



市民あいさつ運動日・3月14日(金) 市民全体で声かけ、あいさつを輝く親に!

未成年者の喫煙防止へ たばこ自動販売機が 「成人識別たばこ自動販売機」 に変わります



鹿児島県では、全国に先駆け
て本年3月1日から、たばこを
自動販売機で購入する際に、成
人識別カード「タスポ」が必要
となります。これは、未成年者
による自動販売機でのたばこ購
入を防ぎ、喫煙防止に役立てる
ことを目的としています。
未成年者に、大人がカードを
貸したり、無断利用されたりし
ないよう、カードの管理には
十分気をつけましょう。
未成年者の喫煙防止活動は、
家庭、学校、地域全体で取り組
むべき問題です。

春の「郷土」(心なまこと)に学び 育む青少年運動月間 (3月11日～4月10日)

この取り組みは、鹿児島島の古くか
らの伝統である地域で青少年を育て
る気風を盛り上げ、郷土に根ざした
グローバルな人材を育成するため、
家庭・学校・職場・地域等が一体と
なって、青少年が主体的に活動する
ための場や機会を確保し、地域ぐる
みで青少年の健全育成を推進しよ
うとするものです。

■ 青少年の健全育成を推進するため

① 家庭や地域の中で青少年が自分で
考え、判断し、決定し、行動できる
場や機会を設け、青少年の主体的な
活動を促進しよう。

② ボランティア活動や交流活動等の
さまざまな社会貢献活動を通して、
社会の一員としての責任と誇りを自
覚させよう。

③ 親・大人が、子どもの良き手本と
して行動し、大人自身が、社会の基
本的なモラルやルールを次の世代に
伝えていこう。

④ 家庭は、青少年が自立するため
に最も必要とされる基本的な生活習慣
や豊かな情操を身につける場です。
学校は、教育活動の中で、児童・生
徒が自ら学び、考え、行動する力を
身につける場です。そして、地域は
自然体験や社会体験等の豊富な体験
を通して、ふるさとを愛する心や社
会性を身につける場です。家庭・学
校・地域等が連携し、それぞれの役
割を果たしながら地域ぐるみで青少
年を育んでいこう。



アンチエイジングのために～ 今日から始める『ダイエット』④

体力のない人や運動習慣のない人は、軽い運動から始めましょう。

おしりをきたえる!

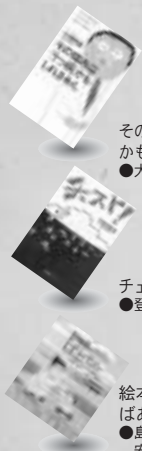
お尻を中心に太ももの後側まできた
える運動です。無理に脚を上げる必要
はありません。意識しておしりやもも
の裏側の筋肉を使うことが大切です。
(イスを使用する場合は、グラグラし
ない安定の良いものを選びましょう)



①イスの背を両手で持ち、
背筋を伸ばします。腰の位
置を固定したまま、おしり
に力をいれます。

②脚をかかとからゆっくりと後ろ
に持ち上げます。1秒間静止し、
ゆっくりと脚を下ろします。脚を
かえて同様に行います。この時、
腰を反ったり、上半身が前に傾か
ないように注意しましょう。

新着本



その痛みは「うつ病」
かもしれません
●大塚明彦 (著)

チェスト!
●登坂恵里香 (著)

絵本佐賀のがばい
ばあちゃん
●島田洋七 (作)
安藤勇寿 (絵)

市ホームページで、
新着本をご覧になれます

「図書館だより」には新着本
の一部しか掲載されませんが、
ホームページ(市からのお知らせ)
で、すべての新着本の
情報を掲載しています。ぜひ
ご利用ください。

新1年生に すすめる本展

3月22日(土)～4月11日(金)

新入学児童向けの本を展示・貸出します。

第138回
芥川賞
直木賞

芥川賞

「乳と卵」
川上 未映子 (著)

■ 姉の巻子とその娘・緑子が大阪からやってきたに
きた。39歳の姉は豊胸手術をもくろんでいる。姉は
言葉が発しない。そして3人の不思議な夏の3日間
が過ぎてゆく...



直木賞

「私の男」
桜庭 一樹 (著)

■ 優雅だが、どこからかふれた男。一見、大人しそ
うな若い女。アパートの押入れから漂う、罪の異臭。
家族の愛とはなにか。この世の裂け目に墮ちた父娘
の過去を圧倒的な筆力で描ききった著者の真骨頂。

図書館 だより

No.191

市立図書館 ☎ 72-9254

★開館時間 9:30～18:00

【本が立っています!】図書館の本は、
大切な市民の財産。大事に扱います。
濡らしたり、シミ、落書き、破損等された
場合、弁償していただくこともあります。

カレンダー 3月10日～4月9日

日	月	火	水	木	金	土
3月10日	11	12	13	14	15	
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9			

● 休館日
■ 絵本や紙芝居の読みきかせ
毎週水曜日 午後3時半～



花粉症って何?

■ そろそろ、繰り返すくしゃみ、鼻水、鼻づまりで悩まされる方がいらっしゃるのでは?今回は『花粉症』
に関して調べてみました。

▼ 花粉症はアレルギー疾患のひとつです。なぜアレルギーが起きるのでしょ
うか。私たちの体はウィルスや細菌から
体を守る「免疫」という大切な機能に
よって外敵から守られています。免疫
とは、体に入ってくるウィルスなどの異
物を攻撃する「抗体」をつくる仕組みの
こと。しかし、頼りになるはずの「抗体」
が自分の体に悪い影響を与えてしま
うのがアレルギーです。アレルギーを引
き起こす物質をアレルゲンといい、花
粉の場合、スギやヒノキなど60種類
以上原因が考えられています。
一般に、くしゃみ・鼻水・鼻づまり・目
のかゆみが4大症状と呼ばれているよ
うです。感冒との違いは、さらさらした
鼻水や目のかゆみはアレルギーの可
能性が高く、鼻かぜでは数日のうちに
鼻水は粘性の高いものになり、さら
さら黄色や緑など色のついたものとな
ります。また、屋外で症状が強くなる
場合はアレルギー

の可能性があるとも言えます。もち
ろん症状には個人差があります。
▼ 治療についてお話しします。ほと
んどが症状に対して行う「対症療法」
です。症状が出る前から予防的に薬
を服用するなど、このことを初期治療
(療法)などと呼び、症状が出てからも
比較的コントロールできている状態
に維持することを保存的治療などと
呼びことがあります。スギ花粉症の
シーズン前には、飛散開始時期の予
測が出されるので、それを目安に2
週間程度前に受診し、適切な薬の処
方を受けて使用を始めるとういこと
が言われています。
花粉症の症状はアレルギーと接触
したときのみ現れるので、このた
め花粉との接触を断つことがもち
も効果的な対策です。外出時のゴー
グルやマスクは効果的で、花粉の付
着しにくい上着を着用したり、帰宅
時に玄関の外で花粉を落とすから
入室するなどの対策も有効です。換
気などのために窓を開けることは
もちろん、洗濯物や布団などを屋外
に干すことも避けるべきです。床の
花粉を舞い上げないように、掃除機
は濡れそうきんによる拭き掃除が
推奨されています。
花粉症でお悩みの方は、お気軽に
ご相談ください。
■ 外来看護師長 森 直美

市立病院の健康講座