

# 田川市立図書館 (☎・FAX 44-0384)

【開館時間】 火～金:9時30分～20時(土日祝日は18時閉館)

【9月休館】 2日(月)、9日(月)、17日(火)、24日(火)、30日(月)



# BOOK FOREST ほんの森

ブックスタート

市立図書館では、4か月児健診会場(市保健センター)で、赤ちゃんと保護者に絵本やおすすめ図書リストなどを配付しています。

PICK UP

## おすすめ図書

NEW

## 新着図書の紹介



四つの白昼夢

篠田 節子

夫婦が移り住んだ理想の家。しかし夫が出張中のある夜、天井から異様な物音が…。分別盛りの人々の抱えた困惑と不安をユーモアを交えて描く



がん闘病日記

森永 卓郎

いつ死んでも悔いのないように生きたし、いままそうして生きているという余命宣告を受けた森永が、治療法の選択、がんとお金、死生観を語る



もしもわたしがあの子なら

平凡な自分に悩むひとみとクラス一の美少女・しずかと嫌われ者の押川さん。交通事故に遭ったあと、気づいたら、3人は入れかわって!?

- 一般書
  - めでたし、めでたし……………(大森兄弟)
  - 死蠟の匣……………(榎木 理宇)
  - 猫社会学、はじめます……………(赤川 学(編))
  - 頂を目指して……………(石川 祐希)
  - たまさんと魚料理……………(中川 たま)
- 児童書
  - どひょ……………(丸山 誠司)
  - まいごでござる……………(荒戸 里也子)
  - 12音のブックトーク (こまつ あやこ)
  - 5分怪談……………(ナナフシギ)
  - Allは人を好きになる?……………(ピエルドメニコ・バッカラリオ(他))

## 映画上映会

- とき 9月15日(日)14時～16時
- 上映作品 「いちげき」(89分)  
宮藤官九郎が脚本を手掛ける本格青春エンターテインメント時代劇  
主演 染谷将太ほか
- 定員 12人
- 申し込み 9月3日(火)から図書館カウンターまたは電話で申し込み

## 歯育て教室

- とき 9月20日(金)10時30分～12時
- 内容 「子どもの虫歯予防のために気を付けることは?授乳の仕方が将来の歯並びに影響するってほんとう?お口に関するお悩みや気になることを一緒に学びませんか?」
- 講師 山下総太郎さん(歯科医師)
- 対象 妊娠期、0～3歳の子どもの保護者
- 定員 10人(子どもと一緒に参加できます)
- 申し込み 9月3日(火)から図書館カウンターまたは電話で申し込み



◆レコードコンサート 9月19日(木)14時～ 図書館2階視聴覚室(※予約制) 内容: スメタナ作曲 弦楽四重奏曲「我が生涯より」、交響詩「モルダウ」など

## シリーズ 田川市立病院だより 体重測定でセルフケア

●かわいい情報はHPで検索

田川市立病院

検索

クリック

体重の要素は大きく「筋肉」「脂肪」「水分」の3つに分けられます。筋肉や脂肪の増加は、運動をしたり余計なカロリーを摂りすぎたりするなど、自分で原因が予測しやすいですが、水分量の増加には注意が必要な場合があります。

例えば、塩分の多い食事を摂ると、体は塩分を薄めようとして水分をため込みます。体の中に水分が増えると、血液の量も増え、増えた血液が血管を圧迫するため高血圧が引き起こされます。他にも、体内の水分量の増加は、腎臓の働きが低下し、老廃物や余分な水分を尿として排出できていないことも考えられます。

このような体の水分量の増加は、体重の増加に加えて「体のむくみ」としても体に現れます。むくみは、指で手や足の甲、すねを押さえて跡が残るかどうかで確認できます。塩分を控えた食事をして、むくみが解消しないようであれば、かかりつけ医に相談しましょう。

体重の増減は、体のさまざまな変化の現れです。毎日の体重測定で、自分の健康状態を把握しましょう。

健康管理の第一歩だよ

