

高梁市図書館のイベント情報

ベビー BOOK タイム

日 時 10月29日(火)
午前11時～11時30分

場 所 4階よみきかせスペース

申し込み 自由参加(参加費無料)



さんじゅーろー写真展

期 間 11月4日(月・休)まで

場 所 2階入口右スペース

おはなしたまてばこ おはなし会

日 時 11月9日(土)午後3時～3時30分

場 所 4階多目的室

申し込み 自由参加(参加費無料)

第2回パーソナルカラー＆骨格診断(全3回)

日 時 11月10日(日)
午前10時～正午

場 所 2階フロア奥

参 加 費 無料(要予約)

講 師 なかぎり まきこ
中桐真希子さん
(パーソナルカラー・骨格スタイルアドバイザー)



問 高梁市図書館 ☎(22) 2912
午前9時～午後9時 開館(年中無休)



ホームページ

11月の移動図書館

第1・3火曜日 (5日・19日)	川面小学校	10:00～10:30
	川面地域市民センター	10:30～11:30
	津川小学校	13:05～13:30
	落合地域市民センター 津川地域市民センター	14:00～15:00 15:30～16:00
第1・3水曜日 (6日・20日)	有漢西小学校	10:10～10:40
	巨瀬小学校	12:50～13:20
	川上ふるさとプラザ	14:00～15:00
	成羽長寿園 日名神楽公園	15:30～15:45 16:00～16:30
第1・3木曜日 (7日・21日)	福地小学校	10:15～10:40
	やまびこカフェ	11:15～12:15
	宇治小学校(7日のみ)	13:00～13:30
	宇治地域市民センター 松原小学校	14:30～15:30 16:00～16:20

今月のおすすめ図書



有漢図書室
藤森沙織さん
児童書

NHK子ども科学電話相談 おもしろギモン大集合!!

NHK「子ども科学電話相談」制作班 編 NHK 出版

子どもからの疑問に各分野のスペシャリストが分かりやすく丁寧に答えるラジオ番組。そのなかでも「神回」と呼ばれている内容が書籍になりました。インターネットなどで調べれば何でも答えを知ることができる時代ですが、あえて「電話で質問する」という新鮮さに大人もワクワクできる一冊となっています。

問 有漢図書室 ☎(57) 2013
午前9時～午後5時 開館
(月曜日休館/月曜日が祝日の場合は翌日が休館)

えほんの読み聞かせ～成羽図書館～

日 時 11月9日(土)午前10時～11時

申し込み 自由参加(参加費無料)

問 成羽図書館 ☎(42) 2589
午前9時～午後5時 開館(月曜日休館)

第2・4火曜日 (12日・26日)	玉川地域市民センター 吹屋連絡所 ささゆり苑	10:00～11:00 14:15～15:15 15:45～16:15
	川上小学校 富家小学校 西山郵便局横 コミュニティハウス湯野荘	10:00～10:20 13:05～13:25 14:15～14:45 15:15～15:45
	巨瀬地域市民センター 玉川小学校 さくらの苑 有漢東小学校	10:00～11:00 13:10～13:40 14:00～14:30 15:30～15:55
第2・4金曜日 (8日・22日)	中井小学校 高倉地域市民センター 中井地域市民センター なごみの森 落合小学校	10:15～10:45 12:30～13:00 13:30～14:00 14:40～15:10 15:30～16:00



成羽病院通信

成羽病院 ☎(42) 3111

マンモグラフィ検査について

放射線室

毎年10月は「乳がん月間」です。乳がんは、日本人の女性に発症するがんとしては一番多く、年間の死亡者も1万4000人以上といわれています。30代から増え始め、40代後半から50代前半に発症する人が最も多くなっています。近年では、比較的若い世代や閉経後に発症する人も増えていますが、早期に発見できれば、乳房を残して治療することも可能となっています。

早期に発見する方法として、「マンモグラフィ検査」があります。これは乳房専用のレントゲンのことで、左右の乳房を板で片方ずつはさみ圧迫して撮影します。乳房を強く圧迫するイメージがあるかもしれませんが、それには理由があります。

①厚さを均一にして乳腺と脂肪の重なりを少なくし、病変を発見しやすくする

②圧迫することにより乳房への被曝を低減させる

例えば、乳房を1cm薄くすることで被曝は半分になるといわれています。痛みを伴うことがありますが、実際に圧迫している時間は数秒です。痛みが強い場合は担当の技師にお伝えください。

早期発見のためにも、市内の医療施設などで乳がん検診を受診するようにならしましょう。



マンモグラフィ



健康づくり応援通信 ② 成羽健康づくり課 ☎(21) 0267

インフルエンザの予防接種について

インフルエンザは風邪とは異なり、38℃以上の発熱やせき、のどの痛み、倦怠感や関節痛などの全身症状が現れます。感染力は非常に強く、日本では毎年約1000万人、約10人に1人が感染しています。特に高齢者、子ども、妊婦の人や糖尿病などの持病のある人は症状が重くなりやすく注意が必要です。また、12月から3月にかけて流行するため早めの予防接種が大切です。

種類	対象者	接種料金	申請の有無
高齢者 インフルエンザ	①市内に住所がある65歳以上の人	1,700円(1回のみ)	申請不要
	②60～64歳で心臓・腎臓などの内部疾患があり、障害等級1級または同程度と医師の診断書で確認できる人		
	①または②に該当する生活保護世帯	無料	事前申請が必要
子ども季節性 インフルエンザ	市内に住所がある1歳～小学6年生	公費助成額1,500円を除いた額(1人2回まで)	申請不要

※実施期間は令和2年1月31日(金)まで

予防接種を実施している医療機関

子ども季節性インフルエンザは市内医療機関で接種が可能です。また、高齢者インフルエンザは県内指定の医療機関でも接種が可能です。予防接種を実施している医療機関については、市ホームページをご覧ください。



市ホームページ



小神 静香管理栄養士
(健康づくり課)