

## 健康 万歩計

健康万歩計は、西北五医師会が、皆さんが健康で元気に過ごすための必要な情報を提供し、ドクターからのアドバイスを紹介するコーナーです。

今月のドクター

佐藤秀平先生  
医療法人エルム女性クリニック 院長



## 保護者の皆様は最近の性教育をご存知でしょうか？

中学生や高校生、すなわち思春期の子どもたちを取り巻く社会的情勢は、特にインターネットやSNSなどの普及とともに、若者の心身の健康や生活に大きな影響を与えています。性感染症、いじめ、不登校などのメンタルヘルスに関する問題や生活習慣病、そして性犯罪などは社会的にも多様かつ複雑化しています。そのような問題に加えて、あるいは学校内でのスポーツ活動や過度のダイエットなどにより起こる月経異常のことなど、個別の対応が必要な状況も多くなってきました。現在、文部科学省では、学校教育における性についての指導について、このような多様に深刻化した健康的課題に対して、より強化した取り組みを果たすように、各学校で現実的・具体的な指導をするように求めています。

平成初期までの性教育は、～～してはいけない、～～は危険だ、大人になるまでは～～はしない、と言うように、心身の成長に伴う心や性の衝動に伴う妊娠や性感染症などの危険性だけを強調して、青少年の行動を抑え込む内容での指導がされてきました。

しかし、その後、性教育はかなり進歩し、思春期の生理的な体の変化や、正確な妊娠までの過程、そして避妊のこと、性感染症のことなど、具体的な内容で教育されています。思春期には性の欲求や衝動、身体の変化などが起こることは生理的な現象であり、その中で、他者に危害を加えないことで行う性の享受は、大切な成長の過程でもあることも伝えていきます。性の最終地点の一つには、新しい命の誕生があること、そして、生命を尊重することと同様に、自分の性も他人の性も大切な存在であり、尊重すべきものであることを伝えていきます。妊娠を希望しない

性交には必ず2つの予防策、すなわち避妊には低用量ピルを、性感染症の予防にはコンドームを同時に使うのが基本であることを伝えています。また女性の子宮頸がんの予防には、HPVワクチン接種とパートナーも含めた禁煙が必要であることも加えて話をします。

性には人格があり、最も重要な点としては、どのような年齢であっても、たとえ夫婦間であっても、性行為には「性的同意」を言葉で尋ね、相手から言葉で伝えてもらう必要があるという社会のルールです。同意を得て行う性行為は、お互いの信頼関係を築き、更に愛情を確認する最も有用な方法の一つでもあることも伝えています。性的同意の無い性行為は暴力であることを、しっかり自覚するように伝えています。

また性には個性があり、成長とともに出てくる性別に関する違和感についても伝えています。以前は性同一障害という用語が使用されていましたが、現在は、個々の様々な性的な心身の違和感には障害ではなく、正常と異常という境界もないことなどから、性別違和という用語を使用します。この現象は既に小学生の時期から始まる場合も多く、本人も悩んでいながら誰にも相談できていないことも多いのが現状です。一番大切なこととして、性別違和をもつ個人に対しての差別をしないことを伝えています。

現在の性教育の一端を紹介しましたが、最も大切な性教育は、家庭内で始まっているという事、保護者の方がその教師である事を最後に付け加えておきましょう。

市税等の納付  
は納期内に  
お願いします

【問い合わせ先】 収納課  
電話42-2111 (内線226)

9  
月  
は

「固定資産税」3期  
「後期高齢者医療保険料」3期  
「住宅使用料」「公共下水道使用料」  
「利用者負担金(保育料)」

「国民健康保険税」3期  
「介護保険料」3期  
「農業集落排水施設使用料」  
「公共下水道受益者負担金」

の納期限となっています。

座振替日は9月30日(木)です。

座振替で納付している方は、座残高の確認をお願いします。

# つがる市立図書館

## TSUGARU CITY LIBRARY

### 新しく入った本の紹介

174冊の中から4冊をピックアップ。 ※本の表紙の写真は、各出版社の使用規程に基づいて掲載しています。



**タイトル:** 食と農のプチ起業  
シェアキッチン、SNS、ECサイトをフル活用する  
**著者:** 小野 淳  
**出版社:** イカロス出版  
**スタッフより:** 「手元にある資源をフル活用して」「最小限の投資で小さく始める」ことを原則とし、失敗のリスクを減らすアドバイス、ファンを確実に増やすノウハウなど、「持続できる」事業の方法を、著者自身の経験やまわりの豊富な事例にもとづいて解説。起業そのものを目的とするのではなく、幸せに働くということを追求めた一冊。



「スマホ」で命を守る、最新防災術!

**タイトル:** スマホで防災 家族も自分も守る!  
スマホで始める最新防災マニュアル  
**著者:** 宮下 由多加  
**出版社:** ジャムハウス  
**スタッフより:** 地震速報の受信、家族の安否確認…。スマホを防災ツールとして活用するテクニックを、詳しい利用手順とともに紹介。iPhone/Android両対応。



**タイトル:** もしものくに  
**作:** 馬場 のぼる  
**出版社:** こぐま社  
**スタッフより:** もしも羽があったら…もしも小人になったら…君なら何をやる?個性豊かな子どもたちと一緒に楽しい空想の世界へ!作者は『11ぴきのねこ』を描いた、青森県出身の絵本作家。月刊絵本『ロンパールームのほん』に連載された一枚絵シリーズをもとに編集部が構成、絵本化しました。



**タイトル:** 自分のミライのを見つけ方  
いつか働きたいに伝えたい  
「やりたいこと探し」より大切なこと  
**著者:** 児美川 孝一郎  
**出版社:** 旬報社  
**スタッフより:** これまでの常識が通用しない未来を、どう働き、どう生きるか。自立に向けた第一歩を踏み出し、これからの人生や進路、キャリアについて考えるためのヒントを若い世代に向けて伝えます。

### おはなし会 場所: セミナー・学習室

【おはなしひろば with つがる市読み聞かせ隊】

**日時:** 10月17日(日) 11時~11時30分  
つがる市で活動するボランティアの方が絵本の読み聞かせなど、楽しいお話をします。

※新型コロナウイルスの感染拡大抑止のため、以下のイベントは中止します。

- 9月19日(日) 【おはなしひろばwithつがる市読み聞かせ隊】
- 9月25日(土) 【えいごでおはなし会 with ALT】
- 9月26日(日) 【おはなしたいむ with としょかんスタッフ】

### 講座 場所: セミナー・学習室

【郷土学習講座】

**主催:** NPO法人つがる野文庫の会  
**日時:** 10月10日(日) 10時30分~11時30分  
**テーマ:** 「石に刻まれた」つがる市の歴史  
~戦争と農業について~  
**講師:** 福士 光俊 氏(郷土研究家、元学校長)

### 【休館のお知らせ】

9月27日(月)~30日(木)は、システム入替作業のため、休館とさせていただきます。返却はブックポストへお願いいたします。また休館に伴い、9月13日(月)~26日(日)の間、貸出冊数を10冊まで、貸出期間を3週間までといたしますので、どうぞご利用ください。

### 【利用サービス制限のお知らせ】

市立図書館では、新型コロナウイルスの感染拡大抑止のため、以下のとおり開館時間を短縮しサービスの一部を制限します。

**期間:** 9月26日(日)まで **開館時間:** 10時~19時  
**内容:** 図書の出借・返却のみを行い、閲覧席の利用、新聞・雑誌コーナーの利用、複写サービスの利用、タブレット端末の利用については、休止させていただきます。

※新型コロナウイルスの感染拡大状況により、対応の変更などがあった場合は、改めて市立図書館ホームページでご案内します。利用者の皆さまには、ご不便をおかけしますが、ご協力をお願いします。



〒038-3107 青森県つがる市柏稲盛幾世41番地(イオンモールつがる柏内) ●電話: 25-3131  
●開館時間: 10:00~20:00 (9月26日までは10:00~19:00)  
●9月の休館日: 9月27日(月)~30日(木)