

新刊紹介

- 一般書 ○児童書



- 赤いモレスキンの女／アントワヌ・ローラン(著)／吉田 洋之(訳)／新潮社刊
- 間取りのすごい新常識ー美しい住まいと家づくりー／エクスマレッジ
- 天を測る／今野 敏(著)／講談社



- ぼくたちの「おとうに会う」作戦／荒尾 美知子(文)／ゴトウノリユキ(絵)／あすなろ書房
- 山をつくるー東京チェーンソーの挑戦ー／菅 聖子(文)／小峰書店
- みんなふつうで、みんなへん。／柊野 浩一(作)／内田 かずひろ(絵)／あかね書房

令和3年度の雑誌のオーナーになっていただきました。

株式会社 深水様
・男の隠れ家

令和3年度募集 わくワーククラブ

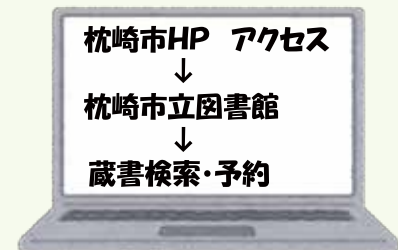
図書館の仕事を楽しみながら体験していただく活動です。参加申し込みは、随時行っています。

対象：小学4年生～高校3年生
お問合せ・申し込みは、市立図書館まで

2021年第63回こどもの読書週間

標語：「いっしょによもう、いっぱいよもう」
期間：4月23日(金)～5月12日(水)

ご利用ください！
パソコン・スマホで(Web)蔵書検索
～アクセスの流れ～



毎月図書館システム活用講座を計画しています。ぜひご参加ください。

セカンドブック講座

日時：5月23日(日) 午後3時から
おはなしの部屋と同時開催！
場所：図書館2階
申し込みは、市立図書館まで



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 5月10日～6月9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	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9			

- 休館日
- 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 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。

枕崎の特色ある教育

令和3年度枕崎市教育委員会の主な重点目標

問合せ 市教育委員会 TEL72-0170

「教育」の推進

学校、家庭、地域社会がそれぞれの教育機能を発揮して、教えること、育むことにメリハリをつけた「教育」の充実を図る。

「協育」の推進

学校、家庭、地域社会がそれぞれの長を生かした教育を推進するとともに、3者が緊密に連携した「協育」の充実を図る。

「郷育」の推進

枕崎のよき伝統と教育風土を活用して、故郷を学び、故郷に学び、故郷に返す「郷育」を推進する。

各課の主な取り組み

教育総務課

- 学校施設等の整備
 - ・牛乳保冷庫の購入
 - ・音楽室の空調機設置
 - ・ICT支援業務



学校教育課学校教育係

- 学力向上
 - ・校内研修の充実(1人1台端末の活用)
 - ・教科部会(年4回 授業を通じた研修)
 - ・小学校外国語教育推進事業(パフォーマンステスト)
 - ・中学校英語教育推進事業(4技能検査の実施と活用)
 - ・英語検定料助成事業(中学生1人年1回半額助成)
- 不登校・いじめの未然防止
 - ・心の教育の充実
 - ・スクールカウンセラー、スクールソーシャルワーカー等の活用
 - ・「特別の教科 道徳」の充実
 - ・SOSの出し方教育の推進
 - ・心の教育の充実
- 小中連携教育
- 郷土教育



学校教育課保健体育係

- 保健・安全指導
 - ・通学路等の安全確保
 - ・感染症予防策(コロナ対策等)
 - ・保健指導の充実
- 体力向上



生涯学習課

- 地域学校協働活動の推進
- 家庭学習の習慣化と内容の充実
 - ・家庭学習「40・60・90・120運動」の徹底
 - ・まくらざき家庭教育手帳の活用
- 基本的生活習慣の定着
 - ・ノーマディア、メディアコントロールの徹底
 - ・1日20分読書運動の実施
- ふるさとを誇れる青少年育成
- 主体的に課題解決を行う青少年の育成



枕崎ならではの教育

防災一口メモ

いざという時のために



自然災害に備える②(準備編)

さまざまな自然災害が起こる今の時代、大規模な災害が発生した場合、電気やガス、水道などのライフラインがストップする恐れがあります。被害の状況にもよりますが、外部からの支援に時間がかかる場合もあります。もしもに備えて食料などの備蓄品を備えることも大事です。

備蓄する目安として1人最低3日分、できれば1週間分を揃えておくことが自分の命、家族の命を守ることになります。また、水については、大人1人につき1日3ℓが目安となります。

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

ごみの分別方法検索アプリについて



新年度になり身辺整理をされている方も多いのではないのでしょうか。そのような時は、ぜひ、ごみ分別アプリ「さんあ〜る」をダウンロードし、ご利用ください。無料で利用できます。ごみの分別・出し方が分からないときは、こちらのアプリの分別検索を使って調べることができます。

お使いの端末がiPhoneの方 お使いの端末がandroidの方



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

始めよう！
高血圧対策



5月17日は「高血圧の日」、毎月17日は「減塩の日」であることを知っていますか？

高血圧(140/90mmHg以上)は、心疾患や脳血管疾患など、命に関わる病気を引き起こす原因となっています。しかし、高血圧は自覚症状がないために、積極的に治療を受けていない人も多いのが現状です。

高血圧の原因の一つに「塩分の取り過ぎ」があります。塩分を取り過ぎると血液中のナトリウム濃度が高くなります。体は血液中のナトリウム濃度を一定に保つために、血管内に水分を取り込み、血液量が増えます。

すると、心臓は血液量が増えたことにより、以前より強い力で血液を全身に送り出さなければなりません。これが高血圧の状態です。この時に血管には大きな負担がかかるため、血管が硬くなったり、血管が狭くなったりして、動脈硬化や血管の老化を早めてしまいます。

1日当たりの食塩摂取量の目標量は男性で7.5g未満、女性で6.5g未満です(日本人の食事摂取基準2020年版)。しかし、日本人の1日当たりの塩分摂取量の平均値は、男性10.8g、女性9.2gと目標量を大きく上回っています(令和元年国民健康・栄養調査)。

塩分の取り過ぎは、高血圧の他にもさまざまな病気や体調不良の原因になると言われており、減塩は高血圧の方だけではなく、健康な人にもとても大切なことです。

次回からは、高血圧対策や減塩方法について紹介していきます。一緒に高血圧対策に取り組みましょう！

