

# 図書館スタッフ 大金さん オススメ

## 8月のテーマ【怖い!】

### おとな向け

#### 「宮繕るかや怪異譚」

小野 不由美 / 著  
株式会社 KADOKAWA



何度閉めても襖が開く座敷、叔母がそこに閉じ込めていたものとは…。屋根裏の足音、ガレージに現れる子どもなど、家にまつわる怪異物語です。

#### ●●●オススメのポイント●●●

家の中に怖いものがある、やって来る。そんなぞっとする恐怖を味わってください。でも大丈夫。宮繕るかやが解決してくれますから、夜でも安心して読めますよ。

【問い合わせ】●市立図書館 ☎ 84・6151

# 今月の一冊

### こども向け

#### 「ゆうれいのまち」

恒川 光太郎 / 作  
大畑 いくの / 絵、東 雅夫 / 編  
岩崎書店



真夜中、僕は友達に遊びに行こうと誘われた。森の向こう、「ゆうれいのまち」を見に行こう。そうして家を抜け出した。

#### ●●●オススメのポイント●●●

ゆうれいのまちで僕はどうなってしまうのか。怪談絵本シリーズの中でも特に怖いお話かもしれません。大人の方にもお勧めです。

FAX 83・6199 ●二宮図書館 ☎ 74.

### 【健康コラム No.5】

## 元気 アップ! 通信

### ◆◆◆子どもの生活リズム◆◆◆

#### ～早起き・早寝を心掛けよう～

子どもが成長していく過程では、睡眠をしっかり取り、成長ホルモンを促すことが重要です。

睡眠不足や睡眠障害が続くと、生体リズムが乱れたり、肥満などの生活習慣病にかかりやすくなったりするので、基本的な生活習慣を改善しましょう。

#### ▶▶早起き・早寝のポイント

■7:00頃までに起きて20:00頃までに寝る  
成長ホルモンは22:00から最も多く分泌されます。早寝を心掛け、10時間以上睡眠を取りましょう。

#### ■1日3食を決まった時間に食べる

食事から脳が働くためのエネルギーが得られ、日中を活動的に過ごせます。

#### ■ゲームやスマートフォンの視聴は短時間にする

寝つきが悪くなるため、長時間の視聴は控えましょう。



【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

6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

五家英子とみんなで楽しく踊ろう会真岡支部  
…………… 車椅子 1台

#### 金銭預託

大正11年度生中村小同窓会参加者一同 ……13,196円  
村上武 ………………7,813円  
匿名 ………………839円

### わたのみ基金

おおはら友の会 ………………127,000円  
もおしんゴルフ会 ………………50,000円  
もおか鬼怒公園協会 ………………97,490円  
日新エネルギー・中央テクニカ ……100,813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364回  
きむら ようこ  
木村 洋子さん  
(下大田和在住・81歳)



▲1994年に夫婦で中国シルクロードへ旅行をした際の写真

私は昭和11年に横浜市で生まれ、昭和15年に一家で中国へ渡りました。父は国鉄の職員だった経験を生かして満州鉄道に勤め、家族は北京に滞在しました。日本人学校である国民小

家が宇都宮市で生活を始めた。そんな中、姉2人が戦後流行していた結核にかかり入院を余儀なくされました。私は中学校卒業後、家族の生活を少しでも支えようと、市内の老舗菓子店に就職し、販売員として働き始めました。当時は戦後の貧しい時代で、生活物資は常に不足していました。その日その日を生きていくために、毎日必死で働きました。そんな中、姉2人が闘病のかいなく、それぞれ23歳と20歳の若さで相次ぎ亡くなりました。

今でも姉たちが残した日記や手紙を見るたびに、どれ程生きたかたただろうかと、やりきれない思いでいっぱいになります。職場のお菓子を持って姉たちのお見舞いに行くと「甘くておいしい」と喜んで食べてくれたことがうれしく、今でもその笑顔が脳裏に焼き付いています。昭和35年、23歳の時に結婚し、平成元年に真岡市に移り住みました。穏やかに暮らしている中で、60歳の節目に何か新しいことに挑戦したいと思いつき、ちよと市民講座で募集していた点字講習会に参加し、「真岡点字サークル」へ入会しました。習い始めは戸惑いましたが、地道に点字の勉強を重ね、数年後には司馬遼太郎の歴史小説「坂の上の雲」を3冊訳せるまでにになりました。

今回は「健康食品」についてお話します。私たちが口から摂取するものは、「食品」と「医薬品」の大きく2つに分けられており、健康食品は食品に分類されます。健康食品という用語に法令上の定義はなく、一般的に健康に良いことをうたった食品全般のことを指します。健康食品は、国の制度に基づき機能性や栄養成分の機能などを表示できる「保健機能食品」(トクホ、栄養機能食品、機能性表示食品)と、それ以外の健康食品に分けられます。原則として、医薬品ではないので、「治る」「効く」などの表示は認められていません。

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  
ハナシテチャミナシ  
☎ 84-7830  
相談料無料



効果などの表示をすることはできません。健康食品には、病気を予防したり治したりする効果は期待できません。「有名人が使用している」などの魅力的なうたい文句がついた健康食品もたくさんありますが、安全性を保証するものではありません。事実確認ができない体験談を安易に信用しないようにしましょう。持病がある人は、薬との飲み合わせに注意が必要です。健康食品を使う前に、かかりつけの医師に相談しましょう。

戦後から現代を姉たちの思いとともに



## 消費生活センターメモ

シリーズ410

### 8月は 食品表示適正強化月間です

効果などの表示をすることはできません。

健康食品には、病気を予防したり治したりする効果は期待できません。「有名人が使用している」などの魅力的なうたい文句がついた健康食品もたくさんありますが、安全性を保証するものではありません。事実確認ができない体験談を安易に信用しないようにしましょう。