

おすすめ本を紹介します。ぜひご来館ください。

一般書

『チキンラーメンの女房
実録 安藤仁子』



安藤百福発明記念館 / 編
中央公論新社

「インスタントラーメン」という大発明の実現を信じ、日清食品創業者・安藤百福とともに闘った妻・仁子の波瀾万丈の人生を紹介する。

『鳥居の密室』

～世界にただひとりのサンタクロース～



島田荘司 / 著
新潮社

施錠された少女の家に、サンタは贈り物を届けてくれた。同じ朝、別の部屋で少女の母親が殺されていた。誰も入れないはずの、他に誰もいない家で…。

『ハウス』



アレクサンドラ・ミジェリンスカ & ダニエル・ミジェリンスキ / 著
和田侑子 / 訳
グラフィック社

カーテンの家、ふくらませられる家、カメの家、ホームレスのための家、月の家、木の家の家、土管の家…。世界のスゴくて、オカシくて、ヘンなハウス35軒をイラストで紹介する。名建築の迷藪がたっぷり。

『秩父鉱山』

黒沢和義 / 文 品川正 / 写真
黒沢経義 / 漫画 同時代社

かつて奥秩父の更に奥に、最盛期には3千人を超える人が住んでいた鉱山街があった。その住民は、山奥とは思えない文化的な生活をしていたという。

児童書

『漢字はうたう』



杉本深由起 / 詩
吉田尚令 / 絵
あかね書房

漢字の形からイメージして紡いだ18編の詩を、季節をめくりながら楽しめる絵本。

『こどもぼうさい・あんぜん絵じてん』



渡邊正樹 / 監修
三省堂編修所 / 編

交通安全、身のまわりの事故や火事、自然災害、犯罪…。防災・安全に関することばと基礎知識を、イラストをメインにわかりやすく解説。

えほんこどもにほんご学 1～5

安部朋世・宮川健郎 / 文 田中六大 / 絵
岩崎書店

「ぼくはとりだよ」という文は、それぞれの場面によっていろいろな意味に変わります。どのような意味になるかを考えながら、具体的な例を通して、主語と述語について学べます。

※休館日…毎週月曜日、12月27日(木)【整理日】、12月28日～1月4日(年末年始)

問合せ＝森の図書館 ☎75-2055

HPアドレス <https://www.lics-saas.nexs-service.jp/misato/webopac/index.do>

開館時間 平日：午前10時～午後6時 土日祝日：午前10時～午後5時

埼玉県の男女共同参画施設についてご紹介します！

With You さいたま (埼玉県男女共同参画推進センター)

With You さいたま (埼玉県男女共同参画推進センター) は、埼玉県の男女共同参画社会づくりのための総合拠点です。男性・女性がお互いに自立したパートナーとしてそれぞれの力を発揮し、様々な分野に対等に参画できるよう、県民向けの様々な事業を行っています。



同施設で行っていること

- 男女共同参画への理解を深める講座・イベントの実施
- 人間関係、家族、夫婦、DVなどの悩みに対する相談
- ライブラリーやホームページを通じての情報収集・提供

施設内に交流スペース (空き状況については要確認) もありますので、男女共同参画社会づくりに取り込む団体・グループの活動発表の場として活用することが出来ます。

◆開館時間：月～土曜日 午前9時30分～午後9時

日曜・祝日 午前9時30分～午後5時30分

◆休館日：毎月第3木曜日、年末年始(12月29日～1月3日)

With You さいたま (埼玉県男女共同参画推進センター)

埼玉県さいたま市中央区新都心2-2 ☎048-601-3111 FAX 048-600-3802

ホームページ：<http://www.pref.saitama.lg.jp/withyou/>

With You さいたまでは下記のような相談を行っています。

人間関係、家族、夫婦、DV (配偶者からの暴力) などに関する相談

電話番号：☎048-600-3800

受付時間：月～土

午前10時～午後8時30分

※祝日・年末年始・第3木曜日を除く

男性のための電話相談 (男性臨床心理士が対応します。)

電話番号：☎048-601-2175

受付日時：毎月第4日曜日

午前11時～午後3時

相談内容：職場の人間関係、家族・夫婦、DV、生き方など男性全般の相談

町長コラム

119

ウォーキングのすすめ⑧ 認知症予防

国の調査によると、65歳以上の高齢者の内、認知症を発症している人は平成24年時点で推計15%、平成37年には、65歳以上の5人に1人が認知症を発症すると推計されています。

さらに、85歳以上では55%以上のかたが認知症だともいわれています。

特に、アルツハイマー病の仕組みが徐々に明らかになると、発症するまでには非常に長い時間があり、その間、生活習慣によって進行が大きく左右され、肥満、高血圧、糖尿病、喫煙なども危険因子となることがわかってきました。では、どうすれば予防できるのでしょうか？

決定打は無いようです。しかし、社会と関わることや同時に2つ以上の動作をする、ウォーキングなどの運動をすることが有効であると言われています。では、どうしたら運動や社会参加の習慣が身につくのでしょうか？

要介護になった原因のトップは認知症です。「将来認知症になりたくない」です。この気持ちを利用するのもいいですし、運動することで誰かの役に立てば「二石一鳥」です。

「健幸ポイントを活用した口コミによる宣伝」、「子どもたちの登下校時間に合わせたパトロールウォーキング」、「自分で食べるものは自分で作る家庭菜園の推進」、「参加したくなる楽しい運動教室」など、知らず知らずに運動してしまう妙案や誰かの役に立つ、得をするなどのアイデアがあればと考えています。読者の皆さまも妙案があればお知らせください。