

## こころの声に耳を傾けてみませんか 特別企画「広げる つながる こころの輪」

学校や仕事、家族や友達との関係、身体やこころの健康の不安など、誰でも悩みやストレスを感じることもあります。こころ豊かな毎日を送るためには、自分のこころの状態を知り、悩みやストレスと上手に付き合っていく方法を見つけることが大切です。こころがスッと軽くなる、悩みやストレス対処法のヒントがきっと見つかります。

■期間 9月16日(金)まで

■場所 町立図書館 展示情報コーナー

### ①いのちとこころを支えるおすすめ図書【展示】

「こころが癒される本」「元気がもらえる本」「いのちの大切さについて考える本」をテーマに、おすすめ図書(約30冊)を多数展示しています。展示中の本は全て貸し出しできます。

～おすすめ図書ラインナップ～

▶「ぼくを探しに」シルヴァスタイン ▶「命と向きあう教室」制野俊弘 など

### ②わたしを支えたこの一冊【紹介】

「辛いとき、苦しいとき、わたしはこの本に支えられました!」という皆さんのおすすめ図書をお聞かせください。同じ悩みを持つ人の声に救われる人がいます。こころの輪が広がります。

### ③こころの健康づくりについて【揭示】

こころの健康づくりに役立つ情報のほか、悩みを抱える人向けに電話やSNSによる相談窓口を紹介しています。

町は、こころの悩みや不調について相談を受け付けています。ひとりで抱えず相談ください。

問・相談先 保健福祉センター 元気100歳健康支援係 (☎44-4560)

町立図書館

☎41-1900 FAX 44-5661  
開館時間: 10:00 ~ 19:00  
※開館日・時間変更の場合あり

金ケ崎町西根西地蔵野5

## 図書館だより

図書館からのお知らせ

### ☆一般企画展

## 「今、考える平和 —みんなが心ゆたかに生きるために—」

■期間 10月30日(日)まで

■場所 入口コーナー

世界中で色々なことが起きている今、『平和』とは何かをテーマに、一人ひとりが小さな思いやりを持ち、「世界中のみんなが心穏やかに平和に暮らせるように…」との思いから、人権問題・争いのない暮らし、平和のために貢献する人々などの本を取り上げた企画展を開催中です。

一緒に『平和』について見つめ直してみませんか。



### information

#### ■児童企画展

「みんなで考える。平和ってなんだろう?」

平和について考えるきっかけづくりとなるよう、「平和のために尽くした人」「平和のためにできること」「昔あったこと」の3つをテーマに、平和のために活動した人物や、ノーベル平和賞に関する図書を展示しています(10月30日まで)。

#### ■直木賞・芥川賞受賞候補作品展示

受賞作・候補作のほか、直木賞・芥川賞候補になった著者のおススメ作品を展示しています。

■再開します!「こどもおはなし会」(要予約)  
(日時: 8月27日(土)午前11時から)

事前予約が必要です。※新型コロナウイルス感染症の影響により中止する場合があります。

#### ■保健福祉センター企画

「広げる つながる こころの輪」(9月16日まで)

## 保健情報

保健福祉センター ☎44-4560 FAX 44-4337  
金ケ崎町西根鑑水 98 e-mail: hofuku@town.kanegasaki.wate.jp

問 保健福祉センター 元気100歳健康支援係 (☎44-4560)



## がん検診等実施のお知らせ

検診の際は、新型コロナウイルス感染症予防のため、マスクの着用をお願いします。

### ▶肺がん検診および結核定期健診

### ▶肺がん喀痰検査

■日程 8月30日(火)、31日(水)、9月1日(木)、2日(金)

■受付時間・会場 送付済みの通知書または右の二次元バーコードで確認してください。



検診項目	対象者
肺がん検診	40歳～64歳の人
結核定期健診	65歳以上の人
肺がん喀痰検査	50歳以上の人で喫煙指数が600以上の人

喫煙指数は1日の喫煙本数と吸った年数で計算します。

例: 20本/日×30年=600(喫煙指数)

### ▶子宮頸がん検診

### ▶大腸がん検診

### ▶骨粗しょう症検診

■日程 9月6日(火)、7日(水)、8日(木)、9日(金)

■受付時間 午前9時30分～10時30分、午後1時～2時(骨粗しょう症検診は午後のみ)

■会場 保健センター

検診項目	対象者
子宮頸がん検診	20歳以上の女性(2年に1回)
大腸がん検診	40歳以上の人
骨粗しょう症検診	41・46・51・56・61・66・71歳の女性

※年齢基準日: 令和5年4月1日時点

## 毎年9月24日～30日は「結核予防週間」

結核は、今でも年間1万人以上の方が発症しています。病院や職場で胸部エックス線検査を行う機会がない人は、年に1回は検診を受けましょう!

## 各種教室・相談事業の案内

### 統合失調症家族教室(無料)

■対象 医療機関で統合失調症と診断されている人の家族(県内在住者)

■日程 月1回(土)午後1時30分～3時30分※10月～令和5年2月までの全5回。

■申込締切 9月29日(木)

### 依存症家族教室(無料)

■対象 アルコール依存症や薬物依存症等の問題を抱える人の家族

■日程 月1回(土)午後1時30分～3時30分※10月～令和5年3月までの全6回。

■申込締切 10月13日(木)

■場所 岩手県福祉総合相談センター(盛岡市本町通三丁目19-1)

問・申込先 岩手県精神保健福祉センター(☎019-629-9617)

### アルコール相談事業

■対象 アルコールの問題で悩んでいる人やその家族等(県内在住者)

■開催日 原則、毎月第3(土)午後2時～3時30分

■場所 県央保健所(盛岡市内丸11-1盛岡地区合同庁舎2階)

■相談員 岩手啄木断酒会員

問・申込先 県央保健所 保健課(☎019-629-6574)