

ようこそ としょかんへ!

▶蔵書検索
と予約は
こちら



welcome to the library

問 市図書館 ☎24-3518

場所：カルチャーパレス2階

開館時間：午前9時～午後5時

休館日：月曜（祝日の場合はその翌日）

11月の休館日

5日、11日、18日、25日、12月2日

市図書館に寄付がありました

有限会社中津留物産（下漆田町）から、読書環境の整備に役立ててほしいと、30万円の寄付がありました。寄付金は子ども図書館の机や椅子の購入などに活用する予定です。



▶9月26日に市役所で
行われた贈呈式

新刊案内

大人になったら読めない漢字

ことば探求舎 編

社会人はひとつの漢字の読み間違いが、大人としての評価に影響することがある。本書では、「幕間」、「弁える」などの「読み間違えたくない言葉」を集めて紹介。社会人に必要な本当の漢字力が身につく一冊。



一般向け

難民・移民のわたしたち

雨宮 処凛 著

日本に暮らす難民・移民の人たちは何に困っているの？ 日本にいる難民・移民の子どもたちの声を日本の政策を踏まえて紹介。子どもたちのリアルな声を集めた「難民・移民」を知るための入門書。



児童向け

問 市保健センター（☎24-8010）

子育て 通信

お子さんの口開いていませんか？

こんな症状があるお子さんはいませんか？

- ・いつもポカンと口が開いている
 - ・上手に発音できない言葉がある
 - ・クチャクチャと音を出して食べる
- 口を閉じる力や舌の筋力が弱いなど、口の機能が十分に発達していないことで起こるものです。



口が開いたままだと

- ・姿勢が悪くなる
 - ・むし歯ができやすくなる
 - ・感染症のリスクが高くなる
- 全身に影響を与えます。遊びの中で口周りの筋肉を鍛えましょう。



遊びで口の力を育てましょう

唇を閉じる筋肉を鍛える遊び

- ・ラッパのおもちゃ
- ・シャボン玉遊び
- ・吹き戻し



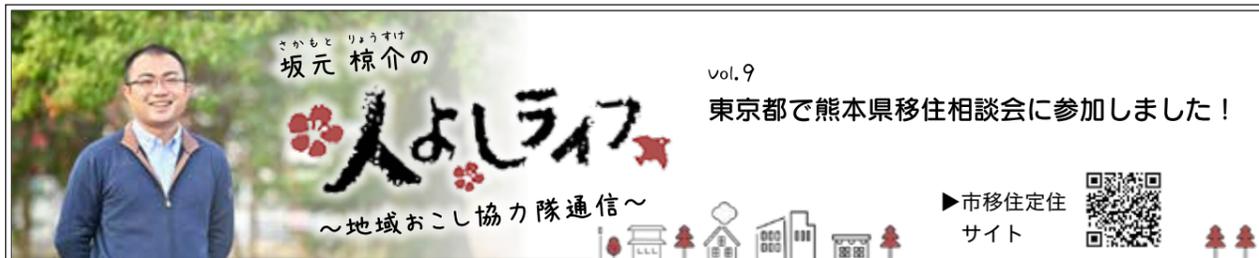
口周りの筋肉を鍛える遊び

- ・にらめっこ
- ・顔じゃんけん



口周りの筋肉は年齢とともに衰えていきます。お子さんだけでなく、家族みんなで楽しく遊びながら筋肉のトレーニングをしましょう。

令和5年12月に着任した人吉市地域おこし協力隊の活動の様子をお届けします。



東京都の東京交通会館で、10月12日に移住相談会が開催されました。熊本県内からは24の市町村が参加し相談者は400人ほど。本市のブースには29人が訪れ、人吉を知っていて旅行で訪れたことがある人がいて知名度の高さを再認識しました。

相談会を通して、相談者が本当に気になることを引き出すことが必要だと感じました。現在毎月第4木曜に実施しているオンライン移住相談会で経験を積み、相談者によりよい提案ができるようになりたいです。

vol.9
東京都で熊本県移住相談会に参加しました！

▶市移住定住
サイト



◀本市にいい印象を抱いてもらえるような対応を心掛けました



▶相談者の前でプレゼン。練習のかいあって緊張せず話せました

元気モリモリ

ランニング クラブ No. 7

日本スポーツ協会公認陸上競技上級コーチの資格を持つ人吉スポーツパレスの森 英和館長が、ランニングのイロハを紹介します。



問 市社会教育課スポーツ振興係（☎22-2111 内線4024）

ジョギングが心身にもたらす効果

今月はジョギングの効果についてお話します。人と会話ができる程度の速さで走るスロージョギングを30～60分行うと、次のような効果が期待できます。

<ジョギングの効果>

- ①全身の筋肉を使うため、運動効果はウォーキングの2～3倍
- ②心肺機能が向上し、持久力や筋力が付いて疲れにくくなる
- ③血流が増えて体温が上がり、免疫機能が向上する
- ④適度な運動刺激が血流を促し、腰痛や肩こりが改善する
- ⑤中性脂肪や内臓脂肪・体脂肪が減りダイエット効果がある（すぐに体重が減る訳ではありません。長期の継続が必要です）
- ⑥食後に行うことで、血糖値の上昇を抑えることができる
- ⑦「幸せホルモン」と呼ばれるセロトニンやドーパミンが分泌され、ストレスを解消
- ⑧脳の前頭前野が活性化することで認知機能が向上

し、認知症予防につながる
⑨適度な心身の疲れが睡眠の質を向上させる

ジョギングもウォーキングと同様に、用具や場所を選ばずすぐに始めることができます。トレーニング例は10月号を参考にしてください。

来年2月のひとよし温泉マラソン出場を目標に、トレーニングを続けましょう！

