

# ようこそ としょかんへ！

▶蔵書検索  
と予約は  
こちら



welcome to the library

問 人吉市図書館 ☎24-3518

場 所：カルチャーパレス2階

開館時間：午前9時～午後5時

休館日：月曜（祝日の場合はその翌日）

## 4月の図書館カレンダー

| 日  | 月  | 火  | 水   | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|-----|----|----|----|
|    | 1  | 2  | 3   | 4  | 5  | 6  |
| 7  | 8  | 9  | 10  | 11 | 12 | 13 |
| 14 | 15 | 16 | 17  | 18 | 19 | 20 |
| 21 | 22 | 23 | 24  | 25 | 26 | 27 |
| 28 | 29 | 30 | 5/1 | 2  | 3  | 4  |
| 5  | 6  | 7  | 8   | 9  | 10 | 11 |

■ 休館日

## 林保育園から絵本の 寄贈がありました！

下林町の林保育園から、2月28日に市図書館へ絵本を寄贈いただきました。子どもたちの読書推進のため、平成元年から毎年寄贈されています。こども図書館に展示していますのでぜひご利用ください。



◀年長児4人が代表で  
持ってきました

13冊の絵本が  
寄贈されました



問 市保健センター（☎24-8010）

## 子育て 通信

### パパ学級 ～親になる準備はできていますか～

市保健センターでは、夫婦や家族で協力して妊娠・出産・育児を迎えられるよう「パパ学級」を開催しています。毎回平均2～3人のパパが参加していて、「参加してよかった」という声が寄せられています。お気軽にご参加ください。



| 対象者 | 赤ちゃんを迎える予定のパパ、ママ                                                       |
|-----|------------------------------------------------------------------------|
| 開催日 | 親子（母子）健康手帳交付時                                                          |
| 内容  | 妊婦体験（妊婦体験ジャケットを着用）、赤ちゃんの抱っこ体験、妊娠中のママのサポートや子育てのことなどについての話しなど。パパ手帳を配布します |

#### 【パパの声】

- ・妊婦の疑似体験ではイメージしていたより重かったの、できるだけサポートしていきたいと思った。
- ・参加していた他のパパの話を聞くことができてよかった。
- ・妊婦さんは体や心の負担が大きくなることを知ることができた。
- ・これから育児や家事を頑張っていきたいと思う。

#### 【ママの声】

- ・妊娠中のことをパパにも詳しく知ってもらうことができてよかった。
- ・夫婦で妊娠から出産、育児の知識を得られたと思う。
- ・上の子との時間も大切にしていきたい。

#### 参加者の声 /

令和5年12月に着任した人吉市地域おこし協力隊の活動の様子をお届けします。

さかもと りょうすけ  
坂元 稔介の

vol.4  
地域おこし協力隊の交流会に参加しました

～地域おこし協力隊通信～

▶市移住定住  
サイト

2月に宇城市で行われた地域おこし協力隊交流会に参加しました。県内で活動中の協力隊が集まって、研修を受けながら交流を深めようというもの。研修では、空き家活用の事例紹介とeスポーツ事業紹介があり、どちらもとても興味深い話を聞くことができました。私も人吉市を盛り上げるためにどんなことができるのかを考えるいい機会になりました。

隊員同士の交流は新たな刺激になり、とても有意義な時間でした。ここで得た刺激をしっかりと人吉市に還元していきたいです。

◀空き家活用研修会の様子。会場は築100年超の古民家で歴史を感じる雰囲気

▶eスポーツ推進施設「うきのぼ」。地域のスマホ駆け込み寺にもなっているそう

おうちで  
給食

最終回

問合せ 市学校給食センター（☎23-5052）

県内で採れた旬の食材を取り入れながら毎月19日（食育の日）に実施している「ふるさと球磨さんデー」で提供している給食のレシピを紹介します♪

3月の献立

イチゴ入りフルーツヨーグルト

#### 材料（4人分）

|               |            |
|---------------|------------|
| イチゴ…8粒（約40g）  | ゼリー        |
| 黄桃の缶詰…60g     | （市販のゼリーなど） |
| ミカンの缶詰…60g    | …40g       |
| パイナップルの缶詰…60g | ヨーグルト…180g |

※一年を通して味わうことができるリンゴやバナナはもちろん、季節の果物でも作ることができます。

#### 作り方

- ① イチゴは洗ってヘタを取り、縦に1／2～1／4にカットする。
- ② 黄桃、パイナップル、ゼリーはイチゴと大きさをそろえてカットする。
- ③ ①と②に、みかんとヨーグルトを混ぜ合わせて完成。

#### 栄養士のひとくちコメント

ビタミンCを多く含むイチゴ。人吉球磨地域では盛んに栽培されていて、熊本県が平成27年に作った新品種「ゆうべに」は、人吉市内でも作られています。毎年4月には、JAくまから人吉球磨地域の学校給食にイチゴを無償で提供してもらっています。



給食のレシピを連載でお届けしてきましたが、今号で終了します。「レシピを切り取って保存している」「簡単に美味しく作れた」などうれしい声を掛けていただき、ありがとうございました。新年度も市内小・中学校の児童・生徒の皆さんに喜んでいただける給食を届けたいと思います。引き続きどうぞよろしくお願いします。