# 行こうよ図書館へ

## 暑い夏　涼しい図書館で読書を

図書館には、小説などの文芸書のほか、趣味に関する本や新聞・雑誌など豊富に取り揃えてあります。

読書を楽しみながら、涼しい図書館で暑い夏を乗り切りませんか。

中央図書館・各分館は、週末も開館していますので、お気軽にご来館ください。

## 郷土文芸誌「文化薩摩川内」第11号の原稿募集

郷土の文芸・文化の向上を目的に、「文化薩摩川内」を発行します。

市民の皆さんのご応募をお願いします。

**【募集作品】**＝短歌・俳句・川柳・さつま狂句（短歌からさつま狂句までは5作品ずつ）、詩（一篇37行以内）、随筆（原稿用紙6枚以内）、文芸評論・小論・創作・小説・民俗・民芸（文芸評論から民芸までは原稿用紙20枚以内）

**【応募資格】**＝市内に居住もしくは勤務する方、または本市出身者

＊未発表の作品に限ります。

＊原稿用紙（23字×20行）を使用（写真、図版など添付可）

＊原稿用紙および募集要項は、中央図書館・各分館または各地域公民館にあります。

また、図書館ホームページからもダウンロードできます。

＊パソコン・ワープロ原稿も可

＊原稿は縦書き、楷書で記入

＊常用漢字以外は、ふりがなを付けてください。

＊募集作品の掲載や訂正などは、編集委員会に一任され、原稿は返却しません。

＊原稿の末尾に住所・氏名・電話番号を明記してください。

**【応募締切】**＝9月30日（水）必着

**【応募方法】**＝直接、郵送

## 読書感想文コンクール作品募集

小・中学生が本に親しむ機会を増やし、読書の素晴らしさ、楽しさを体験してもらうことを目的に、読書感想文コンクールを実施します。

**【対象】**＝市内小・中学校の児童・生徒

**【課題】**＝自由

**【原稿枚数】**＝

▼小学生＝400字詰め原稿用紙3枚以内（ただし、1・2年生は低学年用原稿用紙で可）

▼中学生＝400字詰め原稿用紙4枚以内

**【応募方法】**＝各小・中学校に提出

## 平成27年度　おはなしひろばのご案内

| 図書館名 | 曜日 | 時間 | 備考 |
|---|---|---|---|
| 中央図書館 | 毎月第3火曜日 | 10:00～10:30 | |
| 樋脇分館 | 毎月第4金曜日 | 10:30～11:00 | 8月は実施しない |
| 入来分館 | 毎月第3土曜日 | 10:00～10:30 | 8・1月は実施しない |
| 東郷分館 | 毎月第3水曜日 | 16:00～16:30 | |
| 祁答院分館 | 毎月第3水曜日 | 16:00～16:30 | |
| 里分館 | 毎月第2火曜日 | 15:30～16:00 | |

## 中央図書館から　今月のおすすめ本

**絵本**

### すみれ島（じま）

今西　祐行　文
松永　禎郎　絵
（偕成社）

太平洋戦争の後、特攻機が飛んでいった南の海の小さな島に、すみれの花が咲くようになりました。特攻に散った若者たちと小学生の交流を愛情を込めて描く。

**児童書**

### れいぞうこのなつやすみ

村上　しいこ　作
長谷川　義史　絵
（ＰＨＰ研究所）

夏のある日、冷蔵庫が壊れてしまった。お肉もアイスもビールも冷えないので、さあ、大変。「お父ちゃん」が調べていると、冷蔵庫がしゃべりはじめ、夏休みが欲しいと言い出した！

**一般書**

### 心に美しい庭をつくりなさい。

枡野　俊明　著
（講談社）

あなたの「心の庭」はどんな庭？「気持ちが落ち着く」「悩みが消える」など、心を整え、毎日を輝かせ、豊かに生きるベースとなる「心の庭」づくりをはじめましょう。

**一般書**

### 暑さを乗りきる110レシピ「効く食材」で涼しくなる

信川　敏子　監修
髙城　順子ほか　料理
（世界文化社）

「体の内熱をとる食材を食べて涼しくなる」東洋医学の食養生の考えをもとに、夏野菜や果物を使って、簡単な調理で夏バテせずに夏を過ごせるメニューを紹介

平成27年10月31日（土）～11月8日（日）実施

# いきいき健康情報

第23回　慢性腎臓病について

このコーナーでは、市民の皆さんの健康づくりに役立つ情報を掲載します。

## ～慢性腎臓病をご存じですか？～

**【腎臓の働き】**

腎臓は腰の辺りに左右1個ずつあり、そらまめのような形をした握りこぶしくらいの大きさです。

腎臓は1個が150gほどの小さな臓器ですが、心臓から送り出される血液の20パーセント以上が流れています。また、毎日200リットルもの血液をろ過して、老廃物を尿として体外に排泄し、体の中をきれいに保ってくれています。

その他にも、体液の量や浸透圧・血圧の調整を行ったり、ミネラルや酸性・アルカリ性のバランスを保ったり、さらには血液を作るホルモンを分泌したり、骨を健康に保ったりと、多くの働きがあります。

私たちの健康において、重大な役割を担っている臓器です。

**【慢性腎臓病】**

この病気は、腎臓の働きが健康な人の60パーセント以下になったり、あるいはタンパク尿が出るといった腎臓の異常が続く状態をいいます。

自覚症状がほとんどないことから、自分には関係ないと見過ごされがちです。しかし、現在、日本での患者数は1330万人ともいわれています。これは成人の8人に1人の割合であり、新たな国民病とも考えられています。

年をとるに従って腎機能は低下しますので、高齢者になるほど慢性腎臓病の患者が多い傾向にあります。

高血圧、糖尿病、脂質代謝異常（コレステロールや中性脂肪が高い）、あるいは肥満やメタボリックシンドローム、腎臓病、また家族に腎臓病の人がいるなどの場合は要注意です。さらに慢性腎臓病は、心筋梗塞や脳卒中といった心血管疾患の重大な危険因子にもなっています。

腎臓を守ることは、心臓や脳を守ることにもつながります。

**【慢性腎臓病の予防】**

この病気の初期には、ほとんど自覚症状がありません。貧血、疲労感、むくみなどの症状が現れたときには、病気がかなり進行している可能性があります。定期的に尿検査や血液検査を受けましょう。

肥満、運動不足、飲酒、喫煙、ストレスなどの生活習慣は、慢性腎臓病の発症に大きく関与しているといわれています。また、最近注目されているメタボリックシンドロームでも、発症率が高まることが分っています。

まずは、生活習慣の改善が必要です。肥満の予防や減塩に心掛けながら規則正しい食事を、また腎機能が低下した場合は、低たんぱく食を摂りましょう。たばこを吸っている人は減煙・禁煙に努めましょう。

この病気が進行すると、体内からの老廃物を除去できなくなり、最終的には透析や移植が必要になる場合もあります。

**【市の取り組み】**

市では、慢性腎臓病の重症化を予防するため、特定健康診断受診者のうち、慢性腎臓病の疑いが認められた方に受診を勧めています。

気掛かりなことがあれば、いつでもお問い合わせください。

**【問合先】**＝市民健康課（川内保健センター内）　TEL(22)8811

～元気な体づくりをお手伝いします。～



第30回国民文化祭・かごしま2015　薩摩川内市5主催事業