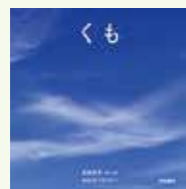


新着本紹介

- 一般書 ○児童書



- 俺の恋バナを聞いてくれ / 新川 帆立(著) / 小学館
- 明鏡(東京湾臨海署安積班) / 今野 敏(著) / 角川春樹事務所
- 一寸先は闇 / 五木 寛之(著) / 佐藤 優(著) / 幻冬舎



- くも / 武田 康男(監修・写真) / 小杉 みのり(構成・文) / 岩崎書店
- ネコは 天気を あてられる? (科学の芽えぼん) / かんちく たかこ(文) / 高橋 和枝(絵) / 坂崎 希実(原案) / 講談社
- ふしぎなところの世界 / 森口 佑介(著) / Gakken

本の展示

- 第72回青少年読書感想文 全国コンクール課題図書
- 夏休み参考図書
- 「ハトの日かごしま」 椋鳩十本展

7月18日(土)~8月30日(日)

イベント

宮沢賢治の世界を
音楽で楽しむおはなし会
絵本仕掛けの音楽会 2026

音楽劇

「チュウリップの幻術」

日時 7月28日(火)
午後1時 開演
場所 市立図書館 2階閲覧室
出演者 南谷 朝子・SATOKO・
松浦 香織ほか

入場無料です。子どもから大人まで、どなたでも参加いただけます♪
問合せ・申込みは市立図書館まで



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8日

日	月	火	水	木	金	土
					10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8

- 休館日 ☆ イベント
- おはなしのへや 午後3時~ (絵本と紙芝居の読み聞かせ)



- 活動内容 毎月、「広報まくらざき」をCDに音訳し、視覚障害の方へお届けしています。
- 今月の担当 濱田さん、松野下さん
- 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

住民主体で行う介護予防事業「てげてげ広場」

市では、介護予防のための集いの場「てげてげ広場」事業を行っています。「てげてげ広場」では、公民館等に集まり、おもりを手首や足首につけてゆっくり動かすことで筋力の維持・向上を目指す「てんとうむし体操」を行います。地域の見守りや支え合い、高齢者の社会参加や生きがいづくり、フレイル予防・改善にもつながります。

「元気な人はもっと元気に」「ちょっと弱ってきたな、という人は再び元気に」そして「介護サービスなどの支援が必要な人も、少しでも自分でできるように」、てんとうむし体操で介護予防に取り組んでいきましょう。

高齢者が元気に過ごすことができれば、地域も元気になります！

あなたの公民館でも「てげてげ広場」を始めてみませんか？

地域に集いの場があるということは、地域にとって大切なことです。「てげてげ広場」には体操だけでなく、ふれあいや支え合いがあります。令和7年5月から瀬戸口公民館でも新たに「てげてげ広場」を開始し、現在22公民館が活動しています。最初にスタートした金山公民館は今年2月で10周年を迎えました！

「てげてげ広場」を始めてみたい、興味があるという公民館がありましたら、住民向け説明会を随時開催します。お気軽にお問い合わせください。

瀬戸口公民館でのてげてげ広場▶

■ 問合せ 地域包括支援センター TEL73-5131



防災掲示板

水平避難と垂直避難

梅雨末期は線状降水帯が発生しやすく、短時間で水位が急上昇する危険性があります。浸水想定区域では、早めの「水平避難」が基本ですが、すでに外が危険な場合は「垂直避難」が命を守る行動になります。2階以上や、より高い場所へ移動することで、急激な浸水から身を守ることができます。避難所へ向かうことだけが避難ではありません。自宅の構造や周囲の地形を知り、「どの高さまで浸水する可能性があるのか」を事前に確認しておくことが大切です。状況に応じた柔軟な判断が、命を守る

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

夏の生ごみ対策



夏は気温や湿度が高いため、生ごみが腐敗しやすく臭いが発生しやすい季節です。

本市では現在、市内の店舗で購入した家庭用の電気式生ごみ処理機の購入費用の助成を行っています。助成額は購入費用の2分の1の額(1,000円未満切り捨て)で上限30,000円です。

家庭用電気式生ごみ処理機は、生ごみを乾燥させ減量化するものや、微生物の働きによって分解するものなどがあります。生ごみの臭いや、量が多く処理に困っている方はぜひ購入を検討してみてください。

問合せ 市民生活課環境整備係 TEL76-1097

カラダとココロ

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

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、生まれてくる赤ちゃんのためにも、これまで以上に歯のおケアに努めましょう。

● 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、どうしても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。そこで、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、生まれてくる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。

※母子健康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 TEL 7217176