



読もつと！

Yomotto!

〈1月28日(火)～2月4日(火)〉 ※1月27日(月)は通常休館日

蔵書点検期間中はご不便をおかけしますが、
ご理解とご協力をお願いします

休館

蔵書点検ってなあに？

蔵書点検とは、わかりやすく
言うと「棚卸」のことです。

大切な資料が無くなっていないか、正しい場所にあるか、古賀市立図書館の約23万点の資料を1点1点すべて点検します。

そのほかにも

- 書架や資料の移動
- 古い資料を抜き出して除籍
→除籍した資料は毎年秋のブックリサイクルで無料配布
- 資料の修理、書架の清掃、機器のメンテナンスなど
皆さんが気持ちよく図書館を使えるように、日頃できないさまざまな作業を行っています。

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。

休館中の資料の返却

市内3か所...

- ①図書館正面入口横
 - ②JR古賀駅
 - ③サンリブ古賀
- の返却ポストをご利用ください。

*CD、DVD、カセットブックは①図書館正面入口横のブックポストへ



図書館ウェブサイト



電子図書館ウェブサイト



図書館 X (Twitter)

ミルシルマナエブ

3月12日(水) 自然史・歴史講座
「糟屋の神功皇后伝説の地を巡る」

神功皇后伝説ゆかりの地をバスでめぐり、現地で学びを深めます。

時間 9時～17時(予定)

見学先 皇石神社、斎宮(小山田)、斎宮(久山町山田)、香椎宮、太祖宮、宇美八幡宮

対象 市内在住または市内に通勤・通学する人

定員 30人(応募多数の場合は抽選) 参加費 1,000円

持ち物 飲み物、弁当(昼食場所は香椎宮の予定です)

申込 電子申込、または往復はがき(1回分のみ有効)

申込期限 2月21日(金) 必着

●電子申込：右記QRコード

●往復はがき：往信面に必要事項を記入し下記宛先に送付

【必要事項】①名前(ふりがな) ②年代 ③住所 ④電話番号

【送付先】〒811-3103 中央2-13-1 古賀市立歴史資料館



歴史資料館紹介ページ



歴史資料館YouTube

- ▶1回の申込で2人まで申込可(1組1回)
- ▶参加決定は、2月末までに連絡します(往復はがき申込と、電子申込の人への連絡日が前後する場合があります)

電子申込はコチラ



問い合わせ 市立歴史資料館 ☎944-6214 (10時～18時)

健康チャレンジ10か条「まもる」「たのしむ」 ちょこっと健康 まめ知識

健康チャレンジ10か条の4つの柱「たべる」「うごく」「まもる」「たのしむ」から、
今回は「まもる」「たのしむ」ための取組をいくつか紹介します。
ぜひ毎日の生活に取り入れてみてください！



【健康チャレンジ10か条】

- まもる
- 第7条 測って確認自分の健康
 - 第8条 食べて磨いて歯科検診
- たのしむ
- 第9条 笑顔であいさつ楽しいおしゃべり
 - 第10条 早起き早寝でぐっすり睡眠

【子ども版健康チャレンジ10か条】

- まもる
- 第6条 毎日ていねいな歯みがきをしよう
 - 第7条 家族で決めようスマホやゲームの使い方
- たのしむ
- 第8条 早寝、早起き、生活リズムを整えよう
 - 第9条 笑顔であいさつ楽しいおしゃべり
 - 第10条 悩みがあれば誰かに話そう

お口の健康をまもる

●歯垢を落として歯周病予防

痛みなどの症状がない人でも、その約5割は歯周病を有すると言われています。歯ブラシが届きにくい歯のすき間の歯垢は、デンタルフロスや歯間ブラシを使ってしっかりと落としましょう！



●「噛む」とメリットいっぱい！

●胃腸の動きを促進 ●むし歯、歯周病、口臭の予防
●肥満防止 ●脳の動きを活発にする
意識してよく噛んで、心も体も健やかに！

●「お家で血圧測定」のススメ

計って(測って)まもる
体重はもちろん、血圧や血液データ、歩数や骨密度も「はかる」ことで数値として確認でき、自分の体の状態を客観的に把握できます。



測定のタイミング

・1日2回(起床後1時間以内・就寝前)

測定のポイント

- ・椅子に座って1～2分安静にしてから測定する
- ・腕は心臓と同じ高さで測定する

※薄手のシャツ1枚なら着たままでよい

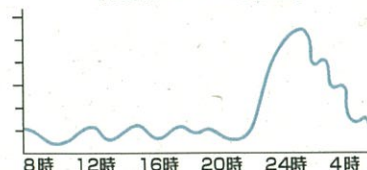
*1年に1回健診を受けて、自分の体の状態を確認しましょう。

毎日をたのしむために、睡眠をしっかりと！

●睡眠と成長ホルモンには大きな関係が！！

身長を伸ばし、筋肉を強くしたり、代謝を促したりなど、子どもにも大人にも大切な成長ホルモン。ぐっすり眠ることで、脳から成長ホルモンの分泌が増えます。

【成長ホルモン分泌量】



●寝る前のスマートフォン使用は悪影響！

スマートフォンなどのブルーライトが目に入ると、眠気を誘う睡眠ホルモン「メラトニン」の分泌が減り、寝つけなくなります。

●朝日を活用しよう！

朝起きて日光を浴びることで脳が目覚めます。すると、14～16時間後には「メラトニン」が分泌され自然と眠くなります。休みの日も朝日を浴びて体内時計を整えましょう。

一度きりの人生、健康をまもって、思いっきりたのしみましょう！

【問い合わせ】

健康介護課(サンコスモ古賀内)
☎942-1151



【今月の介護予防カルタ】