

図書館だより



日南市立図書館のホームページ

一般書

児童書

百貨の魔法

村山 早紀 著



酒が仇と思えども

中島 要 著



僕はロボット君に恋をする

山田 悠介 著



走れ！ヒットン

須藤 靖貴 文



ちやめひめさまとペピーノおうじ

たかどの ほうこ 作



いそげー きゆうきゆうしや(絵本)

竹下 文字 作



開館時間

平日…9:00～18:00
土・日・祝…9:00～17:00

休館日 / 月曜日・第3日曜日、年末年始・特別整理期間

休館日 12月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

休館中の本の返却は、各館備え付けの返却口へ投函してください。その際、無理に押し込むなど本が傷む行為はご遠慮ください。

「旅する読書」100冊達成

おめでとうございます！
8月に達成されました♪
(館内にお名前を掲示しています)

- | | |
|-----------|--------------|
| 本館 | まなびピア |
| 後藤 さあやさん | 諸井 知仁くん |
| 甲斐 智士くん | 渡野 真弥さん |
| 瀬戸山 璃音さん | 田上 愛梨さん |
| 河野 蘭さん | 北郷 |
| 南郷 | 大賀 麗さん |
| 門川 歩未さん | 木佐貴 あおいさん |

仕事や家事で忙しくて図書館で本を選ぶ時間がない... そんな方にオススメなのが**ネット予約**。図書館の利用カードがあれば、図書館のホームページからマイページにログインして、本の予約ができます(ネット予約を初めて利用される方は、パスワードの登録が必要です)。

インターネットから本の予約ができますよ！

スマートフォン画面



パソコンはもちろん、スマートフォンにも対応しています。マイページでは、借りている本の返却期限の確認や、貸出期間の延長などもできますので、ぜひ一度ご利用ください。

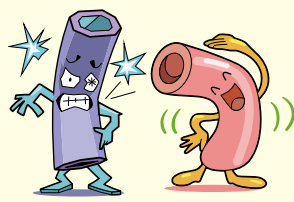
日南市立図書館 本館 ☎25-0158 まなびピア図書館 ☎22-5666 北郷図書館 ☎55-2469 南郷図書館 ☎64-0924

さまざまなイベントを準備しています。詳しくは、図書館ホームページやポスターをご覧ください。

健康にちなん21

どうしていますか？ 糖尿病の判断 No.1 高血糖は動脈硬化を進めます

血糖が高いかどうかの判断は、血液検査が必須です。年に1度、特定健診を受けることが大切です。



「糖」は、人間の細胞約60兆個のエネルギー源。血液中の糖は、インスリン(※)の力で、常に角砂糖約2個分(5～7g)に保たれています。必要以上の糖が血管内にあると、血管は危機状態です。動脈硬化や老化が進んだり、免疫力が下がるなど、全身の血管が傷んでいきます。

<糖尿病の合併症は全身で一気に起こります>

脳梗塞、痛みのない心筋梗塞、認知症、歯周病、失明、腎不全 などに つながることも。

★高血糖を自覚症状で判断するのは危険です★

※インスリン：糖を下げる唯一のホルモン。すい臓で作られます。製造能力には個人差があります。

●問い合わせ 健康増進課 ☎(31)1129

健康増進課
田中 裕美
副主幹(保健師)



次号(12月15日号)では、糖尿病診断、治療判定の指標「HbA1c」を紹介。