

新着本紹介

- 一般書 ○児童書



- いつまで(「しゃばけ」シリーズ22) / 島中 恵(著) / 新潮社刊
- 天気のことわざは本当に当たるのか考えてみた / 猪熊 隆之(著) / ベレ出版
- 私たちの世代は / 瀬尾 まいこ(著) / 文藝春秋



- フルーツふれんずモモちゃん / 村上 しいこ(作) / 角 裕美(絵) / あかね書房
- 野良猫たちの命をつなぐ獣医モコ先生の決意 / 笹井 恵里子(著) / 金の星社
- ホットドッグ / ダグ・サラティ(作・絵) / 矢野 颯子(訳) / Gakken

2023・第77回全国読書週間

期間：10月27日(金)～11月9日(木)
標語：「私のペースでしおりは進む」

『村上しいこ』本展

11月23日(木・祝)に開催される「ふれあい図書館まつり～読書感想文コンクール表彰式及び読書講演会～」の講師として、村上しいこ氏が講演されます。

読書週間の期間中、村上しいこ氏の本を展示します！

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12日(木) 午前9時30分～

人生の指南書の見つけ方～本は私の道しるべ～

講師：山元玲奈氏(マンガ家)

日時：10月29日(日) 午後2時30分～4時

場所：市立図書館3階会議室

場所：500円(珈琲・お菓子代)

ゆっくり珈琲を楽しみながら本のお話をしませんか？

外壁工事について

12月中旬(予定)まで外壁工事をしています。

期間中は、騒音等でご迷惑をおかけしますが、図書館は通常どおり開館しています。



No.378

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		

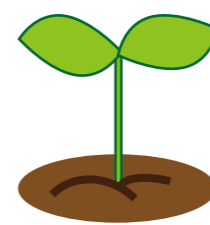
- 休館日 ☆ イベント
- おはなしのへや 午後3時～(絵本と紙芝居の読み聞かせ)

読み聞かせボランティアグループの紹介

●グループ名 たんぽぽのわたげ 会員 12名

●活動場所 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。



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。

今年度は、「第3次枕崎市男女共同参画基本計画」の「計画の評価指標」に基づき、男女共同参画社会の形成につながるさまざまな目標について考えていきます。

健康支援と男女共同参画について

男性と女性では、ライフステージによって異なる健康課題が生じるため、それぞれの特性に合わせた健康支援が必要です。

女性：妊娠・出産に伴う健康課題、子宮頸がん、乳がんなど
男性：肥満、飲酒・喫煙、精神面の孤立など

性別にかかわらず、誰もが生涯にわたって安全かつ健康な生活を送るため、男女が互いの性差に応じた健康について理解を深め、男女の健康を生涯にわたり包括的に支援するための取り組みを総合的に推進します。

健康に関する環境づくり

生活習慣病の予防、改善、メンタルヘルスケアに関する情報提供、健康相談など、生涯を通じた健康づくりを支援する取り組みを推進します。また、生きることの包括的な支援として、こころの健康相談会やゲートキーパーの養成など相談体制の充実に取り組みます。

子宮頸がん検診受診率 (20歳から69歳)

乳がん検診受診率 (40歳から69歳)

現状(R4)	目標(R10)	現状(R4)	目標(R10)
12.4%	20%	14.6%	25%

市で行っている検(健)診(一部)

- 胃がん検診 ○腹部超音波検診 ○大腸がん検診
- 肺がん検診(65歳以上結核健診含む)
- 肝炎ウイルス検診 ○子宮頸がん検診
- 乳がん検診 ○骨粗しょう症検診
- 前立腺がん検診 ○特定健診【国保】
- 長寿健診【後期高齢】 ○歯周疾患健診

「生理の貧困」について

県では、「生理の貧困」の問題について啓発を図るため、パンフレットを作成して周知に努めています。一般的には、経済的な理由で生理用品を購入できないことと理解されていますが、家庭や家族の事情によって生理用品が手に入らないことや、生理によって生じる痛みへの対処や不快さの解消に対する知識等が不足していることなども含まれています。一時的な生理用品の手当だけでは解決できないさまざまな問題が、人それぞれにあることを理解することが大切です。

■問合せ 企画調整課政策推進係 TEL76-1090

防災掲示板

自然災害に備える(台風について)

今月は台風についてお話しします。台風は、暖かい海面からの水蒸気をエネルギーにして成長します。大量の水蒸気で中心気圧は急激に下がり、中心付近の風速は急激に強くなります。最大風速が最も強い時期を最盛期といいます。台風の強さは、最大風速を目安として33m/s以上44m/s未満を「強い」、44m/s以上54m/s未満を「非常に強い」、54m/s以上を「猛烈な」といった表現をします。台風は、北上するにつれて、中心付近の風速は弱まる傾向になりますが、強い風の範囲は広がる場合があります。

このような台風から自分の命を守るために、危険を感じたら早めの避難行動を行い、身の安全を確保してください。

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す。日本では令和3年度推計値で年間523万トン(令和2年度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

カラダとこころ

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。

食欲の秋到来！
おやつは敵か味方か？
おやつは賢く楽しもう！



夏の暑さが落ち着いて、過ごしやす季節になりました。〇〇の秋といえば何を思い浮かべるでしょうか。今年の秋は「健康の秋」にしてみませんか。そのために見直してほしいのは「間食おやつ」です。おやつは必ずしも健康に悪影響を与えるわけではありません。栄養学的な意味はあります。ただし、その意味は子どもから大人まで同じではありません。1〜3歳ごろの子どもは一度に食べられる量が少なく、1日3回の食事では必要なエネルギーを摂りきれない場合があります。この時期のおやつは食事だけでは足りない栄養を補うための補食としての意味があります。すぐにエネルギーになる炭水化物を中心に、食事と

のバランスを考えて、栄養になるものを与えましょう。また、アスリートや重労働者にとつてのおやつは、活動量が多いため、栄養補給の意味があります。一方で、アスリートや重労働者以外の大人にとつてのおやつは、栄養学的な意味より気分転換の方が大きいと言えます。そのため、おやつは適量を守る大切です。

一般的におやつは1日200キロカロリー程度と言われます。クッキーやチョコプレートなどの洋菓子類やスナック菓子類には、糖質や脂質が多く含まれており、適量を優に超えるものが多いです。スナック菓子類に至っては塩分も多く含まれているため、特に注意が必要です。また、飲み物で砂糖が含まれている清涼飲料やコーヒーも注意が必要です。これらの商品には栄養成分が表示されていますので、ぜひ食べる前に見てみてください。いつも食べているお菓子は何キロカロリーでしょうか。

食べ過ぎを防ぐためには、個包装のものを選んだり、1回分を皿に移して食べたり、いろいろな工夫があります。おやつは適量を守って賢く楽しみましょう。

■問合せ 健康センター TEL76-1717

