



制作/哲西荘 デイサービス あおぞら  
哲西図書館入口に展示してある哲西荘の作品です。  
毎月、季節に合わせて素晴らしい作品を展示してくださっています。ぜひ、足を止めて見てください。

特に、日頃から心身に活力がみなぎって  
いれば発症しなくて済むといわれています。  
すので、心身の活力を保つための食事・  
休養・睡眠・気力あふれる仕事などに  
配慮し体調管理を心がけたいものです。  
また、直接的な感染予防や感染拡大  
予防策に取り組むことが必要です。  
・頻繁に手洗いとうがいをする。こと。  
・マスクの着用(特に、咳やくしゃみがた  
ら、他の人にうつさないため必ず着用)  
・発熱や咳などインフルエンザ症状がでた  
ら、早めに近くの医療機関で受診し  
早期発見・早期治療に努める。(現在  
は、かかりつけ医などすべての医療機  
関で受診できること)  
など、自分でできる対策をしっかりと実践  
し、インフルエンザに打ち勝ちましょう。  
※新型インフルエンザに関しての相談は、  
備北保健所新見支所(72-5691)  
で相談できます。

## NPO 通信

新型インフルエンザに  
打ち勝とう!!

新型インフルエンザ患者が、毎週数十  
万人規模(全国)で増加中と報道され、  
新見市や隣町でも小中学校の学年閉鎖  
が行われるなど、私たちのまわりにもす  
でに新型インフルエンザウイルスが一杯い  
る状況だと思われまます。  
しかし、ウイルスが体内に入っても全員  
が新型インフルエンザに罹るわけではない  
ようです。

## ●ご寄付ありがとうございました(敬称略)

### ■香典返し

- 松川 直樹(亡父実) 上神代  
下タ集会所へ金一封
- 花田 茂巳(亡母幸子) 矢田  
老人クラブニコニコ会へ金一封
- 高尾 正人(亡母サキ子)大野部  
下野部集会所へ金一封

### ■見舞返し

- 山本 哲也(本人) 上神代  
桑本地区へ金一封
- 一般寄付
- 安田スヨ(本人) 上神代  
老人クラブ協和会へ金一封
- 川井 美登(本人) 上神代  
三光老人クラブへ志し金一封

### ■哲西図書館へ本を

寄贈してくださった方々

- 内藤 絹代 東城町
- 沖田 房代 八鳥



掲載をご希望の方は NPOきらめき広場事務局(TEL94-2143・FAX94-2100) までご連絡ください。



鯉が窪美写者会 守下 弘二「明地の朝霧」

## TOVIGASMARU/次回作に向けて創作活動を再開 新作映画「新見ののの」主役 キャラクターのデザイン募集

本作品は“のの”という新見に住む不思議な生き物を主  
役にした物語です。

“のの”はおだやかな性格で、見た目かわいい感じです。  
ことばはしゃべりませんが、時々「のーのー」と鳴きます。  
両手のひらや、肩に乗るくらいの大きさです。

応募要領 ・色は白と青以外で(合成制作の都合上)  
・A4サイズ

締め切り 2009年11月30日(月)必着

問合せ先 TEL090-8245-0513

\*申込先と詳しい内容はこちら!

<http://www.tovigasmaru.com/>

## 問 合 せ 先

NPOきらめき広場 事務局 〒719-3701岡山県新見市哲西町矢田3604  
TEL(0867)94-2143 or 090-8994-7068 FAX(0867)94-2100  
HP:<http://www.npo-kirameki.jp/> E-mail:post@npo-kirameki.jp

## 第25回 哲西町文化祭

平成21年11月7(土)~8日(日)

場 所 きらめき広場 哲西

展示期間 11月7日(土)13:00

~11月15日(日)12:00

芸能発表 11月8日(日)12:30~16:00

主催 哲西町文化協会

哲西公民館







## 恩欠連 哲西支部が解散

軍人軍属恩欠者全国連盟  
岡山県連合会哲西支部（支  
部長・上神代 川井美登さ  
ん）が平成21年10月7日に  
道の駅で、総会を開催しま  
した。

高齢化などにより、現在  
では、支部活動が困難になっ  
たことから、解散する決議  
がされました。

これにより、残った財産を  
社会福祉協議会哲西支所に  
全額寄付することが承認さ  
れ、笹下支所長に手渡され  
ました。



## 五穀豊穣に感謝

10月4日の獅子山八幡宮秋季大祭  
を皮切りに哲西地域の秋祭りが開催さ  
れています。



見たい・知りたい・伝えたい！  
**みんなの広場** Kirarira News



## ふれあい弁当 新見市 社会福祉協議会 哲西支所



10月16日、新見市哲西町ボ  
ランティア協議会は友愛給食  
サービスを行いました。

この日、同会調理部によって  
作られたお弁当は、会員によ  
つて哲西地域の75歳以上の独  
居高齢者、80歳以上の高齢者  
世帯へ配られました。

地元の食材を使い、栄養の  
バランスを考えて作られたお弁  
当には、矢神・野馳両小学校  
生徒のふれあい手紙が添えら  
れ、一層、心のこもった温かさ  
が感じられました。



## まちづくり賞受賞 おめでとうございます

まろくり賞  
村上 昇 殿  
あなたが地域の安全・安心  
まちづくりを推進し積極的に  
活動される姿が、地域の  
発展に大いに貢献しています  
表彰状に敬意を表します  
平成21年10月9日  
岡山県 石井正弘

10月9日、岡山衛生会館 三木記  
念ホールで、「犯罪のない安全・安心ま  
ちづくり知事表彰」の表彰式が行われ  
ました。その中で犯罪のない安全・安  
心まちづくりに特に功績のあった方や  
他の模範となる実践活動等を行ってい  
る団体が表彰され、村上 昇さん（哲  
西地域安全会長）がまちづくり賞を  
受賞されました。

## スクラムにいみ推進リレー ～みんなでつなごう安全・安心の輪～

新見市と新見警察署は10  
月13日、「安全・安心まちづ  
くり」の気運を新見市全体  
に広めることを目的に「スク  
ラムにいみ推進リレー」を実  
施しました。

第3中継地点の哲西地区  
では、哲多地区から受け神  
郷地区へタスキをつなげるた  
め、多数のボランティアの方



## 名越翁さん 個人作品展

名越さんは10月24日・25  
日、きらめき広場・哲西  
市民ギャラリーで「昨年に続  
き2回目の個人作品展を開  
催しました。

この日は、丹精込めて作り  
上げた木工芸・備中彫の作  
品が会場いっぱい並べられま  
した。素材の木を生かした  
味わいのある作品を気軽に手  
にとつて見てもいいというこ  
もあり、会場は和やかな雰  
囲気に包まれていました。



## 藤原さん宅（畑木）の 仲良しペット

アカの背中が  
大好きなクロ





**Q** 薬に期限はありますか？

**A** ありますよ。薬によって期限が異なりますので、気をつけてください。

**Q** 薬が古い！家族の飲んでる、血圧の薬を飲んでもいいですか？

**A** もちろん、ダメですよ。一言に血圧の薬と言っても、たくさん種類の薬があります。医療機関では、各個人に合ったものを処方してありますので、別の人に処方された薬は飲まないでください。

ちなみに、眠剤や痛み止めやめまいの薬、胃薬等も同じことが言えます。



## 内科 よく聞く話... Q & A

**Q** 薬の用法がわかりにくく、飲み忘れてしまいました。

**A** どの薬局でも、申し出れば薬を一包化してくれますよ。

それぞれの袋に用法（朝食後・夕食後・寝る前など）を分かりやすく入れてくださいます。相談してみてください。

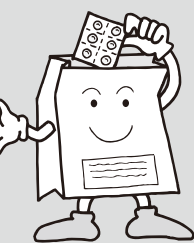
**Q** 血圧が低めになってきたので、自分で判断して薬を減らしていいですか？

**A** 自己判断で薬の調節をするのは大変危険ですよ。やめましょう。

「血圧が高いから」と、薬を追加でのむことも同じことが言えます。

血圧の薬に関わらず、自己判断をしないで医師の相談をうけてください。

診療所看護師 西川 雅恵



**歯磨きでがん予防！**

1日2回以上歯を磨く人は、1回しか磨かない人より頭頸部（首から上の部分）や食道がんになる危険性が3割も低く、まったく磨かない人は2回以上磨く人より2・5倍も高い。こんな結果を愛知県がんセンター研究所が発表しました。同センターを受診した約3,800人を対象に口腔がんや食道がんの発症状況を調査

## 歯科 内藤医師のお話

11月の担当医表 (岡山光生病院から)

|        |        |           |
|--------|--------|-----------|
| 3日(火)  | 祭日     |           |
| 10日(火) | 高畑(内科) | 呼吸器・循環器   |
| 17日(火) | 土持(外科) | 外傷外科・胸部外科 |
| 24日(火) | 藤原(内科) | 消化器(内視鏡)  |

\*理学療法士によるリハビリは毎週火曜日です。

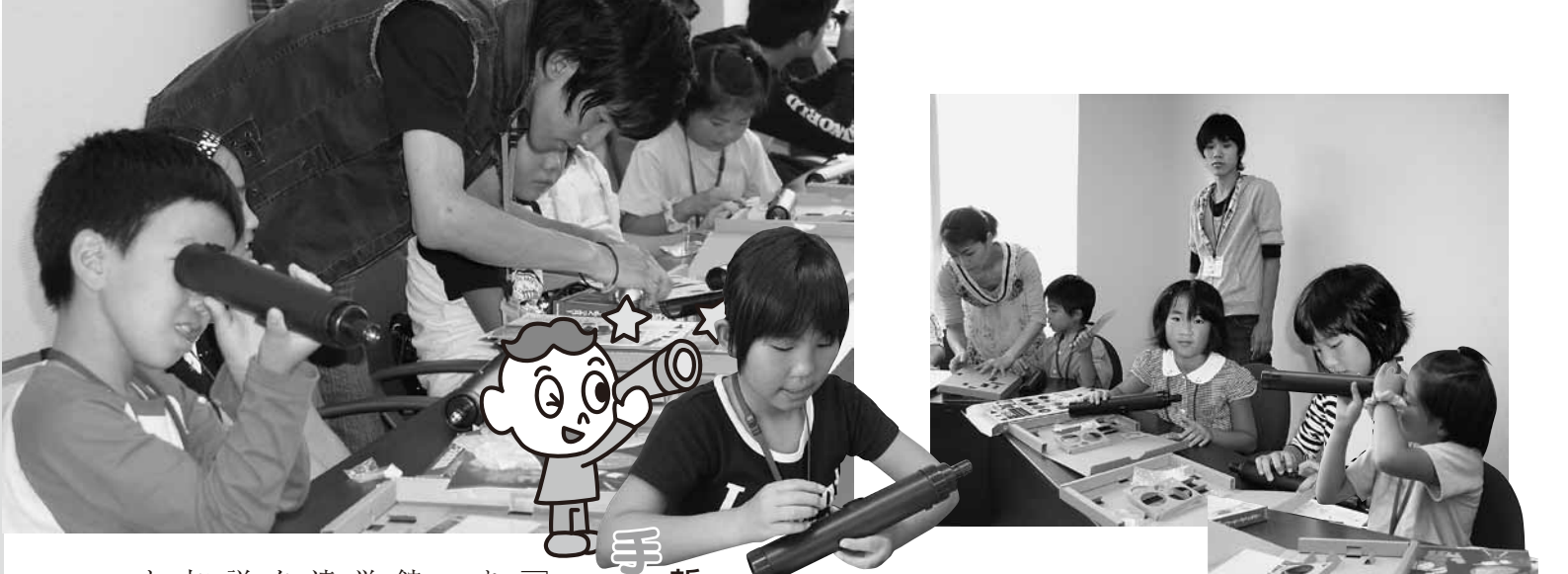
したところ、年齢、性別、喫煙および飲酒の有無にかかわらず、歯磨きのがん予防効果が示されたとのこと。同研究所ではこの結果を、口やのどには発がん物質のアセトアルデヒドを作る細菌がいて、歯磨きをすることでこれらを洗い流す効果があるためと分析しています。

「歯磨きとがん」というのは意外な組み合わせですが、実は歯は、全身の臓器と密接な関係を持っています。口の中には無数の細菌がいて、その細菌が直接臓器に棲みついて悪さをしたり、歯周病などを通じて血管に入り込むと、さまざまな臓器に影響を及ぼします。歯周病が原因で引き起こされる危険性のある病気には、肺炎、糖尿病、心内膜炎、心筋梗塞、脳梗塞、早産、低体重児出産などがあげられます。元から口の中にいる細菌はもちろんですが、歯周病によって発生するケミカルメディアーターとよばれる化学伝達物質も一緒になって

悪さをします。これらが血管に入り込むと、筋肉細胞や肝臓などの代謝機能を低下させて血糖値を高めたり、アテローム性プラークという血栓の元を作り出して心筋梗塞や脳梗塞を引き起こすリスクを高めることになります。

さらに、がん予防には、「噛み合わせ」も重要だと考えられます。噛み合わせが悪いと唾液の分泌量が減ってしまいが、唾液の中にはパオキシターゼという酵素が含まれており、これは発がん物質の活性化を押さえ込む働きがあるとされています。歯の病気や不具合を放置していると、知らない間に重大疾患にかかりやすい状況を作り出していく危険性が高まるのです。

もちろん、歯を治したり歯磨きをしただけで、こうした病気が治るわけではありませんが、皆さん、単なる口の中の掃除のためではなく、「長生き」のためにも、歯を磨きましょう！



**哲西図書館  
手作り望遠鏡講座**

9月27日、哲西図書館は「世界天文年」にちなみ手作り望遠鏡講座を行いました。

この日は、岡山県立児童館の職員と岡山理科大学の学生ボランティアの指導で望遠鏡を製作した後、プロジェクトを使って星座についての説明や神話が解説され、参加者は有意義な時間を過ごしました。



## きらりら子育てサロン NPOきらめき広場

10/14 季節の花で遊びました。 10/17 毛糸や積み木で遊びました。



子育て中の方なら、どなたでも参加できます。

|        |                  |                            |
|--------|------------------|----------------------------|
| 11月の予定 | 11日(水)9:00~15:00 | プリザーブドフラワー(申込必要)*受付は終了しました |
|        | 21日(土)9:00~12:00 | 小中学生と遊ぼう                   |
|        | 25日(水)9:00~15:00 | 誕生会・簡単な手品                  |

21日と25日は道の駅「文化伝習館」です。



# 読み聞かせと本の選び方

講師 浅口市立鴨方図書館 清水房恵 先生



## 読み聞かせと本の選び方

10/16

浅口市立鴨方図書館の清水房恵さんを講師に「読み聞かせと本の選び方」と題して講座を開催しました。毎月第4土曜日、読書ボランティアの会「きらきらクラブ」(池田一二三代表)の協力で開催している「おはなし会」を有意義な活動にする目的で行われたものです。この日はきらきらクラブの会員の他、哲西中学校の3年生とNPO子育てサポーター協議会の会員も参加し、絵本を使った実践的な関わりの講座を熱心に受講しました。

参加者の今後のご活躍を期待するとともに、図書館へのご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

## 第8回 図書館まつり

日時 11月7日(土) 13:00~16:00

場所 哲西図書館

### 内容

|                          |                 |
|--------------------------|-----------------|
| 13:05 手遊び                | きらりら子育てサロン      |
| 13:30 オカリナ               | ファイブライン         |
| 14:00 エプロンアター紙芝居         | 山の子会(東城)        |
| 14:30 エレクトーン演奏           | 安田恵子さん(安田ピアノ教室) |
| 15:00 パルーンアート            | 図書館員            |
| 15:30 宝さがし               | 図書館員            |
| 16:00 古本リサイクル・雑誌の付録プレゼント |                 |

- 古本リサイクルは翌日の8日(日)も開催、ご自由にお持ち帰りください。
- ローズマリーママのクッキー販売もあります。
- アンケートにご協力をお願いいたします。



# 図書館だより

新見市立哲西図書館  
TEL94-2110 FAX94-2100

休館日のお知らせ  
・年中無休です  
[年末年始、蔵書点検日を除く]

哲西図書館利用者のための  
乳幼児一時預かり  
毎月第1・第3月曜日10:00~12:00  
きらめき広場・哲西プレイルーム

## 子ども映画会

日時 11月14日(土) 14:00~

場所 きらめき広場・哲西  
哲西図書館  
ブラウジングコーナー

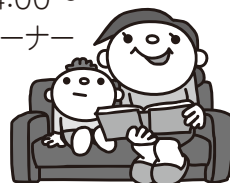
内容 DVD  
「はたらくるま」



## おはなし会

日時 11月28日(土) 14:00~

場所 哲西図書館 児童コーナー  
内容 ボランティアの方  
による絵本の  
読み聞かせ



## 今月の展示本

### ◎展示コーナー〈夫婦〉

11月22日(日)の「いい夫婦の日」にちなみ、夫婦や家族の絆が深まるような本を集めてみました。



### ◎児童コーナー〈鳥〉

鳥をテーマにしてかかれた楽しい絵本を展示しています。



## 認定こども園 ぱんだ組



認定こども園の制服です。

みんなで  
作った壁面

青いはっぴ姿で  
たいごをたたきました。

町内2校の連合で6月に修学旅行を予定していました。でも、関西方面で新型インフルエンザが拡がり始めており、延期せざるをえませんでした。そして、10月1日から二泊二日で、待ちに待った修学旅行に行ってきました。1日目は大阪の海遊館や奈良の法隆寺・東大寺に行きました。奈良で一泊後、2日目は、京都へ行き、金閣寺と太秦映画村の見学をしました。感染防止のため、マスクや手の消毒液を持参し、普通の修学旅行とは少し異なっていました。でも、子どもたちは、歴史を感じる建物に圧倒されたり、家族へのおみやげを選んだりしながら、2校の交流も深め、充実した2日間を過ごしました。帰りのバスの中で、「一生の思い出にしたい。」とか、「旅行に行かせてもらったことを親に感謝している。」などの感想を述べていました。哲西の子どもの純真で素直な気持ちを、感じ、とても嬉しく思いました。

修学旅行に  
行ってきました  
矢神小学校  
野馳小学校



## 耳と目と心で 感じ取った音楽会

哲西  
中学校

毎年開催している文化委員会主催の音楽会を例年より2ヶ月早い9月下旬に行いました。発表は、各学級の合奏部門、合唱部門、選択音楽3年生、そしておたのしみ部門1(保護者有志)・2(教職員)。最後は「翼をください」を全体合唱で締めくくりました。スポーツの秋の運動会に続き、芸術の秋を楽しみました。中でも今年はPTAの有志による飛び入り出演が、会場の雰囲気を一層盛り上げ、みんなが元気をもらいました。国内外を問わず、不景気風が吹き改善への期待が膨らむ中、体育館は地域やご家族の方々に杯に埋まり、みんなが体になって盛り上がった音楽会になりました。

