

図書館からのお知らせ

★新刊本の入荷
は毎週土曜

～児童書～



『どんぐりたいこ』
作：ジェリー・マーティン
絵：長澤 星
発行：鈴木出版

～一般書～



『こんな感じで書いてます』
著者：群 ようこ
発行：新潮社

休館と開館時間

【本館】毎週月曜は休館
開館時間 9時～19時 ※日曜と祝日は17時まで
【須木分館】毎週月曜と祝日は休館
開館時間 9時～17時
【野尻分館】毎週月曜と祝日は休館
開館時間 10時～18時30分 ※日曜は17時まで
毎月1日は館内整理日のため全館（本館・須木・野尻）休館

2023 小林市読書まつり

★「読書感想文・感想画コンクール」
★感想画の部 入賞作品を展示します

感想画の題材図書と一緒に作品を展示します。子どもたちの力作をぜひご覧ください。

【期間】 11月2日（木曜）～30日（木曜）
【場所】 市立図書館本館1階エントランス

本の譲渡会を開催します
自由にお持ち帰りいただける本を用意しています。

【期間】 11月19日（日曜） 10時～15時
【場所】 市立図書館本館1階休憩室

須木分館 臨時休館のお知らせ
11月19日（日曜）は須木分館は臨時休館します

健康のまちづくり拠点施設整備 つうしん

新市民体育館にAIカメラを整備

DX推進*の新たな取り組みとして新市民体育館のアリーナに導入するAIカメラ。試合のルールを学習し、選手とボールの動きやコートラインを認識して映像を自動で撮影・編集。インターネット経由でライブ配信やアーカイブ配信が可能になります。

■地域を盛り上げる動画配信

保護者や地域の方が会場に行かずに、子どもや孫などの試合を見たり楽しんだりすることが期待できます。

■新しい視点で競技力の向上を図る

映像を通じた練習の質向上によって、体育館を利用する社会人チームや学生チーム、一般利用者の競技力向上が期待できます。

■さまざまなアーカイブが配信可能に

スポーツ以外にも市民イベントなどの映像記録配信が可能となり、会場外からもイベントに参加可能となることが期待できます。



*デジタル技術が社会に浸透させて人々の生活をより良いものへと変えること

※ AIカメライメージ

●問=建設課 Tel 23-0311

Carbon豆知識

市は2050年までに二酸化炭素の排出量実質ゼロを目指す「ゼロカーボンシティ」を宣言しています。

建物の気密性1

建物の省エネ指標として用いられる気密性は、C値（家中の隙間を合算した面積÷延べ床面積）で表され、この値が低いほど気密性が高いといえます。

国はC値の基準を設けていませんが、独自の基準を設ける自治体もあります。例えば、鳥取県では高性能の住宅の基準が、C値=1cm²/m²（1位の正方形における隙間が1円玉の3分の1の面積）以下であることと定めています。

気密性が高ければ防音性にも優れる住宅となりますが、逆に低ければシステム換気が機能しません。省エネ住宅を目指すには、断熱性と気密性はセットで考える必要があります。

また、気密性には、設置する窓の構造も大きく関わります。例えば、引き違い窓、掃き出し窓を導入すると、建物の気密性は低くなります。

既にある住宅の気密性を上げるためには、まず隙間を探るところからはじめます。窓、開口部、コンセント、構成部材の取り付け部を中心に大きく気になる箇所があった場合は、時期によっては国や県、市のリフォームの補助金が活用できますので、対策を検討してみてください。

●問=生活環境課 Tel 23-8122

文化の足跡

地域の守り神を後世に ～坂元区薬師堂～



写真④やくしさんを祀るお堂、⑤坂元やくしさん継承会の皆さん

坂元区（小林市真方）の石氷川に架かる坂元橋のたもとにキレイに整備された薬師堂があります。以前からこの地にあったのですが、永い年月の間に忘れ去られ荒れ地となっていたところを、令和2年から坂元区民有志によって周辺の草刈りや掃除から始まり、今年9月までに新たなお堂の建設と、花壇やのぼり旗などの周辺整備が完了しました。

坂元やくしさん継承会の会長平秀則さんによると、「長い間荒れ果てていて、なんとかしなくてはという思いでした。地元の皆さんから寄付もいただき、3年をかけての整備が完了しました。薬師如来は人々の病を治すご利益があるので、これからも大事にして伝えていきたい」とのことでした。敷地内には薬師堂のほか、継承会の皆さんが調べた坂元区薬師堂の由来などが書かれた説明板と椅子やテーブルが設置されており、「この場所が散歩の途中で立ち寄れるような想いの場になれば」という思いがあふれる場所となっています。

■社会教育課 Tel 22 - 7912

お酒を正しく上手に楽しむ

第12回（最終回）だれやめ通信

●問=健康推進課 Tel 23-0323



11月10日～16日は
全国アルコール関連問題啓発週間！

お酒に関する話も、今回は最終回です。振り返ると、お酒の単位は、「ドリンク」（純アルコール10%≒1ドリンクと定義）という紹介から始まりました。無理なくできそうな目標を設定し、飲酒日記をつけることを紹介しました。アルコールと生活習慣病、睡眠、認知症、うつ病や自殺との関係についてや、飲酒運

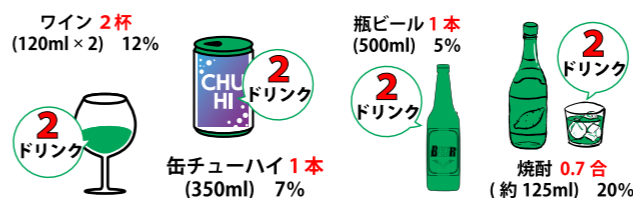
転、お勧めのつまみについても話題にしてみました。お酒は悪い面ばかりではないのですが、今の飲み方では、体や心への悪影響が多いことを知っていただき、少しでも飲酒文化が成熟することを願っています。お酒のいい面も悪い面も両方わかった上で、上手に付き合える人が一人でも増えれば幸いです。ありがとうございました。

寄稿：医療法人見松会 あきやま病院 福田 貴博医師
【前勤務先】 独立行政法人国立病院機構 肥前精神医療センター

- #### これまでの内容
- ①自分がどれだけ飲んでるか分かる単位「ドリンク」を覚えよう
 - ②飲酒量を少しずつ減らすため目標を立てよう
 - ③飲んだ量を記録しよう
 - ④どれだけ肝細胞が破壊されているかを示すAST・ALTの値に注意！
 - ⑤飲酒習慣は、脳やすい臓へダメージを与えます

- ⑥厚生労働省が提案する「12の飲酒のルール」
- ⑦飲酒は脳の老化を促進させます
- ⑧お酒とうつ病の関係
- ⑨お酒をめぐる法律の話
- ⑩お酒の分解時間を知り、二日酔い運転対策！
- ⑪お酒のお供「おつまみ」チーズや牛乳、果物などがおすすめ

1日の適正量（2ドリンク）の目安



※純アルコール10%を含むアルコール飲料が1ドリンクです