

新刊紹介

- 一般書 ○児童書



- ヒノマル／古市 憲寿(著)／文藝春秋
- 70からはメリハリ元気で自然な暮らし／沖 幸子(著)／祥伝社
- センス・オブ・何だあ?感じて育つ／三宮 麻由子(著)／大野 八生(画)／福音館書店



- うみとりくのからだのはなし／遠見 才希子(作)／佐々木 一澄(絵)／童心社
- ギソク陸上部／山下 白(原案)／舟崎 泉美(著)／学研プラス
- 和ろうそくは、つなぐ／大西 暢夫(著)／アリス館

令和4年度の雑誌オーナーになっていただきました。

枕崎きばらん海クラブ なぎなた教室様
 ・ESSE ・TJカゴシマ
 ・ダ・ヴィンチ
 有限会社枕崎温泉 まちの湯 ひとつ風呂様

・きょうの健康
 有限会社 カネタマル様
 ・オレンジページ ・きょうの料理
 ・中期のひよこクラブ

株式会社 深水様
 ・男の隠れ家
 ・日経PC21(新しく仲間入り)
 図書館利用者様
 ・文藝春秋 ・MOE(新しく仲間入り)
 ・kodomo(新しく仲間入り)
 ※雑誌オーナー随時募集中

七夕絵本展

期間：6月21日(火)～7月7日(木)
 2階閲覧室に、七夕や星に関する本を展示します。

雨の日はお気に入りの1冊と

梅雨の季節になりました。雨の日の楽しみを図書館で探してみませんか?素敵な本との出会いがあるかもしれません...
 ぜひ図書館へいらしてください。お待ちしております。

★アンケートのお願い★

図書館の利用者様を対象に、アンケートを実施致しております。ご回答の上、アンケート回収箱にお入れください。ご協力よろしくお願いいたします。



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

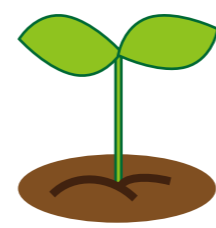
カレンダー 6月10日～7月9日

日	月	火	水	木	金	土
					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に音訳し、視覚障害の方へお届けしています。
- 今月の担当 牛山さん、野村さん
- 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、市が新たに策定した第3次男女共同参画基本計画の基本目標I「誰もが活躍できる社会づくり」にある2つの重点目標について紹介します。

重点目標I-1 誰もが能力を発揮しながら希望する働き方ができる環境の整備

令和2年に実施した市民意識調査の結果、理想では『「仕事」と「家庭生活」と「地域・個人の生活」をいずれも優先する』とする人の割合は18.5%ですが、現実では3.6%と低くなっています。その一方で『「仕事」を優先する』とする人の割合は理想では6.5%であるのに対し、現実では26.0%と高くなっています。

●生活の中での「仕事」「家庭生活」「地域・個人生活」の優先度(%)

	仕事	家庭	地域個人	仕事家庭	仕事・地域・個人	家庭・地域・個人	いずれも優先	わからない無回答
理想	6.5	19.3	2.3	30.2	4.9	6.0	18.5	12.2
現実	26.0	18.8	2.1	27.1	3.4	2.3	3.6	16.7

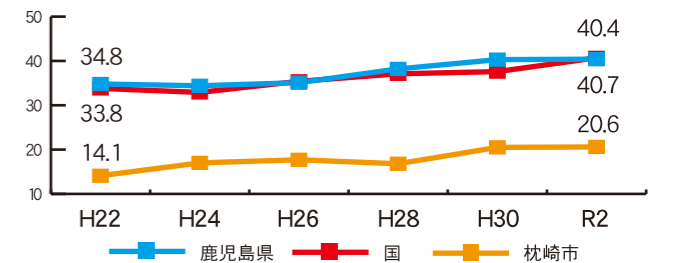
働きたい全ての人が、性別に関わりなく個性と能力を十分に発揮できるように、雇用の場や家庭の場などでワークライフバランス(仕事と生活の調和)を実現するための環境の整備などが必要です。

重点目標I-2 政策・方針決定過程への女性の参画拡大

計画の策定時において、本市の審議会委員に占める女

性の割合は20.6%となっており、令和10年度までに30%にするという目標を掲げています。

●各種審議会への女性の参画率(%)



全ての人が社会のさまざまな方針の決定の場などに参画する機会の確保は、男女共同参画社会を作っていくために重要です。あらゆる分野において、全ての人が能力を発揮する環境の整備を支援したり、多様な人材育成に取り組む必要があります。

誰もが性別に関わりなく、個性と能力を十分に発揮できる社会を目指し、一緒に取り組んでいきましょう。

■問合せ 企画調整課政策推進係 TEL76-1090

防災掲示板



災害に備えて早めの避難を

これからの時期は、梅雨や台風の時期となり、雨が多くなり災害の発生しやすい時期になります。大雨などによる土砂災害などに備え、自宅の周りに崩れそうな土手などの危険な場所がないか、川沿いであれば川が増水してくるような場所ではないか、市総合防災マップ等で自宅周辺の危険箇所を確認しておきましょう。危険な場所があれば、家族と避難するタイミングや避難方法を話し合ひましょう。避難する場所は、避難所だけでなく、親せきや知人宅など安全な場所であれば、事前に避難場所として確認しておき、早めの避難を心がけるようにしましょう。

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

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」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 TEL76-1097

特定健診を受けて「ナトリウム(Na/K比)を知ろう！」



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。

日本高血圧学会は、毎月17日を「減塩の日」に制定しています。高血圧(140/90mmHg以上)は、心疾患や脳血管疾患などを引き起こす原因となっていますが、自覚症状がないため、積極的に治療を受けていない人が多いのが現状です。

高血圧予防には、減塩(ナトリウムの摂取量を減らすこと)に加え、野菜や果物を積極的にとることが効果的と言われています。これは、野菜や果物に多く含まれているカリウムが、血圧を下げる働きを持つためです。高血圧予防のために、薄味で野菜や果物たっぷりの食事を心がけましょう。ただし、野菜の摂取量を増やすときは、調味料に含まれる塩分にも注意し、果物は1日200g程度を

目安に食べるようにしましょう。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出来ます。これが「ナトリウム(Na/K比)」です。ナトリウム比を知ることで、「塩分をとり過ぎていないか」「野菜・果物が足りていないか」など、現在のご自身の食事について知ることができ、より健康的な食事にするために役立てることが出来ます。

市では、令和4年度のセット健診(複合健診)で、特定健診(枕崎市国民健康保険の方が対象)を受けられる方に、ナトリウム比の測定も実施します。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。この機会に、「ご自身のナトリウム比を知り、食習慣の改善に役立て、高血圧予防に取り組みしましょう。」

※ナトリウム比の結果については、後日郵送される健診結果でご確認ください。

※セット健診(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、必ず主治医にご相談ください。

■問合せ 健康センター TEL7217176