

Library Information

図書室からのお知らせ

■本の入荷について

図書室では、新刊本や話題の本など、新しい本を入荷しています。

本のリクエストについても、図書室カウンターにて受け付けています。皆さんの読みたい本や気になる本などがありましたら、お知らせください。

また、お探しの本などがありましたら、お気軽にカウンターにご相談ください。

● 図書室の利用や、図書の検索・リクエストなどについてのお問い合わせ先
町生涯学習センター図書室
☎096-234-2447(内線331)
✉klg110@town.kosa.lg.jp

学校に仕掛けられたミステリー

宮部 みゆき著 / 『ソロモンの偽証』



新潮社
小説

クリスマスの朝、雪の校庭に急降下した14歳。その死は校舎に眠っていた悪意を揺り覚ました。目撃者を名乗る匿名の告発状、新たな殺人計画、マスコミの過剰報道、そして、犠牲者は1人また1人と増えていく。学校に仕掛けられた史上最強のミステリー3部作の第1弾。著者の圧倒的な人物描写力に、ぐいぐい引き込まれる1冊です。

美しい写真で味わう船旅気分

中脇 浩編 / 『にっぽん全国たのしい船旅』



イカロス出版
娯楽教養

「たまには船旅もいいなあ」の人にも、「今度はどの船に乗ろうか」の人にもおすすめの1冊。新日本海フェリー「すずらん」「すいせん」や、シルバーフェリー「シルバープリンセス」の新造船紹介や、国内各地長距離フェリー乗船記など、美しい写真とともに紹介されています。読むだけで船旅の気分を味わえる魅力たっぷりの1冊です。

嫌いなことを続けていくための思考法

有森 裕子著 / 『やめたくになったら、こう考える』



P H P 研究所
一般書

やりがいを求め、「好きなこと」を仕事にしたいと望むのは自然なこと。だからといって、今の仕事を「好き嫌い」で考え、やめる理由にしているのか。オリンピック2大会連続メダリスト・有森裕子は、実はマラソンが好きではない。それなのになぜ続けられたのか。彼女の思考法に新鮮な驚きと、勇気と強さをもたらす1冊です。

実際にあった人と犬との感動の物語

平野 敦子著 / 『ふたつの名前であふれた犬』



学研 P
児童書

17年間飼い主を待ち続けた犬がいた。茨城県の小さな町で実際にあった、人と犬とのきずなの物語。小学校で飼われている人気犬タローには、毎朝毎夕駅に出掛けるという奇妙な習性があった。亡くなる前日まで17年間続いたその行動の裏には、誰もが涙する心温まるエピソードがあった。読書の秋、子どもたちに読んでもらいたい1冊です。

町生涯学習センター図書室のご利用について

■開館時間 午前9時～午後5時 ■休館日 毎週火曜日、年末年始 ■貸出冊数・期間 1人3冊まで、8日間

私の紹介する本は、『頭のうちどころが悪かった熊の話』です。これは7つのストーリーからつくられており、それぞれちがう動物の主人公が登場します。

私が特に好きなストーリーは、「池の中の王様」です。主人公はハテという孤独なオタマジャクシです。ハテは親元を離れ、1人で旅に出ます。そこでたつた1匹の友達であるヤゴに出会い「離れても、姿は変わっても友達だ」と約束しました。

今月の案内人



内村 春菜さん
(吉田区)

でも、あ

～ My Favorite Story ～

Read This Story!

私のおすすめ図書

『頭のうちどころが悪かった熊の話』(安東 みさえ著)

もし人生の意味に悩んだら、とりあえず食べてみてください。7つの動物のショートストーリー。「小さな童話大賞」(毎日新聞社主催)受賞作も収録。

る日ヤゴは先にトンボとなり、水中から飛び立ってしまいます。ハテは失望し、空を見上げてみるとあのヤゴがいました。こうして再会を果たし、ハテはカエルとなり、それぞれの生き方をするという話です。

この本は、日常では考えないことを動物を主として考えさせてくれる本です。生きることの意味や人との関わり方もわかり、心温まるストーリーがたっぷり

います。

皆さんも、ぜひ読んでみてください。

● あなたの「おすすめ図書」をご紹介しますませんか？
町教育委員会公民館事務局
☎096-234-2447(内線331)
✉klg110@town.kosa.lg.jp

トピック 韓国から公民館視察

8月28日(火) 韓国全羅北道完州郡の住民代表団34人が、町公民館の視察研修に訪れました。

同郡は同国の南西部であり、人口は約9万人。本町と同様に少子高齢化が進み、



▲町生涯学習センター図書室を視察する韓国の住民代表団

地域活性化が迫られています。同郡の公民館活動は、内容や実施日などを行政が決

公民館主催講座のご案内

「絵手紙教室」参加者募集

親しい人へ近況のごあいさつや心とむはがきを描いてみませんか。初めての人でも、安心して受講できます。皆さんの受講をお待ちしております。

- 開催日時 10月18日(木) 午前9時30分～正午
- 会場 町生涯学習センター研修室
- 参加費 200円
- 準備品 画材になる野菜、花など、新聞紙、文鎮、ティッシュ
- 申込締め切り 10月10日(水)
- お申し込み先 町教育委員会公民館事務局(町教育委員会社会教育課内)

- 公民館講座や町民大学などに関するお申し込み・お問い合わせ先 町教育委員会公民館事務局
- ☎096-234-2447(内線321)
- ✉klg110@town.kosa.lg.jp

トピック 公民館優良職員表彰

めるシステムで運用。本町における自治公民館の主体的な活動や住民主導での出前講座の開催など、公民館の運営方法などについて質問が集中。代表団のメンバーは「住民主導の考え方は興味深く、参考にしたい」と話しました。一行は、本町のほかにも佐賀、大分などの道の駅や活性化地域など、各地を視察しました。

8月31日(金) 熊本市で、第63回九州地区公民館研究大会熊本大会が開催され、高田康夫町公民館長が全国公民館連合会から、公民館職員として公民館の振興発展に貢献した功績に対して、

「公民館優良職員」として表彰されました。

高田館長は、平成13年に同職に就任し、自治公民館



▲「公民館優良職員」として表彰された高田康夫町公民館長

による出前講座の開催など、先進的な公民館活動に尽力。「本町の生涯学習や社会教育の公民館活動に携わり、微力ながら務めてきたことが認められたもので、町公民館関係者や町内自治公民館の皆さまのご理解とご協力のおかげだと感謝しております」と話しました。

Human Rights

人権 ～心豊かに暮らすために～

町生涯学習センター図書室に「人権に関する本」コーナーを設置

甲佐町人権教育推進協議会では、全ての町民が心豊かに暮らすために、お互いの人権を尊重し合い、差別のない明るく住みよい地域づくりを目指しています。

そこで、町生涯学習センター図書室に「人権に関する本」のコーナーを設置しました。町民の皆さんに、読書活動を通して、人権問題に対する理解と認識を深めて、差別解消を目指していただきたいと考えています。

【コーナーに設置している図書】

- 母一オモ二 (姜尚中著)
「遺品の中から見つかったテープは、文字が書けなかった母から息子への遺言だった…。植民地支配下の朝鮮から日本に渡り、苦難の道を歩んだ母。家族を思い、必死に生きた母への思いが描かれた作品。」
- 橋はかかる (村崎太郎ほか著)
反省ザル「次郎」とのコンビで猿回しのブームを作った村崎太郎。被差別部落出身であることを公表した彼が、自身の生い立ちを振り返って

いる。差別を受けた苦しみを知らない人が、それはどういうものかを知ることができる作品。

- ボロを着た王子様 (村崎太郎著)
被差別部落出身、2度の離婚、うつ病…。どん底から這い上がった猿回し芸人が初めて明かす、壮絶な48年間の半生。
- 母娘がつむぐ人権の思想 (田中蔚著)
生涯を人権教育や同和問題の解決にささげてきた著者を支えたのは、妻や娘たちの存在だった。人権意識と家族の絆を問い直す実践回顧録。

運動器の障害であるロコモティブ シンドロームを予防しましょう

◆ロコモティブシンドロームって？

ロコモティブシンドローム（通称ロコモ）とは、「運動器症候群」のことです。

ロコモは、運動器の障害により日常生活での自立度が低下し、「要介護の状態」や「要介護リスクの高い状態」になることで、平成19年に日本整形外科学会が新たに提唱しました。

運動器とは、筋肉、腱（けん）、じん帯、骨、関節、神経などの身体活動に関わるいろいろな組織・器官のことで、運動器はそれぞれが連携して上手に働いています。どれか一つが悪くても、身体は上手に動かさなくなりません。

◆ロコモの主な原因

●変形性関節症

関節軟骨が変性し、関節炎を生じて関節に痛みが出たり、関節の動きが悪くなったりします。

●脊柱管狭窄症（せきちゆうかんきようさくしゆう）

椎間板やその周りの関節が変性し、背骨の中にある神経の通り道である脊柱管が狭くなり、神経障害が生じます。

●骨粗しょう症

加齢により骨が弱くなった状態で、骨折しやすくなります。背骨や大たい骨などを骨折すると、手術や長期の入院が必要になります。加齢による筋肉・筋力減少

加齢により、立ったり歩いたりするときに欠かせない下肢の筋肉や背筋、腹筋の働きが低下します。また筋肉は関節を安定させ、身体への衝撃を和らげる働きがあるため、筋力の低下により関節への衝撃が大きくなり、関節軟骨の変性を悪化させることがあります。

◆Let's！ロコチェック！

一つでも当てはまると、ロコモの可能性があります。転ばないよう注意して、次の7項目でチェックしてみましょう。

- 1 片足立ちで靴下が履けない。
- 2 家の中で、つまずいたり滑ったりする。
- 3 横断歩道を青信号で渡りきれない。
- 4 階段を上がるのに手すりが必要である。
- 5 約15分の距離を連続で歩けない。
- 6 重さ2kg程度の買い物をして、持ち帰るのが困難である。

7 やや体力を使う家事（掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど）が困難である。

◆家庭でできるトレーニング

●開眼片足立ち

眼は開けた状態で、床に着かない程度に片足を上げます。左右1分間ずつ、1日3回程行います。踏ん張って片足でバランスを取ることを意識しましょう。

【注意！】

- ・転倒しないように、つかまるものがある場所で行いましょう。
- ・支えが必要な人は、医師と相談して机など安定した場所に手や指を着いて行います。

●スクワット

足を肩幅より少し広めに開いて立ち、体重は足裏の中心にかかるようにします。膝はつま先より前に出ないように、ゆっくりお尻を下ろし、戻します。太ももの前後の筋肉、お尻周辺の筋肉を意識し、深呼吸をするペースで5〜6回繰り返します。1日3セット以上行いましょう。

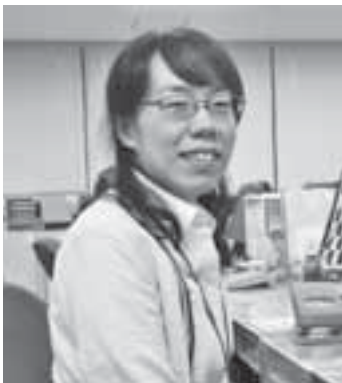
【注意！】

- ・ひざの曲がり方は90度を超えないようにします。
- ・安全のため椅子やソファの前で行いましょう。
- ・支えが必要な人は、医師と相談して机など安定した場所に手や指を着いて行います。

話のあゆみだより

ロコモ

このコーナーでは、毎月、町総合保健福祉センター職員である保健師、社会福祉士などが、健康や福祉、介護、健康診断などに関する情報をリレー形式でご紹介します。



今月の「あゆみだより」は
藤本 佑子 保健師

テーマは、「ロコモティブシンドローム」について。わたしたちの身体を構成する筋肉などの運動器の機能が低下することにより、日常生活での自立度が低下する「ロコモ」について、藤本保健師がお知らせします。

Smile

わが家の“笑顔”をご紹介します



北 ^{あいり}愛梨ちゃん (10か月)
父・俊一さん 母・和歌子さん
(津志田区)

元気いっぱい成長してね。
笑顔がステキな女の子になってね♡



佐村 ^{まこ}真心ちゃん (2歳)
^{こと}心寿ちゃん (10か月)
父・寿生さん 母・真弓さん
(上早川一區)

こんなに大きくなりました。

★お子さんの成長の記念として、“笑顔”の写真を『広報こうさ』紙面に飾ってみませんか？。写真掲載のお申し込みは、町保健福祉センターまで。

●お子さんの“笑顔”の写真掲載に関するお申し込み・お問い合わせ先
町総合保健福祉センター
(町総合保健福祉センター内)
☎096-235-8711
✉klg113@town.kosa.lg.jp

Child-Care

10月の子育て支援カレンダー

○ 甲佐保育園 ☎096-234-0186

7日(日) 運動会(甲佐小学校体育館)
園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 若草保育園 ☎096-234-0013

5日(金) 粘土で遊ぼう
6日(土) 運動会(町トレーニングセンター)
19日(金) 遊具で遊ぼう
園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 竜野保育園 ☎096-234-0519

7日(日) 運動会
園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 乙女保育園 ☎096-234-3947

6日(土) 運動会
園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 緑川保育所 ☎096-234-0789

園庭開放(土・日曜日、祝日を除く)

○ 地域子育て支援センター (竜野保育園内) ☎096-234-0305

1日(月) 製作遊び
3日(水) 運動遊び
5日(金) めり絵遊び
10日(水) 積み木遊び
12日(金) 戸外遊び
15日(月) パズル遊び
17日(水) 誕生会(要予約)
19日(金) 園外活動
22日(月) 散歩
24日(水) 芋掘り
26日(金) 芋スタンプ遊び
29日(月) 11月の壁面作り
31日(水) おやつ作り

育児相談(月～金曜日)

体験保育(午前9時30分～正午)

10・11月の保健活動

●会場 町総合保健福祉センター

+ 4か月・7か月児健診

10月18日(木) 午前9時

11月15日(木) 午前9時

+ 10か月児教室

10月5日(金) 午前9時30分

+ 1歳6か月児健診

11月6日(火) 午後1時

+ 3歳児健診

11月6日(火) 午後1時20分

+ 3種混合予防接種

10月19日(金) 午後1時30分

+ ポリオ予防接種

10月23日(火) 午後1時30分

10月25日(木) 午後1時30分

10月30日(火) 午後1時30分

11月21日(水) 午後1時30分

11月22日(木) 午後1時30分

+ BCG予防接種

11月27日(火) 午後1時30分

+ 甲友会

10月17日(水) 午前10時

11月21日(水) 午前10時

+ 献血

10月9日(火) 午後1時

●健康や福祉、介護、健康診断などに関するご相談・お問い合わせ先

・町総合保健福祉センター

・町地域包括支援センター

(町総合保健福祉センター内)

☎096-235-8711

✉klg113@town.kosa.lg.jp

●行事などに関する詳しい内容は、各園に直接お問い合わせください。