

ようこそ としょかんへ！

welcome to library

▶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）

8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	9/1	2
3	4	5	6	7	8	9

夏休みは午後6時まで開館しています
延長期間 ～8月25日（金）
※土・日曜、祝日、休館日（月曜）は除く。

新刊案内

イタリア人の僕が日本で精神科医になったわけ

パントー・フランチェスコ 原作
野宮 レナ 漫画

イタリア生まれのパントーは、日本の精神科医として働いている。彼が日本のアニメを好きになった子ども時代や来日してからの生活、カウンセリングの事例などを描いたコミックエッセイ。



一般向け

私の職場はサバンナです！

太田 ゆか 著

大好きな動物を守りたい。南アフリカ政府公認・唯一の日本人女性サファリガイドが、知られざるサバンナの動物たちの生態、環境保護の最前線、人と自然が共生するために大切なことを伝える一冊。



児童向け

子育て 通信

子どものためになるおやつ習慣

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）

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？ 市販のおやつは、砂糖や塩分が多く含まれるものがたくさんあります。子どもの健康のために、周りの大人がおやつの量や選び方に気を付けましょう。

なぜ取り過ぎるといけないの？

- 将来生活習慣病になるリスクが高くなる
- 成長に必要なたんぱく質の働きを邪魔する

1日の砂糖の目安量（食事とおやつを合わせた量）

- 1歳半～2歳……5gまで
- 3～6歳……10gまで

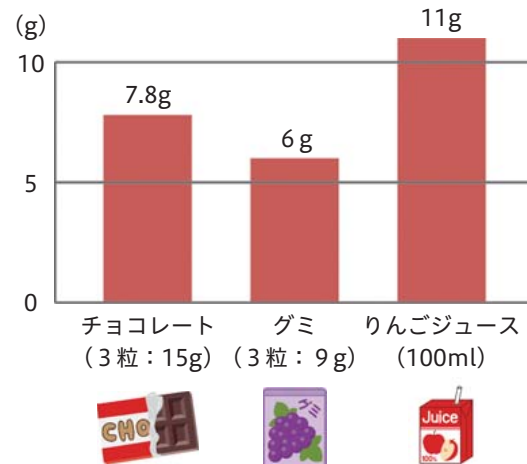
理想的なおやつ例

おにぎり小2個
（70g）
約110kcal

牛乳（100ml）と
みかん1個（100g）
約110kcal



お菓子に含まれる砂糖の量



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

DIYも学べるくま川鉄道での日々

4 本目

くま鉄チャンネルの運営業務以外に、線路の上を専用の自転車で走るアクティビティ「レールサイクルくまチャリ」の運行業務も行っています。くま川鉄道が全線復旧するまでの今しかできないアクティビティとあって県外から多くの人に利用していただいていて、中には、わざわざこのために東京から飛行機で来てくださるお客様も。とてもありがたいです。

くまチャリのコースの途中に手作りの休憩所があるのですが、台風や大雨のたびに修繕が必要だったので、永江社長をはじめDIYが得意なばやし課長とで、休憩所の補修作業を行いました。くま川鉄道は「自分たちでできることは基本手作り！」がモットーです。

動画制作だけでなく、今までやったことのないDIYの経験もできて、新鮮で楽しい日々を送っています。



▲夏の森林浴に最適!!



▲休憩所の修繕をするばやし課長

YouTubeチャンネル「くま鉄チャンネル」発信中！



おうちで 給食

サバの青のりパン粉焼き

材料（4人分）

- 塩サバ切り身…4切れ（目安 一切れ50g）
- ★パン粉…大さじ4
- 青のり…小さじ1/2
- マヨネーズ…大さじ2
- サラダ油…小さじ1

作り方

- ① オーブンを230℃に予熱しておく。
 - ② ★を混ぜ合わせておく。
 - ③ マヨネーズとサラダ油を混ぜ、塩サバ全体につけ、②を全体にまぶす。
 - ④ オーブンシートをひいた天板に③のサバを並べ、オーブンで10～15分、焦げ目が付くように焼いて完成！
- ※トースターでも調理できます。カリッと焼き目が付くと、おいしくなります。
- ※オーブンの温度や加熱時間は目安です。ご家庭のオーブンに合わせて調整してください。

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♪



8月の献立



栄養士のひとくちコメント

今月は夏休み中なので、サバをおいしく食べることができて子どもたちにも人気のメニューを紹介しました。

EPA（エイコサペンタエン酸）やDHA（ドコサヘキサエン酸）など、私たちの体に必要な栄養素を豊富に含むサバは家庭でも積極的に食べてほしい食材です。ぜひ、作ってみてください。

