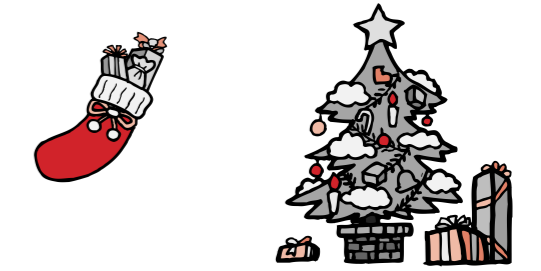


# 今月の特集

## ①毎年恒例♪クリスマスの本

クリスマスの本をたくさんご用意しました。楽しいクリスマスを過ごしませんか？



## ②やってきました 年末年始 お助け隊

年末のおそうじから新年を迎える準備まで図書館におまかせ！



## ③「人権週間」

12月4日～10日までの「人権週間」にちなんで、図書館では、人権関係の図書を展示しています。

大人向けには読みやすい小説を。子ども向けには絵本を用意して、手に取りやすいものをたくさんそろえています。この機会に人権に関する本を読んでみませんか？

## 『十二支(えと)の動物たちの生き方事典』

加藤迪男 日本地域社会研究所



「脱兎の勢い」「蛇の道は蛇」「猿も木から落ちる」「犬も歩けば棒にあたる」…。十二支の動物たちが組み込まれていることわざを集めて、動物ごとに紹介します。運勢を変える十二支開運水引も掲載。来年は巳年。蛇のことわざはいったいくつあるのでしょうか？？今年の「龍」のことわざって？調べて楽しむのもよいですね！

## 図書館(室)は 12月28日から1月3日 までお休みです

本年も図書館をご利用いただきありがとうございました。来る年も、どうぞよろしくお願いたします。よいお年をお迎えください。(スタッフ一同)

話題の新刊から役立つ文庫まで！

## 図書館だより

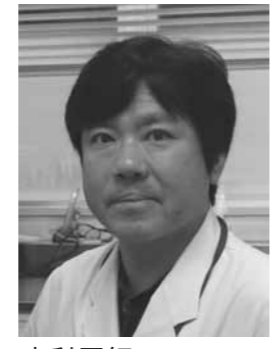
[平成24年12月]  
杵築市立図書館 TEL0978-62-4362  
山香図書室 TEL0977-75-1055  
大田図書室 TEL0978-52-3111  
[市立図書館公式サイト]  
<http://www.ideastore-kitsuki.com/>  
[市立図書館携帯サイト]  
<https://lisd001.apsel.jp/kitsuki.city.library/wopc/pc/mSrv>



【杵築図書館】 図書館おはなし会：毎月第1(火・土曜日)の10時30分～／1月はありません。おはなしくらぶ：12月15日(土)／10時30分～  
【山香図書室】 図書館おはなし会：12月15日(土)／13時～

今月の新着本(●は児童書)  
【杵築図書館】●「人を動かす2」D・カーネギー(創元社)●「子どもの身長を伸ばす栄養と食事」川端理香(大泉書店)●「わかりやすいゲートボール」高橋隆輔(梧桐書院)●「落語の国の精神分析」藤山直樹(みすず書院)●「おかしなゆきふしぎなこおり」片平孝(ポプラ社)●「ぴったりのクリスマス」バードイブ(小学館)●「ジャッキーのクリスマス」あだちなみ(フロンズ新社)●「さわれるまなべるやせいのどうぶつ」グザヴィエ・ドヌー(パイインターナショナル)【山香図書室】●「男と女のタフ飯炎のチャイハン Perfect Book」(辰巳出版)●「団塊世代の孫育てのススメ」宮本まさ子(中央法規出版)●「ふしぎなイヌとほくのひみつ」くさのたき(金の星社)●「まめだぬき」佐藤さとる(フレール館)●「かぜのかみとこと」山中恒文(フレール館)【大田図書室】●「はじめよう！木版画」五所菊雄(二玄社)●「脳を使えば、ボケない、太らない」澤口俊之(小学館)●「発酵食品食材&使いこなし手帖」岡田早苗(西東社)●「すーちゃん」の恋益田ミリ(幻冬舎)●「剣と紅」高殿円(文藝春秋) ほか多数

## 肺がんについて



内科医師 嶋田 知生

皆さん、こんにちは。今回は、肺がんについてお話ししたいと思います。肺がんは、罹患率と死亡率が近い値となるきわめて悪性度の高いがんです。肺がんは日本におけるがんの死亡の第1位で、女性は胃がん・大腸がんが続いて第3位です。危険因子として喫煙があげられ、非喫煙者に対して危険率は3〜8倍に上昇します。その他、慢性閉塞性肺疾患、じん肺なども原因となります。

特微的な初発症状はなく、初期および小さな肺がんでは全く無症状です。胸部レントゲン撮影で偶然見つかった5〜10ミリメートル大の肺がんでも症状が出ないことが多いです。せき、たん、あるいは血たんや呼吸困難、胸痛などの症状が出るのは、ある程度進行し、比較的大い気管支がおかされてから出ます。治る肺がんというのは、比較的早期で症状がない時に発見されたものです。ですので、健診および人間ドックなどで胸部レントゲン撮影検査を行うことは、有用であると考えます。

40歳以上の男性喫煙者および、ご主人などが喫煙者である女性は検診を定期的に受けてください。女性では70%以上が非喫煙者です。特に、喫煙指数(1日当たりの喫煙本数×喫煙年数)が、600以上の人は、胸部レントゲン検査を受けるべきだと考えられます。ただ、胸部レントゲン検査だけでは、小さな肺がんや心臓・血管・骨などに隠れた肺がんは見逃してしまうことがあります。前述しました肺がんのリスクの高い人は、胸部レントゲン検査だけでなく胸部CT検査を受けることをおすすめします。CTは解像度に優れ、死角も少なく数ミリの病変を描き出します。小さな肺がんを見つけることは、肺がんが治ることだけでなく、体に負担の少ない手術(胸腔鏡下手術)などの侵襲の少ない手術)の選択も可能となります。CTといえば、留意しなければならぬのが放射線被ばくの問題です。CT検査1回あたりの被ばく量はおよそ35ミリシーベルトです。胸部レントゲン検査と比べれば多い量ですが、胃がん検診で行われるバリウム検査よりは少ない量です。今のところ胃がん検診の被ばく線量は問題視されていません。以上のように、皆さん定期的に健診を受けましょう。さらに、危険因子の多い人は、できれば胸部CT検査まで受けることを、強くおすすめします。

## スポンサー

文化体育館にはこんな教室も！  
「申込・問い合わせ」  
●スポーツ振興課 ☎0978-63-5558

## 乗馬フィットネス教室



これならできる！ 続けられる！！

肩・腰・背中から正しい姿勢に！ 激しい運動が苦手な人でもOK.

ストレッチポール

■トレーニング室では、自転車、ランニングマシン、筋力トレーニングマシンなど、8種類の危機が利用できます。体力づくりやダイエットなどの目的に応じたメニューを、トレーナーが提案してくれるので、自分のペースで進めることができます。■初めて利用する前に、「初回講習(15分程度)」を受けていただきます。詳細や希望日時は、お電話でお気軽にご相談ください。

DVDを観ながら 楽しくエクササイズ♪