

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）

6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	7/1
2	3	4	5	6	7	8

■ 休館日

新刊案内

答えは市役所3階に

つじどう 辻堂 ゆめ 著

市役所に開設された相談室に持ち込まれるのは、切実な悩みと誰かに気づいてもらいたい思いと誰にも知られたくない秘密。2人のカウンセラーがあなたなりの答えを見つけられるよう推理します。



一般向け

へそまがりの魔女

あんどう 安東 みさえ文 牧野 千穂 絵

暗い森に住む、年老いた人間嫌いの呪いの魔女。ある日、1人の少女が魔女を訪ねてきて……。へそまがり、呪うことしか許されない魔女と優しさを知らない少女の心温まる物語。



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）

子どもたちの口の中が大変なことになっています！

ここ数年、熊本県内の乳幼児に虫歯のある子どもが多い事を知っていますか？ 厚生労働省の報告では、令和2年度の虫歯がある全国ランキングで熊本県の3歳児は全国ワースト5位、1歳6カ月児ではなんと2年連続で全国ワースト1位！ さらに、本市は熊本県の平均値よりも、虫歯のある子どもが多いことが分かっています。

子どもの歯（乳歯）は、生後6カ月ごろから生え始めるので、生えて1年たたないうちに虫歯になっています。この時期の虫歯予防には、歯磨きはもちろん、生活習慣や食事などの見直しが大切です。

虫歯予防のポイント

- おやつは一日2回程度。食べる時間と量を決めましょう。
- 糖分を多く含むものを摂取するときは、哺乳瓶やストローマグのように長時間くわえるものは使わ

ず、コップなどを使いましょう。口の中に糖分が長く残ると虫歯の原因となります。

- 食後は必ず歯を磨く習慣をつけましょう。



▲虫歯予防にはコップがおすすめ！

虫歯は感染症の一つで、家族が口に含んだスプーンや箸を子どもと共有すると唾液を介して虫歯菌が移ります。食器類の共有は避け、家族の皆さんも日頃からしっかりと歯磨きをし、歯科医院で定期的にメンテナンスを行いましょう。口の中の状態は人それぞれ違うので自分の口の中の状態にあった歯磨きの仕方を歯科医師や歯科衛生士から教わるのもおすすめです。かわいい子どもの歯を虫歯から守るためにも、みんなで健康な口の中を目指しましょう。

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

買って応援、乗って応援、見て応援

2本目

令和4年6月にスタートし、これまで47本の動画を公開してきたYouTubeチャンネル「くま鉄チャンネル」が今年4月、ついに収益化※を達成しました!!

くま川鉄道は赤字鉄道ですので、国・県・市町村の補助金で運営されています。そんな中、くま鉄の魅力や情報発信だけでなく、広告収入を得ることができるYouTubeの収益で赤字額を補填できたら……。くま鉄に対する補助金を地域の医療や福祉、未来ある子どもたちの教育に回すことができる!! そういった思いからチャンネルを立ち上げ収益化を目指してきました。

少しでも赤字額を補填できるように頑張ります。ぜひチャンネル登録とご視聴をよろしくお願いします!

※収益化には、チャンネル登録者が1,000人以上、公開動画の総再生時間が4,000時間以上などの条件がある。



▲視聴者に感謝する永江社長と、ばやし課長



▲一番人気の動画。「【密着】鉄道 車掌ってどんな仕事？」

▶くま鉄チャンネル 発信中!



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♪



6月の献立

揚げじゃがいものサラダ

材料（4人分）

ジャガイモ……………140g	砂糖…………… 小さじ1
キュウリ…………… 80g	薄口しょうゆ
キャベツ…………… 60g	…… 小さじ1と1/2
ニンジン…………… 20g	★ 酢…………… 小さじ1
コーン…………… 25g	油…………… 小さじ1
	いりごま…………… 小さじ2

作り方

- ① ジャガイモは千切りにして、水にさらしておく。
- ② キュウリ、キャベツ、ニンジンは千切りにして塩もみし、水分をしっかり絞っておく。
- ③ ①の水をしっかりと切り、キッチンペーパーで水分を拭き取る。
- ④ ③のジャガイモを160℃の油できつね色になるまで揚げる。（200℃の油で二度揚げすると、よりカリッと仕上げることができる）
- ⑤ ボウルに②と④を入れて、★のドレッシングで和えて、完成！（食べる直前にドレッシングを和えると、ジャガイモのカリッとした食感をより感じる事ができておいしい）

栄養士のひとくちコメント

6～9月と12～3月ごろに使うジャガイモは、「人吉ジャガイモ生産部会」が育てたジャガイモで、品種は「ニシユタカ」です。今回のレシピはジャガイモをカリッと揚げてサラダに混ぜることで、野菜が苦手な子どもにも人気のメニューです。

