

町民健康づくり講演会を開催します



専門家から直接お話しが聞ける貴重な機会です。ご希望の方は事前にお申込みください。

〈現代病をあらためて知る～最新の糖尿病事情と予防法～〉

講座名	日時	場所	講師
肥満や糖尿病にならないためのコツをこっそり教えます	3月7日(月) 13時30分～15時30分 定員50名	保健センター	太田西ノ内病院 糖尿病内科 太田 節 医師
糖尿病予防に重要な食事			太田西ノ内病院 栄養部 管理栄養士
【午前の部】調理実習・試食 簡単・美味しい!糖尿病予防の健康食	3月26日(土) 10時～13時 定員20名	保健センター	保健センター 栄養士
【午後の部】講話・運動実技 糖尿病予防のための運動習慣の重要性 ～手軽に楽しく運動しましょう～	3月26日(土) 13時30分～15時 定員25名		太田西ノ内病院 健康運動指導士

〈慢性腎臓病について知る〉

講座名	日時	場所	講師
新たな国民病:慢性腎臓病(CKD)について知る ～忍び寄る脅威を予防するために～	3月12日(土) ・受付 13時 ・講演 13時30分～15時	三春町交流館「まほら」 小ホール	福島県立医科大学医学部 慢性腎臓病病態治療学講座 特任教授 旭浩一 医師

〈～あなたと大切な家族のために～ タバコについて考えてみませんか〉

「大切な家族のために、タバコを考え直したい」と思う喫煙者や「禁煙して健康でいて欲しい」と思うご家族にも、聞いていただきたい講演です。タバコについて考えてみたい方、増加するがんやCOPD(慢性閉塞性肺疾患)の予防について興味のある方など、ぜひお申込みください。

講座名	日時	場所	講師
タバコについて考える「増加するがんとCOPDを予防する」	3月25日(金) ・受付、肺の健康チェック 18時30分～19時 ・講演 19時～20時30分	保健センター	のぞわ内科クリニック院長 野澤靖美 医師
禁煙サポートグッズ(薬)について			さくら調剤薬局 松本和幸 薬剤師

※ 講演前に肺の健康チェック(肺機能年齢、呼気中一酸化炭素濃度)ができます。

問い合わせ先 保健センター ☎ 62-5110

今月のおすすめ本



『科学の本—〇〇冊』  
村上陽一郎/著 河出書房新社

科学史家の著者オススメの、科学の本を紹介したガイドブックです。本の内容の説明だけでなく、その本が世界に与えた影響や読みどころなどが、わかりやすく説明されています。全く知らないジャンルの本にもチャレンジしてみたくなる、読書の世界が広がる一冊です。

現代史/五色の虹 満州建国大学卒業  
イチから学ぶプログラミング/子どもに歯ごたえのある本を/暗殺の近  
現代史/五色の虹 満州建国大学卒業

樹) / たんぼ団地(重松清) / モ  
ナドの領域(筒井康隆) / 蛭政の秋  
(堂場瞬二) / ズッコケ熟年三人組  
(那須正幹) / 旋上今日子の備忘録  
(西尾維新) / ロマンシエ(原田マハ)  
/ 優しい言葉(群ようこ) / 小説母  
と暮せば(山田洋次、井上麻矢) /  
関羽を斬った男(吉川永青) / 詩の  
なぐさめ(池澤夏樹) / テロリスト  
の息子(ザック・エブラヒム、ジェ  
フ・ジャイルズ) / つつましい英雄  
(マリオ・バルガス・リョサ)

新着本

新着本の一部をご紹介します。  
読み物・文芸

生たちの戦後/真田四代と信繁/国  
際紛争を読み解く五つの視座/今さ  
ら聞けない30代以上転職のルール/  
女性と子どもの貧困/驚異のバクテ  
リア/死はこわくない/体の使い方  
を変えればこんなに疲れない!/10  
代の脳 反抗期と思春期の子どもに  
どう対応するか/ゼロから理解する  
オーディオ入門帳/バスボムレシビ  
/みんなイッキ/イヌ・ネコペッ  
トのためのQ&A/現代アートの本  
当の楽しみ方/野球小僧の戦後史

児童書

大村智ものがたり/地名の楽しみ/  
和算って、なあに?/ジオパークへ  
行こう!火山や恐竜にあえる旅/生  
命ふしぎ図鑑 脳のしくみ 4億年の  
歴史を探る/錦織圭 世界の頂点へ  
/おとのさま、ゆうえんちにく/  
チョコちゃんときゅうしよく/ゆう  
かな猫ミランダ/ウォーリーと16  
人のギャング/ブラック・レコニ  
ング 最古の魔術書III/クジラに救  
われた村/けしごむくん/ロバのシ  
ルベスターとまほうの小石/地球の  
みえないところをのぞいてみたら/  
もう、ねるんだってば!/につぼん  
しようがっこう/おにころちゃん  
りゅうのはな

※ 新着コーナーには、3月3日(木)に並びます。

問い合わせ 町民図書館 ☎ 62-3375