

9月16~30日

17日 腰痛膝痛改善教室 10:00~11:30 保健センター

脳元気塾 13:30~15:00 保健センター

24日 腰痛膝痛改善教室 10:00~11:30 保健センター

脳元気塾 13:30~15:00 保健センター

10月1~15日

1日 腰痛膝痛改善教室 10:00~11:30 保健センター

脳元気塾 13:30~15:00 保健センター

7日 いきいきクラブなごみ会 10:00~11:00 保健センター

8日 腰痛膝痛改善教室 10:00~11:30 保健センター

脳元気塾 13:30~15:00 保健センター

15日 腰痛膝痛改善教室 10:00~11:30 保健センター

脳元気塾 13:30~15:00 保健センター

町立病院外来診療 9月16日~10月15日

- 整形外科 (午前のみ) 9月29日(火)、10月6日(火)
- 整形外科 (午前・午後) 9月16日(水)、23日(水)、30日(水)、10月7日(水)、14日(水)
- 眼科 (午後) 9月29日(火)、10月6日(火)、13日(火)
- 皮膚科 (午後) 9月25日(金)、10月9日(金)
- 終日休診 土曜日・日曜日・祝日

## やりすぎ禁物！耳掃除のお話

皆さん、耳かきはお好きですか？「お風呂上りは必ずする」という方や「何年もしていない」という方など、耳かきの頻度は人それぞれです。今回は、知っているようで知らない、正しい耳掃除について紹介します。

□「耳垢」の役割  
日本人は、耳垢は汚いものだと思いがちですが、英語では、「ear wax (イヤワックス)」と呼ばれ、耳の穴の湿度を保ち、殺菌作用があり、耳を保護するワックスの作用も持っています。そうした役割のある耳垢を完全に無くしてしまうような耳掃除は、耳の健康のためにも良くありません。

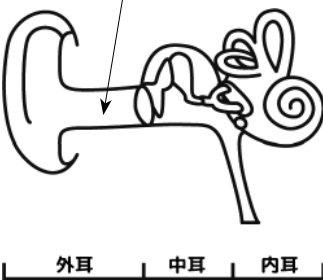
□正しい耳掃除の方法  
耳の穴は約3cmの深さがあります。耳の中は皮膚ではなく粘膜で覆われており、傷つきやすくなっています。耳を触っていいのは、入口から約1cmまでとし、それ以上奥に入れないようにしましょう。

「奥にある耳垢はどうするの？」と思われる方もいるでしょう。耳垢のほとんどは、その場所に留まり、耳垢自らが奥の方へ進んでしまうことではありません。耳の奥の方まで耳かきや綿棒で触ってしまうと、耳垢をどんどん奥の方に押し込むこととなります。

入口から1cmというのは直接目で見える範囲なので、誰かの耳掃除をしてあげるときも、見えている耳垢だけを無

### 【外耳道炎】

耳のとおり道に炎症がおきることです



理せず取るというのが正しい耳掃除の方法です。また、耳掃除の頻度は、月に1~2回、片耳にかける時間は2分程度で十分とされています。

□耳を触りすぎると：  
過剰に耳を触ることによって、耳の中の湿度が失われます。この状態が続くと、慢性の外耳道炎という状態になります。



常に耳が痒く、耳掃除をしないといたらなくなってしまう方は、耳掃除をやめることが治療の第一歩となります。

しかし、耳の痒みは苦痛です。そんなときは耳鼻科を受診することをお勧めします。耳の消毒などの処置をしてもらうことで痒みは取れていきます。また、耳の中が耳垢で詰まってしまった場合なども、定期的に耳鼻科で処置してもらうことが良いでしょう。

耳掃除は至福の時間ですが、やり過ぎは禁物です。正しい耳掃除をして、耳のトラブルを予防しましょう。

IP 53・3155

問合せ先 保健福祉課保健係

# 戸籍の窓

こんにちは よろしく

7月30日  
内藤 結沙すずな ちか 瑠晃・美希  
(南札比内3)

ごめいふくを お祈りします

7月26日  
横井 ハナ子さん 88歳 (南札比内1)

8月10日  
田邊 友親さん 87歳 (厚栄)

ご厚志ありがとうございました

月形町へ

●月形町のために

櫻庭 誠二様 (昭栄)  
1,000,000円

●新型コロナウイルス対策のために

(株)昭和プラント様 (札幌市)  
100,000円

月形町教育委員会へ

●作品展示のために

近藤 泉様 (札幌市)

本田明二作品他

彫刻(木彫、テラコッタなど) 76点  
レリーフ、版画、デッサンなど約240点  
その他関連の品

●町内各小中学校へ

月形更生保護女性会

(会長 西野 智佳子) 様  
雑巾 50枚

☺ 社会福祉協議会へ

●亡夫の生前のお礼として

刈田 怜子様 (市北4)  
(故政光様)

●生前のお礼として

(故)田邊 友親様 (厚栄)

※寄附に係る氏名および金額の掲載は、  
本人の承諾を得て掲載しています

【編集後記】

新しく導入された図書館の消毒機を使ってみました。消毒後は、とても良い香りがします。ぜひ、ご利用ください!

# 図書館だより

開館日 毎週月～土曜日  
開館時間 午前10時～午後6時  
貸出 午後5時30分まで

「ヒポクラテスの試練」  
中山 七里 著

偏屈だが解剖の腕は超一流の光崎藤次郎教授が率いる浦和医大法医学教室に、城都大附属病院の内科医・南条がやって来た。前日に搬送され急死した前都議会議員・権藤の死に疑問があるという。肝臓ががんが死因とみられたが、9カ月前に受けた健康診断では問題がなかった。捜査に駆り出された埼玉県警の古手川は、権藤の甥が毒殺を目論んだ証拠を掴む。しかし、光崎が司法解剖から導き出した

答えは恐るべき感染症だった! 直後、権藤の周囲で新たな不審死が判明。感染源特定に挑む新米助教・梅野真琴が辿り着いた驚愕の真実は...?!

新着図書  
「囚われの山」 伊東 潤 著  
「きたきた捕物帖」 宮部 みゆき 著  
「家族じまい」 桜木 紫乃 著  
「透明人間は密室に潜む」 阿津川 辰海 著  
「きものが着たい」 群 ようこ 著  
「うちの猫がまた変なことしてる。」 卯山 玉子 著  
「Think Smart」 ロルフ・ドベリ 著

## 日曜開館日

毎月一度、日曜日に図書館を開館しています。  
皆さんぜひご利用ください。

10月11日(日) 8:45～13:00

## 休館日

9月7日、13日、  
20日、21日、22日、  
27日、10月4日

## 次回のおはなし会

おはなし会を開催します!  
当日はハーモニカや大がたかみしばいなどをおこないます。ぜひご家族皆さままでお楽しみください!

開催日 10月10日(土)  
時間 10:30～11:15  
場所 月形町図書館



インターネットで蔵書検索  
「図書検索システム」

<http://210.190.119.167/tsukigata/>



問合せ先

月形町図書館 ☎ IP 53-3677

## 月形川柳社の作品

コロナ禍は夏のプランを消して行く

灯矢 ひかり

内閣はコロナ迎えてガタガタに

石川 清柳

齢重ねスローテンポになる身体

本間 柳子

難問が解けて宇宙が広がる

灯矢 えみこ

美しい夜空を見てる七夕夜

高崎 恵子

