

# 新刊ピックアップ

**黒い波紋**  
曾根 圭介 / 著 (朝日新聞出版)

元刑事・加瀬将造は、借金取りから逃げ回るロクデナシの日々を送る。加瀬は孤独死した父親が住んでいたボロアパートを訪ね、金目のものがないかと探すと、偽名で借りた私書箱の契約書があり、何者かが毎月30万円を送金していることを知る。さらに天井裏には古いVHSのビデオテープが隠されていた。再生した映像に映っていたのは…。

**ダンボールで作れるかわいいキッズ家具 & おもちゃ**  
山田 素子 / 監修 (ブティック社)

ダンボールを使って作る、こども部屋にぴったりのポップでかわいい家具の本。いす、おもちゃ箱、収納ボックス、ままごとキッチン、テーブル、ベンチ、スチールなどさまざまな家具を紹介。子どもと一緒に作って楽しい全8作品。

**人間はだまされる**  
三浦 準司 / 著 (理論社)

人間はだまされる - フェイクニュースを見分けるには

何が本当で何がウソなのか、玉石混淆の情報が行き交う時代に、重要な事実や必要な情報をどうやって得たらいいのか……ベテランジャーナリストが、情報の賢い受け手送り手になるためのポイントを失敗談も交えてわかりやすく語る。

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。



### 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



### 9月10日～16日は自殺予防週間です みんなで守ろう! かけがえのない命

毎年2万人以上の多くの人が自ら命を絶っています。自殺の原因は「健康問題」「経済・生活問題」「家庭問題」「職場問題」等々、様々な問題が複雑に絡み合っているといわれています。

何らかの問題や悩みを抱え、心理的に追い詰められている人が、あなたの身近にいるかもしれません。大切な人の命を守るために、私たち一人ひとりが出来ることがあるはずですよ。

#### <こんなサインに気をつけて!>

- ・感情が不安定 ・性格が変わったようになる
- ・興味を持っていたものへの関心を失う
- ・食欲がなくなる ・不眠自殺をほのめかす

#### <身近な人の変化に気付いたら>

- ・元気がいけなくなった? ・あなたのことが心配だよと言葉にして伝えよう。

#### <『こころの体温計』でストレス度チェック!>

市ホームページ及び「健康づくりカレンダー」で紹介しています。(市ホームページ→暮らしのガイド→健康・医療・福祉→心の健康づくり)

☎健康推進課保健担当 ☎ 22-1111 内線 2572

### 9月の献血受付日程

10日(日)	マエダ本店	9:30～12:00 13:15～16:00
	マエダストアむつ中央店	10:45～12:00
20日(水)	大畑診療所	13:30～16:30
	マルチステーションむつ(タムラ石油:赤川)	9:30～12:00
22日(金)	自衛隊大湊病院	13:30～16:00

健康マイレージ 100 ポイント  
☎健康推進課献血担当 ☎ 22-1111 内線 2587

### 9月の在宅当番医

3日(日)	田村胃腸科内科医院	☎ 22-3101
10日(日)	菊池医院	☎ 24-1276
17日(日)	中央レディスクリニック	☎ 24-3151
18日(月)	角田整形外科医院	☎ 22-7945
23日(土)	千田医院	☎ 22-2639
24日(日)	北村医院むつレディスクリニック	☎ 22-2135

(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

### 第21回健康ウォーキング大会

10月9日(月・祝)に開催します。コース及び申込み方法などについては市ホームページ等で確認ください。

☎健康推進課保健担当 ☎ 22-1111 内線 2575

### 9月24日～30日は『結核予防週間』です 早期発見の秘訣は「結核健診」

#### 結核健診で早期発見を!

年に1回は胸部エックス線検査を受けましょう。市では、16歳以上の方を対象に結核健診を、40歳以上の方を対象に肺がん検診(結核健診をあわせて検査している検診)を実施しておりますので、ぜひお受けください。

#### <市の結核健診・肺がん検診料金について>

- ・結核健診 無料 ・肺がん検診 220円

※がん健診料金について生活保護、市民税非課税世帯、70歳以上、40歳の無料検診対象(昭和51年4月2日～昭和52年4月1日生まれの方)は無料

☎健康推進課保健担当 ☎ 22-1111 内線 2575

### 赤ちゃん教室のお知らせ アレルギーが関係する赤ちゃんに多い病気

<いつ> 9月27日(水)午後2時～2時50分  
(受付開始午後1時45分)

<どこで> 下北文化会館和室

<講師> ちば小児科アレルギー科クリニック  
院長 千葉 喜代志 氏

<対象> 1歳未満のお子さんと保護者の方

<持ち物> 母子手帳、計測希望の方はバスタオル

☎健康推進課保健担当 ☎ 22-1111 内線 2577

### むつ下北薬剤師会 9月の休日お薬電話相談

3日(日)	金匱堂薬局	☎ 22-3134
10日(日)	公済会薬局	☎ 0120-88-4721
17日(日)	川内調剤薬局	☎ 31-2200
18日(月)	しんまち薬局	☎ 090-2361-9387
23日(土)	レモン薬局	☎ 080-5748-8699
24日(日)	公済会薬局	☎ 0120-88-4721

(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

◆『詩歌コンクール』応募受付中!  
詩・短歌・俳句・川柳の4部門の作品の応募を受け付けております。応募締切は9月10日(日)まで。詳しくは図書館掲示または市ホームページをご覧ください。

◆ブックコート&修理講習会  
いつ 9月14日(木)  
午後1時30分～2時30分  
どこで 図書館集会所  
参加料・申込 無料・不要

◆9月の日曜シネマ  
いつ 10日(字幕版)・24日(吹替版)  
いずれも午後2時  
どんな 「LIFE!」(115分)  
2013年・米・ベン・スティラー監督  
雑誌「LIFE」の写真管理部で働くウォルター・ミティ(ベン・スティラー)は、思いを寄せる女性と会話もできない臆病者。唯一の特技は妄想することだった。ある日、「LIFE」表紙に使用する写真のネガが見当たらないことに気付いたウォルターはカメラマンを捜す旅へ出る。ニューヨークからグリーンランド、アイスランド、ヒマラヤへと奇想天外な旅がウォルターの人生を変えていく。