

新着本紹介

- 一般書 ○児童書



●宙わたる教室／伊与原 新 (著)／文藝春秋

●お母さんを支える言葉／木村 泰子(著)／清流出版

●22歳の扉／青羽 悠(著)／集英社



○アザラシのアニュー(どうぶつ・ものがたり絵本)／あずみ虫(作)／童心社

○じゅげむの夏／最上 一平(作)／マメイケダ(絵)／佼成出版社

○要の台所／落合 由佳(著)／講談社

夏休み参考図書展示します！

期間：7月19日(金)～8月31日(土)

夏休み期間中、2階閲覧室に宿題や自由研究の参考図書コーナーを設けます！ぜひご利用ください♪

第70回青少年読書感想文全国コンクール課題図書紹介(抜粋)

小学校低学年の部

- ・アザラシのアニュー(あずみ虫(作))
- ・ごめんねでこい(ささき みお(作・絵))
- ・どうやってできるの？チョコレート(田村 孝介ほか(写真))

小学校中学年の部

- ・いつかの約束1945(山本 悦子(作)、平澤 朋子(絵))
- ・じゅげむの夏(最上 一平(作)、マメイケダ(絵))
- ・聞いて 聞いて！：音と耳のはなし(高津修・遠藤 義人(文)、長崎 訓子(絵))

小学校高学年の部

- ・ぼくはうそをついた(西村 すぐり(作)、中島 花野(絵))
- ・ドアのむこうの国へのパスポート(トンケ・ドラフト(作)、リンデルト・クロムハウト(作)、リンデ・ファース(絵)、西村 由美(訳))

中学校の部

- ・ノクツドウライオウ：靴ノ往来堂(佐藤まどか(著))
- ・希望のひとしづく(キース・カラブレゼ(著)、代田 亜香子(訳))

高等学校の部

- ・宙わたる教室(伊与原 新(著))
- ・優等生サバイバル：青春を生き抜く13の法則(ファン・ヨンミ(作)、キム・イネ(訳))



市立図書館 ☎ 72-9254

ホームページ <https://www.city.makurazaki.lg.jp/site/library/>

★開館時間 9:30～18:00

カレンダー 7月10日～8月9日

日	月	火	水	木	金	土
			7月	10	11	12
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31	8月	1	2
4	5	6	7	8	9	

- 休館日
- おはなしのへや 午後3時～(絵本と紙芝居の読み聞かせ)



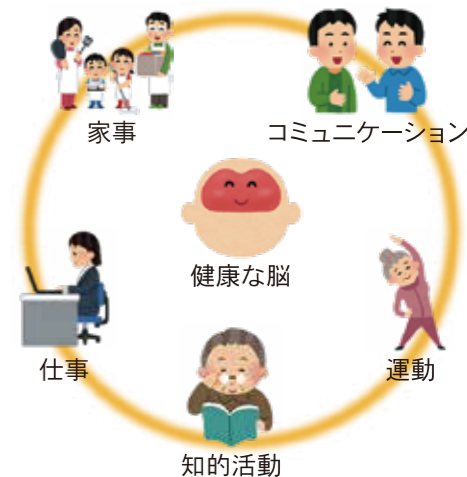
- グループ名 Smile Mama Book 会員 9名
- 活動場所 桜山小学校、枕崎幼稚園、城山センター
- 会員募集中 問い合わせは図書館まで。

人生100年時代に知っておきたいこと

考えよう！「脳の健康」

「ブレインパフォーマンス」＝「脳の健康」を考えたことがありますか？脳の健康に気を配る生活習慣は、実は体全体の健康にとっても望ましいものです。人生100年時代、体だけではなく脳の健康も意識して、自分らしく健康に過ごしましょう。

脳は体の活動をコントロールしている司令塔です。いろいろな機能がありますが、そのひとつに「認知機能」(記憶や思考、理解、判断など)があります。認知機能は人が社会的な生活を送るために欠かせない機能ですが、50代中頃から衰えが始まります。脳の神経細胞に変化が起きると「認知症」になることもあります。できるだけ早いうちから脳の変化を意識し、脳の健康の維持向上に努めましょう。



「脳の健康」の維持向上のために心がけたいこと

定期的な運動

オススメは週2回以上、1回30分のウォーキング！

禁煙や節度ある飲酒

喫煙者は非喫煙者の1.3倍、認知機能低下のリスクあり！

体重、血圧、血糖、脂質

のコントロール 定期的な測定と健診を。早めに受診しましょう。

健康的な食生活

野菜、果物、魚など良質なタンパク質を積極的に摂りましょう

聴力を維持する

周囲の人とコミュニケーションをとりましょう

こころの健康を維持する

積極的に休養をとったり、良質な睡眠を心がけましょう

社会的活動に参加する

地域コミュニティに参加しましょう

知的活動に取り組む

読書、映画鑑賞、音楽などを楽しみましょう

■問合せ 地域包括支援センター TEL73-5131

防災掲示板



災害発生時の連絡方法

災害発生時は、たくさんの方が一斉に電話をかけるため、電話が非常につながりにくくなります。外出先等、家族と離れているときに災害に遭った場合は、音声通話以外の伝言サービスを利用して、安否の確認に役立てましょう。

固定電話、携帯電話等から「171」をダイヤルし、利用ガイダンスに沿って伝言の録音・再生が行え、自分の電話番号を知っている家族などが、伝言を再生できます。また、インターネットで使える災害用伝言板(web171)もあります。伝言などを100文字以内で登録、閲覧できます。災害用伝言板は携帯電話会社各社も提供していますので、お持ちの機種で事前に使い方を確認しておきましょう。

問合せ 総務課危機管理対策係 TEL76-1086

環境・ごみ減量・動物愛護などに関する情報を発信するコーナーです。

今月のテーマ

ごみのポイ捨て、不法投棄は法律で禁止されています。



「少しだから」「他の人も捨てているから」「誰も見ていないから」「面倒だから」と道路や公園、空き地、河川・海・山間部にごみを捨てる人が残念なことに存在しています。

これらの行為は不法投棄という犯罪行為となり法律で禁止されています。

■廃棄物の処理及び清掃に関する法律

- 投棄禁止 第16条 何人も、みだりに廃棄物を捨ててはならない。
- 罰則 第25条 5年以下の懲役若しくは1,000万円以下の罰金に処し、又はこれを併科する。これ以外の法令等でもポイ捨ては禁止され罰則が設けられています。

問合せ 市民生活課環境整備係 TEL76-1097

カラダとこころ

健康づくり、生活習慣病予防、介護予防等に関する情報をお知らせします。

すこやかな妊娠・出産のため！
妊婦歯科検診を受診しましょう！
妊娠中はむし歯や歯周病にかかりやすい
妊娠中はホルモンのバランスの変化、食生活の変化などでお口の中の環境が悪くなり、むし歯や歯周病の危険が高まります。
妊娠中のお口の変化
女性ホルモンが増える
女性ホルモンが増えることで、唾液の性質がネバネバに変化し自浄作用が低下するためお口の中が汚れやすい。
食事の回数が増える
間食が増えたり、「だから食べべ」になりやすくお口の中に食べかすが残りやすい。
歯みがきが不十分
つわりの影響で歯みがきがおろそかになりやすい。
歯周病菌が妊娠・出産時に与える影響
妊婦さんが歯周病になると、早産や低体重児出産のリスクが高まる可能性が報告されています。お

口の中に歯周病菌が増えると炎症性物質が血液中に入り、子宮筋収縮を誘発し、それとともに胎児が下がっていき早期に分娩をひきおこすためと考えられています。
妊娠中は、これまで以上に歯のケアに努めましょう。
タバコは吸わない！
妊婦さんがタバコを吸うと、胎児への栄養や酸素が運ばれにくくなり、流産や早産の原因につながります。また、「ニコチン」により歯肉の血行不良となり、歯周病にかかりやすく、治りにくくなります。
妊娠中の栄養と歯
赤ちゃんの歯は、お母さんのおなかの中ですでに生える準備をしています。生まれてくる赤ちゃんに丈夫な歯をプレゼントするために、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。
妊婦歯科検診を受診しましょう！
本市に住所のある妊婦さんを対象に、妊婦歯科検診を実施しています。出産後は赤ちゃんのお世話で、自分のことは後回しになりがちです。妊娠中のお口のケアがその後の健康状態に大きく影響してきます。赤ちゃんが誕生して忙しくなる前のこの時期に、妊婦さんの健康、赤ちゃんのお口の健康のためにも安定期に入ったら、歯科検診を受診しましょう。
※母子手帳交付時に無料受診券を発行しています。
■問合せ 健康センター TEL72-17176