

Health 保健だより

問水沢保健センター(☎㊿4511)、江刺総合支所健康増進課(☎㊿2111)、前沢総合支所健康福祉課(☎㊿3501)、健康増進プラザ悠悠館(☎㊿2977)、衣川総合支所健康福祉課☎(㊿3800)



■対象Ⅱ次の条件のいずれにも該当する人

喫煙はさまざまな病気の発症・進行の危険要因です。タバコとの関係が疑われる病気には肺がんをはじめとする「がん」、狭心症、心筋梗塞などの「虚血性心疾患」、胃・十二指腸潰瘍などの「消化器疾患」、慢性閉塞性肺疾患(COPD)などの「呼吸器疾患」などが挙げられます。禁煙は、これらのリスクを抑制することにつながります。子どもや家族のため、この機会に禁煙にチャレンジしてみませんか。

チャレンジThe禁煙！

- ①妊婦または未成年者と同居していて、禁煙の意思がある
- ②月1回(全3回)のアンケートに協力できる
- 内容
 - ①市内協力薬局での禁煙相談 ※相談費用無料
 - ②禁煙補助剤の補助(約2週間分)
 - ③応援レター、アンケートによる禁煙支援
- 定員Ⅱ25名(先着順)
- 申込開始日Ⅱ10月3日(月)午前9時

大腸がん検診を受けましょう

市は、次のとおり大腸がん検診を追加実施します。まだ、検診を受けていない人は、この機会に受診しましょう。胃がん検診は実施しませんので、ご注意ください。

■無料クーポン券対象者Ⅱ今年度中に41歳、46歳、51歳、56歳、61歳になる人

■問い合わせ・申込先Ⅱ水沢保健センター健康づくり係(☎㊿4511)

■問い合わせⅡ各総合支所成人検診担当課

月 日	会 場
10月18日(木)	前沢健康管理総合センター
10月19日(金)	
10月24日(木)	水沢保健センター 衣川保健福祉センター
10月28日(月)	水沢保健センター
11月1日(木)	

※受付時間は、午前9時～11時半

10月 成人健(検)診日程

●水沢区

【胃がん・大腸がん検診】(6:30～9:00)

1日(木)・2日(金)・18日(木)・23日(金)・29日(木)・水沢保健センター、4日(木)・5日(金)・常盤公民館、6日(木)・11日(木)・真城公民館、12日(木)・13日(金)・20日(木)・佐倉河公民館

【肺がん検診・結核健康診断】

3日(木)・4日(木)・7日(金)・13日(木)・14日(金)・17日(月)・20日(木)・25日(木)・27日(金)・30日(日)

※時間・会場はお問い合わせください

●江刺区

【胃がん・大腸がん検診】(6:30～9:00)

3日(木)・上三照会館、7日(金)・梁川地区センター、11日(木)・川西宮農センター、12日(木)・17日(月)・稲瀬体育センター、14日(金)・18日(木)・藤里地区センター、19日(木)・21日(金)・22日(金)・27日(木)・28日(金)・30日(日)・31日(月)・江刺保健センター、20日(木)・増沢ふれあいセンター、26日(木)・江刺西体育館

●前沢区

【胃がん・大腸がん検診】(6:30～9:00)

3日(木)・目呂木分館

●胆沢区

【胃がん・大腸がん検診】(6:30～9:00)

25日(木)・渡辺記念館

●全区対象

【成人歯科健康診査(要予約)】

12月まで 市内指定医療機関

【子宮がん検診(個別)】

24年2月まで 市内指定産婦人科医療機関

※なるべく10月までに受けてください

【水沢】

震災復興後藤新平の120日
都市は市民がつくるもの
(後藤新平研究会)

【江刺】

104歳になって、わかったこと。
(寺島静子)

【前沢】

子育て知らずの孫育て
(田原総一郎)

【胆沢】

世界で一番美しい人体図鑑
(エクスナレッジ)

【衣川】

3.11 心に残る
140字の物語
(内藤ゆか)

注目の新着図書

■水沢図書館 ●一般…かわいい鉄道の旅(伊藤美樹)、東大生が教えるぐんぐん「伸びる子」を育むノート術(高浜正伸)、世界をつなぐあこがれ企業の社員食堂レシピ(TABLE FOR TWO) ●児童…日本のもと(田原総一郎)、帰命寺横丁の夏(柏葉幸子)、ようかいガマとの(よしながこうたく)

■江刺図書館 ●一般…幸・不幸の分れ道～考え違いとユーマ～(土屋賢二)、やなりいなり(畠中恵)、高野山～Koyasan～(半沢克夫) ●児童…さようなら、ドラえもん～子どものためのテツガク教室～(中島義道)、かいけつゾロリのはちゃめちゃテレビ局(原ゆたか)、やまんばあちゃん(大島妙子)

■前沢図書館 ●一般…空想探偵と密室メイカー

(天祢涼)、幸・不幸の分れ道～考え違いとユーマ～(土屋賢二)、日本人なら知っておきたい武士道(武光誠) ●児童…おれはサメ(山口マオ)、ありんこのアリー(みやにしたつや)、忍者サノスケじいさんわくわく旅日記(43)(なすだみのる)

■胆沢図書館 ●一般…債券と国債のしくみがわかる本(久保田博幸)、元国税調査官が明かす 税務署の秘密(大村大次郎)、花はそっと、日常に。(平井かずみ) ●児童…子ザルのみわちゃんとうり坊(深山さくら)、魔女のネコ(ルース・チュウ)、ぼくのトイレ(鈴木のみたけ)

■衣川公民館図書室 ●一般…検証 東日本大震災の流言・デマ(荻上チキ) ●児童…パパのしごとはわるものです(板橋雅弘)

㊿10月の催し物など

(♠…企画展 ◆…一般向け ★…子ども向け)

■水沢図書館 ★紙しばいと絵本のよみきかせ…8日(木)14:00 ◆映画会…20日(木)14:00 ♠企画展「昭和史前期：戦争の時代」…25日(木)～11月20日(日) ◆南分室 ★紙しばいと絵本のよみきかせ…15日(木)14:00 ★親子で映画を見る会…22日(木)14:00

■江刺図書館 ♠企画展「心ゆたかに 読書の秋展」…6日(木)～20日(木) ★お話びっくり箱…16日(木)10:30～11:00 ◆江戸学講座第6講(全10回)…27日(木)13:30～15:00 ♠企画展「文学賞受賞図書展」…28日(金)～11月6日(日)

■前沢図書館 ★おはなし広場…8日(木)10:30～11:00 ♠資料展「〇〇の秋にチャレンジ」…1日(木)～30日(日)、★読書週間「絵本の読み聞かせ&絵本deあそぼう」…29日(木)10:30

■胆沢図書館 ♠企画展「～指先からつたわる物語～布絵本の世界へようこそ」…23日(木)まで ★ぼこあぼこの「あったとさ」…2日(木)10:30 ★テーマ展「ハッピー・ハロウィーン」…4日(木)～30日(日) ★布おもちゃ手作り1日体験…16日(木)10:00～12:00 ♠企画展「胆沢もったいない

市」…25日(木)～11月13日(日) ♠企画展「図書館活用塾」…25日(木)～12月18日(日)

㊿移動図書館の巡回日程【10月】

【水沢区】 19日(木)…真城(北上野、幅下、真城が丘)、20日(木)…福原・山崎町・姉体町(寺ノ西、北余目)・中上野町、26日(木)…真城(迎畑)・上姉体・姉体町(宿)・桜川・内匠田・赤土田、27日(木)…櫛町・佐倉河(松堂)・羽田町(宝生)・黒石町(谷地、正法寺、鶴城) 【江刺区】 4日(木)…愛宕、7日(金)…田原、11日(木)…東中・江尻センター、14日(金)…藤里、18日(木)…伊手、21日(金)…米里・玉里、25日(木)…梁川・玉里、28日(木)…広瀬

【前沢区】 12日(木)…上野原小、上野原分館、21日(木)…母体小、生母公民館、赤生津分館

【胆沢区】 16日(木)…東堀切、19日(木)…南都田、22日(木)…出店・二の台、26日(木)…西堀切・愛宕

【衣川区】 13日(木)…衣里小・衣川セミナーハウス

●10月の休館日

水沢、江刺、前沢、胆沢図書館…3日(木)、9日(木)、10日(金)、17日(木)、24日(木)、31日(日)
(水沢3分室…上記に加え2日(木)、16日(木)、23日(木)、30日(日))
衣川図書室…9日(木)、10日(金)

Library 図書館だより

問水沢図書館(☎㊿3080)、江刺図書館(☎㊿2111)、前沢図書館(☎㊿6781)、胆沢図書館(☎㊿2133)、衣川公民館図書室(セミナーハウス ☎㊿3900)