

春から始める!美容・健康特集

美しく、健康になりたいという方必見♪
美肌、瘦身、体質改善などなど、図書館おすすめ美容・健康に関する本を大特集!

メンズ
スキンケア

『メンズスキンケア』
友利 新 著(文化出版局)
スキンケアは女性のものだけではなくののです!
基本的な肌の仕組みや、年齢ごとのお手入れ方法、肌を元気にする生活習慣などを紹介。

ほか多数

食いしん坊バンザイ!!

おいしいものを食べよう!育てよう!
子どもでも作れるお手軽レシピ本や、おいしい食べ物の本、野菜の育て方のわかる本をご紹介します

おだんご先生のおいしい!
手づくり和菓子(春)
わくわく おにぎりさくらもち』
芝崎本実 著、二木ちかこ 絵(童心社)
米粉、寒天、あんこなどで作るかんたん春の和菓子のレシピ本。

『おだんご先生のおいしい!手づくり和菓子(春) わくわく おにぎりさくらもち』
芝崎本実 著、二木ちかこ 絵(童心社)
米粉、寒天、あんこなどで作るかんたん春の和菓子のレシピ本。

ほか多数

第9回 図書館で工作しようえ

「消しゴムスタンプ」
自分だけのオリジナルスタンプを作ろう♪

とき 3月26日(土) 14時～16時
対象 小学5年生～大人(小学生は保護者同伴)
定員 先着10名
▶3月1日(火)からお申込受付開始。
▶杵築市立図書館に電話にてお問い合わせください。

話題の新作から役立つ文庫まで!
図書館だより
平成28年3月号

【杵築市立図書館】
TEL:0978-62-4362
【山香図書室】
TEL:0977-75-1055
【太田図書室】
TEL:0978-52-3111
【市立図書館公式サイト】
<http://www.ideastore-kitsuki.com/>
【市立図書館携帯サイト】
<https://ilisd001.apse.jp/kitsuki.city.library/wopc/pc/mSrv>

3月のカレンダー

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	31		

※大田図書室はすべての土日も休館です。

【杵築市立図書館】
*1日(火)、5日(土) 10時30分～
はーもにー
*19日(土) 10時30分～
おはなしくらぶ

【山香図書室】
*12日(土) 10時30分～
ピノキオの会

★春休みは図書館で本を読もう!
お勉強の本や、楽しいお話が詰まった本、毎朝のお弁当作りのレシピ本など…新学期に向けて役立つ本がたくさんあります。
みなさんぜひ図書館に遊びに来てくださいね。



★は児童書

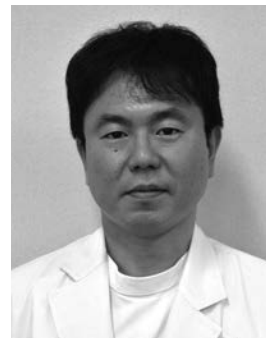
【杵築図書館】
『ささえあう図書館』……青柳英治 編・著(勉誠出版)
『小さい農業で稼ぐコツ』……西田栄喜 著(農山漁村文化協会)
『点滴ポール 生き抜くという旗印』……岩崎航 著(ナナロク社)
★『アイデアたまごのそだてかた』……コビ・ヤマダ 文(海と月社)
★『でんしゃがはしる』……山本忠敬 作・絵(福音館書店)
★『パパ、お月さまとって!』……エリック＝カール 作(偕成社)
★『おばけのへんしん!?』……むらいかよ 著(ポプラ社)

【山香図書室】
『下ごしらえおかず』……藤井恵 著(扶桑社)
★『辞書びきえほん国旗』……陰山英男 監修(ひかりのくに)

【太田図書室】
『40歳からは股関節と肩甲骨を鍛えなさい!』……中野ジェームズ修一 著(世界文化社)
★『ワニと7わのアヒルのこ』……カイオ・ヒッテル 作(ワールドライブラリー)

ほか多数

「正しい家庭血圧の測り方」



内科部長

ふじわら かんすけ
藤原 貫為

山香病院だより vol.103

日本の高血圧患者数は、高血圧という診断がついていない方も含めると約430万人といわれており、日本人の3人に1人は高血圧ということになります。診断された人のほとんどは高血圧治療をうけているものの、降圧目標といわれる適切な血圧を維持している方はその半分とされています。

まず血圧計についてですが、市販されているものの中には聴診法との差が少ない上腕測定タイプのものが良いでしょう(手首や手指で測定するタイプのものもあります)。誤差が大きく正確に測定できないことがあります。測定は座って行います。駆血帯の位置を心臓の高さに合わせ、指が1本入るくらいの強さで巻きます。エア管が腕の中心にくるようにし、駆血帯

が肘にかからないようにします。測定する際には上着等は脱ぎ、薄手のシャツや半袖シャツで行い、腕を圧迫しないように注意してください。次に測定方法ですが、毎日同じ時間帯、同じ条件で測定することが大切です。朝は起床後1時間以内、排尿後、服薬前、朝食前、座位1～2分安静後に測定します。また、夜は就寝前、座位1～2分安静後、入浴や飲酒の直後を避けて測定するようにしましょう。最後に測定回数ですが、最新の高血圧治療ガイドラインでは1機会原則2回測定し、その平均値をその機会の血圧値として用いるとしています。記録については、1機会に測定された値は、選択することなくすべて記録用紙に記載することが強く推奨されています。

「杵築市自治基本条例」って?

vol.9

【総合計画の位置づけ】
第14条 行政は、すべての計画の基本となり、行政運営の総合的な指針である総合計画の策定にあたり、この条例の理念を尊重し、その作成過程において市民が参画できる機会を充実させます。

2 行政は、総合計画の実施にあたり、進捗状況の適切な管理を行うとともに、その執行状況及び結果を市民に定期的に分かりやすく公表します。

【解説】
総合計画は、杵築市の最上位計画であるとともに行政運営の総合的な指針であるため、行政は、総合計画の策定にあたっては、自治基本条例の理念を尊重するとともに、策定過程において市民参画の機会拡充に努める必要があることを定めています。

また、行政は総合計画に掲載された事業の実施にあたっては、進捗状況の適切な管理を行うとともに、市民の知る権利と情報共有の原則を保障するため、執行状況等を市民に定期的に分かりやすく公表することを定めています。

【市政情報の公開】
第16条 行政は、市政運営に関する市民の知る権利を保障し、別に条例で定めるもののほか、公平かつ適正な方法で市政情報を公開します。

【解説】
行政は、市政運営に関する市民の知る権利を保障するとともに、市民への説明責任を果たすため、市政運営に関する情報を杵築市情報公開条例等に基づき、公平かつ適正に公開することを定めています。