

新着本紹介

- 一般書 ○児童書



- イラスト日記 ゆるして! 糖尿病/塚本 やすし(著) /主婦の友社
- わたしの知る花/町田 そのこ(著)/中央公論新社
- センスいい人がしている80のこと/有川 真由美(著) /扶桑社



- 中学生からの絵本のトリセツ/川口 かおる(著) /岩波書店
- はたらくくるましゅつどうします!/鈴木 まもる(作・絵) /文溪堂
- きつねの橋 巻の三 玉の小箱/久保田 香里(作) /佐竹 美保(絵) /偕成社

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17日(木) 午前9時30分~

2024・第78回 読書週間
10月27日(日)~11月9日(土)
標語「この一行に逢いきた」

外壁等改修工事に伴う臨時休館のお知らせ

令和6年9月から令和7年1月までの工期予定で、外壁・排煙窓改修工事を行っています。騒音や一部駐車場が使用できないなど、利用者の皆さんにはご不便をおかけしますがよろしくお願いいたします。

また、工事の影響で、下記の日程で臨時休館することとしました。

臨時休館日

10月8日(火)~11日(金)の4日間

11月19日(火)~21日(木)の3日間

※祝日でない月曜日は通常の休館日です。でお間違いのないようお願いします。

ご迷惑をおかけしますが、利用者の皆さんのご理解とご協力をお願いします。



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 10月10日~11月9日

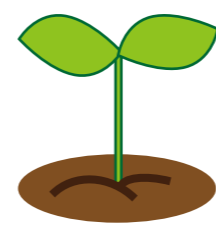
日	月	火	水	木	金	土
				10	11	12
13	14	15	16	★	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31	1	2
3	4	5	6	7	8	9

- 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 おひさま 会員 4名
- 活動場所 別府中学校 8時15分~8時30分 朝読書
- ※写真は方言週間に合わせて枕崎弁も入れた鹿児島弁で劇を披露した時のものです。
- 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

男女共同参画社会を実現するための基本的な理念が「男女共同参画基本法」に掲げられています。

その一つが「男女の人権の尊重」であり、「『個人の尊厳』が重んじられること」が示されています。

また本市の男女共同参画基本計画にも「性別に起因するあらゆる形態の暴力の根絶」、「生涯を通じた健康支援」といった「個人の尊厳」につながる重点目標が掲げられています。

○「個人の尊厳」を守る

配偶者等からの暴力(DV)やストーカー行為、セクシュアルハラスメント、性犯罪などのあらゆる暴力は、重大な人権侵害であり、決して許されない行為です。これらの暴力を根絶し、「個人の尊厳」を守ること、これが男女共同参画社会を実現する上での喫緊の課題と言えます。

○精神的な暴力も、暴力のひとつ

本年4月1日からは、配偶者からの暴力の防止及び被害者の保護等に関する法律の一部を改正する法律が施行され、身体に対する暴力だけではなく、重篤な精神的被害を受けた場合にも接近禁止命令等の対象が拡大するなど、保護命令制度が拡充されています。

「DV」というと、殴る・蹴るといった身体的暴力をイメージすることが多いかもしれませんが、心身に有害な

影響を与えることも「DV」です。「これってDVなのかも」と感じたら、ためらわずに相談しましょう。

○配偶者暴力相談支援センター

DVの防止および被害者の保護を図ることを目的としたDV専門の相談支援機関です。DV相談ナビの全国共通番号#8008(はれれば)に電話すると、最寄りの相談窓口につながります。

○女性に対する暴力をなくす運動

本市では、11月の「女性に対する暴力をなくす運動」期間(11月12日~25日)を含む1カ月間、啓発等の活動を実施します。



「DV研修会」を開催

日時 11月6日(水) 午後1時30分~3時30分

場所 市民会館 第1会議室

講師 藤原奈美さん(一般社団法人Loska)

どなたでも参加できます。10月30日(水)までに申し込みください。

ただし、申し込みが多数の場合は、人数を制限することがあります。

問合せ・申込み 企画調整課政策推進係 TEL76-1090

防災掲示板



秋雨前線

10月は秋雨前線による「大雨」が発生しやすい時期でもあります。秋雨前線とは、夏の暑い空気と秋の涼しい空気がぶつかることによって発生する「停滞前線」です。

秋雨前線による大雨は、秋の空気が南下してくる8月下旬から10月にかけて起こりやすくなります。秋雨前線は梅雨前線以上の大雨をもたらすこともあります。

さらに怖いのは「台風×秋雨前線」による大雨です。台風が太平洋にあると、日本付近に停滞している秋雨前線に向かって、暖かく湿った風が吹きやすくなります。秋雨前線のエネルギー源は暖かく湿った空気なので、台風があると秋雨前線の活動がいつも活発になって大雨をもたらしますので、注意が必要です。

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4年度推計値で年間472万トン(令和3年度523万トン)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

季節の変わり目は油断大敵 美のためのオススメ食材

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。

- ①美肌・シミ・そばかす
ビタミンC:プロقوقリン、かぼちゃ、パプリカ、じゃがいも、キウイ、いちご
ビタミンCは美肌のための大切な栄養素。メラニン色素が作られるのを予防したり、沈着を防いだり、多くの役割があります。調理の際は火を通しすぎないように気を付けます。
- ②肌のハリアップ・潤い
タンパク質:鶏ささみ、豚肉の赤身、豆腐、卵
タンパク質は傷んだ肌の修復に役立ちます。カロリーの低い赤身や豆腐を選びましょう。ビタミンAは肌の潤いを保ち、コラーゲンの生成を助けます。油と一緒に摂ると吸収されやすくなります。
- ③肌荒れ・にきび
ビタミンB群:豚肉、豆腐、大豆、卵
ビタミンA:緑黄色野菜全般
ビタミンB群は肌の修復に役立ちます。カロリーの低い赤身や豆腐を選びましょう。ビタミンAは肌の潤いを保ち、コラーゲンの生成を助けます。油と一緒に摂ると吸収されやすくなります。
- ④クマ・くすみ
香料野菜:しょうが、長ネギ、スパイス
鉄:ひじき、あさり、小松菜、レバー
ビタミンB群:豚肉、豆腐、大豆、卵
香料野菜で血行を促します。酸素を全身に運ぶ役割をする鉄分を十分に摂ることも必要です。疲労からくる場合は、代謝を促進するビタミンB群が大切です。
- ⑤毛穴の黒ずみ・毛穴の開き
ビタミンB群:豚肉、豆腐、大豆、卵、うなぎ、レバー、まぐろ、アボガド
毛穴の黒ずみや開きは代謝がうまくいっていないことが主な原因です。豚肉に多く含まれるビタミンB群は代謝を促すので、積極的に摂るとよいでしょう。細胞の再生を促進させる働きもあります。
- ⑥アンチエイジング
ビタミンE:ごま、アーモンド
ピーナッツ、うなぎ、アボガド
ビタミンEは活性酸素の働きを抑えて体を酸化から守り、新陳代謝を活発にさせ、肌の老化を防いでくれます。

■問合せ 健康センター TEL76-1097

食生活が乱れると代謝が悪くなり、ニキビや肌荒れの原因になります。ビタミンB群は代謝を促し、ビタミンAは肌を丈夫にしてくれます。