

お手数ですが
52円切手を
お貼りください

8 9 8 8 5 0 1

鹿児島県枕崎市千代田町 27

枕崎市総務課秘書広報係 行

(2月号)

◎ご住所

◎ご氏名

◎ペンネーム	◎年齢	◎性別
	歳	男・女

◎電話番号

◎クイズの答え

◎アンケート：好きな記事を3つ〇でお選びください。

01 特集	02 行政トピックス	03 フォトトピックス	04 食の歳時記
05 稚内便り	06 フォトニュース	07 情報BOX	08 消費生活メモ
09 Let's健康	10 南溟館イベント情報	11 図書館だより	12 クイズ!カッポドリ
13 国民年金			

↑お手数ですが、切り取ってご利用ください(はがきでも可)

本紙へのご意見やご要望、枕崎への想いや身近にあった出来事などを記入の上、応募ください。

いただいたお便りは、ご紹介させていただく場合があります。文章は添削させていただく場合があります。お便りはメールでも受け付けています。

なお、**プレゼントの抽選は、はがき裏(ご意見や出来事)への記入がある方を優先**させていただきます。ご了承ください。

- ★応募締切 2月27日(金)※当日消印有効
- ★当選発表 当選者には総務課秘書広報係から連絡します。賞品を同係まで取りにきてください。
- ★問合せ 総務課秘書広報係 TEL72-1111(内線215)
E-mail: koho@city.makurazaki.lg.jp

今月のプレゼント



かつおトロッケ(5名様)
【提供】枕崎水産加工業協同組合

クイズ! カッポドリ

■まだまだ寒い日が続きますが皆さん体調はいかがでしょう。2月は受験のシーズンでもあり、合格祈願に神社を参拝する方も多いと思います。枕崎市にある神社で最近良縁巡りの願掛け巖「さざれ石」があることで注目の集まっている「天御中主神社(アメノミナカヌシジンジャ)」の通称は次のうちどれでしょうか。

- ①妙見神社 ②南方神社 ③今嶽神社 ④枕崎神社



【先月の答え】④道標

お便り紹介

昨年11月に、M町M家の「いとこ会」が発足し、枕崎市内に在住する全員が本家に集い本家の「いとこ」が集合写真を送ってくれました。少年期かけずり回った土手をバックに16人全員が笑顔で写っているのをジックリ見て涙腺が熱くなってきました。関西に在住する「いとこ」も同じ気持ちです。ナツメグの曲にあるように「帰る場所がある、迎えてくれる人がいる」これが「ふるさと」枕崎だと思えました。(奈良原・73・男性)

「いとこ」ねっかいが集まる「いとこ会」良かったですね。集まれなかった方へ集合写真を送るおもてなしも素敵だと思いますよ。いつか一族全員でふるさと枕崎に集合できる日が来るといいですね。

晴れた日はほとんど旧枕崎空港周辺のジョギングコースをウォーキングしています。ヘリポートから飛び立つヘリコプターを見て、「今日は桜島方面か」、「今日は硫黄島方面か」と思いながら眺めていましたが、救助訓練を見る機会がありました。隊員の方々の機敏な動作やヘリコプターから宙吊りで降りてきて目的地点にピタリと着地し、救助者を担架

に乗せ、吊上げていく様子は見事でした。隊員の方々の活躍を期待します。(火之神町・マークン・64・男性)

お便りあいがともさげもす。先日行われた消防出初め式でも実演訓練が行われていましたね。事故や災害が起こらない事が一番ですが、いざという時のために日々訓練されている方々にはほんのこて頭が下がります。備えあれば憂いなし。我々も自分達で出来る範囲の予防や安全対策を考えておきましょうね。

先日、五十数年ぶりに霧島の韓国岳と大浪の池に行ってきました。当日は晴天に恵まれ、山々は

薄化粧、池の周りの木々は霧氷とまで真っ白、水は青く、この上ないすばらしい景色でした。たくさんの人と出逢い、語り合い、一期一会の言葉をかみしめながら有意義な旅ができました。人との出会いは人生にとって至福の極みと感じるのは私だけでしょうか。(若戸町・アメボケ・75・男性)

お便りあいがともさげもす。良か旅「あんなさあな。普段の生活とは違う土地で日々見る事の出来ない景色を堪能してその場所に出会う人達と語り合う。おっしゃる通り「至福の極み」ですよ。今年も読んでいる皆さまに「一期一会の良縁がございませう。心よりお祈り申し上げます。」

Let's 健康

お酒を楽しく飲むために

年末年始にかけて、何かとお酒を飲む機会が多かったのではないのでしょうか。お酒は生活に豊かさや潤いを与えますが、その一方で「不適切な飲酒」はアルコール健康障害の原因となり、本人の健康問題だけでなく、家族への影響や社会問題を生じさせるおそれがあります。また、長年の習慣飲酒は、高血圧・高脂血症・糖尿病などの生活習慣病を招き、肝臓だけでなく他の臓器にも影響が及びます。(平成26年6月1日から「アルコール健康障害対策基本法」が施行されました。)

「節度ある適度な飲酒」を心がけましょう!

●適正飲酒の10か条

1. 談笑し 楽しく飲むのが基本です
2. 食べながら 適量範囲でゆっくりと
3. 強い酒 薄めて飲むのがオススメです
4. つくろうよ 週に二日は休肝日
5. やめようよ きりなく長い飲み続け
6. 許さない 他人への無理強い・イッキ飲み
7. アルコール 薬と一緒に危険です
8. 飲まないで 妊娠中と授乳期は
9. 飲酒後の運動・入浴 要注意
10. 肝臓など 定期検査を忘れずに



お酒の適量は?

- ・ビールなら500ml缶1本
- ・焼酎(25度)なら100ml
- ・日本酒なら180ml
- ・ワインなら200ml

新刊紹介



●決戦! 関ヶ原
伊東潤、吉川永青、天野純希ほか(著)



●ワンダフルストーリー
伊坂幸次郎ほか(著)



○ふしぎなにし
わたなべなつ(さく)



○としょかんねずみ4
ダニエル・カーク(さく)
わたなべなつ(やく)

注目本

- 濃厚!だしダイエット 無理なくやせる、健康になる/牧野 直子(著)
- 家庭科室の日曜日/村上しいこ(作)・田中 六大(絵)
- 一般書 ○児童書

平成26年度読書感想文コンクール入賞者発表

小学校の部			入選	6年	土屋杏侑	枕崎小
特選	1年	中原こごみ	別府小	立神小	中馬諒祐	枕崎小
入選	山崎夏夏	枕崎小	白澤奏夢	別府小	有園唯世	立神小
入選	前野百花	枕崎小	中村心美	別府小		
特選	2年	上原悠人	枕崎小	新澤奈那	板敷圭亮	枕崎中
入選	福元優	枕崎小	朝倉一葉	枕崎小	今村瑠夏	枕崎中
入選	徳満彩乃	立神小	後藤和斗	立神小	東健大	別府中
入選	小湊直緒美	立神小	真茅光生	立神小	上岡優衣	立神中
特選	3年	寛満是恩	枕崎小	依禮田航成	神谷裕果	別府中
入選	岩元大雅	枕崎小	山神颯斗	枕崎小	柳田美結	枕崎中
入選	内彩音	枕崎小	下山将太	別府小	立石奏	枕崎中
特選	4年	園田憲工朗	枕崎小	茅野智裕	神谷純玲	別府中
入選	森啓志朗	枕崎小	白達遥	枕崎小	新屋敷真子	別府中
入選	池田いろは	枕崎小	上迫稔弥	枕崎小	鮫島英作	枕崎中
特選	5年	内立輪菜那	枕崎小	川畑瑞葵	松野下凌平	立神中
入選	松野下凌平	枕崎小	番園優乃	枕崎小	山川由羽	立神中
入選	前田美咲	枕崎小	加治木祐聖	枕崎小	津畑寿徳	立神中
特選	6年	加治木祐聖	枕崎小	津畑寿徳	立神小	立神中

※応募総数93点

図書館だより

No.274
市立図書館 TEL 72-9254
ホームページ <http://library.makurazaki.net>
★開館時間 9:30~18:00

カレンダー 2月10日~3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
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)
★ 地域の読書活動グループ活性化研修会(関連記事14号)