

# 今月のおすすめ図書

毎週土曜日は新刊本の入荷日です



～児童書～



『だいこんだいすき』  
えとぶん・たまき かずみ  
発行：ケイエスティー  
プロダクション

～児童書～



『ぼつとんころころどんぐり』  
さく：いわさ ゆうこ  
発行：童心社

～一般書籍～



『落日』  
著者：湊 かなえ  
発行：角川春樹事務所

～一般書籍～



『AIに負けない子どもを育てる』  
著者：新井 紀子  
発行：東洋経済新報社

『神隠しの教室』  
作：山本 悦子  
発行：童心社

読んだ感想  
『神隠し』が面白い思  
いをかかえている子を助  
ける話です。



私  
の  
お  
す  
す  
め  
!

野尻小5年  
ながさこ りゅうき  
永迫 侑樹 さん

## 11月の休館と開館時間

【本館】 1日と毎週月曜は休館  
◆開館時間：9時～19時  
※日曜と祝日は17時まで  
【須木分館・野尻分館】 1日と毎週月曜と祝日は休館  
◆開館時間  
須木：9時～17時  
野尻：10時～18時30分 ※日曜は17時まで

## 天空の羅針盤



### 2大惑星接近!



11月24日18時頃の南西の星空

日没後間もない頃。この日、南西の低いところで金星と木星が最接近。近くには少し暗い土星も賑わいを添えています。西に傾いた夏の大三角は秋が深まった印。連日観察すると2つの惑星の位置が微妙に変わっていく様子が判るでしょう。

【お知らせ】30日(土曜)は「星空の夕べ」。観望会は毎週土・日曜の19時、20時、21時から。毎週火曜休館。

## 文化の足跡



### ふるさとの歴史を楽しく学ぶ こばやし文化財かるた

11月に行われる小林市の祭りのことを「ほぜまつり」と言います。「ほぜ」とは方言で豊饒(ほうじょう)のことで、ほぜまつりはその年の豊作を祝って行われる収穫祭のことです。昔は家や集落単位で行われ、地域によって日にちも異なっていました。家ごとに2、3日前から甘酒とコンニャクを作り、他の集落の親戚や知人が次々に訪れ賑わったといわれています。その昔、江戸時代の農民たちは酒を普段飲むことができず、祭りの時だけ飲むことを許された贅沢品でしたので、みんなその日ばかりは羽目を外して盛り上がったとされています。酒に酔って帰ることから「ほぜ」祭りだという説もあるほどです。



## 各種運動教室など実施中! スポーツ推進委員協議会



小林市のスポーツ推進委員協議会は、現在26人で活動しています。活動内容は各種運動教室の講師をはじめ各種スポーツ大会を成功させるため、運営や補助などを行っています。

### 出前講座受け付けています

スポーツ推進委員協議会では、運動のきっかけづくりをお手伝いします!講師の派遣依頼をいただければ、高齢者学級や家庭教育学級などに伺い、さまざまな希望に合わせて、スポーツ講座を開催します。事業所のレクリエーションなどでも活動できますので、ぜひご活用ください。

○問い合わせ先

スポーツ振興課 Tel 22-7911

### 毎週火曜にガッツイ運動教室開催

毎週火曜日10時から市民体育館で「市民体力向上ガッツイ運動教室」を開催しています!この教室では、誰でもできる簡単な運動を始めスクエアステップなどのニュースポーツを行います。参加者からも大好評。興味のある人はぜひ見学にきてください!



## 食育推進! 毎日朝ご飯を食べよう!

市教育委員会では食育を推進しています。食育とは、生きる上での基本である「食」に関する知識と選択する力を習得し、健全な食生活を実現できる人間を育てること。今回は、朝ご飯を食べることの大切さについてご紹介します!

### 朝ご飯を摂る4つのメリット

- ①脳にエネルギーを補給します!
- ②丈夫な体を作ります!
- ③風邪をひきにくくなります!
- ④体が温まり、一日の活動の準備ができます!

### 朝食を無理なく食べるためのホップ・ステップ・ジャンプ

1. ホップ (食欲や時間がない人は、まずはホップにチャレンジ)  
牛乳や野菜ジュース、バナナなどの果物
2. ステップ (手ごろなバランス朝食の組み合わせ例)  
おにぎり、目玉焼き、冷やしトマト
3. ジャンプ (品数を増やし、バランスの良い朝食の組み合わせ例)  
ごはん、納豆、みそ汁、ほうれんそうのおひたし



## 「SALKO」で さるこ〜キャンペーン

宮崎県が運用している、スマートフォンを使ったウォーキングアプリ「SALKO」。10月20日～11月30日にキャンペーンを実施します。期間中、200ポイント以上(1000歩で1ポイント)獲得した人を対象に抽選でQUOカード500円分が当たります。この機会に是非アプリをインストールして、歩いて健康になりませんか?

### SALKOの主な機能

- ①毎日の歩数をカウント!
  - ②距離やカロリー、体重を管理!
  - ③コースを選んで歩ける!
  - ④ウォーキングイベント情報もわかる!
  - ⑤過去の履歴も閲覧できる!
- 下のQRコードをスマートフォンで読み取ってアプリをダウンロードしよう!



← iPhone 用



Android 用 →