

市立図書館からのお知らせ ～ 夏本番！楽しみいっぱい、宿題もいっぱい！ ～

7月17日から9月5日まで、1階展示室に夏休み小学生向け調べものコーナーを設置します！
夏休みの宿題や調べ学習などにご利用ください。

◇展示

一般書「海にまつわるエトセトラ」、児童書「夏のおはなし」、郷土書「夏の伝統行事」



◇シネマたいむ（入場無料 2階視聴覚室）

『よみがえる琉球芸能 江戸上り』約70分 初上映 日時：7月18日（日）午後2時

◇移動図書館 <毎週日曜日に稼働予定>

《第1・3日曜》伊野田自治公民館 9:40～10:40、明石自治公民館 11:30～12:30、平久保自治公民館 14:00～15:00

《第2・4日曜》下地公民館 10:00～11:00、川平集落センター 13:00～14:30、崎枝公民館 15:00～16:00

（※緊急事宣言発令中は、移動図書館を稼働中止としました。再開が決まり次第、お知らせします。）

※上記の日程は事前に予告なく変更する場合があります。また、感染症の状況によっては、

臨時休館となる場合があります。開館状況は、ホームページ等でご確認ください。

◇休館日：毎週月曜日・22日（海の日）・23日（スポーツの日）・30日（資料整理日）

◇開館時間 平日：10:00～19:00 土・日：10:00～17:00 【問合せ】石垣市立図書館 ☎ 0980-83-3862



石垣市史叢書 25 参遣状（喜舎場永珣旧蔵史料）5 を発刊しました

このたび石垣市教育委員会は、気軽に古文書に親しめると好評の「石垣市史叢書」最新刊を発刊いたしました。八重山博物館の喜舎場永珣コレクションの一つ「参遣状」は、17～18世紀頃に首里王府と八重山の蔵元との間で交わされていた公文書をまとめたもので、王府の八重山統治をめぐる問題と、当時の八重山社会の状況を知ることができる貴重な史料です。現代語訳付きでやさしく読み解くことができるので、古文書に興味のある方や八重山の歴史・文化に関心をお持ちの方にもおすすめの一冊です。ぜひご覧ください。市内・本島の書店で販売中です。定価 800 円（税別）

【問合せ】市史編集課 ☎ 0980-82-1252



健

あなたの暮らしの
健康サポート

活

保健だより

継続的な運動で免疫力が上がる！？

～コロナ禍の今、予防のひとつとして運動を～

石垣市健康福祉センター 保健師 岡崎 優

先日イギリスのスポーツ医学誌で、新型コロナウイルスの重症化を防ぐには「継続的な運動」が重要との発表がありました。これによると、新型コロナに感染した4.8万人を対象に、「運動習慣なし」・「たまに運動する」・「運動習慣あり」のグループに分けて調べたところ、「運動習慣あり」のグループに比べ、他のグループは集中治療が必要となる確率が1.73倍、死亡する確率は2.49倍だったとされています。ここでの「運動習慣」とは週に2時間半以上とのことで、1日あたり約20分です。

ウォーキングなどの有酸素運動では、脂肪を燃焼しやすくなり、脂肪が減ることで、代謝が良くなり、血糖値・血圧・血中脂質の改善にも有効です。心肺機能の維持・改善にも効果があります。なにより、血の巡りが良くなることで有害物質と戦う白血球が活性化されるという報告もあります。良いことだらけですね。早歩きだとさらに効果があるとされています。

なかなか時間が作れない方でも、駐車場で車を遠くに停める・買い物の最後にスーパーを1周する・階段を利用する・・・など、“歩く距離をいつもより増やす”工夫をしてみませんか？歩きやすい靴にするだけでも意識は変わります！免疫力を上げてコロナに負けない身体をめざしましょう♪

《 歩くことの効果 》

○血行が良くなり
白血球が活性化

○代謝がよくなり血糖値・血圧・
血中脂質が改善される

○快感ホルモンの
分泌促進

○脂肪が燃焼される

○心肺機能が維持・改善

○骨が強くなる

