

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 充 先生
佐藤内科小児科医院 院長



コロナワクチン追加接種

新年あけましておめでとうございます。健やかな一年でありますようお祈り申し上げます。

国内でコロナウイルス感染が確認されてから間もなく2年になろうとしています。青森県でもクラスターはじめ何度かの流行を経験致しました。特に第5波と言われた感染拡大は記憶に新しいところです。

8月20日頃の全国で1日2万5千人超の新規発症をピークに減少に転じました。しかし、その減少の仕方があまりに急激すぎて、皆が首を傾げている状況です。ワクチンの効果という説明のほかに、仮説の一つとして遺伝子領域でデルタ株に感染力がなくなる現象が起きている可能性、デルタ株があまりにも多くの変異を重ねるうちに遺伝子情報が壊れるなど自滅した可能性などが言われていますが、いまだ検証されたものではなく推測の域を出ません。厚生労働省も、ゲノム分析では今のところ大きな変化はなく、弱毒化しているという変異があるわけではないとしています。

海外では感染が拡大している国もあり、国内でも第6波の可能性が言われる中、私たちはどう対応したら良いのでしょうか。いま注射薬や内服薬が話題に

出てくるようになりましたが、これらは感染後に使用するものです。とすれば感染前にできること、ワクチンについてはどうでしょう。時間の経過に伴い中和抗体の減少が指摘され、3回目のワクチン追加接種が注目されています。米国などで16歳以上の1万人超を対象に実施した臨床試験で、ファイザー製コロナワクチンを2回接種済みの人を対象に、2回目からの間隔は約11か月（中央値）で、1,2回目と同じ量を追加接種したところ、接種して約2か月半（中央値）の間に発症した人は、追加接種群が5例、プラセボ群（偽薬群）が109例で予防効果を示す有効率は95.6%となりました。有害事象は報告されている安全性データと同様の内容であったとの事です。国では3回目の追加接種を2回目の接種から8か月を目処に施行する方針です。今後、オミクロン株の感染を含めどんどん出てくるであろう情報を確認していただき、追加接種を検討しておくのはとても大切な事だと思えます。

マスクを外して生活できる、気軽に出かけられる、人と会える、これまでの日常を1日でも早く取り戻すために皆で頑張りましょう。

第2回 深掘り！ 縄文遺跡もの知り講座

世界文化遺産に登録された亀ヶ岡石器時代遺跡・田小屋野貝塚の価値や魅力を知っていただくため、ガイド登録者や一般市民の方を対象に、縄文遺跡に関する講座を開催します。

県世界文化遺産登録推進室の職員が深掘りしてお伝えします。多くの方々のご参加をお待ちしています。

- ▼テーマ：世界遺産制度の今までとこれから
- ▼日時：2月19日(土)13時30分～14時30分
- ▼場所：松の館交流ホール
- ▼定員：40人（先着順）
- ▼申し込み：2月10日(木)までに下記に電話でお申し込みください。受付時間は平日8時30分から17時15分まで。

【申し込み・問い合わせ先】社会教育文化課
文化財保護係 電話49-1194（内線615）

見たことのない遮光器土偶 in つがる市

NHKでは、文化財を最新テクノロジーで3DCGにする「8K文化財プロジェクト」を進めています。このたび、遮光器土偶のふるさとである本市で、3DCGとなった遮光器土偶を鑑賞できるイベントを開催します。

- ▼日時：1月29日(土)・30日(日)
【午前の部】10時～12時
【午後の部】13時15分～16時
- ▼場所：松の館交流ホール
- ▼内容：コントローラーで土偶を360度鑑賞、コントローラーで土偶の内部へ潜入、さわれる！遮光器土偶、VRで縄文時代にタイムトリップ！、「お国ことばで縄文かるた大会」で遊ぼう&巨大かるた展示

※混雑の際はお待ちいただく場合があります。

【問い合わせ先】社会教育文化課
文化財保護係 電話49-1194（内線615）

つがる市立図書館

TSUGARU CITY LIBRARY

新しく入った本の紹介

197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：世界「失敗」製品図鑑
「攻めた失敗」20例でわかる成功への近道
著者：荒木 博行
出版社：日経BP 日経BPマーケティング(発売)
スタッフより：すごい会社も派手に「失敗」していた！アップル、グーグル、アマゾン、任天堂、ソニー、トヨタなどグローバル企業20社の「失敗」事例をイラストと共に徹底解説。ベストセラー『世界「倒産」図鑑』の著者が贈る、「失敗」をあなたの「成功」に変えるケーススタディ集。



タイトル：表現力を磨くよくわかる「写真俳句」上達のポイント
作品協力：森村 誠一
監修：中村 廣幸
出版社：メイソユニバーサルコンテンツ
スタッフより：俳句と写真の相乗効果で、より強く感性をゆさぶる写真俳句。心に訴えかける俳句と写真の「化学変化」の起こし方を、作句や撮影のヒントとともに丁寧に解説。俳句の新たな可能性を見出す一冊。



タイトル：あかいてぶくろ
文：林 木林
絵：岡田 千晶
出版社：小峰書店
スタッフより：いつもいっしょにちびちゃんの手を温めていた一組の赤い手袋。ある日、ちびちゃんは森で右手袋を落としてしまいます。通りかかったキツネが手袋を見つけて枝にかけておきますが、風で飛ばされてしまって…。お気に入りの赤い手袋は、再びちびちゃんのもとへ戻るのでしょうか？



タイトル：法は君のためにある みんなとうまく生きるには？
著者：小貫 篤
出版社：筑摩書房
スタッフより：部活のスタメン争い、文化祭での教室の取り合い…中学生のタツルくんが会ったトラブルは、法的な考え方を使うとどう解決できるのか？みんなとうまく生きるための法やルールをよくある場面を取り上げながら、わかりやすく解説します。

おはなし会 場所：セミナー・学習室

【えいごでおはなし会 with ALT】

日時：1月22日(土) 14時～14時30分
ALT(外国語指導助手)の先生が、英語の絵本の読み聞かせをします。

【おはなしたいむ with としょかんスタッフ】

日時：1月23日(日) 13時30分～14時
スタッフが絵本や紙芝居の読み聞かせをします。乳児から児童、その保護者が対象です。
※イベントは、新型コロナウイルスの感染状況により、中止となる場合があります。

【図書館より】

小寒、大寒と暦の上では、一年で最も寒い時期となります。雪片付けなど一仕事を終えたら、おうちや図書館でゆっくりと読書しませんか？ご来館、お待ちしております。



展示コーナー

<1月展示> 1月30日(日)まで

絵本	笑う門には福来る！えほんで初笑い！
児童	今年にとら年
一般	日記
健康	冬場の健康づくり
職業支援	知って得する税知識

<2月展示> 2月1日(火)～2月27日(日)

絵本	おかしだいすき
児童	歴史はおもしろい～鎌倉時代～
一般	身近な法律
健康	伸ばそう健康寿命
職業支援	スマートに働く！

※りご箱展示「科学道100冊2021」は3月までとなっています。本を通じて科学者の生き方・考え方や科学の面白さ・素晴らしさを感じてみませんか？

本を借りる際には、図書カードが必要です。

図書カードを作るには、「利用者登録申込書」にご記入いただきます。

- つがる市内にお住まいの方・通勤・通学されている方、定住自立圏内（五所川原市・中泊町・鶴田町・鱒ヶ沢町・深浦町）にお住まいの方は、住所・氏名が確認できるもの（マイナンバーカード、運転免許証、健康保険証、学生証など）をご提示ください。
- 上記以外にお住まいの方は、お住まいの公共図書館で「青森県内図書館共通利用券」を発行していただき、ご持参ください。詳しくは、図書館カウンターへお問い合わせください。



〒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 ●1月の休館日：1月31日(月)