ようこそ としょかんへ！

welcome to the library

▶蔵書検索と予約はこちら

問 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	3/1
2	3	4	5	6	7	8

■ 休館日

図書館まつりを開催しました♪

市図書館では、１月11日に「図書館まつり」を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はじめ、会場では読書感想画の展示や大型絵本の読み聞かせ、図書館クイズラリーなどさまざまな催しを実施。６年ぶりに「劇団ぱれっと」による人形劇公演もあり、訪れた人たちは人形で表現された臨場感あふれる昔話の世界に入り込んでいました。

◀幼稚園や保育園から応募があった読書感想画330点を展示

秋田で語り継がれる昔話『三枚のお札』を上演

子育て通信

問 市保健センター（☎２４－８０１０）

親子で楽しむ室内での冬の遊び

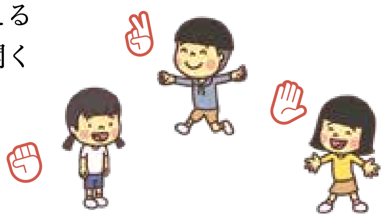
冬は気温が低くなるため休日も家の中で過ごす機会が増える季節です。今回は子どもと家の中でできる楽しい遊びを紹介します。

ふれあい遊び

◎足じゃんけん

両足を動かしてじゃんけんをします。手のじゃんけんより体を使うので体全体が温まります。

「グー」足をそろえる
「チョキ」前後に開く
「パー」左右に開く



◎股のぞき

両足を開いて立ち、前屈して股の間から後方を見ると、いつもと違う景色を楽しむことができます。子どもと背中合わせに立ち、股のぞきをしてにらめっこも楽しいですね。

室内遊び

◎宝探しゲーム

知恵を使って隠すこと、探すことを楽しめるゲームです。隠した場所は大人が覚えていてくださいね。

◎ドミノ

丁寧に並べて倒すだけですが、指先を使って真っすぐ並べたりカーブさせたり、子どもに合わせて難易度を変えて楽しめます。

◎福笑い

日本の伝統的な遊びの一つです。遊びの準備は子どもと描いた絵で手作りできます。小さい子どもは目隠しをしなくても十分に楽しめます。

令和６年７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。

vol.4

幻想的な冬の球磨川に感動！

▶市移住定住サイト

移住してから初めて人吉で冬を過ごしていますが、霧の深さに驚きました。自分が住んでいた街では見たことがない幻想的な景色です。霧が発生しない地域から来たお客さんもこの景色を見て「時が止まったような静けさで美しい」と感動しています。

連日、寒い日が続いていますが、夏場に比べるとお客さんも少ないので舟こぎの練習に精が出ます。先日、先輩の船頭に同行してもらい、一人で発船から着船まで行いました。もっと練習して一人前の船頭になれるように頑張ります！

◀霧が立ち込める中、こたつ舟が出航

▶試行錯誤しながら腕や体を動かしています

元気モリモリ ランニングクラブ No.10

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）

スタートラインに立つまでに

ひとよし温泉マラソンまで残り少しとなりました。今月は市民マラソンなどに向けた、大会直前の調整方法についてお話します。

大会での成功は、それまでのトレーニング、最後の調整と疲労の回復、そして精神面の充実で決まります。

大会前１週間の調整トレーニング例

（３～５㌔のレースに向けた一例です。自分に合った無理のない調整をしてください）

- 月　ペース走：５㌔
- 火　ジョギング：40～60分
- 水　ジョギング：30分
- 木　ペース走：３㌔
- 金　ジョギング：30～40分
- 土　ジョギング：30～40分
- 日　大会参加

・ウォーミングアップ（準備運動）は、脈拍が１分当たり120回くらいになるようにしましょう。
・クーリングダウン（整理運動）は、疲れていても疲労回復のため必ず行いましょう。

体のコンディションを整える基本は日々のトレーニングと疲労の回復です。適切な休養はトレーニング効果を高めます。疲れが残ったまま大会に臨むことがないよう、体に違和感を感じたら迷わず休みましょう。

大会前は特に、トレーニングだけでなく睡眠、食事、精神面の充実にも心がけましょう。スタートラインに立つまでには緊張すると思いますが、これまでのトレーニングを信じ、大会を楽しむ気持ちも忘れずに。食事はエネルギーとなる炭水化物の量を少しずつ増やすとよいでしょう。

目標タイムや完走を目指し頑張りましょう！

大会当日の食事の例

スタート３～４時間前に、おにぎりやうどん、バナナなど消化がよく糖質が高い食事を取りましょう