

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）

3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	4/1	2	3	4	5

■ 休館日

林保育園から絵本の 寄贈がありました!

林保育園（下林町）から、2月10日に市図書館へ絵本が贈られました。子どもたちの読書推進のため、平成元年から毎年寄贈いただいているものです。今回は、『シンデレラ』や『おさるのジョージ』シリーズなど合計12冊を頂きました。

絵本は、こども図書館で読むことができます。ぜひご利用ください。



◀代表で4人の園児が本を持ってきました

12冊の絵本を頂きました



問 市保健センター（☎24-8010）

子育て 通信

子どものためのおやつの量や選び方

おやつは子どもにとって楽しみの一つですが、喜ぶからと好きなように食べさせていませんか？ 子どもの頃からジュースを飲んだりおやつを食べたりする習慣がある人が、大人になってから我慢することは大変です。子どもの健康のためにも、周りの大人がおやつの量や選び方に注意しましょう。

おやつの量や選び方のポイント

- ①不足しやすいたんぱく質、カルシウム、ビタミンを含んでいる牛乳・乳製品・果物を中心にあげましょう。
- ②むし歯になりやすいおやつに注意しましょう。
 - ・歯にくっつきやすいもの（チョコレート・グミ）
 - ・口に残る時間が長いもの（あめ・ガム）

※時間を決め、ダラダラ食べないようにしましょう。



おやつの例（1日の目安：100～200kcal）

麦茶（100kcal）
+
おにぎり1個（80kcal）
約125kcal

無糖ヨーグルト（70kcal）
+
バナナ1/2本
約100kcal

牛乳（100kcal）
+
せんべい2枚（20kcal）
約135kcal

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。

坂元 椋介の
人よしライフ
～地域おこし協力隊通信～

Vol.11
全国各地の地域おこし協力隊と会いました

2月9日に東京で開催された「第8回地域おこし協力隊全国サミット」に参加しました。このサミットは、全国各地の地域おこし協力隊員がさまざまな講演を聞いて活動の参考にしたり、交流会に参加して人脈を広げたりすることが目的です。

参加してみて、ほかの地域の協力隊が、そこに住む人々の声を聴きながら地域課題の解決に向けて活動していることを知りました。私もそのような協力隊になれるよう、市内のさまざまな場所に出て行って皆さんにお会いし、声を聴いていきたいです！

▶市移住定住サイト

◀講演では事例発表があり、ほかの地域の協力隊に対する考え方を学びました

▶会場にあった地図に「人吉に来て！」と書き込みました

元気モリモリ

ランニング クラブ

最終回
No.11

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）

これからも運動を続けよう！

ひとよし温泉マラソンに出場された皆さん、結果はいかがでしたか？ この連載では、ウォーキングの基本に始まり、スロージョギング、ランニング、市民マラソン出場前の調整法など1年間にわたり説明してきました。市民マラソンなどに参加された皆さんは、大会結果を基に新たな目標を立て、今後も心身の健康づくりのために運動を続けてください。

結果はもちろん、市民マラソンでは沿道での応援やおもてなしに地元の人々の温かさを感じたり、訪れた地域の魅力を知ったり、一緒に走る仲間ができたりと、走りきった達成感に加えさまざまな魅力を発見できたのではないのでしょうか。自分なりの楽しみを見つけることも、継続の秘訣です。

健康・体力づくりには、バランスの取れた食事、適度な休養・睡眠、運動の継続、心の安定が必要です。運動の専門家に相談すると、より安全で効果的な運動ができます。健康運動指導士やトレーニング指導士がいる人吉スポーツパレスまで遠慮なくご相談ください。

1年間ご愛読ありがとうございました。

<運動を続けるために注意しておきたいこと>

- ①運動前には糖質・水分、運動後には炭水化物・タンパク質を積極的に取りましょう。
- ②安全に効果的に運動するために水分補給を心がけ、熱中症を予防しましょう。
- ③運動前の体調チェックを忘れずに。不調の場合は休む勇気が必要です。
- ④運動効果は1日置きでも十分。同じトレーニングの繰り返しはけがや故障の原因となります。
- ⑤かむ、のみ込むなど口腔機能の低下は、筋力・運動機能の低下にもつながります。口の健康にも気を付けてください。



▲今年のひとよし温泉マラソン。仲間と走れば楽しさ倍増！