

ようこそ としょかんへ！



▶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：月曜日（祝日の場合はその翌日）

9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
10/1	2	3	4	5	6	7

■ 休館日

新刊案内

ぼくはあと何回、満月を見るだろう

坂本 龍一 著

創作や社会運動を支える哲学、坂本家の歴史と家族に対する思い、がんと共に生きること、幼少期から57歳までの足跡を未来に遺す自伝。著者の最期の日々をつづった、盟友・鈴木正文の書き下ろし原稿を収録。

一般向け

怪談売買所 あなたの怖い体験、百円で買い取ります

宇津呂 鹿太郎 作 sakiyama 絵

兵庫県尼崎市に実在する怪談売買所は、月に2日店を開き、1話100円で怪談が売買されている。「たずねてきた人」「学校の七不思議を検証してみた」など店の主人が人々から買い取った実話怪談13話を収録。

児童向け



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）

「すくすく子育てセンター」をご存じですか？

「すくすく子育てセンター」は、市保健センター内に設置している子育ての総合相談窓口で、妊娠中から出産、子育て期の全ての相談を受け付けています。保健師、助産師だけでなく、管理栄養士や歯科衛生士もいて、さまざまな相談に乗ったりサービスの紹介などをしたりしていますので、お気軽にご相談ください。

産前サポート内容

- 母子手帳交付時に、不安に感じていることなどの相談を受け、見通しをもって出産が迎えられるよう支援をしています。併せて出産子育て応援給付金の手続きもしています。
- 妊娠8カ月時に、妊婦さんの体調や出産準備状況、産後の過ごし方や不安などについてアンケートで尋ねます。希望する人には面談もしています。



産後サポート内容

- 生後1カ月前後の赤ちゃんがいる家庭に保健師・助産師などが訪問し、赤ちゃんの身体計測や育児方法について話しをしています。育児の疑問や気になること、母乳のことなど心配なことがあればご相談ください。
- 家族の支援がなく子育てに不安があるお母さんを対象に、赤ちゃんの発育・発達確認、乳房ケアや母乳育児のアドバイスなどをする「産後ケア事業」をしています。（生後1歳まで）
- 初めての赤ちゃん（第1子）を育てているお母さんを対象に、お母さん同士が楽しく語り合うことで、育児の知識やスキル、親の役割などを一緒に学び深めていく「はなひらく子育て塾」を開催しています。（生後5カ月まで）



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お届けします。

地域おこし協力隊の活動コラム



隊員 横山 貴一

くま川鉄道除草部隊の緊急出動

5本目

「運休中の区間の線路の草が大変なことになっている」。近隣住民から要請をいただき、くま川鉄道除草部隊が出動しました。線路の保守管理を行う保線係だけでなく運転士や車掌、社長、副社長も含めた最強部隊で、まさにアベンジャーズです。

運休中区間の線路はまさに森。列車が走らないだけでこんなにも草が生えるのかと、とても驚きました。この日は熱中症に気を付けながら、球磨郡相良村に位置する十島第一踏切から十島第三踏切までの約320mを除草。

全員が当たり前のように刈り払い機を扱って草刈りをしていて、くま川鉄道ってすごいと思いました。鉄道業務だけでなくこういった仕事も全員で行うんですね。まさにプロフェッショナルです!!



▲くま川鉄道除草部隊



▲御年69歳の森山副社長も参加

YouTubeチャンネル「くま鉄チャンネル」発信中！



ツナとキュウリの梅マヨあえ

材料（4人分）

- ツナフレーク… 1缶
- キュウリ… 120g
- キャベツ… 100g
- ニンジン… 20g
- 梅干し… 1～2個
- みりん… 小さじ1/2
- 薄口しょうゆ… 小さじ1/2～1
- マヨネーズ… 大さじ2

作り方

- ① キュウリは輪切り（大きければ半月切り）にし、塩もみをして水分を切っておく。
- ② キャベツは5mm幅の短冊切り、ニンジンは千切りにする。
- ③ ②をゆで、水にさらし、水分をしっかりと切る。
- ④ ツナは汁気を切っておく。
- ⑤ 梅干しは種を取り、包丁で細かく刻み、★の調味料と合わせておく。
- ⑥ 全ての材料をボウルにいれ、⑤の調味料とあえて出来上がり。

※梅干しの数や塩分量で薄口しょうゆの量を調節してください。

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♪



9月の献立



栄養士のひとくちコメント

夏野菜の定番食材といえばキュウリ。たくさんの水分を含み、不足しがちな水分を補うことができる食材です。また、カリウムも多く含んでいるため、体内の水分量も調節してくれます。人吉・球磨でも8～10月に多く収穫されます。旬の味を楽しんでください。

