

新着本紹介

- 一般書 ○児童書



- 祝祭のハングマン／中山 七里(著)／文藝春秋
- 世界一わかりやすい腕時計のしくみ／高木 教雄(著)／世界文化社
- 江戸一新／門井 慶喜(著)／中央公論新社



- しごとへの道 1 パン職人新幹線運転士 研究者／鈴木 のりたけ(作)／プロンズ新社
- ホットプレートよ〜いどん!／さいとう のぶ(著)／白泉社
- カラスですけどなにか…!?／ハナコ よしみ(え)／はまの 弥子(ぶん)／文芸社

新1年生にすすめる本展

期間 3月15日(水)～4月7日(金)  
 新入学児童向けの卒園・入学をテーマにした本を展示・貸出します。

わくわくクラブ募集します

わくわく楽しみながら、図書館の仕事などを体験してみませんか?

活動 毎月1回程度  
 対象 小学4年生～高校3年生  
 申込 令和5年4月1日より随時

配本所の本が入れ替わりました

市内8カ所に市立図書館の本を設置しています。年に1回、本の入れ替えを行います。さまざまなジャンルの本を揃えています。

もちろん!図書館と同じように貸し出しもできます。お気軽にご利用ください。

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

イベント

マジックと音楽と絵本の親子コンサート

出演 アーサー・ビナード(詩人)  
 大友剛(ミュージシャン&マジシャン)  
 会場 南薩地域地場産業振興センター 3階ホール  
 開催日 3月26日(日)  
 開場 午後6時  
 開演 午後6時30分 終演 午後8時(予定)  
 参加費 3歳以上1人1,000円  
 定員 100名程度  
 申込み 市立図書館 TEL72-9254



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 3月10日～4月8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

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)

読み聞かせボランティアグループの紹介

●グループ名 たんぼのわたげ 会員 12名  
 ●活動内容 立神小学校 月1回 8時～8時15分 朝読書  
 ●会員募集中 問い合わせは図書館まで。

枕崎の特色ある教育

各学校の「郷育」への取り組み

問合せ 学校教育課 TEL76-1242

令和4年度の本市教育委員会の重点目標として、1「教育」の推進、2「協育」の推進、3「郷育」の推進を掲げています。「郷育」は、「故郷を学び、故郷に学び、故郷に返す」ことをキーワードにしており、各学校の地域の特色を生かした取り組みが行われています。

故郷を学ぶ	立神小学校	別府中学校	立神中学校
	「戦争体験講話」 高齢者クラブの方々を講師にお招きし、戦時中の体験を話していただきました。丁寧にラミネートされた当時の貴重な枕崎の写真(A3両面)を6年生全員にいただきました。	「茶摘み体験」 地元の事業所や学校応援団の協力により、3年ぶりに茶摘み体験学習を全校生徒で行いました。天候に恵まれ、「一芯三葉」の手法で茶摘みを体験した様子はテレビ放映もされました。	「地域調べフィールドワーク」 フィールドワークで立神校区の史跡を巡りました。学んだことや資料で調べたことをタブレット端末などを活用してまとめて発表しました。
故郷に学ぶ	桜山小学校	別府小学校	枕崎中学校
	「田植え・稲刈り」 田植えから稲刈りまでしたもち米を使ってもちつきを行いました。お世話になった地元の方や高齢者クラブの方々、保護者の皆さんの協力で実施できました。	「持久走大会」 当日は、川辺地区県下一周駅伝の選手3名に伴走を務めていただき、たくさんの好記録を生み出すことができました。保護者・地域の皆さんの声援も力になりました。	「枕中未来塾」 ふるさと枕崎で活躍する講師の講演を通して自分の進路に関心をもちます。郷土の先輩がどのように自らの未来を切り拓いてきたかを学ぶ機会となっています。
故郷に返す	枕崎小学校	別府小学校	桜山中学校
	「カウントダウン焼酎」 来年の創立150周年に向けた記念焼酎で、児童が栽培学習などを通して、校内で育てたサツマイモを仕込んでいます。節目の年へ機運を高めようと昨年度から実施しています。	「駒水ヤンセ踊り」 駒水集落に伝わる「駒水ヤンセ踊り」について総合的な学習の時間において、伝統芸能継承学習に取り組んでいます。学習発表会で、地域や保護者に踊りを披露しました。	「希望の鐘打ち」 入学式・卒業式の後、伝統の「希望の鐘打ち」を行っています。入学式では、時鐘保存会の方が城山の時鐘の由来を説明された後、家族ごとに鐘打ちをしました。

防災掲示板



津波について

津波は、海底で発生した地震に伴う海底地盤の隆起や海底における地滑りなどにより、その周辺の海水が上下に変動することによって引き起こされるのが一般的です。

海底地震で発生した津波は、水深が深いところでは波の進行速度は速いですが波の高さはあまり大きくなりません。逆に、水深の浅いところの波は近海まで達すると、速度は遅くなりますが波の高さは高くなります。また、沿岸へ打ち寄せた波は、湾部などその地形によっては陸上を駆け上がる場合があります。2011年3月11日に発生した東日本大震災では、陸上を駆け上がり建物などを飲み込む津波の怖さが映像で映し出されました。津波注意報や津波警報などが発令された場合は、すぐに高いところへ避難しましょう。

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

宅配便は1回で受け取りましょう



宅配便の荷物は約2割が「再配達」で、再配達のトラックから排出されるCO<sub>2</sub>は年間約42万トンといわれています。また、再配達を労働力に換算すると、年間約6万人のドライバーの労働力に相当し重大な社会問題となっています。

時間指定、宅配ボックスや置き配、コンビニ受け取り、アプリの活用など、工夫して1回で受け取れるようにしましょう。



問合せ 市民生活課環境整備係 TEL76-1097

お腹が出てきたら気を付けよう



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。

メタボリックシンドロームはこんな病気  
 肥満の人は、高血圧や糖尿病、脂質異常症といった病気を起こしやすい傾向があります。実は肥満、高血圧、糖尿病、脂質異常症の4つには、互いに重なり合って発症しやすい密接な関係があります。とくに肥満(内臓脂肪型肥満)が進むと、他の3つの病気も悪化し、併発しやすいのです。

もし併発すると、相乗的に動脈硬化を促進し、心筋梗塞などを起こす危険性が非常に高くなります。肥満に加え、どれか1つが重なる冠動脈疾患(心筋梗塞など)のリスクが10倍に、2つ以上が重なる30倍にもなります。4つすべてが重なる、「死の四重奏」ともいわれるほど危険な状態になります。

メタボリックシンドロームとは、このように肥満をベースにして、高血圧、高血糖、脂質代謝異常(LDLコレステロールや中性脂肪が多い状態、またはHDLコレステロールが少ない状態)のうち、いくつかの危険因子をあわせもった状態をいいます。

メタボリックシンドロームと内臓脂肪  
 最近、お腹のあたりが出てきたり、それはメタボリックシンドロームへと進む危険信号かもしれません。ウエストのあたりがポッコリと出ると、腹部肥満とカリソゴ型肥満といわれます。太った体型の人に限らず、やせ型や普通の体型の人でも、腹部肥満になります。というのも腹部肥満の原因は、外見からはわかりにくい内臓脂肪の蓄積によるものだからです。

その内臓脂肪こそが、血圧や血糖値、LDLコレステロール値、中性脂肪値などを上げる原因で、メタボリックシンドロームの真犯人なのです。

ところが内臓脂肪が蓄積したというだけでは、これといった自覚症状は出ません。そのため肥満を放置しているうちに、血圧や血糖値、LDLコレステロール値などが上昇し、メタボリックシンドロームを招いてしまうのです。

お腹周りが気になり始めたら、生活習慣の見直し時です。内臓脂肪は蓄積されるのも早いですが、分解されるのも早いという性質を持っていますので、有酸素運動や食事コントロールによって比較的簡単に落とすことができるといわれています。