

ようこそ としょかんへ！

welcome to library

▶蔵書検索
と予約は
こちら



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）

2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	3 / 1	2
3	4	5	6	7	8	9

■ 休館日

図書館まつりを 開催しました♪

市図書館では、「図書館まつり」を1月14日にカルチャーパレスで開催しました。読書感想画コンクール表彰式を行ったほか、会場では読書感想画の展示、大型絵本の読み聞かせ、飛び出す絵本の展示、ブックリサイクルなどさまざまな催しを実施。

ブックスタンド作りに挑戦した人吉東小3年の藤晴君は「難しかったけど、とても楽しかった」と話していました。



◀牛乳パックを再利用したブックスタンド作りに挑戦する親子

世界に一つだけのブックスタンドが完成！



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 稜介の

vol.2
九州・山口合同移住相談会に参加しました！

～地域おこし協力隊通信～

▶市移住定住サイト

着任して間もない昨年12月9日に、大阪市で開催された「九州・山口合同移住相談会」に参加しました。九州・山口から計54団体がブースを展開し、関西から九州・山口に移住を考えている人たちへの個別相談のほか、各県の魅力のプレゼンやゲストによる講演会などが行われました。

会場では、さまざまな趣向を凝らした各自治体のブースに圧倒されながら、私たちが負けじと本市の魅力が伝わるようなブースをセッティング。しかし人吉に来て間もない私は、あまり上手にPRするこ

とができませんでした。今後、このような機会があった時には来場者に人吉の魅力を上手に伝えられるよう、もっと人吉のことを知りたいと思う一日になりました。

▶ブースのテーブルにはきじ馬や花手箱を添えました



おうちで
給食

9月

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♪



2月の献立

コマツナと豚肉の炒め物

材料（4人分）

コマツナ…120g	料理酒…小さじ1
豚薄切り肉…80g	みりん…小さじ1
タマネギ…1／4個	A 濃口しょうゆ…小さじ2
ニンジン…1／4本	オイスターソース…小さじ1
コーン…20g	コチュジャン…小さじ1／2
おろししょうが…小さじ1	片栗粉…小さじ1
油…小さじ1	B 水…小さじ1
	ごま油…小さじ1／2

作り方

- ① Aを合わせておく。Bの片栗粉と水を合わせ、溶かしておく。
- ② コマツナは3～4cm幅に切る。タマネギは薄切り、ニンジンは厚さ7～8mmの短冊切りにする。
- ③ フライパンに油とおろししょうがを入れて熱し、豚肉を炒める。
- ④ 肉に火が通ったら、タマネギとニンジンを投入して炒める。
- ⑤ コマツナ、コーンを入れて炒め、Aの調味料を加える。
- ⑥ Bの水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。
- ⑦ ごま油を全体にかけて完成。

栄養士のひとくちコメント

コマツナは江戸時代から栽培されてきた東京都の特産品。寒さに強く、12月から2月にかけて霜が降りた後のほうが、甘みが増しておいしくなります。ビタミンA、ビタミンC、カリウム、カルシウム、鉄などが含まれています。



子育て
通信

問 すすく子育てセンター（市保健センター母子保健係 ☎24-8420）

朝食は健康や成長の源です

朝食は、子どもにとってはもちろん全ての人にとって大切です。朝は子どもを早く起こし、大人も一緒に朝食を食べる習慣を付けましょう。朝食が必要な主な理由は次の3つです。

1 学力や体力を十分に発揮する

朝食を食べないとエネルギーが不足し、集中できない、疲れやすいなどの原因になります。

2 さまざまな成長の基盤となる

話せる言葉が増えたり、我慢できるようになったり、子どもの日々の成長は、生活リズムを整え、脳を育てることから始まります。

3 生活習慣病を予防する

1日2食にすると、血糖値の急上昇や中性脂肪がたくさん作られ、肥満や糖尿病など生活習慣病の原因に。生活習慣病は子どものうちから予防することが大切です。



▲子どもの生活習慣は大人の影響を強く受けます。一緒に朝食を食べ会話をすることで、子どもの体調やその日の活動も知ることができます。