

6月のおすすめ図書

開館時間 平日・土:9:30~18:00 日・祝日:9:30~17:00
休館日 毎週木曜、毎月第4金曜日、年末年始
問い合わせ 宇土市立図書館 ☎(22)4512



幼児向け
バスまだかな
北村 人 / 著
偕成社



バス停で、おさるさんたちがバスを待っています。そこへやってきたのは、バナナのバスでした。ちょうちょさん、ねこさん、ペンギンさんが乗るのは…。ふしぎなバスがたくさん登場する、楽しい絵本。

小学生低学年向け
ネコは天気をあてられる?
かんちく たかこ / 文
高橋 和枝 / 絵
坂崎 希実 / 絵
講談社



「ネコが顔をあらうと雨が降る」とおぼあちゃんが教えてくれた。うちのネコはどうだろう? オリジナリティあふれる疑問、実験、観察が表現された「科学の芽」賞を受賞した作品を絵本化。

小学生高学年向け
パズルでわかるプログラミング
藤子・F・不二雄 / キャラクター原作
細水 保宏 / 監修
小学館



小学校で必修化されたプログラミング。順次、アルゴリズム、暗号化など、プログラミングに必要なものとなるものの考え方を、パズルとドラえもんマンガで解説する。

中高生向け
サフィヤの戦争
ヒバ・ヌール・カーン / 作
児玉 敦子 / 訳
静山社



パリにあるイスラム教の寺院に暮らす少女サフィヤの夢は探検家。ある日、通りで声をあげずに泣いている人たちに出会い…。ナチスドイツ占領下のパリでユダヤ教徒を救うために立ち上がった少女の歴史冒険小説。

一般向け
青のナースシューズ
藤岡 陽子 / 著
KADOKAWA



岡崎成道は看護師を目指して大学に進学する。覚悟はしていたものの看護業界は女性中心で、講義も実習もトラブル続き。思い悩む成道は、ある患者の担当になり…。医療×青春小説。「小説野性時代」連載を加筆修正。

一般向け
薬草活用図鑑
暮らしに活かしてからだを守る
山下 智道 / 著
山と溪谷社



オオバコ、ドクダミ、キンモクセイ、ハマナス…。身近な植物40種を取り上げ、特徴や仲間、文化史、薬効成分・主成分、禁忌などを掲載するとともに、薬酒・薬草茶・薬湯などの活用法を紹介。

見逃していませんか? 「オーラルフレイル」

6月4日から6月10日は『歯と口の健康週間』です。

「食べにくくなった」「むせやすくなった」など、お口のちょっとした変化を感じていませんか? その変化「オーラルフレイル」かもしれません。早めに気づき、対策することが健康長寿につながります。

【「オーラルフレイル」とは】
オーラルフレイルとは、噛む・飲み込む・話すなど、お口の機能が少しずつ低下している状態のことです。放っておくと、食事量の低下から低栄養、筋力低下、要介護状態といった悪循環につながり、身体全体の健康に影響を及ぼします。

簡単セルフチェック

オーラルフレイルは、ご自身で簡単にチェックできます。

- 食べこぼしが増えた
お茶や汁物等でむせることが増えた
半年前と比べて、硬いものが食べにくくなった
滑舌が悪くなった
(言葉をはっきりと発音できないことがある)
口の渇きが気になる

5つの項目のうち、2つ以上当てはまる方は要注意です!!

今日からできる予防

- ①しっかり噛んで食べる
・やわらかいものばかりではなく、よく噛む食事を意識する(このページの下部にカムカムメニューのレシピが載っていますので参考にしてください)
②お口の体操をする
・「パ・タ・カ・ラ」とはっきり発音する
・舌や口をしっかりと動かすことで機能維持につながります
③定期的な歯科受診
・虫歯や歯周病などの適切な処置を受ける
・歯や口の健康状態をかかりつけの歯科医師に診てもらう

後期高齢者医療に加入の方は、歯科健診の補助があります

- ▶対象者 後期高齢者医療にご加入の方
▶実施期間 令和8年4月1日~令和9年3月31日まで(医療機関の休診日を除く)
▶健診の主な内容
①歯及び歯ぐきの状態の確認(むし歯、歯周病の有無など)
②義歯(入れ歯)の状態の確認
③口腔状態の観察(舌苔、口腔乾燥の有無など)
④噛む力、飲み込む力の評価
▶受診場所 宇土市内の歯科医院
▶自己負担額 400円
▶申込先 健康づくり課健康推進係 ☎(27) 3324



通常5,000円程度かかる健診を、1割以下の自己負担で受診できます!

お知らせ

視聴覚資料の貸出期間が2週間に!

これまで視聴覚資料(CD・DVD等)の貸出期間は1週間としていましたが、利用者のみなさまの利便性向上のため、本の貸出期間と同じ2週間に変更しました。CD・DVD等、それぞれ2点まで貸し出しができます。今までよりもゆっくりとお楽しみいただけます。ぜひご利用ください!

※返却の際は破損防止のため、返却ポストではなく必ず窓口へご返却ください

おはなし会のご案内

こどものおはなし会 (約30分程度)

対象:幼児・小学生
日時:水曜日 16:00~ / 土曜日 14:00~

0.1.2歳のおはなし会 (約20分程度)

対象:0・1・2歳児
日時:第4火曜日 10:30~

場所:宇土市立図書館 1F児童室
内容:絵本や紙芝居の読み聞かせ、パネルシアター、手遊びなど

※予約・参加費は要りません
※都合により変更や中止になる場合があります



食生活改善推進員さんの健康レシピ♪ 小松菜と切干大根の酢の物

- 材料(2人分)
小松菜..... 30g
切干大根..... 10g
★水..... 小さじ1
★顆粒和風だし..... 少々
★酢..... 小さじ1
★砂糖..... 小さじ1
★ゆずこしょう..... 2g



- 作り方
①★の調味料を合わせる。
②小松菜は4cmの長さに切る。熱湯でさっと下茹でし、水気をよく絞る。
③切干大根は水で戻し、4cmの長さに切る。熱湯でさっと下茹でし、水気をよく絞る。
④小松菜と切干大根を①の調味料で和える。

下茹でした野菜を調味料で和えるだけ! 小松菜と切干大根でカムカムメニューです。