

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 人吉市図書館 ☎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）

6月の図書館カレンダー

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	7/1	2	3	4	5	6

■ 休館日

新刊案内

望月の鳥

一般向け



阿部 智里 著

新たに金烏代の座に就いた風彦。そのきさき候補として登殿の儀に臨むのは、大貴族から選ばれた4人の姫君。しかし落女として宮中で働く澄生の存在が……。『八咫鳥シリーズ』待望の最新作。

ねこのさら

児童向け



川端 誠 著

ずるがしこい骨董屋が宿場外れの茶屋でとんでもないお宝を発見。茶屋の主人はそれに気付いていない様子。お宝を手に入れるため、骨董屋はある作戦に打って出ます。果たして計画はうまくいくのでしょうか。

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。



坂元 隼介の
人よしライフ

～地域おこし協力隊通信～

vol.6
協力隊の初任者研修がありました!

▶市移住定住
サイト



全国の地域おこし協力隊の初任者研修が2泊3日で行われました。大学教授や協力隊経験者の話を聞いたり、地域おこし活動で起こりうる課題の対処方法を考えたりするもので、全国から145人が参加。地域課題を明確化することの大切さ、地域とどう関係を築いて衝突を避けるのかを学びました。また、ほかの地域の協力隊と仲良くなり、お互いの現状を話し合うことで、それぞれ抱える課題について新たな視点から解決策が出ることもありました。研修で学んだことを今後の活動に生かしていきます。



▶地域課題を仮定して、解決のために意見を交わしました

◀滋賀県にある全国市町村国際文化研修所。ここで3日間みっちり研修を受講



子育て 通信

問 市保健センター（☎24-8010）

仕上げ磨きをしていますか？

むし歯予防には毎日の歯磨き習慣が大切ですが、幼いうちは自分で上手に磨くことはとても難しいものです。そのため保護者の仕上げ磨きが必要です。効率的な仕上げ磨きでお子さんの歯をむし歯から守りましょう。

仕上げ磨きの3つのポイント

①寝かせ磨き

仕上げ磨きをするときは脚を開きその間にお子さんをあおむけに寝かせて磨きましょう。頭が固定されて奥歯までよく見え、しっかり磨くことができます。



②歯ブラシの持ち方

歯ブラシはえんぴつを持つように持ちましょう。余計な力が抜け、細かい動きができ磨き残しを防ぎます。



③上唇小帯に気を付けましょう

上唇の裏から前歯の間にかけて筋のようなもの（上唇小帯）があります。そこに歯ブラシの毛先が当たるととても痛いので、当たらないように歯ブラシを持たない手でガードしてあげてください。

上唇小帯



仕上げ磨きは汚れを取るだけでなく、お子さんの口の中の変化に気付く機会でもあります。乳歯から永久歯に生え変わる小学校中学年（4年生）くらいまでは、ぜひ仕上げ磨きを続けてください。

元気モリモリ

ランニング クラブ No. 2

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）

ウォーキングに出かける前に

今回は運動のさまざまな効果を紹介しました。今月はさっそくウォーキングに出発！ と言いたいところですが、まずはけがや事故の防止のため、以下のことをチェックしましょう。

今回は具体的なウォーキングの方法についてお話しします。

<ウォーキングの前にチェック>

- 持病がある人や健康に不安がある人は、医師に相談してから始めましょう。
- 車や段差の少ない安全なコースを設定し、30分程度（2～3キロ）から始めましょう。
- 1人の場合は、氏名・住所・連絡先を書いた名札など緊急連絡先を身に着けましょう。連絡用の携帯電話も忘れずに。
- 熱中症予防のために、水分補給用の飲み物を持っていきましょう。
- 天候や体調が悪いときは無理せず休みましょう。
- 高齢者やつまずきやすい人は、ストック（杖）を両手に持つと転びにくくなり、上半身の強化にもつながります。
- 余裕があり、長続きする時間帯に行きましょう。
- 栄養と休養（睡眠）を確保しましょう。

<ウォーキングの前に準備>

