

新刊ピックアップ



わたしたちは銀のフォークと葉を手にして
島本 理生/著(幻冬舎)

「どこへ行きましょうか」「どこへ行くか」30歳の私は、あの日、夕方の春の海辺で、どこへ行けるか分からない恋を始めた。特別じゃない私たちの、特別な日常を描いた、渾身の恋愛小説。

70センチの目線

小竹めぐみ、小笠原舞/著(小学館集英社プロダクション)

「フツウ」ってなに? 「みんな」ってだれ? すべての子どもたちから、すべての大人たちへ贈る、ことばと写真のメッセージ! このページをめくると、思わず笑って、思わずうなづき、思わず何かを思いだす...



転んでも、大丈夫 ぼくが義足を作る理由
白井 二美男/著(ポプラ社)

「あきらめない」を手助けしたい。義足づくりの現場に飛び込んだきっかけから、仕事をするなかでの苦悩、試行錯誤、義足の選手がパラリンピックに出場するようになるまでの過程をていねいにえがく。

このほかの新作図書は、『図書館新着だより』(毎月上旬発行・館内にて配布)をご覧ください。『図書館新着だより』は、市ホームページからもご覧いただけます。

City Library

図書館だより

開館時間(本館)

火曜から金曜 午前9時～午後7時
土・日・月・祝日 午前9時～午後5時
毎月第4木曜日(図書整理日)および年末年始は休館日です。

次の休館日



駐車場のご案内

土・日・祝日は、隣接する(株)青工様、下北建設業協会様のご厚意で両社の駐車場が利用できます。

図書館ご利用について

詳しくはホームページで!



☎市立図書館 ☎ 28-3500

🌐 <http://www.city.mutsu.lg.jp>

Healthy Life

健康コーナー



▶ 今年はすでに約 1,000 人の方が特定健診を受けました。
▶ 特定健診の申込み、忘れていませんか?

特定健診の極意

その1 病院での検査と同じだと思わず

「病院にかかっているから安心」というのは大きな間違い! 病院での検査は、その病気を治すために行うもの。病気にならないために行う特定健診とは目的が違います。

その2 自分の体の声を聞くべし

- 1年目の健診には「発見」が。
- 2～3年目の健診には、「変化」が。
- 4～5年目の健診で、「傾向」が。

その3 健診の受けっぱなしは許さず

自分の体の声が聞こえたら、普段の生活を振り返ってみましょう。健康管理のプロ、保健師や管理栄養士があなたの生活習慣を見直すお手伝いをします。

<対象>

40歳～74歳までのむつ市国民健康保険に加入の方
※受診日において転出や社会保険加入等により、むつ市国民健康保険の資格がなくなった場合は対象となりませんのでご注意ください。

<健診内容>

- ◆身体計測(身長・体重・BMI・腹囲) ◆血圧測定
- ◆尿検査(尿蛋白・尿糖) ◆肝機能(GOT・GPT・γ-GTP)
- ◆脂質検査(中性脂肪・HDL・LDLコレステロール)
- ◆血糖検査(空腹時血糖・HbA1c) ◆心電図・眼底検査
- ◆貧血検査・尿酸値・クレアチニン検査

<日程>健康カレンダーやホームページ参照

同日に各種がん検診も受けることができます。

<健診料金>無料

特定健診・各種がん検診を受けるには、事前の申込みが必要です。

<申込先>

- 健康推進課 ☎ 22-1111 内線 2573
- 川内庁舎 ☎ 42-2111
- 大畑庁舎 ☎ 34-2111
- 脇野沢庁舎 ☎ 44-2111

8月開催!ハローベビー教室
～夫婦・家族での参加大歓迎～

健康マイレージ 100ポイント

妊婦さんや旦那さん同士で、体験を中心に楽しく勉強します。妊婦さんのみの参加や里帰りされている妊婦さんも大歓迎です!

<日程> 8月3日(木)、10日(木)、23日(水)、30日(水)
午後6時30分～8時頃
(受付:午後6時15分～6時30分)

<どこで> 下北文化会館

☎健康推進課保健担当 ☎ 22-1111 内線 2572

8月の献血受付日程

健康マイレージ 100ポイント

1日(火)	J A 十和田おいらせむつ支店	10:45～12:00
2日(水)	マエダストア川内店	9:30～12:00
20日(日)	ユニバースむつ柳町店	10:45～12:00 13:30～16:30
22日(火)	木村鉄工所 一心亭むつ店	9:30～11:00 12:30～15:00

☎健康推進課献血担当 ☎ 22-1111 内線 2587

8月の在宅当番医

6日(日)	たなか泌尿器科クリニック	☎ 28-2660
11日(金)	みどりが丘整形外科クリニック	☎ 23-2321
13日(日)	みちのくクリニック	☎ 23-1171
20日(日)	さとう眼科クリニック	☎ 23-9165
27日(日)	どんぐりこどもクリニック	☎ 24-5656

(時間) 午後7時～10時

※変更となる場合がありますので予めご確認ください

☎病院案内(下北消防本部) ☎ 23-3999

むつ下北薬剤師会 8月の休日お薬電話相談

6日(日)	佐々木薬局	☎ 22-1646
11日(金)	天馬調剤薬局	☎ 29-0220
13日(日)	たなぶ調剤薬局	☎ 090-7337-7838
20日(日)	公済会薬局	☎ 0120-88-4721
27日(日)	横迎町調剤薬局	☎ 22-0118

(時間) 午後6時～10時

☎休日お薬電話相談事務局(七福薬局むつ内) ☎ 34-9490