

新刊紹介

- 一般書
- 児童書



- ひとりでカラカサさしてゆく / 江國 香織(著) / 新潮社刊
- 今を生きるあなたへ / 瀬戸内 寂聴(語り手) / 瀬尾 まなほ(聞き手) / SBクリエイティブ
- 旅する気分であちがい探し日本編 楽しく脳トレ! / 渡邊 修(監修) / プティック社



- かめれおんせん / 林 木林(作) / 喜湯本 のづみ(絵) / ひさかたチャイルド
- 月別カレンダーで1からわかる!日本の政治 / 伊藤 賀一(監修) / 小峰書店
- どうぶつえんにいらっしやい / 本木 洋子(文) / しるべこ(絵) / 新日本出版社

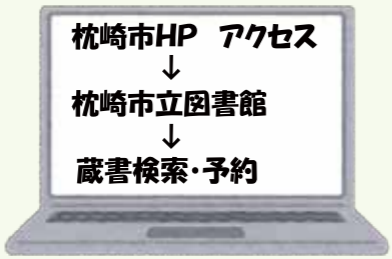
4月から休館日が変わります

- 毎週月曜日  
※ただし、祝日に当たるときは開館し翌平日を休館とします。
- 毎月第4木曜日(館内整理日)  
※ただし、祝日に当たるときは開館し翌平日を休館とします。  
開館時間は今まで通りです。  
ご理解とご協力をお願いします。

お申込み受付中!

市立図書館の各種イベントのお申し込みを4月1日から受け付けています。  
ふるってご参加ください!  
わくワーククラブ  
(対象: 小学4年生~高校3年生)  
あたまイキイキ!脳活性音読塾  
(対象: 一般 定員20名)  
からだイキイキ!健康教室  
(対象: 一般 定員12名)

ご活用ください!  
パソコン・スマホで(Web)蔵書検索  
~アクセスの流れ~



※予約・貸出期限の延長は、事前にパスワード登録をしていただく必要があります。ご不明な点は、いつでも職員にお尋ねください。



市立図書館 72-9254  
ホームページ  
https://www.city.maizurazaki.lg.jp/site/library/  
★開館時間 9:30~18:00

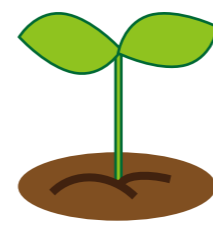
カレンダー 4月10日~5月9日

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
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 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いきます。

今月は、新たに策定された「第3次枕崎市男女共同参画基本計画」の概要についてお知らせします。

本市では、枕崎市男女共同参画推進条例の基本理念に基づき、性別にかかわらず、全ての人の人権が尊重され、その個性と能力を十分に発揮することができる男女共同参画社会の実現を目指しています。

このたび、第2次枕崎市男女共同参画プランの計画期間が終了することから、新しい計画として第3次枕崎市男女共同参画基本計画を策定しました。この計画は、男女共同参画社会の実現に向けて取り組むべき施策を具体的に示し、男女共同参画施策を、市、市民、事業所等が一体となって、総合的かつ計画的に推進するための指針となるように策定するものです。

基本目標	主な取り組み
I 誰もが活躍できる社会づくり 「女性活躍推進計画」	○男女の均等な雇用機会と待遇確保に向けた取り組みの促進 ○多様なニーズに対応した子育て・介護サービスの充実 ○各種審議会等への女性委員の登用推進 ○事業所における女性活躍の推進 など
II 誰もが安心して暮らせる環境づくり 一部「配偶者等からの暴力の防止及び被害者支援計画」	○配偶者からの暴力の防止および被害者の保護に関する取り組みの推進 ○妊娠・出産・育児の切れ目のない支援 ○性に関する理解を深め、男女の健康を支援するための取り組みの推進 ○地域防災における男女共同参画の推進 など
III 男女共同参画社会の実現へ向けた基盤づくり	○学校教育における男女共同参画についての学習の充実 ○男女共同参画意識の醸成を図る学習や研修会の充実 ○地域づくりにおける男女共同参画の推進 など

計画の詳細については、市のホームページをご覧ください。

防災掲示板



リニューアルします

防災一口メモとして平成31年4月から3年間、防災に関するお知らせを行ってききましたが、今月号から、「防災掲示板」としてリニューアルします。

内容の充実を図り、その時々々の災害に備えた注意喚起や災害等に関する最新情報など災害時に役立つ情報のほか、市民一人一人が災害に対する心構えや知識を備えるための情報を提供します。

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

プラスチックは、えらんで、減らして、リサイクル!



令和4年4月1日より、プラスチックの資源循環促進に関する法律が施行されました。

日々のお買い物の中で、国が認定した環境に配慮したプラスチック製品を選んでいたり、プラスチック製のスプーンなど使い捨てのプラスチック製品の使用を最小限にしたりするなど、プラスチックの資源循環の促進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 TEL76-1097

糖尿病は血管病



健康づくり、生活習慣病予防、介護予防等に関する情報をお知らせします。

糖尿病とはインスリンが足りない病気です。インスリンとはホルモンの一つで臓腑から分泌されて血糖をさげる唯一のホルモンです。血糖を正常に調節するために必要なインスリンが足りなくなったり、作用が低下したりすると糖尿病になります。  
インスリンの効きが悪くなる原因として、肥満、運動不足、喫煙、精神的ストレスなどがあります。糖尿病になると、血糖値が高い状態が続いていることになり、血糖値が高くて、痛くもかゆくもありません。そのため放置されてしまうのですが、気が付いたときには既に恐ろしい事態になっている可能性があります。血糖値が高いままの状態が続くと、血液の通り道である血管が傷みやすくなってしまい

ます。大きな血管で障害が出ると、脳梗塞、狭心症、足壊疽(えそ)、細い血管で障害が出ると、目の網膜症、神経障害、腎症となります。細い血管で障害が出ている3つ症状を糖尿病の3大合併症といわれています。色々な血管が傷みやすくなって起きてしまうので、糖尿病は血管病と言われるゆえんです。  
糖尿病にならないためには、日々の生活習慣の改善が重要です。食事・運動・ストレスをためないなど何か一つでも始められることから取り組んでみて下さい。  
・栄養バランスの良い食事を  
・飲酒はほどほどに  
・朝食をしっかり食べて、夕食を控えめに  
・野菜を先に、ゆっくりよく噛んで、腹八分目  
・できるだけ階段を利用しよう  
・近所を散歩してみよう  
・自分に合ったストレス発散を  
・夜更かしせずぐっすり眠ろう  
規則正しい生活を心がけることが予防する近道です。自分の体を労り、目を向けてみてください。健診や保健指導の機会があればぜひ受けてみてください。