

# 市民文芸



靴無いと叫ぶ人あり年忘  
不揃ひの水柱連なる庇かな  
足ごしらへしかと日課の雪を掻く  
煩惱の一葉もなし冬木立  
凍み豆腐旨み蓄え太りけり  
南国の子らに見せし雪原野

吉村道雄  
岡崎治幸  
岡本愛子  
伊藤護  
伊藤英美  
鈴木ミツ子



## 施設の開館日および開館時間

安田彫刻美術館 アルテピアッツァ美唄 ☎63~3137

開館時間 9時~17時  
休館日 火曜日、祝日の翌日(日曜日を除く)

総合体育館 ☎62~6500

開館時間 9時~21時  
休館日 火曜日、祝日の翌日(日曜日を除く)

温水プール ☎64~4522

開館時間 火~土曜日13時~20時、日曜日10時~18時  
休館日 月曜日、祝日の翌日(日曜日を除く)

体育センター ☎62~5776

開館時間 9時~20時45分  
休館日 月・火曜日

宮島沼水鳥・湿地センター ☎66~5066

開館時間 9時~17時  
休館日 月曜日(祝日を除く)、祝日の翌日

郷土史料館 ☎62~1110

開館時間 9時~17時  
休館日 月・火曜日

※4月30日(火)まで冬期休館します。問い合わせは生涯学習課生涯学習係 ☎62~3132へ。

- 美唄市役所 美唄市西3条南1丁目1番1号  
☎0126~62~3131 (代表)  
FAX0126~62~1088
- 市民相談専用電話  
☎0126~63~2525
- 市役所専用郵便番号(住所不要)  
〒072-8660 美唄市役所△△課
- 美唄市ホームページ  
http://www.city.bibai.hokkaido.jp/

## 美唄市の総人口

(12月末現在)

男 10,281人 女 11,321人 計 21,602人 世帯数 11,605世帯

広報メロディーに関するご意見、ご要望などを秘書広報課広報情報係 ☎63~01133まで寄せてください  
本紙は市のホームページからもご覧いただけます(ホームページ版は一部の写真やイラストをカラーで掲載しています)

人間五十歳も過ぎると肩の一つや二つ痛くなるのも当然…。整形外科では腰や膝の痛みと共に多いのが肩の痛みです。怪我もしていないのにある日突然強い痛みに襲われる。五十肩だろうか。あれ、なんだったっけ。

肩関節は肩甲骨と上腕骨で構成される関節です。骨同士の間には滑液が満たされ、骨同士が強くくっつくのを防いでいます。骨同士の間には筋肉や靭帯が張り巡らされており、関節の安定性を保ちながら動きを制御しています。無理な活動などによりそれらが擦れ合うことで炎症が発生し痛みが生じると考えられています。

治療は、投薬などで炎症を抑えることが中心となり、ほとんどの場合症状は軽快しますが長期間痛みが続くと周りの組織が縮まり肩関節そのものの動きが制限されてしまいます。このような場合、適切な運動療法も必要で治療期間も長くなります。理学療法士などと一緒に行った方がより良い結果が得られることもあります。

多くは後遺症も残さず治癒することが多い疾患と考えられています。しかし、同じ肩の痛みを訴える患者さんにも単純な五十肩ではなく、構造の損傷である腱板断裂であったため手術治療が必要となる方もいます。ただし、五十肩との区別が難しいため超音波検査やMRIなどで調べなければ判定できないこともあります。「肩が痛いけど五十肩だろうか」確かにそうかもしれませんが痛みが続くとき、いつもより痛みが強くなる不安なとき、どうか整形外科医にご相談ください。

(執筆者紹介/北海道せき損センター 整形外科部長)



## 明日の健康

### 五十肩ってなんだったっけ

美唄市医師会・東條 泰明

くも周りの組織が縮まり肩関節そのものの動きが制限されてしまいます。このような場合、適切な運動療法も必要で治療期間も長くなります。理学療法士などと一緒に行った方がより良い結果が得られることもあります。

多くは後遺症も残さず治癒することが多い疾患と考えられています。しかし、同じ肩の痛みを訴える患者さんにも単純な五十肩ではなく、構造の損傷である腱板断裂であったため手術治療が必要となる方もいます。ただし、五十肩との区別が難しいため超音波検査やMRIなどで調べなければ判定できないこともあります。「肩が痛いけど五十肩だろうか」確かにそうかもしれませんが痛みが続くとき、いつもより痛みが強くなる不安なとき、どうか整形外科医にご相談ください。

(執筆者紹介/北海道せき損センター 整形外科部長)

## 図書館へ行こう

美唄市立図書館 検索 ☎63~4802 FAX63~3555

2Fミニコーナー 3月31日まで  
2月・3月のミニコーナーは、食べものが主役の本がテーマです。レシピ本だけではなく、食べものを題材にしている本を集めました。展示してある本は貸し出しできます。

坂本司リクエスト!和菓子のアンソロジー

小川一水 ほか/著

和菓子をモチーフにした短編集。総勢10人の作家による、さまざまな読み味の物語が楽しめます。



ミステリなふたり

太田 忠司/著

捜査一課の刑事景子が、夫の新一郎とともに事件を解決するミステリー。事件解決のヒントは、夫の愛情たっぷり料理!?



## 2月の図書館カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

■は休館日

おはなしの会および3歳児のブックスタートは、9日(土)・16日(土)・22日(金)の午前10時30分から児童図書室で行います。ブックスタートに来られなかった方は、都合の良い日に絵本を配布しますので、引換券を持参の上、図書館までお越しください。

## 市立図書館 開館時間

- 火・金~日曜日、祝日(月曜日に当たるときは除く) 10時~18時
- 水・木曜日(祝日を除く) 10時~19時

