

7/11^金

人吉城歴史館が リニューアルオープンします

※午後1時開館予定
(落成式終了後)

令和2年7月豪雨で被災し休館していた人吉城歴史館が5年ぶりに開館します。人吉城の歴史を学ぶ場としてはもちろん、見て、触って体感し、来館者の皆さんが互いに交流できる施設となっています。新しくなった歴史館でお城の歴史や謎に触れてみませんか？

問合せ 市文化課文化財係 (☎22-2324)

歴史絵巻 ギャラリー



鎌倉時代から現代につながる相良氏の歴史的な移り変わりを、臨場感あふれる絵巻風パネルで紹介。

発見と体感の人吉 ヒストリーホール



謎の地下室



相良清兵衛の屋敷跡から発見された、石積みで囲われた江戸時代の地下室を、直接見学できます。



相良七百年の歴史や、人吉城の情報を模型、大画面複合シアターなどで解説。

特別展示室

6～9月は体験展示、10～4月は市が収集・保管している収蔵資料の展示や企画展を開催。

営業時間	午前9時～午後5時 (入館：～午後4時30分)
休館日	毎週火曜(祝日の場合はその翌日)、年末年始
場所	麓町18番地4
入館料	一般：330円 高校生以下：無料 団体(20人以上) 1人当たり220円



中川原公園での駐車場利用の社会実験を始めます

市では中川原公園を開放し、地域の皆さんが安全に使える公園になるよう、社会実験を実施しています。現在は、徒歩や自転車などでしか入園できませんが、さらなる課題を把握するため、車両乗り入れを実施します。例年梅雨が明けると見込まれ、学校が夏休みになる7月22日から開始します。
期間 7月22日(火)～10月ごろ(予定)
※終了日は現地やSNS(会員制交流サイト)などでお知らせします。

公園を利用し「こんな物を置いてほしい」「こういうルールにしたら良いのではないか」といった感想や要望など、多くの声をお待ちしています。アンケートの回答方法や公園の使用ルールなど、詳しくは市ホームページをご覧ください。



▲市ホームページ

駐車するときの注意点

- ◎駐車可能台数は15台です。3時間以上の駐車はしないでください
- ◎夜間も開放していますが、車中泊はできません
- ◎満車の場合は近くの駐車場をご利用ください
(有料：札ノ辻駐車場、無料：人吉城跡駐車場)

▶家族や友達などの散歩やピクニックに最適



問合せ 市都市計画課計画公園係 (☎22-2111 内線2215)

ストレスと上手に付き合いましょう

令和2年7月豪雨から5年が経ちます。災害や新型コロナウイルス感染症などが、私たちの生活にさまざまな変化をもたらしました。皆さんの体調はいかがでしょうか。私たちの日常生活は多くのストレスにさらされています。ストレスはうまくコント

ロールすることで良い刺激となり心身の成長につながりますが、過度なストレスは心と体に不調をもたらす原因にもなります。自分の心身の状態を知り、適切に対応して心の病を防ぐことが大切です。

自分を見つめてみよう

気持ちの変化

- ☐ 不安、怖い、緊張する
- ☐ イライラする
- ☐ 落ち込む
- ☐ やる気が出ない

体の変化

- ☐ 疲れやすい、だるい
- ☐ めまい、頭痛、肩こり
- ☐ 眠れない
- ☐ 食欲がない

考え方の変化

- ☐ 集中できない、落ち着かない
- ☐ 考えがまとまらない
- ☐ 忘れっぽくなる
- ☐ 自分を責める、投げやりになる

※このような状態が長く続くとストレスが増し、心の不調を引き起こす可能性があります。

人は不安やストレスが蓄積されていくと、心や体に影響が出てくる場合があります。十分な睡眠をとることは心と体の健康を維持する基本中の基本です。自分の心身の変化に気づき生活リズムを整え、趣味やリラックス法を見つけるといったセルフケアを行うことも大切です。

自分自身の状況を誰かに聞いてもらうことで気持ちの整理ができ、心が楽になることもあります。自分や身近な人で不安やストレスに関する悩みなどがあれば早めに相談機関に相談しましょう。



▲よりそいホットライン

問合せ 市保健センター健康増進係 (☎24-8010)