

新刊紹介

- 一般書
- 児童書



- 和菓子迷路をぐるぐる／太田 忠司(著)／ポプラ社
- これで暮らす／群 ようこ(著)／KADOKAWA
- わんだフル・デイズ／横関大(著)／幻冬舎



- 虫かごなしでかんたん！ペットボトルで育てよう むしアゲハチョウ・カブトムシほか／谷本 雄治(著)／星輝行(写真)／汐文社
- 妖怪コンビニで、バイトはじめました。／令丈 ヒロ子(著)／あすなろ書房
- たまごのはなし／しおたにまみこ(作)／ブロンズ新社

図書館システム活用講座

新しく図書館システムが導入されて便利になりました。図書館システムは、自宅のパソコンやスマートフォンから蔵書の確認や利用状況の確認などができるシステムです。毎月1回、システムの活用講座を開催していますので、どなたでもお気軽にご参加ください！

毎月第1火曜日開催中

第3回目：7月6日(火) 午前10時～11時
場所：2階閲覧室
内容：①館内検索機の使い方
②パソコンやスマートフォンでの検索・予約の仕方

七夕絵本展

期間：6月22日(火)～7月7日(水)
2階閲覧室に、七夕や星に関する本を展示します。

読書記録ノート

その日に借りた本のタイトルや著者などが印刷されたシールを貼ることで、借りた本の記録が残せます。希望する方には差し上げていますので、職員にお声掛けください。

★お願い★

新しいカードをお持ちの方は、来館時に提示をよろしくお願ひします。お持ちでない方は、発行致しますのでカウンターにお声掛けください。



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

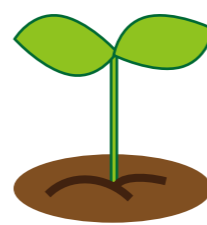
カレンダー 6月10日～7月9日

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



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。今月は、「男女共同参画審議会」「男女共同参画週間」に関するお知らせです。

男女共同参画審議会

「枕崎市男女共同参画推進条例」が4月1日に施行されました。条例の中で「枕崎市男女共同参画審議会」の設置を定めています。

5月13日に、第1回枕崎市男女共同参画審議会が開催され、委員の委嘱が行われました。

審議会は、学識経験者、企業・団体の代表者、一般公募による12名の委員で組織し、基本計画を策定する際の意見陳述や施策等についての調査審議を行います。委員それぞれの立場から提言を行い、今後の取り組みに生かし、市民・事業者等と一緒に男女共同参画社会の実現を推進していきます。



▲審議会の様子

男女共同参画週間

6月23日から29日は、男女共同参画週間です。3月末に世界経済フォーラムが発表した「ジェンダーギャップ指数2021(国別に、経済・政治・教育・健康の

4分野で男女格差を数値化し順位付けしたもので、156カ国中、日本は120位でした。前年の121位とほぼ変わらず、政治や経済分野における女性の進出が進んでいない状況です。性別に左右されず、『自分らしさ』を持った人たちが自由な発想で、あらゆる可能性に向かって「これから」を創っていきける社会のために、この週間に機会に、私たちのまわりの男女共同参画について、考えてみませんか？



▲男女共同参画週間ポスター

●ジェンダーギャップ指数(GGI)2021

分野	ジェンダーギャップ指数	順位(156カ国中)
経済	0.604	117
政治	0.061	147
教育	0.983	92
健康	0.973	65
総合	0.656	120

(※ジェンダーギャップ指数：「0」が完全不平等、「1」が完全平等)

防災一口メモ

いざという時のために



自然災害に備える③(情報収集編①)

さまざまな自然災害が起こる今の時代、災害から命を守るために、必要な情報を得るための方法を準備しましょう。情報を得るための方法として、身近なスマートフォンやテレビ、防災行政無線からの放送などがあります。これから、台風の時期になりますが、家の中では雨や風の音で防災行政無線の放送内容が聞き取りにくい場合があります。そんな時は、戸別受信機を設置することで、家の中でも防災行政無線の放送内容を聞くことができます。戸別受信機については、普及促進を図るために、補助制度を設けています。もしもに備えて、情報を得るため複数の方法を準備しておきましょう。

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

6月は環境月間です。



6月は環境月間となっており、6月5日は環境の日です。これは、1972年6月5日からストックホルムで開催された「国連人間環境会議」を記念して定められたものです。国連では、日本の提案を受けて6月5日を「世界環境デー」と定めており、日本では「環境基本法」(平成5年)で「環境の日」と定めています。

皆さんもこの機会に、環境について考えてみませんか。



問合せ 市民生活課環境整備係 TEL72-1111(内線325)

「ナトリウム(Na/K比)ってなに?」って大切な?」

高血圧を予防するためには、減塩を心がけることが大切です。それに加えて、野菜や果物に多く含まれるカリウムの摂取量を増やすと、高血圧予防の効果がさらに高まるといわれています。カリウムには、ナトリウムを尿中に排泄する働きや、血管の拡張作用などがあり、血圧を下げる効果があるためです。つまり、減塩と合わせて、カリウムを多く含む食品(野菜や果物など)を積極的にとることが大切です。

食事からのナトリウムとカリウムの摂取量は、尿検査で尿中に排泄されるナトリウム(Na)とカリウム(K)の比を調べることで知ることができます。これが「ナトリウム(Na/K比)」です。ナトリウムを知ることで、「塩分をとり過ぎていないかな?」「野菜・果物が足りていないかな?」など、現在のご自身の食事について知ることができ、より健康的な食事をするために役立つことができます。

本市では、令和3年度のセツ



ト健診(複合健診)で、特定健診(対象者)枕崎市国民健康保険の方)を受けられる方に、ナトリウム(Na)の測定を実施します。従来の尿検査と合わせて行う検査なので、追加の検査などはありません。ぜひこの機会に、ご自身のナトリウムを知り、高血圧予防に取り組みしましょう。

※セツト健診(複合健診)の詳細については、個別の通知やお知らせ版等をご覧ください。

※腎臓病の方はカリウムを制限する必要がありますので、必ず主治医にご確認ください。

※ナトリウム(Na)の測定は、厚生労働省実証事業として実施するものです。

健康ちゃんねる

問合せ 健康センター TEL72-71176