

# 図書館スタッフ 柏崎さん オススメ

## 7月のテーマ 【夏休み】

おとな向け

### 「秘密結社 Ladybird と 僕の6日間」

喜多川 泰 / 著  
サンマーク出版

勉強も部活も本気で向き合うことから逃げてきた颯汰。しかし、高3の夏休み、ある大人たちと出会って、彼はこれまでの自分を見つめ直す。

#### ●●●オススメのポイント●●●

物語の中で、大人たちから主人公に投げ掛けられる言葉は、読者にも響くものが多いはず。

【問い合わせ】●市立図書館 ☎ 84・6151

# 今月の一冊

こども向け

### 「キツネ山の夏休み」

富安 陽子 / 著  
あかね書房

108匹のキツネたちの伝説が残る稲荷山で、夏休みを過ごすことになった弥。ところが、同じ電車に乗っていた男の子が突然消えてしまったり、覚えが無い出迎えがあったりと、山に着く前から不思議なことだらけで…。

#### ●●●オススメのポイント●●●

妖怪が出てくる物語など、不思議な話を数多く書いている著者ですが、その中でもぜひ夏に読んでほしい一冊です。

FAX 83・6199 ●二宮図書館 ☎ 74・0286

### 【健康コラム No.4】

## 元気 アップ! 通信

### ◆◆ 熱中症を予防しよう ◆◆

#### 【熱中症とは】

高温の環境下に長時間さらされることで、自己の体温の上昇と調整機能のバランスが崩れ、体に熱がたまってしまいう状態をいいます。高温、多湿、日差しが強い場所等でなりやすい傾向にあります。

#### 【熱中症の症状と対応方法】

初期症状はめまい、立ちくらみ、汗が止まらない、筋肉痛等があります。症状がある場合は、涼しい場所で体を冷やして水分補給を行い、改善が見られない時は、医療機関で受診しましょう。

#### 【熱中症の予防方法】

- ◆涼しい服装をし、日陰を利用する
- ◆水分や塩分補給をこまめに行う
- ◆扇風機やエアコンを使用する
- ◆エンジンを止めた車内にとどまらない
- ◆体に異変を感じたら、すぐに医療機関で受診する

【問い合わせ】健康増進課 母子健康係  
☎ 83・8121 FAX83・8619

## 社会福祉協議会だより

5月に寄付をしてくださった方々（敬称略）ありがとうございました。

### 善意銀行

#### 物品預託

上野 毅 …… 少年少女世界文学全集 25 巻  
林 柚葵 …… 子ども用Tシャツ3枚、半ズボン1枚  
匿名 …… 下着 15枚

#### 金銭預託

昭和 37 年度真岡中学校卒業生一同 …… 75,082 円  
匿名 …… 3,000 円

### わたのみ基金

民話美寿々会「もおか」支部 …… 29,533 円  
大前神社節分講社 …… 80,000 円  
真岡市ダンススポーツ連盟 …… 20,000 円  
匿名 …… 3,399 円

【申し込み・問い合わせ】  
社会福祉協議会 ☎ 82・8844 FAX82・5516

## あの日 あのころ

第363回

すぎやま せつこ  
杉山 節子さん

(久下田西三丁目在住・82歳)



### 地域の「ありがとうの輪」を広げて

私は昭和10年に久下田で生まれ、49歳の頃に、地元「婦人指導者連絡協議会」が行う女性指導者を育成するための研修に誘われました。研修は、21世紀に向けて、地域の女性リーダーを育成することを目的としたもので、時代が大きく変わっていく中、今後の女性としての生き方を考えてみたいと思いい、参加を決めました。1年間の研修で15回ほど宇都宮市に通い、女性リーダー育成のためのさまざまな講座に参加しました。例えば、グループを組み、新聞記者になったつもりで近くの公園やお店に行き、インタビューを基に記事を書いて発表したり、いじめや非行などに関する講演を聴き、グループディスカッションをして解決策を探ったりする活動を行いました。

研修の中で学んだことは数多くありますが、地域の問題を解決するためには、情報を多く取り入れ、広い視野で考えること、そして何より、地域の人々が助け合い、支え合うことがとても大切だと感じました。研修を終えた後は、学んだことを地域で生かせないかと考え、平成10年頃に、「伝統文化こども教室」を6人のメンバーで立ち上げました。こども教室は、国が推進する事業で、小学生が土曜日の午前中を利用し、地域の公民館などで日本の伝統文化を学ぶ教室です。昔遊び教室、茶道・華道教室、地域の食文化教室など、6人がそれぞれ得意な分野を担当し、働くお母さんたちを少しでも手助けしたいという思いで、約17年続けました。また、地域における助け

合いの活動の1つとして、平成17年頃に、仲間と「二宮ありがとうの会」を立ち上げました。ありがとうの会は、「地域の触れ合いと助け合い」をモットーに、自分の余った時間を困っている他の会員のために使う活動をする団体です。例えば、「庭の水やりをしてほしい」や「病院に薬を取りに行つてほしい」などの小さな要望を会員同士で交換し、その時できる人が手助けするという仕組みです。当初は、会員の間で使用できる通貨を作り、30分または1時間利用できる券として使用していました。現在は、通貨を使わなくても、会員がコミュニケーションを密にすることで、会全体として活動できるようになり、みんなで映画鑑賞をしたり、行政情報の講座を受けたりと充実した時間を過ごしています。今後この町で、「ありがとうの輪」を広げる活動をしていきたいです。

## 消費生活センターメモ

シリーズ 409

### 消費生活センターって どんなところ？

消費生活センターは、地方公共団体の行政サービスの1つです。消費者と事業者では、情報量や交渉力に格差があることから、県や各市町では消費生活センターを開設し、消費者からの相談に応じています。消費生活センターでは、消費者が、事業者と商品やサービスの購入契約をしてトラブルになった場合に、問題解決のための助言や情報提供を行っています。相談者本人が自力で解決することが可能と判断した場合には、再発防止のため、センターからの助言を基に、なるべく本人に交渉してもらいます。また、相談者が高齢のため、自力で事業者と交渉することが難しい場合や、内容が複雑な場合は、消費生活センターが事業者との間に入り、「あっせん」による解決を目指します。消費生活センターは法的

強制力や強制権限は有していませんが、中立・公正な解決策を見出すよう最大限努めています。相談にあたっては、契約書やパンフレットなどの関係書類を用意し、可能であれば、契約時の状況などをメモにして整理しておく、相談がスムーズに運びやすくなります。消費生活センターに寄せられた相談は、消費者への注意喚起、法改正、制度の見直しなどに活用されます。ご相談は、消費生活センター（青年女性会館内）毎週 月～金曜日 9:00～12:00 13:00～16:00 ハナシテナヤミナシ ☎ 84-7830 相談料無料