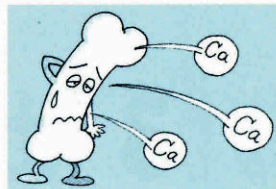


# 骨をじょうぶに 骨粗しょうを予防しよう

## 骨粗しょうとは？

骨粗しょうは、骨がスカスカになり、もろくなる病気で、少しの衝撃でも骨折しやすくなります。



とくに中高年の女性に多く、65歳以上の女性では、半数がかかっていると推定されています。

また、極端なダイエットは、骨量を減らす危険があります。

## 骨粗しょうの原因は？

### 【カルシウム不足】

体内のカルシウムが不足すると、血液中のカルシウム濃度を一定に保つために、骨から大量のカルシウムが溶け出します。よって骨がスカスカになっていきます。

### 【女性ホルモンの減少】

女性ホルモン（エストロゲン）には骨の減少を抑える働きがあり、不足すると骨量が減少します。閉経期を迎えると、このホルモンは分泌され

なくなります。

### 【加齢（老化）、遺伝や体質】

## ご用心！こんな人がなりやすい！

生活習慣の良し悪しが

骨の健康を左右する

カルシウムの多い食事をして

いない人

偏食しがちな人

日光にあたる機会の少ない人

身体を動かすことが少ない人

飲酒・喫煙の習慣がある人



## 骨をいつまでも、じょうぶに

いまからでも遅くない、

骨を長持ちさせるコツ

- カルシウムの多い食品を取り入れ、栄養バランスのいい食事をしよう
- 適度な運動は骨をじょうぶにします
- 日光（紫外線）に当たるとカルシウムの吸収率が高まります
- 骨の定期検診を受けましょう

図書館だより

市立図書館 tel 26-5123

### 8月のアニメ上映会

(視聴覚室・入場無料)

150インチの大型スクリーンによる映画の上映会です。

- 8/3 (土) 13:30～ 「スラムダンク」(30分)
- 8/10 (土) 13:30～ 「きょうしつはおばけがいっぱい」(23分)
- 8/24 (土) 13:30～ 「10ぴきのかえるのなつまつり」(20分)

## 開館時間を延長しています

7月3日から8月30日までの期間に限り開館時間を、平日のみ午後7時まで延長しています。ただし、土・日曜日は通常通り午後5時までです。たくさんのご利用をお待ちしております。

## パソコン教室(視聴覚室)

● とき 8/17 (土) 14:00～16:00

● 対象者 小学1～3年生 (親子での参加可)

● 定員 20人(先着順)

● 内容 初心者向けで、ペイントで絵を描いたり、簡単なパソコンゲームなど

● 申込方法 図書館備付けの申込書による(参加料無料)

● 受付期間 7/16(火)～

● その他 次回は、12/21(土) 小学4～6年生対象

## としよかんたまごの会 (展示室)

● とき 8/23 (金) 10:30～

● としよかんおはなしの森 (展示室)

## おはなしの会 (展示室)

● とき 8/24 (土) 15:00～

## 紙芝居の会

● とき 8/3 (土) 15:00～

● (和室)

## 新着図書(二部)

● 「不撓不屈」高杉良、「晴子情歌」高村薫、「チャイ・コイ」岩井志麻子、「長い家路」ダニエル・スティーレルほか

8月の休館日
5日(月)
12日(月)
19日(月)
26日(月)

## 表紙の説明

7月2日、飯山八幡宮に江戸時代から伝わる虫除けの民俗行事「サバサマ・サネモリサマ」(「サバーサマ・サネモリサマ」と呼ばれる2体のワラ製の騎馬人形は、日置町長崎まで運ばれ、以後これを見つけた人たちが次々に人形を運び、油谷町を中継された人形は、豊浦町まで届くこともあるそうです。

## 市職員人事異動(7月1日付)

課長補佐級  
 総務部企画振興課長補佐(企画振興・文化振興担当) 兼企画振興係長兼文化振興係長 上田達男  
 「旧総務部企画振興課長補佐(文化振興担当) 兼文化振興係長」  
 総務部企画振興課長補佐(合併対策担当) 兼合併対策係長 松尾 要  
 「旧総務部企画振興課長補佐(企画振興担当) 兼企画振興係長」

## 市の人口

(7月1日現在)

面積	152.40 km <sup>2</sup>	
人口	24,197人	(-10)
男	11,255人	(-10)
女	12,942人	(±0)
世帯数	9,124世帯	(-9)
	( )	内は前月比