

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）

7月の休館日

1日、8日、16日、22日、29日、8月5日

イベントのお知らせ

七夕お楽しみ会

期日 7月7日（日）

時間 午後2～3時

場所 こども図書館

内容 絵本読み聞かせ、七夕飾り作り など

夏休みは午後6時まで開館します

延長期間 7月23日（火）～8月27日（火）

※土・日曜、祝日、休館日（月曜）は除く。

新刊案内

おいしいご当地駅みやげ大百科 お菓子・スイーツ編

「旅と鉄道」編集部編

旅先で必ずといっていいほど購入するお土産。品数も多く、どの商品がご当地らしいものか迷うもの。北海道から九州まで、今注目のお土産の中から各地の駅で購入できるお菓子・スイーツ440品以上を収録。



一般向け

ほたるのよる

谷本 雄治 文・サトウマサノリ 絵

清流で夜、静かに瞬いているイメージのホテルだけど、実はホテルの大部分は陸にすんでいる!? そこには人間の知らないドラマが……。そんなホテルの一生をダイナミックに描いた絵本。



児童向け

問 市保健センター（☎24-8010）

子育て 通信

子どもの成長発達の土台は、規則正しい生活リズム

早寝早起き、朝ご飯を基本とした規則正しい生活リズムは、子どもの成長発達に大きく影響します。規則正しい生活リズムで過ごし、子どもの力が十分に育つ土台を作ってあげましょう。

規則正しい生活リズムの大切さ

●人間らしい「考える脳」の成長発達につながる

- ・友達と遊ぶときにルールを守る
- ・不安な気持ちを安心に変える
- ・我慢することができるようになる

●体内リズムをリセットし、1日元気に活動できる

朝ご飯を食べることで集中力が上がり、力を十分に発揮できるようになります。



●十分な睡眠がホルモンの分泌を調整する

骨や筋肉を作り、肥満予防にもつながります。

規則正しい生活リズムの作り方

まずは、早起きから始めましょう。

●朝6時ごろに大人が起こしてあげる

自然に早起きすることが難しい子どもは、決まった時間に起こしてあげましょう。

●カーテンを開け、照明を点ける

朝、光を浴びることで、脳を目覚めさせます。

●休日も同じ時間に起きる

毎日続けることで習慣になっていきます。家族みんなで早寝早起きに取り組みましょう。



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
人よしライフ
～地域おこし協力隊通信～

vol.7
球磨焼酎案内人講座を受講しました!

▶市移住定住
サイト

人吉球磨に縁もゆかりもなかった私は、球磨焼酎のことをあまり知りません。詳しくなりたいと思っていたところ、球磨焼酎案内人養成講座の応募案内があり、いい機会だと思い受講しました。

講座では、球磨焼酎の歴史や製造方法を学習。途中で球磨焼酎の試飲をしましたが、銘柄によってこんなに味が違うとは思っておらず、驚きました。最後に試験を受け、結果は無事合格！ 晴れて球磨焼酎案内人の資格を得ました。移住相談のときにオススメの球磨焼酎の提案などをしていきたいです。

▶試験に合格すると認定書と認定カードがもらえます

◀試飲した焼酎は4種類。それぞれ味も香りも大きく違うことに驚きました

元気モリモリ

ランニング クラブ No. 3

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）

効果的なウォーキングとトレーニング

今月はいよいよ具体的なウォーキングのやり方をお話しします。

- ①まずは準備運動。ゆっくり体を伸ばす一般的な「静的ストレッチ」よりも、ラジオ体操のように動きのある「動的ストレッチ」が効果的です。
- ②最初は軽くマイペースで30分程度（約2㎞）を2週間歩いてみましょう。慣れてきたら歩く時間を少しずつ延ばしてみてください。
- ③60分歩ける体力が付いたら、10～20分マイペースで歩いた後、「3分早歩き、3分ゆっくり歩き」を繰り返すインターバルウォークをできるところまでやってみましょう。心肺機能の向上にとっても効果がある歩き方です。
- ④歩いた後は筋力トレーニングを行いましょう。
 - ①ハーフスクワット 10回 × 3セット
 - ②腕立て伏せ（できない人は膝つき腕立て伏せでも可）10回 × 3セット

※トレーニング方法は右図をご覧ください。
- ⑤最後は整理運動。この場合は静的ストレッチでもかまいません。

①ハーフスクワット



まっすぐ立つ

椅子に座る直前まで腰を下げる（膝が爪先より前に出ないように）

②膝つき腕立て伏せ



両手は肩幅に開いて膝をつく

脇をしめたまま体を前に倒し、再び体を持ち上げる

時間が取れない人は2日に1回でも十分効果があります。また週1～2日は完全に休む日も作りましょう。次回はウォーキングの基本フォームについてお話しします。