

# 『人生100歳時代到来!住民が主役のフレイル予防 ～つながりが健康をつくる～』を開催します

高齢者が加齢によって心身ともに虚弱になった状態を「フレイル」といいます。その予防と全国的に広がりを見せるフレイルチェックについて学び、楽しく健康長寿を目指しましょう。

参加には、事前申込が必要となり、新型コロナウイルス感染拡大防止等により、やむを得ず、中止となる場合もございます。

中止の場合は、市のホームページでお知らせのうえ、申込者に連絡します。

この講演会は、高知県と南国市との共催によるものです。

■日時/9月9日(水) 14:00~16:00(受付:13:30)

■場所/南国市保健福祉センター 2階多目的ホール(南国市大桶甲320)

■定員/50名

■講師/神谷 哲朗 氏(東京大学高齢社会総合研究機構学術支援専門職員)

■申込み/電話もしくはFAXにて、下記問い合わせ先まで申込願います。

(住所・氏名・連絡先が必要で、参加申込書は長寿支援課のほか、市ホームページに掲載しています。)

■参加費/無料

■問い合わせ/長寿支援課介護保険係 ☎880-6556 FAX863-1167

## 遺跡の範囲を変更しました

植野・久礼田にある東屋敷遺跡は試掘確認調査によって、より広い範囲に広がっていることが明らかになったことから、南国市の遺跡(埋蔵文化財包蔵地)として範囲を変更しました。

文化財保護法第93条により、遺跡内で土地の掘削を伴う工事を行う際は、工事開始

60日前までに届出が必要となります。近隣で家屋の建て替え・新築をはじめとする各種開発事業を計画されている方は、事前に下記の係まで確認をお願いします。



■問い合わせ/生涯学習課文化財係 ☎802-6062



**南国市立図書館**  
 開館 (火)~(金) 10:00~18:00  
 (土)・(日) 10:00~17:00  
 8月休館日 毎週(月)、28日  
 住所 南国市篠原 1801-5  
 電話 088-863-0469

### 新刊のご紹介

- ..... 一般 .....
- コロナショック・サバイバル / 富山和彦
  - 図解いちばん親切な年金の本 20-21年版
  - あなたのペットが迷子になっても / 遠藤匡王
  - 考えるナメクジ / 松尾亮太
  - ごはん通 / 嵐山光三郎
  - 激動の昭和名馬列伝/中川秀一
  - 理由のない場所/イー・コン・リー
  - きたきた捕物帖 / 宮部みゆき
  - 知りすぎた男 / チェスタトン
- ..... 児童 .....
- もしものときにきみならどうする? 防災(1)~(3)
  - グレタ・トゥーンベリ / ヴィヴィアナ・マツツア
  - とうちゃんはむしちゃんか / 西村繁男
  - おたすけびととおべんとう / ココセ・ジュンジ
- 毎月約300冊の新刊が入ってます

### ★図書消毒器が使えます

2階カウンター前に図書消毒器を設置しており、ご自由にお使いいただけます。使い方は簡単!本をセットしてボタンを押すだけ!紫外線と風を30秒間あてて、本の外と中に付着しているごみや菌を消毒します(消毒器の外に紫外線は漏れないようになっています)。新型コロナウイルスに対する効果は判明していませんが、一般的なインフルエンザや大腸菌などには一定の効果があります。ぜひご利用ください。



①本を開いてフックにかけます(最大4冊)  
 ②ボタンを押して30秒間待つだけ

### ★令和3年度から中学校の教科書が変わります!

図書館カウンターにて、教科書の見本を展示します。8月1日から約1か月間展示をします。ぜひ、お手に取ってご覧ください。

### ★8月の企画展示

「芥川賞・直木賞 涙をのんだノミネート作品」など

おはなし会へいらっしやい!

予約不要、3階多目的室へお気軽にお越しください。

土曜のおはなし会  
 \*3歳児以上対象  
 毎週(土)10:15~10:45

あかちゃんのへや  
 \*乳幼児対象  
 毎月第2(木)10:30~11:00

※おはなし会は新型コロナウイルス流行等の状況により休止となる可能性があります。

## 南国市立図書館 職員が選ぶ! 今月のオススメ新刊

高血圧とうまく付き合い「一病息災」へ

『高血圧でもフレイルは防げる』  
原田和昌/監修

『やまもも第44集』  
高知県児童詩研究会/編

高知県出身作家の絵本!

『うりのつるくるくる』  
田島征三/作