



図書館ホームページ

2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				

開館時間 午前9時30分～午後5時
(土曜日のみ午後6時30分まで)

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

今月の新刊

特殊清掃人
中山七里著／朝日新聞出版

誰もいない部屋にこそ、嘘のない生きざまが現れる。特殊清掃業者に日々、押し寄せるさまざまな依頼。彼らの仕事をとおして、孤独死した人々が抱えていた事情が浮かび上がる。



犬小屋アットホーム！
大山淳子著／U-NEXT

犬とペアになることが入居に際しての唯一のルールである老人ホーム。元ヤクザと元麻薬捜査犬、余命宣告を受けた男と保健所から救われたマルチーズ…。生きる意味を模索する犬と人の物語。



ウシのげっぶを退治しろ
大谷智通著／旬報社

ウシのげっぶの正体「メタン」の温室効果は二酸化炭素の25倍！メタン削減の秘密兵器として日本で発見されたのは、意外な“あの食べ物”の殻だった！



逆転の天下人徳川家康
伊豆平成著／KADOKAWA

戦国時代、争いを終わらせるために立ち上がった徳川家康。しかし予測不能なできごとに、失敗の連続！ライバルの秀吉、更には信長とも戦うことに…。江戸幕府をひらいた最強のリーダーの物語。



イベント情報

子どもおはなし会

図書館の職員とボランティアによる楽しいお話や絵本の読み聞かせをします。

日時	対象
2月4日(土) 午後2時～2時30分	4歳以上
2月11日(土・祝) 午後2時～2時20分	3～4歳
2月18日(土) 午後2時～2時30分	5歳以上
3月4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)



返却期限をまもりましょう

期限切れの資料をお持ちの人は、至急、図書館に返却してください。なお、令和5年4月1日以降、4週間以上延滞している場合は新たな貸出ができません。貸出を停止する期間は「延滞資料が返却されるまで」と「返却した日から4週間」です。
※みんなが気持ちよく図書館を利用できるように、どうか期限を守ってください。

※返却期限は1度だけ延長することができます。(予約本・視聴覚資料などを除く)期限がきれる前に、ホームページまたはカウンターで手続きをお願いします。

図書館利用カードに有効期限を設定します

令和5年4月1日から、図書館利用カードの有効期限を「最終の貸出日から5年経過した日」とさせていただきます。現在5年以上図書館を利用していない人のカードは、4月1日以降に無効となりますのでご注意ください。

運用開始 令和5年4月1日(土)
有効期限 最終の貸出日から5年経過した日

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、キャンペーンを実施します。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

2月11日(土・祝)～26日(日)

対象外のもの：CD・DVD・予約していた本は、通常どおり2週間の貸出となります。

結石に対する治療は古くは開腹での「切る」手術でしたが「切らない」内視鏡的手術が脚光を浴び、

医療技術の進歩による治療の変化

尿路結石症は泌尿器科医が日常診療で遭遇する頻度の高い疾患であります。尿路結石の歴史は古く、約7000年前の古代エジプトミイラの中からも見つかっています。日本では年間に人口10万人中50人程度の罹患率であり、100人のうち4人が一生涯の間に一度は尿路結石症になるといわれています。尿路結石の主な成分はカルシウムであり、シュウ酸カルシウムとリン酸カルシウムが80%以上を占めます。そのほかには尿酸や遺伝性のシスチンなどがあります。

Medical
国保中央病院だより 142
国保中央病院 ☎ 32-8800
尿路結石症について

泌尿器科 望月 裕司

一生涯に100人のうち4人が罹患



尿路結石は再発例が高く、再発予防も大事となります。予防としては、水分を多く摂取し、尿量を増やすことが基本となります。1日2Lの水分摂取が推奨され、アルコールや清涼飲料水、シュウ酸を多く含む緑茶・コーヒー・紅茶ではなく、水道水やほうじ茶が望ましいです。また尿路結石症は生活習慣病の一つであり、肥満の防止や食生活の改善も重要で、バランスのとれた規則正しい食生活を心掛けましょう。

予防のために

1980年代にESWL(体外衝撃波結石破碎術)が導入され主流となりました。近年の医療技術の進歩により、内視鏡が細くなり手術侵襲が少なくなったり、碎石装置が充実したおかげで高い治療成績が得られるようになってきています。当院でも2013年6月に軟性尿管鏡およびレーザー碎石装置を導入し、経尿道的尿路結石碎石術を行っており、最近では年間20例の良好な治療経過を得ております。

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〕



簡単においしく減塩

作り方

- 1 ブロッコリーは小房に分け、軟らかくゆでる。
- 2 芽ひじきは水でもどし、さっとゆで水気をきっておく。
- 3 ツナ缶は汁をきっておく。
- 4 ボウルに2、3、Aを入れ混ぜ合わせる。
- 5 1を皿に盛り付け、4をかける。

食事の中でおかずの品数がいくつかあると、それぞれの味付けに塩分を含んだ調味料を使用するので塩分の摂取量が多くなってしまいます。

一つのおかずで塩分を集中させ、そのほかのおかずの塩分を少なくすることで無理なく減塩することができます。



ブロッコリーとひじきのサラダ

1人分エネルギー：83kcal、塩分：0.3g

材料(2人分)

- ▶ブロッコリー…1/2房
- ▶芽ひじき(乾)…5g
- ▶ツナ缶…1/2缶
- ▶A(マヨネーズ…大さじ1、すりごま…小さじ1)