

新刊紹介

- 一般書 ○児童書



- 善医の罪／久坂部 羊(著)／文藝春秋
- 医師が教える“デブ腸”を“やせ腸”に変える50の法則／工藤 孝文(著)／学研プラス
- 鬼呼の庭／三好 昌子(著)／PHP研究所



- カヨちゃんちはどう屋さん／荒尾 美知子(文)／つちだ よしはる(絵)／あすなろ書房
- おしりたんでい おしりたんでいのこい?／トロール(さくえ)／ポプラ社
- レミーさんのひきだし／斉藤 倫(作)／うきまる(作)／くらはし れい(絵)／小学館

3月は休館です。

南薩地域地場産業振興センター2階での運営は、令和3年2月28日までで終了します。移転作業に伴い、3月1日(月)から31日(水)まで休館とさせていただきます。

ご不便をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

※期限を過ぎた本をお持ちの方は、2月28日までにご返却ください。

※南薩地域地場産業振興センターでの休館日のブックポストは設けていません。開館時間内に、カウンターまたは入り口手前の回収ボックスへお返しください。

4月からご自分のパソコン、スマートフォン等で当館にある蔵書の検索ができるようになります。

イベント

～自然を舞台に「豊かな心」を育む体験～
アサー・ピナードと里山で『言葉』さがし

日程：2月13日(土)

☆午前の部 10時30分～(定員10人)

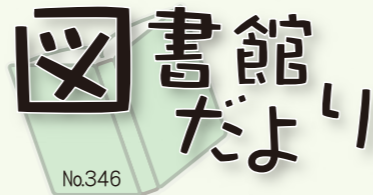
☆午後の部 14時～(定員10人)

☆場所 子育てふれあいグループ自然花(現地集合)枕崎市美山町33番地

子どもだけの参加も可能!
(小学3年生以下は保護者同伴)

問合せ・申込み：枕崎市立図書館まで
TEL72-9254

※新型コロナウイルス感染症の影響を考慮し、中止にする場合がありますので、あらかじめご了承ください。



市立図書館 72-9254

ホームページ

https://www.city.makurazaki.lg.jp/site/library/

★開館時間 9:30～18:00

カレンダー 2月10日～3月9日

日	月	火	水	木	金	土
			2月	10	11	12
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	3月	1	2	3	4	5
7	8	9				

- 休館日 ☆ イベント
- おはなしのへや 午後3時～(絵本と紙芝居の読み聞かせ)



- 活動内容 毎月、「広報まくらざき」をCDに音読し、視覚障害の方へお届けしています。
- 今月の担当 久木田さん、西村さん
- 会員募集中 問い合わせは図書館まで。

枕崎の特色ある教育

「ふしの日」、「弁当の日」の取り組み

問合せ 保健体育課 TEL72-0170

本市では、毎月24日を特産品である「鯉節」にちなんで、「ふしの日」、11月24日は「いいふしの日」としており、学校給食センターでは、この「ふしの日」の献立として、鯉節を使ったさまざまな献立を取り入れています。

郷土の味を子供たちにおいしく味わってもらおうと、これまでも「枕崎鯉船人めし」や「ポテトのおかかチーズ焼き」など、工夫のある献立を提供しています。今年度の「いいふしの日」のメニューは、「だしを味わうすまし汁」「かつおの腹皮のカクテルソース」で、子どもたちもおいしくいただきました。さらに、市内の全中学校では、この「いいふしの日」前後の期間中、地元の食材や特産物などをメニューに取り入れ、生徒自らが弁当を作る「弁当の日」として取り組んでいます。生徒が自ら弁当を作ることで、子どもたちは郷土の食を学び、郷土をより身近に感じ、より親しみをもつことができます。

枕崎中学校では、11月4日を「弁当の日」とし、弁当の出来栄をお互い見せ合いながら、郷土枕崎の味を味わいました。

枕崎中学校 「弁当の日」の取り組みの様子

枕崎中学校は弁当の日のねらいとして、「自立心や感謝の心を育んだり、食の大切さを学んだりすること」としています。弁当の日は、生徒が自分で作った弁当を持参し、弁当作りを通して家族との絆や食育、生命尊重などを学ばせる教育活動の一つです。



例年、各学期に1回ずつ弁当の日を設定しています。

●枕崎中「弁当の日」3つの約束

- ①自分で作る：食材準備から片付けまで可能な限り子ども自身の力で弁当を作る
- ②今あるもので作る：高価な食材や容器は必要ない
- ③弁当の出来栄は評価しない：一生懸命作ることを大切に子どもの自主性に任せ、「弁当の日」に取り組んでいます。

●「弁当の日」を実施して

生徒からは「親の大変さが理解できた」「作る楽しさと大変さがよく分かった」「自分がやっていることを、親が喜んでくれてうれしかった」など親への感謝の気持ちが実感できるようになった感想が出てきています。また、保護者からは「子どもが台所で手伝いをしてくれるようになった」「子どもがここまでできるとは思わなかった。見直した」などの感想が寄せられ、「弁当の日」は、多くの気づきや学びを与えてくれました。



弁当作りを通して食材への関心が高まり、作る人の苦勞や気持ちを考えるようになります。そして、肉や魚といった命をいただくことへの感謝の気持ちも培うことができ、生命尊重や自然に対する畏敬の念なども育てることができる教育活動です。「人と人とのつながり」や「命」などについて、コロナ禍だからこそ大切にしたい教育があります。これからも「弁当の日」を通して、親子が時間を共有し、人としてのつながり方を学んでほしいと考えています。

防災一口メモ

いざという時のために



津波について②(津波の伝わる速さと高さ)

津波は水深が深いほど速く伝わります。沖合では、ジェット機と同じくらいの速さで伝わるといわれています。また、水深が浅いと速度は遅くなりますが、津波が陸地に近づくにつれ波の高さは高くなります。津波の速度が遅くなるといっても、人が走るスピードよりは速いので、津波を見てから避難を始めたのでは間に合いません。海岸付近で地震の揺れを感じたら、津波が見えなくても、速やかに避難しましょう。

問合せ 総務課危機管理対策係 TEL72-1111(内線214)

環境・ごみ減量・動物愛護などに関する情報を発信するコーナーです。

今月のテーマ

家庭で不要になったパソコンを無料回収します



市では「小型家電リサイクル法」の認定事業者である「リネットジャパンリサイクル株」と協定を締結し、家庭で不要になったパソコンの宅配便による無料回収を1月より始めました。利用方法は以下の通りです。

- ①リネットジャパンへ申し込み (http://www.renet.jp)
 - ②パソコン等をダンボールに詰める
 - ③宅配業者が希望日時に自宅から回収
- データはご自身で消去してください(無料消去ソフト提供あり)
 - パソコン周辺機器、その他の小型家電も一緒に回収可能です。
 - パソコンを含むダンボール1箱分の回収料金が無料(箱のサイズは3辺の合計が140cm以内、重さは20kg以内)

問合せ 市民生活課環境整備係 TEL72-1111(内線325)

健康ちゃんねる

問合せ

健康センター
TEL72-7176

CKDと高血圧

皆さん、CKDを知っていますか? CKDは慢性腎臓病のことです。(Chronic Kidney Disease) (病を略してCKDと呼びます。日本人の8人に1人がCKD患者だといわれており、新たな国民病と呼ばれています。CKDは①腎機能が正常の60%未満に低下する、②蛋白尿が出る等、腎臓の異常が続く状態、この①・②のいずれか、または両方が3カ月以上続いた状態をいいます。CKDは初期では自覚症状がほとんどなく、これがCKDの怖いところです。そして、腎機能はある程度まで低下すると元に戻りません。そのままにしておくと、どんどん進行し、人工透析や腎移植が必要となる可能性があります。早期発見・早期治療で腎機能の低下を抑えることが重要です。

- 「血圧コントロールで腎臓を守る」高血圧と腎機能低下の悪循環を断ち切るためには、血圧を下げる薬物治療や食事療法を行います。特に血圧を下げるためには減塩が大切です。減塩のコツをいくつか紹介します。
- 汁物を減らす みそ汁などの汁物は具を多くして汁を減らし、1日1杯まで。またラーメンやうどん等の麺類には、汁だけで約3〜5gの塩分が含まれているため、汁は飲まずに残す習慣を。
- スパイスや薬味を使う 唐辛子やこしょう、カレー粉等のスパイスやわさび・シソ等の薬味、ハーブ等を使うと味が引き立ち料理の味を引き締めます。
- 酸味を生かす レモンやゆず等の柑橘類や酢を加えると、薄味でも物足りなさを感じません。
- だしを活用 鯉節や昆布等のだしをしっかり利かせると、薄味でも美味しく食べられます。
- 調味料はかけないでつける しょうゆやソース等は小皿に取り、つけて食べる量が少なくなります。

乳幼児・母子の相談 育児相談 TEL72-7176 (健康センター内)