



「こころの健康相談会」のお知らせ

普段気になっていることを、専門家に相談してみませんか？今月は、臨床心理士の横山美香さんが担当します。

「こんな時、子どもにどう接したらいいの？」「とにかく話を聞いてほしい」「○○の悩みについて相談したい」など、なたでも無料でご利用いただけますので、まずは、お気軽にお問い合わせください。

※臨床心理士とは、人間のこころの問題にアプローチする心の専門家です。

▼日時 9月15日(木)

①午前9時30分

②午前10時30分

それぞれ1時間程度

▼場所 保健センター相談室

▼申込・問 保健センター

☎62・5110

「町民健康講座」がんを学ぶ「胃がん・大腸がんの最新情報」開催

三春町民の死因第1位は悪性新生物、いわゆる「がん」です。この講座では、がんの

正しい知識と予防法、そして、検査や治療について幅広く学びます。がんで命を落とさな

いために、多くの皆さんのご参加を心からお待ちしております。

▼日時 10月6日(木)

午後1時30分～3時

▼場所 三春交流館「まほら」小ホール

▼講師 公立大学法人福島県立医科大器官制御外科学講座

准教授 大木進司先生

受講をご希望の方は、保健センターまでお申し込みください。

お断りさせていただくこともありますので、ご了承ください。

▼申込・問 保健センター

☎62・5110

「健康づくり応援フェア」を開催します(9月1日～14日)

期間中は骨密度などが測れる健康チェックコーナーや様々な健康づくり教室など、特別企画が目白押しです。

教室に参加希望の方は事前にお申込みください。

▼健康チェックコーナー

骨密度や血管年齢測定、脳年齢など、気になる健康度をチェックします。

▼日時 9月1日(木)～14日(水) 午前9時～午後5時

※平日のみ

▼認知症予防脳いきいき教室

脳と体は深くいつながりがあります。運動で脳と体をきたえましょう。

▼日時 9月2日(金)

午後1時～2時30分

▼講師 星総合病院作業療法士

▼骨粗しょう症予防教室

カルシウムたっぷりの献立を作ります。

▼日時 9月5日(月)

午前10時～12時30分

▼材料費 500円

▼講師 町栄養士

▼ロコモ予防足腰げんき教室

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の予防法を学びましょう。

▼日時 9月5日(月)

午後1時～2時30分

▼講師 星総合病院理学療法士

▼わかりやすいお薬の話

薬の正しい飲み方、薬はなぜ効くのか、加齢と薬の関係などを学びましょう。

▼日時 9月13日(火)

午前9時30分～10時30分

※午前10時30分～11時30分に個別相談を行います。

▼講師 みはる調剤薬局 濱田雅博

▼申込・問 保健センター

☎62・5110

町民図書館に新しく入った本の中からおすすめのものをご紹介します。その他の新着本は図書館ホームページや図書館で配布しているチラシをご覧ください。

今月のおすすめ本



一般書

『死すべき定め 死にゆく人に何が出来るか』アトゥール・ガワンデ / (著) 原井宏明 / 訳 みすず書房
アメリカでベストセラーになったこの本では、現役の外科学者である著者が、死と向き合う人たちのために、医者や家族たちは何が出来るのかを描いています。人生の終盤をより良い時間とするために奔走する人々の様々なエピソードは、読み応えがあると同時に、「豊かな死」とは何かを読み手に問いかけてくれます。



一般書

『多肉植物、エアプランツ、苔、菌でつくるはじめてのテラリウム』勝地末子 / 著 エクスナレッジ
エアプランツや多肉植物など、手入れの簡単な植物をガラス容器で育てる「テラリウム」が静かなブームとなっています。この本では、おしゃれなテラリウムの作り方を、基礎から解説しています。手軽に楽しめる小さな緑の世界を楽しんでみませんか。



児童書

『ソーニヤのめんどり』フィービー・ウォール / 作 なかがわちひろ / 訳 くもん出版
ソーニヤは、三羽のヒヨコを飼いはじめました。ヒヨコは立派なめんどりになりますが、ある夜、一羽がキツネに襲われてしまいます。泣いているソーニヤにお父さんは、キツネの巣穴について話し始めます…人を含めた動物の営みを、あたたかく伝える絵本です。



児童書

『天文キャラクター図鑑』渡部潤一 / 監修 いたうみつる / イラスト 日本図書センター
太陽ちゃん、小惑星キッズ、赤色巨星じいちゃんなど……様々な天体や現象が、キャラクターとして紹介されている一冊です。かわいいイラストとわかりやすい説明文で、すらすら読んでいっうちに、天文について詳しくなれるかもしれません。

※ 新着コーナーには、9月8日(木)に並びます。 問い合わせ 町民図書館 ☎62-3375、FAX61-1026