

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 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）

1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	2/1
2	3	4	5	6	7	8

■ 休館日

1月20日（月）～2月3日（月）は蔵書点検作業のため、臨時休館

図書館まつりを 開催します

読書の面白さや大切さを伝え、図書館をもっと身近に感じてもらうための「図書館まつり」を開催します。いつもとは違う本や物語との出会いを楽しんでみませんか？ たくさんのご来場をお待ちしています。

期日 1月11日（土）

時間 午前9時～午後4時

※読書感想画展示は～12日（日）午後4時

場所 カルチャーパレス1階展示室など



内容

- ★読書感想画コンクール表彰式と作品展示
（人吉球磨の園児が描いた表現豊かな作品を展示します）
 - ★劇団ぱれっとの人形劇『三枚のお札』
 - ★ブックリサイクル
（お気に入りの本があれば無料で持ち帰ることができます）
- ※ほかに子どもの体験型イベントも予定。

問 市保健センター（☎24-8010）

子育て通信 身長や体重の増え方を知り、健康を守りましょう

子どもの身長や体重の増え方を把握することで、病気や生活習慣を見直す必要性に気付くことができます。

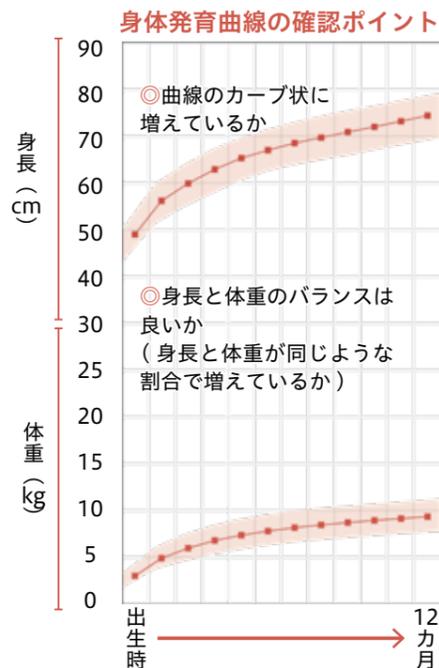
定期的に身長や体重を測定し、身体発育曲線を親子（母子）健康手帳に記録しましょう。

子育てサポートアプリ「すくすく」では、数値を入力するだけでグラフ化することができます（17歳まで記録できます）。



▲子育てサポートアプリ「すくすく」

増え方が気になる場合は小児科や市保健センターにご相談ください。体重が急激に増えたり、身長に対して体重が大きかったりする場合は、間食やジュースの取り過ぎなどの原因が考えられます。幼児期の肥満は太りやすい体質を作る原因にもなります。子どもの健康を守るために、増え方を確認しながら生活習慣を見直しましょう。



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 椋介の

人よしライフ

～地域おこし協力隊通信～

Vol.10
オンライン交流イベントが開催されました！

あけましておめでとうございます。今年も一年よろしくお祈りします。令和6年12月4日に県外の人に熊本県の暮らしの魅力を伝える県主催のオンライン交流イベント「くまもと暮らし×自然」が開催されました。毎月、テーマと参加自治体を変えて12～3月に開催するイベントです。私は第1回目に参加し、「暮らしと自然」というテーマで人吉市の良さをアピールしました。

協力隊になってから早1年。もっと人吉の魅力を伝えられるようなトークをしていきたいです。

▶市移住定住サイト

◀テーマに沿って球磨川の魅力をアピールしました

▶参加者とオンラインで話している様子です

元気モリモリ

ランニング クラブ No.9

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（☎22-21111 内線4024）

マラソン大会に向け本格的にトレーニング

マラソン大会などに参加する人に向け、今月はジョギングから少しペースを上げてランニングに移ります。大会が近づくと、ついトレーニングを頑張りが過ぎて故障することもあります。少しずつ負荷を上げていくことが重要です。

1週間のトレーニング例

- 月** ジョギング：30～40分
- 火** ジョギング：30～40分
- 水** ペース走：5km（一定のペースで走ります。自分は1kmおおよそ何分かかかるかペース感覚をつかみましょう。）
- 木** ビルドアップ走：5km（ゆっくり走り始め、1kmごとに徐々にペースを上げます。持久力とスピードの両方の強化に効果的です。）
- 金** ジョギング：30～40分
- 土** クロスカントリー走：30～40分（公園の芝生など適度に起伏がある場所を走ること、心肺機能と筋力の強化だけでなく、効率のよいフォームになります。）
- 日** 完全休養

準備運動と整理運動も忘れずに。練習内容は自分の体力や都合に合わせて調整してください。

<ランニングにおすすめのコース>

村山公園



1周約1kmの園路はペース走、起伏のある芝生はクロスカントリー走におすすめ。（ほかの公園利用者の迷惑にならないよう走りましょう）

人吉スポーツパレス



2階には1周200mのジョギングコースがあります。屋内なので雨などで外を走れないときにも◎。トレーニング室もありますよ。（有料）