

高梁市図書館のイベント情報

岡山の木を使ったおもちゃ作り
木のぬくもりを感じながら子どもの発想をカタチにしませんか

日時 5月3日(木・祝) 午後1時~3時
場所 4階多目的室
参加費 500円~1000円(材料費)
※材料がなくなり次第終了

ベンガラ和紙で作る和とじノート
糸でとじるオリジナルメモノートを作ってみませんか

日時 5月5日(土・祝)
①午前10時30分~正午
②午後2時~3時30分

場所 4階多目的室
参加費 800円(材料費)
対象 子どもとその保護者
定員 各回6組
申込 2階カウンターにて参加券配布



図書貸出が1回20冊に

高梁市立図書館・図書室および移動図書館の貸出冊数が次のように変更になります。

Table with 4 columns: 図書資料, 視聴覚資料, 合計, and rows for 貸出冊数, 予約冊数.

※団体や障がい者向け宅配サービスを利用している人の貸出・予約冊数に変更はありません。11冊以上の貸し出しを自動貸出機で行うときは2回に分けて行ってください。

高梁市図書館 (22) 2912
午前9時~午後9時 開館(年中無休)

Table showing library service hours for various locations like 巨瀬小学校, 川面小学校, etc., with dates and times.

今月のおすすめ図書



おめでとうのさくらまんじゅう

西本 鶏介 作 / 野須 あき 絵

小学校の校庭の隅にある桜の木は、和菓子屋のしょうきちじいさんが、60年前に植えたものです。しょうきちじいさんは、桜の花びらを使って入学する1年生のためにさくらまんじゅうを作ります。さくらまんじゅうに秘められた想いとは…。出会いと別れ、桜の季節にぴったりの心温まる絵本です。

社会教育課 (21) 1514

えほんの読み聞かせ~成羽図書館~

日時 5月12日(土)午前10時~

小型絵本 じてんしゃのほねやすみ
大型絵本 ウララちゃんのたんじょうび
紙芝居 ぴよんぴよんぼたもち
工作 切り絵であそぼう

成羽図書館 (42) 2589
午前9時~午後5時 開館(月曜日休館)

5月の移動図書館

Table showing mobile library service dates and locations for May, including 玉川地域市民センター, 川上小学校, etc.



成羽病院通信

脂質検査について

検査室

脂質とは、血液中のコレステロールや中性脂肪などのことを言います。

コレステロールや中性脂肪は、体にとって大切なものですが、これらが多くなると血管の中で動脈硬化が進み、血管が硬くなり、次第に血管の内側が狭くなって血液が通りにくくなります。心臓の血管が詰まった場合は心筋梗塞、脳に詰まった場合は脳梗塞になります。脂質を調べる検査には次のようなものがあります。

①LDLコレステロール
血液中でコレステロールを肝臓から末梢組織に運ぶ役目をしていて、多すぎると血管の壁に入り込み、動脈硬化を引き起こすため、悪玉コレステロールと呼ばれています。

②HDLコレステロール
血管壁の余ったコレステロールを肝臓へ戻し、動脈硬化を進行させないように働くので、善玉コレステロールと呼ばれています。

③中性脂肪
多くなると肥満や脂肪肝をきたし、動脈硬化を引き起こします。

この脂質検査の基準値は次のとおりです。この基準値から外れると脂質異常症という病気として治療の対象となります。

基準値

①LDL(悪玉) 140mg/dL未満

②HDL(善玉) 40mg/dL以上

③中性脂肪 150mg/dL未満

健康を維持するためにも、バランスの良い食事をとる

○適度な運動を行う

○定期的に検査をする

これらのことを心がけて、健康な毎日を送りましょう。



市長室から一こんにちは

4月は新しい出会いの季節です。桜の花が入学式に間に合った学校もあるのではないのでしょうか。高梁城南高校に協力をいただき、本市の婚姻届に新たなデザインが加わりました。全面的に桜の花が散りばめられた中に備中松山城のイラストと、備中松山城とお似合いのカップルの絵をあしらったものの2種類を用意しています。2枚複写で、モノトーンの紙は市に提出し、もう一枚のカラーの紙は控えとしてお持ち帰りできます。保存するオリジナルカバーも用意しており、「(一社)笑い文字普及協会」に協力をいただき、表面には「愛」という漢字を笑い文字で描いています。昨年度は94組の人が婚姻届を提出されており、結婚の門出をお祝いしたいという気持ちで作成しました。今年度は昨年度以上に多くの人に提出していただきたいと思っています。

●市政に対して新しい観点で示唆をいただいていたお2人に、約2年ぶりにお便りを送り返事を楽しみに待っていました。しかしながら、お2人とも一年以上前にながんで他界されておられ、驚きと悲しみで慰みの言葉も見つかりませんでした。高梁市の主要死因の第一位はがんです。続

いて心疾患、肺炎と続き、この3つで死因の半数を超える数字となっています。また、血圧が気になる人も多くなっています。しかし、健康診断を受けているから安心、医師に見てもらっているから安心という訳ではありません。いざ受診した時には病気が重篤化していたケースもあり、医療費の増高につながっています。日ごろの健康づくり、こまめな健康診断、早めの受診を心がけ、健康で住み続けるまちづくりの一緒に取り組みしましょう。

●今月、京都市にある比叡電鉄本線の茶山駅まで行きます。皆さんだとうとういった経路で行きますか。少し時間に余裕があるので、いろいろな思いを巡らせています。新大阪駅から今月誕生した大阪メトロで淀屋橋駅まで行き、そこから京阪電鉄で、比叡電鉄の始発駅である出町柳駅まで行く。いろいろと考えるうちに、切符を買う時間がなくなり結局新幹線で京都まで行くということになるかなとも思いつつ、鉄ちゃんの机上の旅を楽しんでいます。

近藤隆則