

小林市立図書館
問=Tel 22-7913

図書館からのお知らせ

★新刊本の入荷
は毎週土曜

本を話題に語り合しましょう♪

「読書会」



令和6年2月で活動14年目を迎えた読書会。
毎月1回、本好きのメンバーが集まり、おすすめの本を紹介したり、読後の感想を発表し合います。
活動に興味のある方は市立図書館までお問い合わせください。

日時

毎月第3火曜 13時30分～15時30分

場所

社会福祉センター（図書館となり） 1階第2会議室

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

「読書会」おすすめ本紹介

読書会でメンバーが紹介した本とコメント集を展示しています。

期間

3月2日（土曜）～3月31日（日曜）

場所

市立図書館本館 1階展示コーナー



健康のまちづくり拠点施設整備 つうしん

複合型新市民体育館のパネル展示説明会を開催

健康づくり、子育て支援、避難所などの機能を備えた複合型新市民体育館の建設に向けて、2月4日～18日の期間に小林地区・須木地区・野尻地区でパネル展示説明会を開催しました。

説明会では、老朽化が進む現市民体育館の現状や、近い将来に老朽化対策で整備が必要となる施設などの概要、また、それらを集約し「複合化」する新市民体育館がどんな体育館でどんな事業が行われるかなどをパネルで説明しました。

また、小林総合運動公園内の建設場所を地図や図面で示し、利便性や駐車場などについて説明。さらに、新市民体育館の外観や内部のアリーナ、配置等についても、平面図などを用いて市民の皆さんに説明し、その特徴や利点をご理解いただく機会となりました。

あわせて、設計施工する会社や整備費用と財源を詳細にお知らせし、コストを抑えつつ利用率向上や幅広い年齢層の新たな活動・交流機会を創出するための整備となることを職員が説明する場面もありました。

来場者の方にアンケートを実施し、さまざま質問やご意見を伺うことができる貴重な機会となりました。



●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。

建物の結露1

建物の結露は、日常生活において特に冬に暖房器具を使用しているとよく見られると思います。

主に建物の内側の窓ガラスや内壁に見える「表面結露」と、天井や床下など普段は見えない「内部結露」とがありますが、実は結露は人にも建物にもよくない現象です。

結露が発生すると、壁紙の損傷や建材の劣化、腐敗を引き起こし、建物の寿命を縮めます。さらに、結露を温床とするカビの発生に加え、カビをえさとするダニが発生。居住する人がダニの死骸やフンを吸い込むことでぜん息や気管支炎、アトピー性皮膚炎を発症するなど、健康を損なう原因にもなります。

今回は、建物の結露の対策についてお伝えします。



●問=生活環境課 Tel 23-8122

こはまち 便利

小林まちづくり株式会社
〒886-0008
小林市本町16
8時30分～17時30分
(土日祝日除く)
Tel 27-3280
Fax 27-3257



レンタルスペースでのお食事に。 「KITTOでケータリング」

小林市地域・観光交流センター「KITTO小林」の2階部分は貸し切りスペースとなっており、集会や会議、展示会などで、1年を通して幅広く活用されています。
最近では、市内に大規模で宴会可能な施設が減り、懇親会や新年会の会場としての利用も増加しています。
そこで、お客様へより良い環境を提供することを目的に、2月中旬から「ケータリング事業」を開始しました。
商品の内容は、お弁当やオードブル、その他アラカルトからお選びいただけます。
「KITTO小林」2階交流スペースは、最大100人程度での利用が可能で、イスや机などの備品も完備。
大規模な宴会・懇親会を開かれる際には、ぜひ「KITTO小林」の交流スペースを利用してみませんか。
ご不明な点はお問い合わせください。
●問=小林まちづくり株式会社 観光案内所
Tel 22-8684

元気の知恵袋

●問=こども課 Tel 23-4319

幸せホルモン「セロトニン」を増やそう！

やる気や幸福感につながる
幸せホルモン「セロトニン」

脳内の神経伝達物質のひとつ「セロトニン」をご存じですか。
近年、セロトニンに「幸せホルモン」など、やる気や幸福感につながる脳内の神経伝達物質の9割があることが明らかになりました。うつ病などの心の病はセロトニン不足が原因といわれています。

「セロトニン」の分泌には
朝散歩がおススメ
セロトニンの分泌を高めるのに最適な最高のモノ「セロトニン」が「朝散歩」です。
セロトニンは、「朝日を浴びる」「リズム運動」「咀嚼」によって活性化します。朝の散歩は、「朝日を浴びる」「リズム運動」（ウォーキングなどの規則的なリズムを刻む運動）の2つを兼ねています。
また、朝食をすることで

「咀嚼」も行いうことができません。
朝日を浴びて「セロトニン」を活性化
朝の時間は、セロトニンを活性化するのに最適です。セロトニンが活性化すると、「覚醒」「気分」「意欲」といったポジティブな気持ちが高まります。そのため集中力も高まり、仕事のパフォーマンスもアップするのです。

いきなり朝のウォーキングはハードルが高いかもしれませんが、朝日を浴びることから始めてみませんか？

