、体重減少等の症状が気になって医療機関を受診し、がんが発見された時には、肝臓や脳、骨、リンパ節などに転移していることが多いのです。

そして、残念ながら、転移の状態では手術は不可能で、薬による治療も延命効果のみになってしまいます。多くの方が、診断から1年～1年半で亡くなられているのが現状です。

日本の死亡原因の堂々たる1位が肺がんである理由はこの点にあります。



予防方法

「喫煙をしないこと」が、肺がん予防の基本です。

また、転移する前に肺がんを見つけることが、手遅れにならないために重要なことです。現時点では、健診でのレントゲン検査が一番簡単で有効な方法です。

現在喫煙をしている方は、今すぐ禁煙しましょう。そして、喫煙の有無にかかわらず、皆さんが健診を受診することが、とても大切なことだと思います。

※お問い合わせ先
東部診療所(村寄医師) ☎37-2911

町誌よもやま話

(126)

美浜町誌回顧録

私は、平成十三年度から町誌編集委員に加わらせていただきました。同じ年に委員に加わった方は

何人かいらしたのですが、その時「あゝあ、大変な場違いな所に来てしまったな」というのが私の感想でした。私以外の委員さんは、学校の先生や、歴史・文化の知識が豊富な方ばかりでした。

九年経過した今でも「場違いな存在」という意識は変わっていませんが、私にとっては大変勉強になることばかりでした。美浜町の歴史を知ることが大事なことだと思いますが、委員という立場であつたからこそ、校正の作業で原稿の隅々まで読ませていただくことができました。

美浜町民として生まれて五十年。私もこの美浜町の歴史に何らかの形で関わってきたのだとは思いますが、特に「これだけは！」と思う出来事は、美浜中学校の開校に関わったことです。

委員になって、初めてこの「町誌よもやま話」の原稿依頼があつた時、何を書いたらよいのか正直言つて悩みました。その時に、「そうだ、私にもこの美浜町の歴史に

直接関わることがあつた」と思い、開校当時のことを書かせていただいた記憶があります。

真新しい校舎で、不安と希望を抱いて中学三年生になった私たち「第一回卒業生」は昨年の夏、三十数年ぶりに再会しました。

「校舎老朽化のため改築された新校舎と、私たちがたつた一年間だけだけれど通つた旧校舎があるうちに、美浜中学校卒業生としての同窓会がしたい」という要望があり、

初代生徒会長の中川文雄君を中心とする実行委員の皆さんのおかげで「新旧校舎見学会」が実現されました。

すっかりおじさん、おばさんになった私たちですが、中身はあの時のまま。ワイワイ、ガヤガヤ、自分たちの学んだ教室で、すばらしく貴重な時間をすごさせていただきました。写真は新校舎の前で撮った集合写真です。

もし中学校が統合され

たのが一年遅れていたら、この学年の仲間の輪はもつと小さいものだったでしょう。

統合中学校開校のために御尽力いただいた方々のおかげで、この笑顔があるのだと思います。ありがとうございます。

(美浜町誌編集委員会委員

渡辺悦子)



↑美浜中学校第1回卒業生同窓会 平成21年8月14日

短歌

母らしき何を為しと涙ぐむ

贈物次ぎて届く母の日

浅妻順(大藪)

山芋の蔓はあちこち伸びゆきて

支柱に巻きつき風にゆれぬる

亀谷茂(早瀬)

春を待つ三寒四温と伝へ聞く

夏日もあればストーブもたく

前田喜美子(佐野)

白と赤白紫の大株の

ツツジの花に庭の明るき

宇都宮恵美子(佐柿)

枝垂れ花関より眺むる城山の

綾に美し藤のむらさき

池本しげる(河原市)

