

読もっ！

Yomotto!

令和6年度
暮らしの講座

6月16日(日)

「働く世代のための
iDeCoとNISAで資産形成」

働く世代が持つ資産活用への不安や疑問をわかりやすく
解説する講座です。

※特定の金融商品等の宣伝はありません。

時 間 10時30分～12時(10時開場)

場 所 リーパス中会議室(図書館2階)

定 員 先着50人(要予約)

参加費 無料

申込方法 古賀市LINE公式アカウント→
メニューの「予約・申込」から▶▶▶



講 師

福岡県金融広報委員会
金融広報アドバイザー
ひさつね 久恒 恵美子 さん



図書館
ウェブサイト



電子図書館
ウェブサイト



図書館
X(旧Twitter)

上記についての詳しい説明は、図書館ホームページに掲載しています。

ミルシルマナエブ

地面の下から見つかった?! 花見古墳



歴史資料館
紹介ページ



歴史資料館
YouTube

※写真は江口さん提供

皆さんは、「古墳」と聞いてどんな形をイメージしま
すか？かき穴みたいな前方後円墳？山みたいな土
のかたまり？

このお椀を伏せた山のような古墳が、なんと古賀市
の地面の下から見つかったのです！



1955年、「花見古墳」は、写真のように古墳の
墳丘まで丸々地面に埋まった状態で発
見されました。古墳が使われた後に周りが砂丘化したた
め、地下2m以上の深さに埋没していたそうです。

世にも奇妙な見つけ方をした花見古墳からは、6世
紀中頃の金銅装刀子や銅鏡など、日本ではほとんど
出土しない珍しい副葬品や金銅装馬具も出土しました。

このことから、古墳
時代後期の古賀市に
は、希少性の高い遺
物を所持できるほど
の有力者がいたと考
えられています。



花見古墳で出土した副葬品

図書館や交流館への来館時には、ぜひお立ち寄りください。

市立歴史資料館 ☎944-6214

～4つの柱「食べる」編～

ちょっと健康 まめ知識

【問い合わせ】 健康介護課(サンコスモ古賀内) ☎942-1151

今、何をどう食べるかで
10年後のあなたの体が変わります

令和5年度に実施した健康に関する市民アンケートの結果で、
課題が多かった「たべる(食事)」の項目。
私たちの体は、細胞一つひとつが、自分で食べたものでできています。
毎日何をどのように食べるかを、意識することが大切です。

4のポイント

野菜

目標は、生の野菜で両手3つ分！
(350g)

1日の
野菜摂取
目標量
350g

※ゆで野菜の場合は、片手3つ分

ビタミン類や食物繊維は、ほとんどが野菜から摂取
されます。食物繊維は、コレステロールの吸収を抑え
るため、肥満や生活習慣病の予防にも効果的です。

減塩

塩分のとりすぎは高血圧のもと！

食塩をとりすぎると、血液の塩分濃度を下げようと、
血管内に水分を取り込みます。これによって血管にか
かる圧力が増し、血圧が上がります。

【1日あたりの食塩目標摂取量】

男性/7.5g未満
女性/6.5g未満

【やってみよう！減塩の工夫】

- 調味料を計る
- 香辛料や香味野菜を利用する
- 酸味を活かす
- 栄養成分表示を見て選ぶ

塩分量
(目安)

3.3g

ウインナー
(3本)
1.5g
カレーライス

※出典：日本食品標準成分表2020版(八訂)

バランス

食べよう！

「まごちやわやさい」は、1日の中で摂取したい
9つの食材の頭文字をつなげたものです。

【今日は食べたかな？家族みんなで探してみよう！】

- ま まめ類・味噌・豆腐・納豆などの大豆加工食品
- こ こま・ナッツなどの種実類
- た たまご
- ち チーズ・牛乳・ヨーグルトなどの乳製品
- わ わかめ・ひじき・のりなどの海藻類
- や やさい類
- さ さかななどのたんぱく質
- し ししいたけ・しめじなどのキノコ類
- い いサツマイモ・ジャガイモ・こんにゃくなどのイモ類

朝ごはん

朝食は一日のはじめの
大事なスイッチ！

私たちの脳は、寝ている間もブドウ糖をエネルギー源と
して使っています。朝起きたときに頭が「ボー」としてし
まうのは、ブドウ糖が足りなくなっているからです。
朝食で脳とからだをしっかりと目覚めさせましょう。

- 朝食をとると、いいこといっぱい！
- 体温が上がり基礎代謝が上昇するため、太りにくい体質に！
- 腸の活動が活発になり排便を促すため、便秘の解消に！

今月の健康チャレンジ10か条

- 第1条 朝ごはん食べて今日もスタート
 - 第2条 毎食バランス良く一口目は野菜から
 - 第3条 めざせ！おいしい薄味生活
- 【子ども版】
- 第1条 朝ごはん食べて、やる気！元気！
 - 第2条 毎日野菜を食べよう
 - 第3条 「まごちやわやさい」で
バランスのとれた食事を

【今月の介護予防カルタ】

主食・主菜・副菜の そろった食事

※毎食食べることが大切

【副菜】

野菜、キノコ
海藻類
野菜1日
350g程度
(目安)

【主菜】

魚、肉
大豆食品
卵など

【主食】

ごはん、パン、めん
※エネルギーのもと