

今月の特集

- 春です♪
進学、新社会人・・・
新しい生活をはじめ、あなたと家族に！
- 「こどものあんぜんどくほん」/国崎信江(太陽出版)
 - 「6000人を一瞬で変えたひと」と言
/大越俊夫(サンマーク社)
 - 「子どもの「おそい・できない」が気になるとき」
/柴田愛子(学陽書房)
 - 「あたりまえだけどなかなかわからない
働く女のルール」/有川真由美(明日香出版社)
 - 「20代に考えるべきこと、すべきこと」/國貞克則
(日本能率協会マネジメントセンター)・・・ほか。

お知らせ

◆図書館ボランティア募集◆ (読み聞かせボランティア)

▼市立図書館で、就学前の幼児から、小学生を対象に、「おはなし会」で、読み聞かせにいっしょに取り組んでくださるボランティアを募集しています！
▼いずれも、読み聞かせ等の研修を行い、図書館ボランティアとして登録、活動していただきます。

【活動日】毎月2回(第1火曜日・第1土曜日)
※お問い合わせは市立図書館まで。

【今月のおはなし会】

【杵築地区】 ※いずれも10時30分から
としょかんおはなし会・・・4月3日(火)、7日(土)
おはなしくらぶ・・・4月21日(土)
【山香地区】 ※13時30分から
としょかんおはなし会・・・4月21日(土)

『発酵食のおかず 酵素がきく！カラダにいい！』

濱内千波 / (主婦と生活社)

今月のコレ

- 今話題の発酵食品を使ったレシピ本です。
- 免疫力や新陳代謝のアップ、アンチエイジング、疲労回復などなど。発酵食品は、カラダに多くのメリットをもたらします。
- 肉じゃが等の温かいおかずやサラダのあえものなど、発酵食品を使って作る簡単レシピを紹介しています。

4月23日～5月12日は 子ども読書週間

毎年恒例 **としょかんであそぼう!!**
今回はみんなで

バルーンアートとおはなし

を楽しもう!

日時・5月12日(土)10時30分から
場所・杵築市立図書館2階(視聴覚室)
対象・小学校以下
申込期間・4月1日～5月11日
※参加無料ですが、事前に市立図書館まで電話でお申し込みください。

話題の新聞から役立つ文献まで!

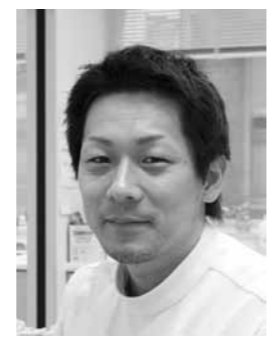
図書館だより

[平成24年4月]

杵築市立図書館 TEL0978-62-4362
山香図書室 TEL0977-75-1055
大田図書室 TEL0978-52-3111
[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]
<http://www.library.city.kitsuki.jp/m>

- ### 今月の新着本
- 「**杵築図書館**」●「風が笑えば」(俵万智(中央公論新社))●「猫語の教科書」(野澤延行(池田書店))●「旅客機と空港のすべて」(秋本俊二(JTBパブリッシング))●「イラストでわかる水屋の準備と後かたづけ」(入江宗敬(淡交社))●「資格図鑑! 2013」(オバタカズユキ(ダイヤモンド社))●「子どもの脳がぐんぐん育つ」(やる気脳)を育てる」(澤口俊之(小学館))●「都会(まち)のトム&ソーヤ」(「はやみねかおる(講談社)●「たんぼぼのおくりもの」(山令子(ひかりのくに))●「みんなおやすみブルーノ・ムナリ」(フレールベルグ)●「山香図書室」●「スクウェア」(福田和代(東京創元社))●「地図・年表・図解でみる日本の歴史」(武光誠(小学館))●「よくわかる最新「病」の予防と治療」(田中一彦(秀和システム))●「野口英世」(安田常雄(ミネルヴァ書房))●「**大田図書室**」●「赤ちゃん・子どものお祝いごとと季節のイベント」(岩下宣子(河出書房新社))●「頭がよくなることものきりがみ」(安保徹(小林一夫))●「日本一わかりやすいエネルギー問題の教科書」(水野倫之(講談社))・・・ほか多数。

膝の痛みの原因について



整形外科医師
矢坂 治彦

こんにちは、整形外科の矢坂です。
今回は多くの高齢者の膝の痛みの原因となっている変形性膝(しつ)関節症についてお話ししましょう。
膝関節とは人体の中で最も大きい関節であり、大腿骨・脛骨・膝蓋(しつがい)骨や半月板・じん帯から成り立っています。(図1)



(図1)

変形性膝関節症は、関節軟骨がすり減るため、痛みや腫れ、さらにはO脚となり、膝の変形が現れる病気です。60歳以上の人に多く見られ、約10人に1人が発症すると言われています。
初期では立ち上がりや歩き始めに、中期では正座や階段の上り降りの時に痛み、末期では痛くて歩くのも難しいといった症状が見られます。一般的にはレントゲン検査で病気の進行を確認することができ、病状が進んでくると、関節の間が狭くなったり、骨にトゲのようなものができた



(図2)

り、骨が硬くなったりといった変化が現れてきます。(図2)変形性膝関節症の治療としては、まずは運動・薬・注射器具を使ったりする『保存療法』といわれる治療を行います。それらを組み合わせて、病状の進行を遅らせるようにします。また日常生活では、正座をさける・杖を使う・早歩きではなく、一歩一歩ゆっくり歩くなどを心がけましょう。
しかし、このような保存療法を行ったにもかかわらず、症状の改善が得られない場合や毎日の生活に大きな支障をきたしている患者さんには手術療法をおすすめします。
現在最も多く行われている手術は人工の関節を入れる方法で、すぎすぎする痛みの軽減が期待できます。(図3)



(図3)

山香病院だより vol.62

杵築市の憲法をつくる

杵築市自治基本条例市民ワーキンググループの委員4人で構成する「条文部会」での協議が2月23日(木)に終了(全4回)しました。
条例案は、前文と27条項からなる本則で構成されており、そのすべてにおいて、ワーキンググループにおける委員の意見や要望、まちづくりにおける願望が込められた、その意味では、まさに市民目線の条例が完成したと言えます。
特に前文には、合併前の旧自治体ごとの特色や特徴が紹介され、それらを伝承しつつ、新しい杵築市におけるまちづくりの在り方が言及されています。
ワーキンググループによる条例案作成を受け、市役所係長級職員で構成する研究チームの条文協議が3月中旬に行われました(全2回、すでに終了)。
その目的は、憲法や国の

法律などの上位の法律に抵触していないか、杵築市の他の条例と齟齬(そご)を起していないか、また、市町村合併の際に作成した新市建設計画などの様々な政策や計画などと整合性が保てるかを、分野ごとに審査・協議し、「微調整」を図ることです。



今後、この「微調整」された条文は課長級で構成する検討会で条文案として確定させた後、新たに設置する審議会での諮問、協議を経て条例案として答申、議案上程する予定です。

【お問い合わせ】総務課行政・法規係(電話0978-621313 / 内線234)

特設サイトURL = <http://kihonlaw.jimdo.com>