

新着本紹介

- 一般書 ○児童書



●陰陽師 烏天狗ノ巻／夢枕 獯(著)／文芸春秋

●喫茶おじさん／原田 ひ香(著)／小学館

●マンションフォンティーヌ／小路 幸也(著)／祥伝社



○妖怪コンビニ3 カップめんオバケ事件／令文 ヒロ子(作)／トミイ マサコ(絵)／あすなる書房

○とびません。／大塚 健太(作)／柴田 ケイコ(絵)／パイインターナショナル

○「はい」「いいえ」ほうこく／浜田 桂子(作)／理論社

年末年始の休館のお知らせ

休館日 12月28日(木)～1月3日(水)

謹賀新年

昨年は枕崎市立図書館をご利用いただき、ありがとうございました。今年も市民の皆様役に役立つ情報提供や読書の推進に努めていきます。

身近な本棚・憩いの場として気軽にご利用ください。

新春 本の福袋

期間 1月4日(木)～

内容 通常の貸出冊数に加えて借りることができます(数量限定)。

なくなり次第終了いたします。

フレッシュなあなたにすすめる本展

期間 1月4日(木)～12日(金)

内容 新成人の方や新たな人生の一步を踏み出す若い人におすすめの本を展示・貸出します。

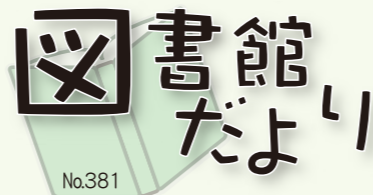
休館のお知らせ

休館期間 2月1日(木)～15日(木)

本の点検・本の整理を行います。

ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願いいたします。

※本の返却はブックポストをご利用ください(朗読CD・紙芝居は破損するおそれがあるため除く)。



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 1月10日～2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
- 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連絡会は、市内7つの読み聞かせボランティアグループで構成され、スキルアップを目指して、情報交換や研修を行っています。

読み聞かせボランティアグループの紹介

令和6年4月検針の徴収分から下水道使用料を改定させていただきました

問合せ 水道課下水管理係 TEL73-1091

下水道使用料の額を次のとおり改定します

用途	種類	段階別排除汚水量	(税抜 単価:円)		
			現行料金	改定料金	
一般用	基本料金		477	580	
		従量料金 ※1	1㎡から10㎡まで	74	90
			10㎡を超えて20㎡まで	127	152
			20㎡を超えて30㎡まで	159	159
			30㎡を超えて50㎡まで	190	190
50㎡を超えて100㎡まで	199		199		
		100㎡を超える場合	206	206	
公衆浴場用	基本料金			580	
		10㎡まで	820		
	従量料金 ※1	1㎡から		12	
10㎡を超える場合		10			

※1 従量料金: 1㎡あたりの単価

(2)水質料金(1㎡あたりの単価)

(税抜 単価:円)

汚水の濃度(F)※2	現行料金	改定料金	
		令和6・7年度	令和8年度以降
601～1,000	46	73	88
1,001～1,500	72	114	137
1,501～2,000	101	159	192
2,001～2,500	130	205	247
2,501～	174	274	330

※2 汚水の濃度(F)=B+S (水質料金は急激な負担の増加を緩和するため2段階での改定)
B: 排除汚水の生物化学的酸素要求量
S: 排除汚水の浮遊物質量

本市下水道の、現状や課題について昨年9月から連載し、11月号で下水道使用料改定の考案をお伝えしましたが、下水道審議会での検討・審議の上で、12月議会に使用料改定の条例案を提案しました。議会で審議していただいた結果、下水道使用料は令和6年4月検針の徴収分から改定させていただくことになりました。改定の詳しい内容については2月号でのお知らせとなりますが、概要は次のとおりです。



防災掲示板



自然災害に備える(備蓄品)

災害が起きたときに、食事が一番困ると考える方が多いと思いますが、災害に遭った方のなかには食事以上にトイレの問題が重要だったとの意見があります。災害発生後のトイレは、配管に問題が起きている可能性もあるので、被害状況が確認されるまではトイレの使用を控えましょう。トイレの問題を解決するには、携帯トイレを用意しておきましょう。人が1日にトイレに行く回数は平均5回です。この回数に人数をかけた分だけ用意する必要があります。日数については3日分、可能ならば1週間分以上は備えましょう。

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

WARMBIZ



「ウォームビズ」とは過度な暖房に頼らず冬を快適に過ごすライフスタイルです。『衣・食・住』のひと工夫で温かく過ごしましょう。

『衣』

- ・首、手首、足首の「3つの首」をあたためましょう
- ・機能性素材に着目しておしゃれにあたためましょう
- ・ひざ掛けやストールを活用しましょう

『食』

- ・「鍋」で体も室内もあたためましょう

『住』

- ・湿度を意識し、体感温度を上げましょう
- ・窓やドアに注目し熱が逃げないようにしましょう
- ・サーキュレーター等で上部にたまったあたたかい空気を循環させましょう

問合せ 市民生活課環境整備係 TEL76-1097



楽しくフレイル予防で健康長寿に

健康づくり、生活習慣病予防、介護予防に関する情報をお知らせします。

フレイルは「虚弱」を意味する英語が語源です。病気ではないけれど、加齢により心身の機能が衰え、介護が必要となりやすい、健康と要介護の間の状態です。フレイルの特徴として、疲れやすくなる、活動量低下、筋力低下、歩行速度の低下、体重減少があり、このうち、3つ以上該当するとフレイル、1～2つ該当するとフレイル予備軍です。フレイルは、放置すると要介護状態になる危険性がありますが、早めに気づき、適切な対応をとることで改善できます。

フレイル予防のポイント

- フレイルの予防は、栄養(口腔)・運動・社会参加の3つの柱が基本です。
- 栄養 低栄養は筋力低下を招きます。主食・主菜・副菜を揃え、筋肉のもとになる肉、魚、卵、大豆製品や、骨を強くする牛乳や乳製品を積極的に食べましょう。また、
- 運動 本市では75歳以上の方を対象に、長寿健診を実施しています。令和2年度に運動や食生活の習慣、物忘れの有無などの質問票が導入され、フレイルに着目した健診となつていきます。対象の方は無料で受診できます。年に1回は健診を受けましょう。
- 社会参加 社会とのつながりを失うことがフレイルの最初の入り口です。家に閉じこもりがちになると、精神的に孤独になり、身体面にも悪影響をもたらします。人とのつながりは禁煙や運動よりも、寝たきりになるリスクを下げるという調査報告もあります。地域のボランティアへの参加や趣味のクラブに入るなど、自分に合った活動を見つけてみましょう。
- 受けるよう長寿健診 本市では75歳以上の方を対象に、長寿健診を実施しています。令和2年度に運動や食生活の習慣、物忘れの有無などの質問票が導入され、フレイルに着目した健診となつていきます。対象の方は無料で受診できます。年に1回は健診を受けましょう。

問合せ 健康センター TEL7-217176