

新刊紹介

- 一般書 ○児童書



- あずかりやさん まぼろし
チャーハン/大山 淳子(著)
/ポプラ社
- 美しすぎる地学事典/渡邊
克晃(著)/秀和システム
- サトウハチロー詩集/サト
ウハチロー(詩)/童話屋



- ジャレットと魔法のコイン
/あんびる やすこ(作・絵)
/ポプラ社
- マークで学ぶSDGs 家で
みつかるマーク/蟹江 憲
史(監修)/ほるぷ出版
- うしとざん/高島 那生(作)
/小学館

令和3年度の雑誌のオーナーになっていただきました。

- 有限会社 カネタマル様
- ・オレンジページ
 - ・きょうの料理
 - ・ひよこクラブ(新しく仲間入り)
- 枕崎きばらん海クラブ なぎなた教室様
- ・ESSE
 - ・T J カゴシマ
 - ・ダ・ヴィンチ(新しく仲間入り)
- 有限会社枕崎温泉 まちの湯 ひとつ風呂様
- ・きょうの健康
- 図書館利用者様
- ・プレジデント Family(新しく仲間入り)
- 図書館利用者様
- ・文藝春秋
- ※雑誌オーナー随時募集中

令和3年度募集 わくワーククラブ

対象：小学4年生～高校3年生
お問合せ・申し込み
枕崎市立図書館 TEL 72-9254

ファーストブック講座

日時：4月28日(水)
1回目 午前10時～10時20分
2回目 午前10時30分～10時50分
場所：枕崎市立図書館2階
対象：1歳未満の赤ちゃんと保護者
定員：各回5組 ※要申込み
☆絵本専門士のおはなし☆
『ファーストブックってなあに?』
赤ちゃんにおすすめの本や家庭での読み
聞かせについてのはなし。



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

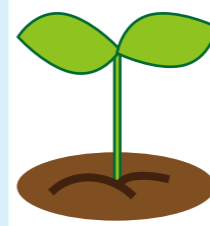
カレンダー 4月10日～5月8日

日	月	火	水	木	金	土
						10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	1
2	3	4	5	6	7	8

- 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)

音訳ボランティア
「ひだまり」について

- 活動内容 毎月、「広報まくらざき」をCDに音訳し、視覚障害の方へお届けしています。
- 今月の担当 松野下さん、茅野さん
- 会員募集中 問い合わせは図書館まで。



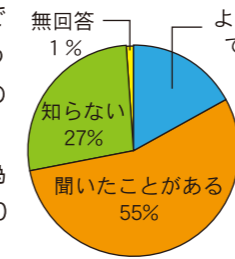
みんなで育てよう
男女共同参画の芽

Gender equality

このコーナーでは、男女共同参画社会の推進に向けて、男女共同参画に関するさまざまな情報を隔月で発信してきます。
第1回目の今日は、市民意識調査の結果をもとに男女共同参画について考えてみます。

男女共同参画社会とは・・・

令和2年度に市が実施した男女共同参画に関する市民意識調査(以下、「市民意識調査」)では、「男女共同参画社会」という言葉を『知っている』と約7割の方が答えました(市民意識調査：枕崎市住民基本台帳から無作為に抽出した20歳以上の市民1,000人を対象に実施)。

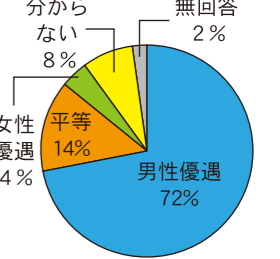


男女共同参画は英語で「Gender equality」と言い、直訳すると「ジェンダー平等」という意味になります。「ジェンダー」とは、社会的性別とも言われ、私たち一人一人が持っている「男らしさ」や「女らしさ」についてのイメージや意識、考え方のことです。

男女共同参画とは、「女性(男性)とはこういうもの(こうあるべき)」という考え方によって行動や考え方、生き方を制限されることなく、お互いに尊重しあい、性別にかかわらず、さまざまな生活の場面で一人一人の個性や能力を十分に発揮できるようにしよう、ということです。

社会における平等感・・・

市民意識調査において、社会全体における男女の平等感、男女とも約7割の方が『男性が優遇』と感じています。



また、家庭内における男女の平等感、男女とも半数近くの方が『男性が優遇』と感じていることに対して、20代女性では7割、20代男性では2割が『男性が優遇』と感じるなど、性別や年代によっても男女の平等感は異なっています。

法令や制度等では男女平等がうたわれていますが、家庭や職場などのさまざまな場面で、男女の不平等を感じている人はたくさんいます。「男だから、女だから」という理由で、生き方や人生の選択が制限され、個性や能力を発揮する機会が失われることのないように、男性も女性もすべての個人が、家庭で、職場で、地域で、学校で、それぞれの個性と能力を発揮できる社会を実現しましょう。

防災一口メモ

いざという時のために



自然災害に備える①(準備編)

さまざまな自然災害が起こる今の時代、災害が発生した場合に被害を少しでも減らすためには、日ごろから一人一人が災害に備えることが重要になります。
まずは、自分でできること、家族でできることを確認していきましょう。昨年4月に配布した枕崎市総合防災マップでは、想定される災害ごとに色分けされているマップになっています。わが家の周辺の安全確認や、避難が必要な場合のために避難所までの経路の確認をしてみましょう。まだ、お手元に枕崎市総合防災マップが届いていない世帯がありましたら、下記、問合せまでご連絡ください。

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

紙パックのリサイクルについて



牛乳パックなどでよく目にする紙パックは、資源として回収されるとトイレトペーパーやティッシュペーパーとして生まれ変わります。1,000mlの紙パックが6個あればトイレトペーパーを1個作るすることができます。

紙パックは身近なものに生まれ変わる優れた資源ですが、全国ではその回収率は約40%となっています。本市でも紙パックは資源ごみとして出させていただきよう願っています。資源を有効に活用するためにも紙パックの適切な排出にご協力をお願いいたします。



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
TEL 72-7176

楽しみながらフレイル予防を!!
フレイルとは、介護が必要とまではいかないけれど、さまざまな機能が衰えてきた状態のことです。今回、「コロナの問題で自宅に閉じこもってばかりいると、食欲が落ちて低栄養になり、筋力が衰え、さらに生活の動作が鈍くなって外出も難しくなる、そうした悪循環に陥り、一気にフレイルが進むのではないかと心配されています。
フレイルは適切な治療や予防によって改善できます。早期に変化に気付く、予防を心がけることが大切です。
◎フレイルを防ぐポイント
フレイルを防ぐには規則正しい生活を送ることが基本ですが、特に気を付けたいのが「食事」「運動」「人との交流」の3つです。
①食事：低栄養は筋力低下を招く大きな要因です。毎日の食事に必要な栄養素をしっかりとることで、筋肉や骨を強くできます。食事は主食・主菜・副菜を揃え、バランスの取れた献立を心がけましょう。筋肉のもとになる肉、魚、卵、大豆製品に加え、骨を強くする牛乳や乳製品も積極的に摂取してください。
②運動：筋力を維持して体を活発に保つためには、運動は不可欠です。毎日歩いたり、階段の昇り降りをしたりするだけで、筋肉は活性化されます。一時的に激しい運動をするのではなく、継続することが大切です。
③人との交流：高齢になると独居や夫婦2人暮らしなど、日常的に関わる相手が少なくなり、精神的に孤独になり身体面にも悪影響をもたらします。認知症予防の観点からも、人との交流は重要です。興味のあることを見つけて、人と一緒にイキイキと前向きに過ごしましょう。無理せず楽しく、フレイルを意識した生活を心がけてください。
◎受けよう長寿健診
本市では75歳以上の方を対象に、長寿健診を実施しています。令和2年度からは、運動や食生活の習慣、物忘れの有無などの質問票が導入され、フレイルに着目した健診となっています。対象の方は無料で受診できます。ぜひご利用ください。

