

新刊紹介

- 一般書 ○児童書



- ブータン、世界でいちばん幸せな女の子／阿川 佐和子(著)／文藝春秋
- 爆発物処理班の遭遇したスピ／佐藤 究(著)／講談社
- あいまい・ぼんやり語辞典／森山 卓郎(編)／東京堂出版



- 水辺のワンダー ～世界を旅して未来を考えた～／橋本 淳司(著)／文研出版
- ノラネコぐんだんおかしなさがしえブック／工藤ノリコ(原作)／白泉社
- 宇宙食になったサバ缶／小坂 康之、別司 芳子(著)、早川世詩男(装画・挿絵)／小学館

2022・第76回全国読書週間

期間：10月27日(木)～11月9日(水)
標語：「この一冊に、ありがとう」



▲読書週間ポスター

「今だからこそ読みたい宮沢賢治」本展開催!

読書週間に合わせて、宮沢賢治の本や絵本を展示・貸出します。

イベント

雑誌リサイクルデー

保存期間が過ぎた雑誌を差し上げます。お楽しみに☆

日時：10月13日(木) 午前9時30分～

休館のお知らせ

10月10日(月・祝)は開館して、翌11日(火)を休館とします。10月27日(木)は館内整理日のため休館します。

★休館日：月曜日・第4木曜日

※ただし休館日が祝日にあたる場合は開館し、翌平日が休館となります。



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

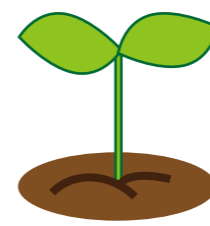
カレンダー 10月10日～11月9日

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 ☆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)



- 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 揚野さん、牧之段さん
- 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

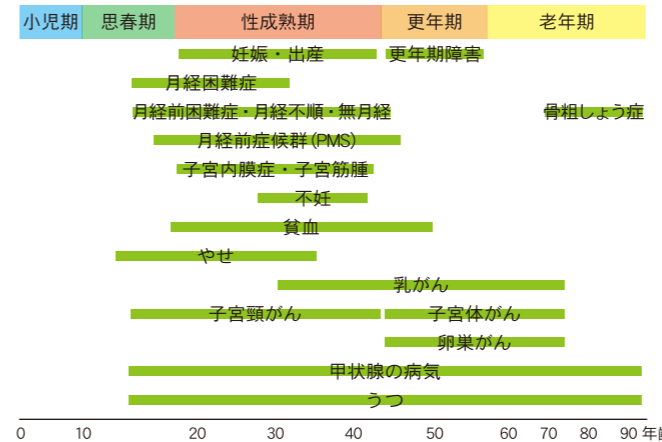
このコーナーでは、男女共同参画社会の推進に向けて、男女共同参画に関するさまざまな情報を隔月で発信していきます。

今回は、第3次枕崎市男女共同参画基本計画II-2「生涯を通じた健康支援」より、男女共同参画と健康について考えてみましょう。

○生涯を通じた健康支援

女性の心身の状態は、思春期、妊娠・出産期、更年期、高齢期とライフステージごとに大きく変化します。男性と女性では異なる健康上の問題に直面することがあり、「リプロダクティブ・ヘルス/ライツ」(※性と生殖に関する健康・権利)に基づく十分な配慮が必要です。

・ライフステージごとの女性特有の健康課題



男性も、肥満者や飲酒・喫煙する割合が高いほか、悩みや困りごとを相談しにくいなど、精神面で孤立しやすい傾向があるといわれています。

枕崎市では、さまざまな健康に関する検診・取り組みなどを行っています。ぜひ積極的に参加してみましょう!

※リプロダクティブ・ヘルス/ライツとは

平成6年(1994年)の国際人口開発会議において提唱された概念です。日本では「性と生殖に関する健康と権利」と訳されます。リプロダクティブ・ヘルス/ライツの中心的な課題には、子どもを産むか産まないか、いつ何人子どもを産むか選ぶ自由、安全な妊娠・出産、子どもが健康に生まれ育つことなどが含まれています。

○厚生労働省「働く女性の健康応援サイト」

女性の「健康と仕事」に関する情報を、働く女性と企業の担当者に対して情報提供しているサイトです。女性特有の健康課題に関する情報のほか、Q&A、専門家コラム、職場づくりのためのポイントや企業事例などを掲載しています。健康に関する正しい知識や情報を入手し、誰もがいつまでもイキイキと働き続けられるために、ぜひサイトをご覧ください。 <https://joseishugyo.mhlw.go.jp/health/> ■問合せ 企画調整課政策推進係 TEL76-1090

防災掲示板



台風接近に備えて

台風の情報については、気象庁のホームページやテレビなど、台風になる前から情報が発信されています。台風の接近や上陸の予報が出ている場合は、家の周りがある、飛ばされそうなものを片付けたり、固定するなどの暴風対策のほか、大雨による土砂災害等にも注意しましょう。また、飲料水や食料の確保、停電になった場合の照明対策として懐中電灯などを準備しておきましょう。台風の最新情報を確認し、避難をする場合は、食料、寝具等を準備して風が強くなる前に早めの避難を心がけましょう。避難は、避難所だけでなく、安全な場所に住んでいる親戚や知人宅へ避難することも考えておきましょう。

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

10月は3R推進月間および食品ロス削減月間です。

3Rは限りある資源やエネルギーを有効活用し、環境への負荷を軽減する「循環型社会」実現のためのキーワードです。Reduce(リデュース:ごみの発生抑制)、Reuse(リユース:ものの再使用)、Recycle(リサイクル:もう一度資源として活用したり、不要になったものを他のものに転用して使ったりすること)を心がけましょう。

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられている食品のことで、日本では令和2年度推計値で年間522万トンの食品ロスが発生しています。食品ロスを削減するために、食材は残さず使い切る、料理は残さず食べ切るようにしましょう。



問合せ 市民生活課環境整備係 TEL76-1097



ワクチン接種効果はいつから?



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。

私たちの身の回りにはさまざまな病原体が存在しています。細菌やウイルスなどの外敵が体内に侵入すると、人間の身体はそれを異物(自分以外のもの)とみなし、排除して身体を正常に保とうとします。この防御システムを免疫といい、その一連の働きの中で重要な役割を果たしているのが抗体です。異物の侵入が察知されると、収集された情報をもとに、抗体が作り出されます。その抗体が異物を効果的に排除するよう作用し始めます。一度感染した細菌やウイルスの抗体は免疫に記憶されるため、同様のものが侵入してきた際にはスムーズに排除できます。

では、抗体はどのようにしてできるのでしょうか?抗体を獲得するのには有効なのは、予防接種です。予防接種により、異なるウイルスの侵入が察知されるため、免疫システムが働き、これに対する抗体が作られます。抗体は免疫に記憶されるため、本物のウイルスが体内に侵入してきても、獲得した抗体が素早く働き、撃退してくれまします。しかし、抗体はワクチン接種してからすぐにはできません。体の中である程度の抗体ができるまでには1〜2週間程度かかり、免疫がついても発症予防効果は100パーセントではありません。また、免疫の記憶力は必ずしも一生続くわけではなく、時間の経過と共に低下することがあります。

10月からインフルエンザのワクチン接種が始まっています。日本では12月から4月にかけて流行します。接種を希望する方は流行前に抗体を獲得しておくため、また新型コロナウイルスの追加接種(3〜5回目)を受け始めるために、早めに接種スケジュールを立てましょう。



■問合せ 健康センター TEL7-17176