

# Library

## 図書館からのお知らせ

◎図書館 ☎ 983・0880 FAX 983・0876 ☎ 411・0035 大宮町1・8・38  
 ◎中郷分館 ☎ 982・5102 FAX 982・5103 ☎ 411・0816 梅名353・1  
 ◎図書館ホームページ <https://tosyokan.city.mishima.shizuoka.jp/>

【凡例】 時とき・場所・内容・講師・費用（記載なしは無料） 対象・定員・持ち物・注意事項・申込み・問合せ

### 移動図書館「ジント号」巡回予定表（令和5年10月～令和6年3月）

	曜日	巡回地区	駐車場所	時間	10月	11月	12月	1月	2月	3月		
第1週	水	向山小	向山小学校	午後0時30分～1時20分	4	1	6	30(休)*1	7	6		
		松が丘	松が丘公園	午後1時50分～2時35分				5(金)				
		加茂	加茂集会所	午後3時～3時45分								
	木	山田小	山田小学校	午後0時40分～1時30分	5	2	7	11(第2)	1	7		
		旭ヶ丘幼稚園	旭ヶ丘幼稚園	午後1時40分～2時25分				23(休)				
		清住町	きよすみエコ公園	午後3時30分～4時15分								
	金	南小	南小学校	午後0時55分～1時35分	6	7(休)	1	16(休)	2	休み		
		錦田こども園	錦田こども園	午後1時50分～2時35分						1		
		錦が丘	錦が丘自治会集会所	午後3時～3時45分								
第2週	水	徳倉小	徳倉小学校	午後0時50分～1時25分	11	8	13	10	14	13		
		徳倉幼稚園	徳倉幼稚園	午後1時40分～2時25分								
		三恵台	三恵台自治会館	午後3時～3時45分								
	木	坂小	坂小学校	午後0時40分～1時20分	20(金)	9	19(休)	23(休)	8	1(金)*3		
		小山押切	市立老人ホーム	午後1時35分～2時20分	12					14*2	11*2	14*2
	金	長伏小	長伏小学校	午後0時40分～1時20分	24(休)	10	8	12	9	8		
		松本幼稚園	松本幼稚園	午後1時30分～2時10分								
		パサディナ	赤王山公園	午後2時30分～3時								
	第3週	水	東大場	東大場集会所	午後3時10分～3時55分	13	10	8	12	9	8	
佐野小			佐野小学校	午後0時45分～1時20分								
萩			北上文化プラザ	午後2時～2時45分								
木		芙蓉台	芙蓉台公民館	午後3時～3時45分	18	15	20	17	21	12(休)		
		沢地小	沢地小学校	午後0時40分～1時20分								
金		光ヶ丘	光ヶ丘公民館	午後1時40分～2時25分	19	16	14(第2)	18	15	14(第2)		
		東小	東小学校	午後0時50分～1時30分	31(休)					14(休)	21*4	21
		沢地幼稚園	沢地幼稚園	午後1時55分～2時35分	20					17	15	19
第4週		水	小沢	小沢公民館	午後2時45分～3時15分	20	17	15	19	16	15	
	錦田小		錦田小学校	午後0時40分～1時30分								
	多呂		多呂公民館	午後1時45分～2時20分								
	木	玉沢	玉沢昭寿園	午後2時35分～3時20分	25	22	12(休)	24	28	27		
		北上小	北上小学校	午後0時55分～1時40分								
		徳倉5丁目	晴山台防火貯水槽敷地内	午後2時～2時45分								
	金	佐野見晴台	やまばと公園	午後3時～3時45分	26	21(休)	休み	19(休)	25	22*5		
		中郷小	中郷小学校	午後0時55分～1時30分						22	28	
		大場幼稚園	大場幼稚園	午後1時45分～2時30分						27	28(休)	21(休)
	富士見台	富士見台自治会館	午後3時～3時45分		24	22			22			

※悪天候により巡回中止になる場合があります。一部指定曜日・時間を変更する日がありますので、ご注意ください。

※1 午後0時40分～1時20分 ※2 午後1時45分～2時30分 ※3 午前9時50分～10時25分 ※4 午後2時～2時45分  
 ※5 午後0時40分～1時25分 ※6 午後0時30分～1時10分

**問図書館**

巡回日以  
外の返却

貸出期間

貸出数

免許証や保険証などを持参

※貸出カードがない人は、運転

で本を貸出します。

**お知らせ**

移動図書館「ジント号」

ジント号が約3600冊の本

を載せ、月1回、市内35カ所を

巡回します。図書館貸出カード

で本を貸出します。

**講座・募集**

図書館講座 in 中郷「もっと知

りたい」わさびのヒミツ」

伊豆の代表的な名産品である

わさびの知ってトクする講座で

す。わさびのすりおろし体験あり。

時10月21日(土)午前10時～11時30分

場中郷文化プラザ1階 展示

コーナー

講安森真弓さん(株山本食品)

対小学3年生以上の人

※小学生は保護者の同伴必須


定25人※応募多数時抽選

申・問10月9日(月・祝)までに電

子申請、電話、

または図書館

中郷分館窓口



▲電子申請  
はこちら

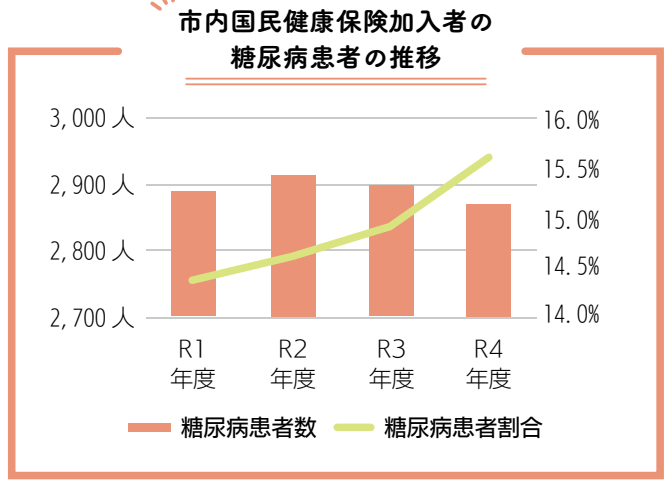
# 糖尿病を予防しましょう

問合せ 健康づくり課 ☎973・3700

**あ** **あなたは大丈夫？**

糖尿病は、血液中の糖分が高くなる病気です。

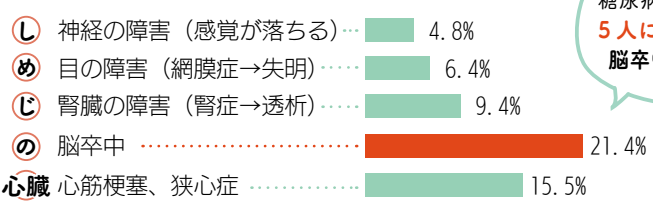
はじめは症状がほとんどありませんが、放置すると全身の血管や臓器が侵され始め、網膜症や脳卒中といった大きな病気につながります。



市の健診を受けた**2人に1人**が血糖値高めです

令和4年度の特定健診では、**受診が必要な人が8.8%**  
**生活の見直しが必要な人が39.0%**と、判定される結果に！

## 糖尿病の合併症 合言葉は「しめじの心臓」



糖尿病患者の**5人に1人**が脳卒中に！

**で** きることから始めましょう

「糖尿病について、糖尿病専門医・榎澤尚子さん（後藤医院）に話を聞きました。」

「糖尿病という病気は

かつて難病として恐れられていた糖尿病は、インスリンが発見されたことで病態の解明が進み、今では上手に付き合いつながり、**共に生きる病気**となつていきます。

「今の糖尿病医療について

糖尿病の人は「食べすぎや不摂生が原因」「長生きできない」といった偏見が、いまだ根強くあります。しかし、今の糖尿病医療は薬の選択肢も増え、**個々の生活スタイルに合った治療が可能**となりました。適切な血糖管理を行えば、一病息災、病気の無い人と変わらない生活ができます。そのためには目や腎臓などの合併症を早めに見つけ対策を立てることが大切です。

「最後に

糖尿病は予備群や初期段階ではほとんど症状がありません。また、**誰もが発症する可能性**がある病気です。ぜひ健診を受けて、ご自分の体と向き合ってみてください。

正しい知識を持ちましょう



**知** りたい人は

第27回三島市市民講座  
「糖尿病と共に生きる  
人生の主役はあなた」

10月14日(日)

場市民文化会館 小ホール  
午後2時～3時

応急手当体験や健康相談  
午後3時～

講演①「糖尿病、知っていれば怖くない」

講演②「糖尿病フブストーリーとある夫婦の食事情」

講演③「からだ丸ごと、みしまろっ」と体操

講演④「聞いて安心！糖尿病の薬」

講師①榎澤尚子さん（後藤医院）

②鈴木純子さん（管理栄養士）  
星瑞江さん（薬剤師）  
金木昌之さん（金木内科・消化器科クリニック）

③渡邊太樹さん（理学療法士）  
小野和春さん（理学療法士）

④永倉穰さん（谷田池田医院）

問三島総合病院 ☎975・3031  
問健康づくり課 ☎973・3700

**健** 診を受けましょう

二島市特定健診の実施期間は  
10月31日(火)まで

※糖尿病について不安のある人は、まずはかかりつけの医療機関にご相談ください。保健センターでは毎月第2火曜日に総合健康相談会を開催しています。ぜひお気軽にご相談ください。