

新着本紹介

●一般書 ○児童書



- 方舟を燃やす / 角田 光代 (著) / 新潮社刊
- 75歳を越えても安全運転できる運転脳を鍛える本 / 朴 啓彰(著) / アスコム
- 君を守ろうとする猫の話 / 夏川 草介(著) / 小学館



- つぼみをみつけよう 1 くさばなのつぼみ / つぼみをみつけよう編集委員会(編) / 亀田 龍吉(写真) / あかね書房
- こども六法 第2版 / 山崎 聡一郎(著) / 伊藤 ハムスター(絵) / 弘文堂
- 保健室経由、かねやま本館。7 / 松素 めぐり(著) / おとないちあき(装画・挿画) / 講談社

イベント

5月29日水曜日

ファーストブック講座

あかちゃんのためのおはなし会
～癒しのコンサート～
午前10時～10時35分



セカンドブック講座

1歳からのおはなし会
～癒しのコンサート～
午前11時～11時35分

※各講座定員10名です
ヒーリングハーブ&ギターデュオ「てみる」の生演奏で癒されてください！
お申込みは図書館まで
(TEL72-9254)



わくワーククラブ始動！！

小学4年生～高校3年生を対象に、図書館の仕事を楽しみながら体験していただく活動です。
参加申し込みは、随時受け付けています。



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 5月10日～6月8日

日	月	火	水	木	金	土
				5月	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

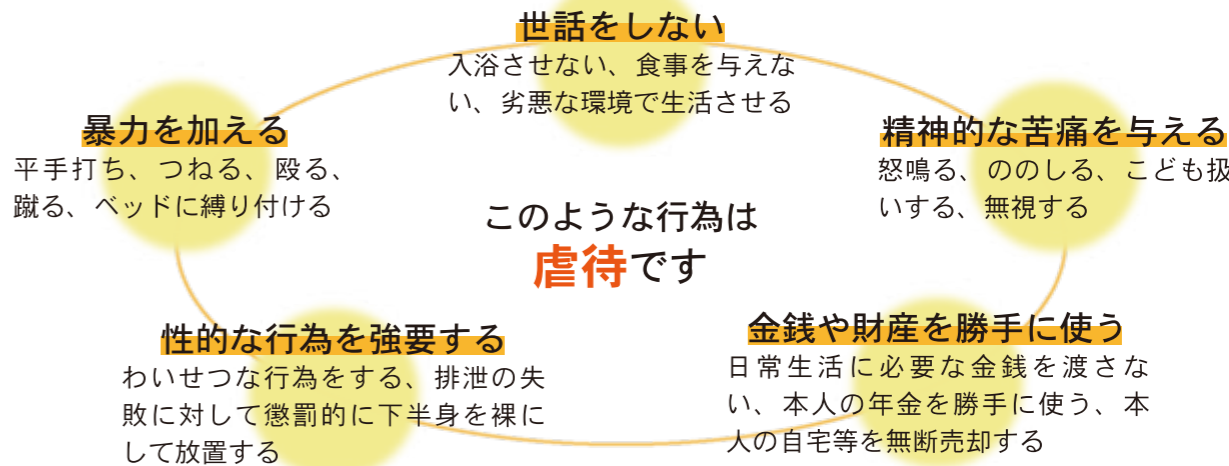
■ 休館日 ★ イベント
○ おはなしのへや 午後3時～
(絵本と紙芝居の読み聞かせ)



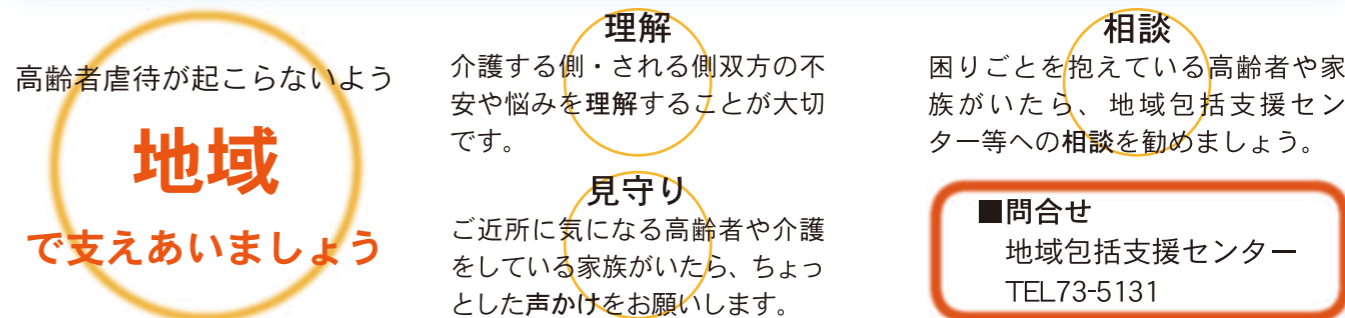
読み聞かせボランティアグループの紹介
●グループ名 おむすびの会 会員 7名
●活動内容
・枕崎小 13時35分～13時50分 昼の読書タイム
・枕崎中 8時15分～8時30分 朝読書
・その他
●会員募集中 問い合わせは図書館まで。

人生100年時代に知っておきたいこと

みんなで防ごう 高齢者虐待



高齢者への家庭内虐待と判断される件数は、全国で毎年約17,000件あり、県では令和4年度に124件ありました。虐待を受けたと思われる高齢者を発見した場合は、地域包括支援センターにご相談ください。



防災掲示板



線状降水帯について

近年、「線状降水帯」という言葉をよく耳にしますが、線状降水帯とは、「次々と発生する発達した雨雲(積乱雲)が列をなした、組織化した積乱雲群によって、数時間にわたってほぼ同じ場所を通過または停滞することで作り出される、線状に伸びる長さ50～300km程度、幅20～50km程度の強い降水をともなう雨域」のことを言います。

この線状降水帯による顕著な大雨により、土砂災害や河川の氾濫などの大きな災害を引き起こすおそれがあります。線状降水帯の発生が予想されたら、危険な地域にお住まいの方は、早めに避難をするなど身を守る行動をとるようにしてください。

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

減らそう！生ごみ「3きり運動」



「使いきり」 食材は必要な分だけ購入し、無駄なく活用しましょう。

「食べきり」 必要な分だけ料理し、保存やアレンジも駆使して残さず食べましょう。

「水きり」 生ごみの約8割は水分です。生ごみの水気を切りごみの減量に努めましょう。水気を切ることで生ごみから出る臭いや虫の発生を抑える効果、焼却効率が向上する効果もあります。

本市では生ごみのリサイクルと減量を推進するため家庭用電気式生ごみ処理機器の購入費補助を行っています。



▲詳しくはこちら

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。

食事により効果的にする「時間栄養学」

同じ食事を食べても、食べる時間によって栄養学的効果が変わるといわれています。そこで注目されているのが、「時間栄養学」です。今回は、これまでに明らかになっていることをいくつか紹介します。

朝食と体内時計

ヒトの体内時計は約25時間のリズムを刻んでいるため、そのままにしていると徐々に夜型の生活になってしまいます。これをリセットするために必要なのが、朝の光と朝食です。朝の光は脳の体内時計を、朝食は内臓の体内時計をリセットすることが分かっています。朝食は正しい生活リズムのもとになるとともに、日中を活動的に過ごすためのエネルギー源となります。特に体内時計をリセットさせる

には糖質とタンパク質の揃った朝食にすることが大切といわれています。また、認知症予防に効果的なDHAやEPAなどの魚油は夕食より朝食に摂ること、夜間に生成された胆汁(脂肪酸を消化・吸収する液体)が多く分泌されるため、吸収が良くなります。

時間と量

夜遅い時間の食事は脂肪として蓄積されやすくなるため、夕食は寝る3時間前までに摂ることがおすすめです。ドカ食いや一気食いも肥満や体内時計を乱す原因になります。朝昼夕のエネルギー量が3・4・3になるような食事を心がけましょう。また、朝・昼・夕食を12時間以内に摂ることが理想的といわれており、体内時計が乱れて代謝がスムーズでない人の場合、12時間以内で食事を摂るだけで減量につながることもあります。時間栄養学に関する知見はこのほかにもさまざまな報告があります。健康のための効果的な食事のために時間栄養学を取り入れてみてはいかがでしょうか。

