

ようこそ としょかんへ!

▶蔵書検索
と予約は
こちら



welcome to 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）

12月の図書館カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					12/1	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
31	1/1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13

■ 休館日

新刊案内

お弁当デイズ

たかぎ なおこ 著

筆者のお弁当にまつわるお役立ちエピソード、お弁当箱の隙間を埋めるテクニック、幼児が喜ぶお弁当グッズ、子ども時代の母のお弁当の思い出話など、実用ネタもたっぴりなコミックエッセイ。



一般向け

サンタさんはどうやってえんとつをおりなの?

マック・バーネット文 ジョン・クラッセン 絵
いちだ いづみ 訳

えんとつがない家にサンタさんはどうやって入るの? サンタさんは体が大きいのに、どうやってえんとつを降りるの? サンタクローズの謎と不思議を人気絵本作家コンビがとびきりゆかいな絵本にしました。



児童向け



子育て 通信

問 すくすく子育てセンター（市保健センター母子保健係 ☎24-8420）

妊娠から子育てまで役立つアプリを導入しました!

市では、妊娠、出産から育児までをサポートするアプリ「ひとよし子育てサポートアプリ すくすく」を導入しました。予防接種のスケジュール管理ができたり、子育てについてのタイムリーな情報を受け取れたり、役立つ機能が満載のアプリです。

機能

- 月齢に合った子育て情報が市から届く
- 予防接種のスケジュール管理ができる（乳幼児健診や予防接種の時期が近づくと、プッシュ通知でお知らせします）
- 妊娠中やお子さんの成長記録ができる など

接種忘れ防止に
オススメ!



使い方

- ① 右の2次元コードを読み取りアプリをダウンロード
- ② お子さんの生年月日（出産予定日）、お住まいの郵便番号などを登録

※乳幼児健診や予防接種のときは紙の母子健康手帳が必要です。

アプリが紙の母子健康手帳に代わるものではありません。紙の母子健康手帳と合わせてお使いください。



▲「母子」



令和4年度に着任した人吉市地域おこし協力隊の活動の様子を連載でお届けしてきましたが、今号で終了します。

地域おこし協力隊の 活動コラム

くま川鉄道と地域の魅力を発信する

たくさんのご来場ありがとうございました!!

最終回 8本目

くま川鉄道の前身となる路線・湯前線の開業100周年記念イベント「秋のくままつり」を10月29日に開催しました。人吉駅構内ではレールサイクルと保守用アルミカートの乗車体験を実施。鉄道グッズ販売会では福岡県から平成筑豊鉄道、県内からは熊本電気鉄道、肥薩おれんじ鉄道に参加いただき、ほかの鉄道会社とのつながりを強く感じました。まさに鉄道は1社で頑張るのではなく、みんなで頑張るんですね。

さて、私事ですが、地域おこし協力隊としての活動を終了し地元に戻るようになりました。湯前線開業100周年やくま川鉄道全線開通に向けて、今後もYouTubeを通して盛り上げていきたいと思っております!! 引き続きチャンネル登録とご視聴をよろしくお祈りいたします。これまでご愛読いただきありがとうございました。



隊員 横山 貴一



▲グッズ販売を行う肥薩おれんじ鉄道古森（ふるもり）社長（左）



▲アルミカートに乗ってお客さまより楽しそうな永江社長

▶YouTubeチャンネル「くま鉄チャンネル」発信中!



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♪



12月の献立

レンコンと春雨の炒め物

材料（4人分）

鶏肉（もも）こま切	にんにく・しょうが（おろれ…100g	にんにく・しょうが（おろれ…各小さじ1/4
レンコン…100g	サラダ油…小さじ1	
ニンジン…30g	しょうゆ（濃口・薄口）…	
サイインゲン…30g	B 各小さじ2	
タマネギ…80g	酒・砂糖…各小さじ1	
春雨（緑豆）…20g	ごま油 小さじ1/2	



作り方

- ① レンコンは皮をむき、3mm幅のいちょう切りにし、水にさらす。
- ② ニンジン、タマネギは千切り、サイインゲンはへたを取り、長さ2cmのななめ切りにする。
- ③ 春雨を熱湯につけて戻す。（戻し方は商品パッケージを参照）
- ④ フライパンにAを入れてから火をつけ、弱火で加熱する。
- ⑤ 香りが出てきたら中火にし、鶏肉を入れて炒める。
- ⑥ 鶏肉に火が通ったら、①と②を入れて炒める。
- ⑦ Bと春雨を加え、混ぜ合わせる。
- ⑧ ごま油を全体にかけて混ぜる。

※Bにお好みで豆板醤を入れるのもオススメです。

栄養士のひとくちコメント

レンコンは穴があって先を見通せることから、「見通しがきく」という縁起物としておせち料理などに使われています。ビタミンCや食物繊維を多く含んでいて、疲労回復や免疫力の向上が期待できます。

