

小堀町32番地3(ながはまウェルセンター1階)
☎65-7751(子育て、成人の相談)
☎65-7759(保健予防事業について)
☎65-7779(その他)

高月町渡岸寺160(高月支所西側)
☎85-6420

市内医療機関で受けられます！～生活習慣病健診・国民健康保険特定健診～

私たちは、食事や活動の内容・方法など、一人ひとり違った生活習慣を持っています。血圧や血糖・コレステロールなどが上昇する病気は、毎日の生活習慣が大きく関わっており、痛みなどの自覚症状がないまま、脳梗塞や心筋梗塞などの大きな病気を引き起こします。生活習慣病健診(対象:30～39歳の市民)や国民健康保険特定健診(対象:40～74歳の国保加入者)で1年に1度、身体のはたらきを確認しましょう。

生活習慣病健診や国民健康保険特定健診は、市内医療機関で受けられます。冬場は医療機関が予防接種などで込み合います。できるだけ7～9月中旬に受けましょう。



夏休み中に予防接種を済ませましょう

学校行事や秋冬の感染症が流行する前に、必要な予防接種を受けましょう。

【持ち物】母子健康手帳、保険証など住所がわかるもの、委任状(保護者以外が同伴の場合)

予防接種名	対象者	実施場所
麻疹風しん2期	平成23年4月2日から平成24年4月1日生まれ (就学前1年間が対象です)	医療機関
二種混合 (ジフテリア・破傷風)	11歳から13歳になる1日前まで (小学校6年生の間に受けましょう)	

上記以外の予防接種については、「健康づくり日程表」をご覧ください。予防接種は計画的に受けましょう。

今年の夏は気温が高い見込みです。熱中症に注意しましょう！

熱中症の主な症状

軽度：めまい、立ちくらみ、筋肉痛、汗がとまらない

中度：頭痛、吐き気、体のだるさ、虚脱感

重度：意識がない、けいれん、高い体温、返事がおかしい

熱中症かなと思ったら・・・

●涼しい場所へ避難 ●衣服を脱ぎ体を冷やす ●水分と塩分を取る

※自力で水分が飲めない、回復しない、意識がないなどの場合は救急車を呼びましょう。

熱中症予防のために・・・

●こまめに水分・塩分補給 ●室内の温度調節

●外出時には日傘や帽子で対策、日陰でのこまめな休憩を



information

お知らせ

パパチャレンジ講座・カジイクジRAKU-RAKU講座

第3弾 お父さんと一緒に木の図鑑をつくろう！in出会いの森

森の木を使って、オリジナルの「木の図鑑」をつくろう。

【と き】8月5日(土) 13時30分～15時30分

【ところ】高月図書館(高月町渡岸寺)

【講師】植田 潤(湖北野鳥センター職員)

【対象】お父さんと子ども(小学生)

【定員】20組(申込先着順)

【参加費】1家族100円(材料費として)

【申込み】7月22日(土) 10時～
市内各図書館の窓口または電話で

知の講座～豊かに生きる～第2回

シニア向けスマートフォンの使い方講座

人生をより豊かに過ごすための講座を開催します。

【と き】8月22日(火) 13時30分～15時

【ところ】長浜図書館(朝日町)

【内容】・基本的なスマートフォンの使い方
・電話のかけ方、受け方、メールの送受信方法
・カメラの使い方、画像の見方など

【対象】60歳以上のスマートフォン初心者

【定員】20人(先着順)

【参加費】無料

【申込み】8月4日(金) 10時～
市内各図書館の窓口または電話で
※音声を取り取りづらい人のためのヒアリングルー
ブ席を設けます。

今月の「けやきっ子読書の日」

7月は16日,8月は20日



Books

新しく入った本のなかから...

『しみ』
坂口 恭平/著(毎日新聞出版)

ぼくは“シミ”と毎日のように会っていたけれど、本名すら知らない。死んだと聞いた後でも、シミはずっとぼくの中にいる。

シミと会ってからの日々、ちょっと不思議な仲間たち、あの音楽は夢だったのだろうか？



『鬼瓦のルーツ写真紀行』

富山 弘毅/写真・文(ルネッサンス・アイ)

屋根の隅に乗っている鬼瓦。そもそも日本で瓦が使われるようになったのは、いつからなのでしょう。日本の鬼瓦の歴史を調べるうち、そのルーツが朝鮮にあるとみた著者は、実際に韓国や中国を訪れます。多種多様な鬼瓦が、写真で紹介されています。



『空を飛ぶ昆虫のひみつ』

星 輝行/写真・文(少年写真新聞社)

カブトムシ、トンボ、チョウにセミ。どれも自由に空を飛ぶ虫ですが、しくみはさまざま。はねを広げた瞬間の連続写真で、その違いを発見しよう。



各館の開館カレンダー(虎姫・湖北以外は、祝日も開館しています。最終水曜日は資料整理のため全館休館) ●は休館日

		7月															8月																					
		15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20
		土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日
長	浜						●						●	●						●							●							●				
浅	井					●	●					●	●						●	●						●	●					●	●					
び	わ					●						●	●						●							●						●						
虎	姫			●			●	●					●	●						●	●					●	●	●					●	●				
湖	北			●	●	●						●	●						●	●					●	●	●				●	●						
高	月						●						●	●						●							●							●				

【開館時間】

長浜図書館 ☎63-2122【平日:10時～19時 土日祝:9時～18時】

びわ図書館 ☎72-4305【10時～18時 金曜のみ:10時～20時】

湖北図書館 ☎78-1687【10時～18時】

長浜市立図書館メールアドレス: tosyokan@city.nagahama.lg.jp

◆図書館サイトへは… 長浜市立図書館 検索

浅井図書館 ☎74-3311【10時～18時】

虎姫図書館 ☎73-2335【10時～18時】

高月図書館 ☎85-4600【10時～18時】