

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）

5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	31	6/1
2	3	4	5	6	7	8

■ 休館日

新刊案内

いい人すぎるよ図鑑

みょうじんすぎる
明円 卓・佐々木 日菜・真子 千絵美 著

月初めにカレンダーをめくってくれる人、電話などにお辞儀をして謝っている人……。身近にいるけど、いつもはなかなか気付けない。日常生活に潜む「いい人」を発見し収集した図鑑。

一般向け



学校の怪談 5分間の恐怖行事編 恐怖の修学旅行

中村 まさみ 作

私は怪談好きが集まるSNSグループ、「ゴーストコンテンツ」の管理人。日本全国からの怪談が集まってくるが、今回は修学旅行にまつわるゾクッと話す話を10話収録。「学校の怪談 5分間の恐怖」新シリーズ。

児童向け



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 隼介の
人よしライフ
～地域おこし協力隊通信～

vol.5
相良三十三観音巡りに行きました!

▶市移住定住
サイト

春分の日、相良三十三観音巡りに行きました。第一番札所の清水観音堂から順番に巡礼。その日は朝に雪がちらつく寒さでしたが、一部の札所では地域の人がお茶や軽食を提供するお接待が行われていました。そこで聞いた話ですが、高齢化でお接待はもちろん観音堂の維持・管理も難しくなっているそうです。相良三十三観音という歴史ある文化が存続の危機にあると知り、とても驚きました。人口減少社会の中で、どのように文化を残していくかについて考える一日になりました。

◀第十九番札所・内山観音堂。近くに住んでいる人が、1人で掃除をされていました

▶第四番札所・三日原観音堂。現在でもこのような集まりがうれしかったです

子育て 通信

問 市保健センター (☎24-8010)

男性の育休事情 ～先輩パパへのインタビュー～

今回は最近育休を取られたパパにインタビューしました。これから出産を迎えるパパやママは今後の参考にしてみませんか？

医療関係の仕事をしていて、3人の子どもがいます。2人目出産後、上の子に寂しい思いをさせたことや育児が大変だったことから育休を取りました



【育休中やったこと】

家事・上の子のお世話（一緒に遊ぶ、園の送迎）、第3子の世話（授乳やおむつ交換、沐浴など）

【育休を取って良かったこと】

パパ:上の子とゆっくり関われる。子どもたちが以前より懐いてくれ、パパとも寝てくれるようになった。子どもたちの表情も明るかった。
ママ:出産前は1人で3人の子育てを想像し不安もあったが、産前にパパが育休を取れることが分かり出産に専念できた。子どもともゆっくり関わることができた。上の子たちのケアをしてもらえるので助かっている。

【パパたちへアドバイス】

子どもたちと余裕を持って関わったことで、上の子たちが寂しがらず赤ちゃんを喜んで受け入れてくれた。家族の絆も深まった。この時期にしか見られない子どもたちの様子を見ることができ、赤ちゃんのこともよく分かるようになる。一生に一回しかないことだからぜひ育休を取ってほしい!!



元気モリモリ

ランニング クラブ No. 1

日本スポーツ協会公認陸上競技上級コーチの資格を持つ人吉スポーツパレスの森 英和館長が、ランニングのイロハを紹介します。

問 市社会教育課スポーツ振興係 (☎22-2111 内線4024)

心身の健康のために一歩踏み出そう!

市民の皆さんこんにちは！ 人吉スポーツパレス館長の森です。突然ですが、皆さんは日頃から運動をされていますか？

現代人の多くは運動不足に陥りがちですが、体を動かすことにはたくさんの効果があります。身体活動*で筋肉が縮んだり緩んだりすることで、血液やリンパ液といった体液の循環を促進します。そして体の隅々まで酸素や栄養、免疫細胞などが行き渡り、体調を整えてくれます。脳の認知機能の向上にも効果があるとされるほか、肥満や骨粗しょう症、生活習慣病の予防などさまざまな効果が期待できます。

気軽に楽しめる運動の代表といえば、ウォーキングやランニングではないでしょうか。ただし、無理をしたり間違ったトレーニングをしたりすると、体を痛めてしまい効果が半減してしまいます。

この連載では、生活に無理なく運動を取り入れることから始め、ランニングの基本を紹介していきます。自信が付いたら、市民マラソンなどに挑戦することを目標にすると、さらに運動の楽しみにつながるでしょう。普段体を動かしていないという人は、

ぜひ一歩を踏み出してみてください。

今回は「ウォーキングの基本」についてお話しします。

※体力の維持や向上を目的に行う「運動」と、日常生活上の体の動きである「生活活動」を合わせて「身体活動」と呼ぶ。



▲体を動かすことはストレス解消や脳の活性化にもつながる