



図書館ホームページ

イベント情報

子どもおはなし会

絵本の読み聞かせや手遊びなどを一緒に楽しみましょう。おはなし会に参加してシールを集めるとプレゼントがもらえるよ!

| 日時 | 対象 |
|------------------------|------|
| 6月3日(土) 午後2時～2時30分 | 4歳以上 |
| 6月10日(土) 午後2時～2時20分 | 3～4歳 |
| 6月17日(土) 午後2時～2時30分 | 5歳以上 |
| 7月1日(土) 午後2時～2時30分 | 4歳以上 |

場所 おはなしのへや (申込不要)



図書館でウォーキングのすすめ

健康づくりのためにウォーキングをしたい。でも梅雨の時期は外を歩きづらい…。そんなときは、図書館の中を歩いてみてはいかがですか。本を眺めながらぐるぐる歩き回っていると、意外といい運動になりますよ。



郷土の作家「住井すゑ」展

田原本町満田出身の作家・住井すゑさんの企画展を行います。映画化もされた小説「橋のない川」の原稿や、執筆時に愛用していたひざ掛けなどゆかりの品を展示します。

展示期間 6月10日(土)～30日(金)
場所 図書館 情報コーナー前

6月 ○は休み

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

開館時間 午前9時30分～午後5時
(土曜日のみ午後7時まで)

わいわいタイム
毎週水曜日：午前9時30分～午後5時
毎週日曜日：午後1時～5時
問い合わせ ☎ 32-0262

使ってみよう！自動貸出機キャンペーン

自動貸出機を使って自分で本をかりると貸出期間が3週間になるキャンペーンです。この機会に、ぜひ自動貸出機を使ってみてください。

キャンペーン期間
6月10日(土)～6月25日(日)
対象外のもの
CD・DVD・予約の本・書庫の本
※通常通り2週間の貸出

2011年3月11日に発生した東日本大震災によって多くの人が被災し、アレルギー疾患をもつ子どもやその家族も避難生活を余儀なくされました。そのなかで、災害時におけるアレルギー患者特有の問題も浮かび上がってきました。2013年8月に内閣府より発表された「避難所における良好な生活環境の確保に向けた取組指針」では、高齢者や妊婦などとともアレルギー患者は「要配慮者」すなわち災害弱者とされています。では、災害時にアレルギー患者は具体的にどのような問題があるのでしょうか。

防災を考えるにあたり、まずは防災対策の基本概念を知っておきましょう。それは「自助」「共助」「公助」の三つです。

自助：自分や家族の身は自分たちで守ること。

Medical
国保中央病院だより 146

国保中央病院 ☎ 32-8800

アレルギー疾患をもつお子さんとご家族などを対象とした防災教室を始めました

小児科部長 橋本直樹

共助：自治会など地域や身近な人たちがお互いを助け合うこと。
公助：自衛隊や消防隊などの行政機関による救助及び援助のこと。
関による救助及び援助のこと。
この三つの連携で防災に取り組むことが必要です。そしてその割合は、自助7割、共助2割、公助1割とされています。大災害になるほど交通機関が麻痺し、災害直後は人命救助や消火活動が優先されるなどの理由から、行政機関の支援は各家庭には及びづらくなります。そのため、いざというときは国や自治体が助けられると過信せず、自分たちで防災に備える自助の意識が重要になります。

災害時のアレルギー患者の問題点
実際に東日本大震災では、①喘息だから自宅で吸入療法をしていたが、停電になり避難所でも電源の確保が難しく吸入できなかった、②アトピー性皮膚炎だが風呂に入れず湿疹が悪化し、普段使う軟膏も足りなくなった、③食物アレルギーだが避難所ではアレルギー対応食がなく食べるものがなかった、などの問題が起こりました。このようなアレルギー患者特有の問題に対してどのように備えるべきかを一緒に考えるために、当科では防災教室を開催していますので、ご興味のある人のご参加をお待ちしております。

今月の新刊

あえてよかった
村上しいこ著／小学館

妻に突然先立たれ、自暴自棄になった大地。愉しみは、三日月の夜に現れる妻の気配と会話すること。そこで亡き妻から、彼女の願いだった「子どもを育てる」の実践を頼まれてしまい…。

54字の物語 X
氏田雄介著／PHP 研究所

1つの話が54字で終わる、人気の超短編小説集・第10弾！SFをテーマに、ダークで非日常的な作品全90話を収録。各話に解説文も併載されています。

世界の朝ごはん
パイインターナショナル

フランスのクロワッサン、アメリカのエッグベネディクト、中国の白粥…。朝ごはんには文化や歴史がつまってる！世界66カ国の伝統メニューが、各国の朝の風景とともに紹介されています。

ニッポンの鉄道150年物語
「旅と鉄道」編集部編／天夢人

1872年にわが国初の鉄道が開業してから150年。これまでの様々な出来事を振り返るほか、一時代を駆け抜けた記憶に残る列車、「鉄道発祥の地」横浜、鉄道シーンの名場面なども収録。

見えないボクと盲導犬アンジーの目もあてられない日々
栗山龍太原作／小学館

出不精な盲導犬もいる。間違えて人の頭をなでてしまった。自動販売機はロシアブルー…。全盲の教師でありシンガーソングライターの栗山龍太と盲導犬の日常を綴るコミックエッセイ。



Cooking

第2次健康たわらもと21
第2次田原本町食育推進計画〔後期計画〕いつもの食事^{プラス}野菜

作り方

- 1 さやいんげんは筋をとって洗い、耐熱皿に並べてラップをして600Wの電子レンジで2分加熱する。粗熱をとって、3cmの長さに切る。
- 2 ゆで卵は横半分に切り、8等分にする。
- 3 ボウルにAを入れて混ぜ合わせる。
- 4 3に1と2を入れて和え、器に盛り付ける。

野菜には季節の旬があります。最近は野菜の品種改良や生産の工夫が進み、1年中出回る野菜も多くありますが、旬の野菜はビタミンCやカロテンなどの栄養価が高くなるものが多く、価格も安価です。

インゲンの旬は6～9月で、味が濃く軟らかい物が多いでしょう。



さやいんげんとゆで卵の和え物

1人分エネルギー：98kcal、塩分：0.6g

材料（2人分）

- ▶ さやいんげん…120g
- ▶ ゆで卵…1個
- ▶ A（粒マスタード…小さじ2、しょうゆ…小さじ2/3、酢…小さじ1、ごま油…小さじ1、砂糖…少々）