

ようこそ としょかんへ！

welcome to 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：月曜日（祝日の場合はその翌日）
7月の休館日
3日、10日、18日、24日、31日
イベントのお知らせ
七夕お楽しみ会
期 日 7月9日（日）
時 間 午後2時～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21日（金）～8月25日（金）
※土・日曜、祝日、休館日（月曜）は除く。

▶蔵書検索
と予約は
こちら



新刊案内

コロナ漂流録

一般向け



たける 著
海堂 尊

日本社会に波状攻撃で襲いかかるコロナ。医療現場は「医療まひ」に陥っていた。その頃、新任の中堅医師・洲崎に手を焼いていた田口公平は、この問題を解決するため厚生労働省の白鳥圭輔を呼び出すが……。

ゆるゆる珍獣図鑑

児童向け



かずね 和音 まんが かげ まんが 小宮 輝之 監修
トウキョウトガリネズミ、ビーバー、ホワイトタイガー、4種の哺乳類が合体したかのようなシフゾウ、複雑な社会性をもつハダカデバネズミなど、60種以上の珍獣を4コマ漫画で紹介。



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）

乳幼児の災害備蓄は2週間分必要です

令和2年7月豪雨から3年が経ちました。いつ起こるか分からない災害に備えて、家庭での備蓄は十分に用意していますか？ 小さい子どもの食料や飲料などは、災害時に手に入りづらくなる場合が多いため、少なくとも2週間分を備蓄しておくことをおすすめします。

家族全員分の食料や飲料などは最低3日分を備蓄しておくといいでしょう。

乳幼児用備蓄リスト（例）

- | | |
|--|---|
| ☐ 液体ミルク | ☐ 使い捨てスプーン |
| ☐ 粉ミルク
（キューブタイプ） | ☐ ガーゼ
（歯みがき用） |
| ☐ 飲料水
（軟水または赤ちゃん用） | ☐ オムツ |
| ☐ ベビーフード | ☐ おしりふき |
| ☐ 哺乳瓶（使い捨て用） | ☐ バスタオル |
| ☐ 紙コップ | ☐ ビニール袋 |

※避難時は母子手帳や健康保険証をお忘れなく！

ポイント

- 普段から食べ慣れたものを用意する
- 多めに買い置きしておき、その中から日常的に消費。消費した分を買い足すと無理なく一定の備蓄ができる



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

懐かしいにおいが当時のまま……。

3本目

「くま鉄チャンネル」の撮影で、くま川鉄道応援アンバサダーを務めていただいているローカルタレントのかめきちさんと球磨郡多良木町にある「ブルトレインたろぎ」に行ってきました。ブルトレはもともと平成21年まで東京一熊本間を走っていた寝台特急「はやぶさ」で、簡易宿泊施設としてリニューアルしたものです。

子どもの頃、はやぶさを利用していたというかめきちさんと永江社長が一番感動していたのは「におい」。いわゆる国鉄臭というもので、芳香剤が売ってあったら買いたいぐらいの懐かしいにおいだとか（笑）。他にも特別に入らせてもらった車掌室や見せてもらった当時の備品など見どころ盛りだくさんでした。撮れ高がありすぎて前編・後編に分けて公開しました。楽しそうなかめきちさんにも注目です!!



▲窓から見える車両の景色に感動するかめきちさん



▲運行当時の車内放送用オルゴールを鳴らすことができて感動！

YouTubeチャンネル「くま鉄チャンネル」発信中！



トマトと卵のスープ

材料（4人分）

- | | |
|--------------------|--|
| トマト… 100g（小1個） | 薄口しょうゆ |
| 卵… 100g（M玉2個） | ★ … 小さじ2 |
| ベーコン… 40g | コンソメ… 5g |
| ジャガイモ… 80g（中1個） | 片栗粉… 5g |
| タマネギ… 120g（中1／2個） | ※片栗粉は、分量外の水10cc（小さじ2杯）で溶いておく。時間が経つと沈殿するので、入れる前に一度、よく混ぜる。 |
| エノキタケ… 40g（1／2パック） | |

作り方

- ① トマトはヘタを取って、2cm角に切る。エノキタケは石づきを取って、半分の長さに切る。
- ② ジャガイモとタマネギは皮をむき、1cm角に切る。ベーコンは5mm幅の短冊切りにする。
- ③ 卵はボウルなどに溶きほぐしておく。
- ④ 鍋に水（500cc）と、②を入れて火にかける。
- ⑤ ジャガイモに火が通ったら、①を入れて一煮立ちさせる。
- ⑥ ★の調味料を入れる。
- ⑦ ※の水溶き片栗粉を加えて混ぜながら再沸騰させたら、溶き卵を回し入れて、卵がふんわり浮き上がったら火を止めて完成！

栄養士のひとくちコメント

一年を通じて温暖で日射量が多く、平野部から高原まで地形が多様な熊本県の令和3年のトマトの生産量は全国1位※です。ビタミン、ミネラル、食物繊維などをバランス良く含み、体の酸化を抑える抗酸化作用があるリコピンも豊富に含むことから積極的に摂取して欲しい野菜です。

※参考文献：農林水産省ホームページ



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♪



7月の献立