

新刊紹介

- 一般書
- 児童書



- コロナ後一ハーバード知日派10人が語る未来—佐藤智恵(編著)/新潮社
- 李王家の縁談/林真理子(著)/文藝春秋
- ニワトリと卵と、息子の思春期/繁延あづさ(著)/婦人之友社



- はなみずのひみつ(からだのひみつ、げんきのしくみ!1)/マリオナ・トロサ・システレ(文と絵)/轟志津香(訳)/細谷亮太(監修)/あすなろ書房
- やっぱりじゃない!/チョーヒカル(作)/フレーベル館
- 気候変動 何がおこる?何ができる?/アンドレア・ミノリオ(文)/ラウラ・ファネッリ(絵)/関口英子(訳)/江守正多(日本語版監修)/大月書店

図書館の休館について  
(本の特別整理期間)

期間: 2月1日(火)~15日(火)

本の点検・館内整理などの作業を行っています。ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願い致します。

配本所の本もご利用ください!

市内8カ所に設置している配本所の本を2月9日に入れ替えます。一般書から児童書までさまざまなジャンルの本を揃えています。

図書館は遠くて...という方など、お気軽に最寄りの配本所をご利用ください。

■入れ替えを行う配本所

- 健康センター(300冊)
- 松之尾センター(400冊)
- 立神センター(500冊)
- 別府センター(400冊)
- 城山センター(500冊)
- 金山センター(500冊)
- 児童館(200冊)
- 児童センター(500冊)

イベント

「妖怪シリーズ」の絵本作家  
広瀬克也さんがやってくる!

日時: 2月26日(土)  
午後2時30分~4時

場所: 枕崎市立図書館

内容: 読み聞かせ・ワークショップ

大きな紙に妖怪を描いたり  
色を塗ったりして遊ぼう!

定員: 20名程度(要申込)



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

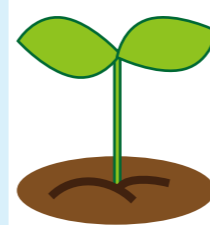
カレンダー 2月10日~3月9日

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

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いきます。  
今月は、「地域における男女共同参画」についてです。

地域における男女共同参画

令和2年度に実施した男女共同参画に関する市民意識調査によると、「自治公民館などの地域を単位とした団体活動への参加率」については、36.2%(男性39.7%、女性32.9%)となっており、男性も女性も同程度が地域の活動に参加している一方、自治公民館長における女性の割合は、令和3年3月末現在0%(鹿児島県平均6.3%)となっています。

また、20代における「自治公民館などの地域を単位とした団体活動への参加率」は、9.4%(男性18%、女性0%)と低くなっていることなどから、性別や年齢等により役割が固定化され、活動の負担が一部の人に偏重している傾向がみられます。

地域には、幅広い年齢、多様な生活背景の人が生活しています。地域の多様化する課題やニーズに対応していくためには、地域活動の担い手が、性別や年齢等多様であり役割が固定化されないことが大切です。

固定的な性別役割分担意識や性差に関する偏見、無意識の思い込み(アンコンシャス・バイアス)等、男女双方の意

識改革に取り組み、多様な一人一人が抱える地域の課題を解決できるように、一人一人の人権が尊重される男女共同参画の視点に立った地域づくりを進めていきましょう。

例えば地域活動において...

- ・「男性がテント張り、女性が炊き出し」のように、性別で役割を固定するのではなく、個人の能力や得意分野をふまえた配慮を考えましょう。
- ・子ども、高齢者、障がい者、外国人など、さまざまな人が参加できるように工夫をしましょう。みんなが関わることで一人一人の負担を軽くすることができます。



防災一口メモ

いざという時のために



自然災害に備える⑪

5月号の広報紙で、突然の災害に備え、大人1人最低3日分の食料を揃えておくこととお話しましたが、今回は備蓄方法の例を紹介します。災害時に食べられるような食材や加工食品を揃え、普段の食材に利用しながら使った分だけ買い足し、常に一定の食料を備蓄する方法を「ローリングストック」といいます。賞味期限の近い食材を使い、新しい食材に入れ替えていくことで、非常時にも食べ慣れている食材を使うことができます。災害時は、ライフラインや道路が寸断され、食料品などの物資が長期間手に入らなくなります。いざという時の不安を少しでも解消するために、備蓄を始めましょう。

問合せ 総務課危機管理対策係 TEL76-1086

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

環境にやさしい食生活



県では毎月5日をエコライフデーとし、県民みんなで環境保全活動に取り組む日としています。2月のテーマは「環境にやさしい食生活」となっています。

○地産地消

産地の近くで消費すると、輸送にかかるエネルギーが少なく済みます。また、旬の食材は、収穫までに必要な手間やエネルギーが少ないため環境への負荷が小さく、その上、栄養豊富で味も良いです。

○電子レンジを上手に活用

煮込み料理の野菜は電子レンジで加熱してから鍋へ。煮崩れも少なく、ガス代の大幅節約になります。

問合せ 市民生活課環境整備係 TEL76-1097

◆最優秀賞◆



鹿児島水産高校3年  
山神可奈さん  
「和風チャーハン」

高血圧ゼロレシピコンテスト  
最優秀賞作品発表!  
美味しく適塩・減塩・高血圧  
予防に取り組みましょう!  
今回は、先月号で紹介した「高血圧ゼロレシピコンテスト」の最優秀賞レシピを紹介します。  
本コンテストでは、市販の減塩食品(調味料、加工食品など)を使ったレシピを募集しました。レシピで使用されている減塩食品は、市内のスーパードラッグなどで手軽に購入できるので、ぜひ作ってみてください。今回は、優秀賞、ナトリウム賞を受賞されたレシピをご紹介します。

作り方

- ①ねぎ、しいたけはみじん切りにし、しそはせん切りにする。
- ②フライパンに、ごま油小さじ1を入れて強火にかけ、溶き卵を加えて半熟状になるまで炒める。その後、皿に取り出す。
- ③同じフライパンに残りのごま油小さじ1を入れて中火にかけ、①のねぎ、しいたけ、しらすを加えて炒め、全体に火が通ってきたら、②の卵を戻し入れる。
- ④ごはん、ごまを加えてサッと炒め、①のしそ、お塩控えめのほんだしを加えて味を調える。

【栄養成分(1人あたり)】

- ・エネルギー 364 ㎉
- ・食塩相当量 0.47 ㎖

【レシピに関するキーワード、工夫した点など】

親の作るチャーハンが美味しく、減塩で作りたいと思った。しらすや青じそが入っていて、ほんだしごま油以外にも味が出た。

【審査員のコメント】

- ・しそ、ごまが味のアクセントとなり、薄味でも美味しくいただきました。
- ・減塩感もしっかりあり、見た目もきれいで美味しかったです。
- ・季節によって、トッピングを変えてもよいと思う。

健康ちゃんねる

問合せ

健康センター  
TEL 72-7176