筑後市 Press Release

令和 8 年 11 月 4 日

報道機関各位

担　当	社会教育課　図書館　一ノ瀬・橋本
TEL/FAX	0942-51-7200 / 0942-53-4216
E-MAIL	event@chikugo-lib.jp

図書館 de 沈黙の臓器『肝臓』を学ぶ





【今までのしあわせ UP 講座の様子】

「なんとなくのだるさ」は肝臓から？沈黙の臓器について専門医から学ぶ

■　名　　称　第９回　しあわせ UP 講座
「図書館で学ぶ、専門医　中野暖氏による『肝臓』講座」

■　日　　時　令和 8 年 11 月 14 日（土）14：00～

■　場　　所　東庁舎 1 階　保健センター

■　参 加 対 象　どなたでも　/ 参加される方は手ぬぐい又はタオルをお持ちください。

■　申 込 方 法　申込不要　　定員 70 名

■　目　　的　市民一人ひとりの心身の健康と幸福度（ウェルビーイング）の向上を目指し、健康寿命に着目した取り組みを継続して実施してまいります。
今回で第 9 回目を迎える本事業では、身近な公共施設である図書館の蔵書を活かした健康情報の特設展示等による発信に加え、専門医をお招きした講演会を開催します。
市民の皆様が日常的に自らの健康と向き合うきっかけづくりとするとともに、新たな図書館の活用を促進します。

■　経　　緯　誰でも気軽に訪れることができる図書館をハブに、病気予防の知識を得て日常の行動変容につなげていく健康支援の取り組みです。
「高齢者支援課」「健康づくり課」「地域包括支援センター」など、庁内の様々な部署と密に連携。その時々の市民のニーズや課題に応じ、図書館の空間や本棚の高さを活かしたストレッチ講座をはじめ、糖尿病、高血圧、認知症予防など、多彩なテーマで専門的な知識と情報を発信し続けてきました。
昨年は、自身の食事の塩分量や野菜摂取量をその場で推定できる機器を導入した「ベジチェック」などを実施し、参加者が自身の健康状態を数値で「実感」し、日々の食生活の見直しへと確実につなげる実践的なアプローチを展開しました。

令和 8 年 11 月 4 日

■　内　　容　今回は専門医である中野暖氏をお招きし、沈黙の臓器ともいわれている肝臓について、日常で手軽に実践できる健康 UP 術をご講演いただくとともに、図書館が所蔵する健康関連の豊富な蔵書を活用した情報発信をあわせて展開します。

■　特　　徴　「聞いて終わり」にしない！その場で学べる実践的な体操
講話だけでなく、日々の生活にすぐ取り入れられる「実際の体操」なども直接教えてもらえるのが本講座の大きな魅力です。頭で理解するだけでなく、その場で体を動かすことで、自宅に帰ってからも習慣化しやすい内容となっています。

■そ の 他　　※添付資料　ポスター

秋の読書週間

ビなたでも 参加 ok！

参加費無料・申込不要

しあわせUP講座

図書館で学ぶ

専門医 中野暖氏による肝臓講座

令和8年11月14日（土） 14時～



「なんとなくのだるさ」

は肝臓から？



肝臓専門医がおしえる

日常で手軽に実践できる

健康 UP 術！

医療法人 なかの内科消化器科医院理事

久留米大学医学部

内科学講座消化器内科部門助教

中野（なかの） 暖氏（だん）

ところ：筑後市役所東庁舎１階

筑後市保健センター

お問い合わせ： 筑後市立図書館 0942-51-7200

© Chikugo City Library 2026