

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）

10月の休館日

7日、15日、21日、28日、11月5日

「一日司書体験」の参加者を募集しています

日時 10月27日（日）午前8時50分～正午

場所 市図書館

内容 パソコンでの本の貸し出し・返却、本の選書、書架の整理など

対象者 市内に住んでいる小学生以上の人

申込み 市図書館にある申込用紙で直接申し込むか、電話で申し込んでください。

申込期限 10月17日（木）午後5時

新刊案内

知れば知るほどおもしろい平安ミステリー

市橋 章男 著

藤原氏をはじめ、朝廷に仕える貴族・上級官人が活躍した平安時代。紫式部の『源氏物語』など文学も栄え、一見すると華やかだが実際はどうだったのか……。生活文化、宗教など、当時の話題に迫る。



一般向け

保護ねこものがたり

大塚 敦子 著

みなさんは「保護猫」を知っていますか？ 原発事故で取り残された福ちゃん、飼い主を亡くしホームレスになったカリンなど、筆者がこれまで出会った9匹の保護猫のストーリーを紹介。



児童向け

問 市保健センター（☎24-8010）

子育て 通信

家族みんなで口の健康を守る ～予防歯科を目標に～

「子どもの頃からもっと歯磨きをしていればよかった……」と思ったことはありませんか？ むし歯予防には子どもの頃からの毎日の歯磨き習慣が大切です。しかし、中には歯磨き習慣が身に付いていない人や、口や歯に対する関心が低い大人もいます。歳を取ったら誰でも歯が抜けて少なくなるとするのは間違いで、正しくケアをすることで多くの歯を残すことができます。

家族みんなで正しい知識を共有して、予防歯科に取り組みましょう。

予防歯科とは……

むし歯や歯周病が進んでしまう前に予防や早期治療に取り組むこと



予防歯科のために家族でできること

- 毎日の丁寧な歯磨き習慣を身に付ける
家族みんなで一緒に歯磨き。口臭・磨き残しなどを家族で確認し合いましょう。
- かかりつけの歯科医院で3～6カ月に1回
歯科定期検診を受ける
プロのケアを定期的に受けることも不可欠です。家族の定期検診日も把握しておくことと行きそびれることもなくなります！
- 市の歯周疾患検診や後期高齢者歯科口腔
健診を受診する
市から案内が届いたら、必ず受診しましょう。

令和6年7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。

坂東 祥龍の
人よしライフ

～地域おこし協力隊通信～

vol.2
球磨焼酎の魅力をお話する船頭に

▶市移住定住
サイト

人吉の魅力を観光客の皆さんに伝えるためには、地域をよく知る必要があると思います。球磨焼酎案内人講座を受講しました。球磨焼酎の歴史や製法、種類や料理との相性などを詳しく学んだので、これから観光客の皆さんに球磨焼酎を勧めていきたいです。

川下りの繁忙期の夏場は船頭としての練習ができず、舟の積み下ろし作業などをしていました。10月からは船頭としての本格的な練習が始まります。初めはうまくいかないと思いますが、少しずつ上を目指しますので、応援よろしくをお願いします！

▶クレーンで積み込んだ舟を川に降ろし、次の出航に備えます

◀認定試験に合格し、自分に合った焼酎を知ることができました

元気モリモリ

ランニング クラブ No. 6

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（☎22-21111 内線4024）

目標を立ててジョギングを始めよう！

朝夕が過ごしやすくなってきましたので、今月はウォーキングから次のステップに進みたいと思います。この連載を読んで3カ月以上ウォーキングを続けた人は、体が慣れ、ずいぶん体力も付いたことでしょう。さらに総合的な体力向上を目指すため、ジョギング&ランニングに挑戦しましょう！ ジョギングは人と会話ができる程度のスピードでOK。ウォーミングアップからクールダウン（整理運動）までの総運動時間は40～60分程度から始めてみてください。



▲「ひとよし温泉マラソン」は2.5kmや5kmの部もあり、市民マラソンが初めての人にもおすすめ(写真は前回の様子)

ただし、毎日同じ運動を繰り返すことは故障につながりますので、バラエティに富んだトレーニングを行いましょう。スイミングやサイクリングなどと組み合わせるのもおすすめ。下記は一例です。

- ①準備運動（動きのある体操）から、軽く5分程度のウォーキング
 - ②月・水・金曜はインターバルウォーキング+下半身の筋力トレーニング（ハーフスクワットなど）10回×3セット
 - ③火・木・土曜はジョギング+上半身の筋肉トレーニング（腕立て伏せなど）10回×3セット
 - ④運動後は静的ストレッチなどで丁寧に整理運動
- ※木曜は運動の強度を軽くし、日曜は完全に休む日にしましょう。

インターバルウォーキングと筋力トレーニングについては7月号を、ランニング（ジョギング）の基本姿勢については8月号を参考にしてください。

来年2月には、5年ぶりに「ひとよし温泉マラソン」が開催されます。市民マラソンに挑戦するなど目標を立てるのも、運動継続のポイントです。