

新着本紹介

●一般書 ○児童書



●ニンジャ 公安外事・倉島警部補8／今野 敏(著)／文藝春秋

●日本の絶景パレット 100色をめぐる旅／永岡書店編集部(編著)／永岡書店

●青い鳥、飛んだ／丸山 正樹(著)／角川春樹事務所



○よあけのはこ アラスカのむかしばなし／ボブ・サム(語り)／あずみ虫(絵)／谷川俊太郎(訳)／あすなる書房

○りょうこう(日本傑作絵本シリーズ)／麻生 知子(作)／福音館書店

○やなせたかし物語 なんのために生まれてなにをして生きるのか／やなせスタジオ(作・絵)／フレーベル館

イベント

「かくれている〇〇をさがせ！」
開催中！

図書館の2階閲覧室に
わくワーククラブの仲間が考えた
キャラクターがかくれているよ★
探してみてね♪

全部見つけられるかな？



今年は作家・椋鳩十の生誕120年です。
「ハトの日」には、椋鳩十の作品に触れ、読書や芸術を楽しむイベントが県内各地で開催されます。

市立図書館では2階閲覧室に本の展示をします。

期間 8月31日(日)まで
読書感想文を書く題材の参考にもどうぞ。



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 8月10日～9月9日

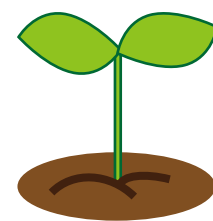
日	月	火	水	木	金	土
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	1	2	3	4	5	6
7	8	9				

■ 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)



●活動内容 毎月、「広報まくらざき」をCDに音訳し、視覚障害の方へお届けしています。
●今月の担当 竹原さん、濱田さん
●会員募集中 問い合わせは図書館まで。

音訳ボランティア
「ひだまり」について



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。

今月は、「男女共同参画の視点か

これからの季節は台風の発生が多くなり、水害や土砂災害などに注意が必要です。性別等によって、災害から受ける不安や困難は異なりますが、どのような違いがあり、地域ではどういった配慮が必要になるか考えてみましょう。

○一人一人が異なる特性を持っている

災害時に住んでいる場所に不安がある場合は、安全な場所に避難する必要があります。避難先は市が開設する避難所だけでなくホテルや家族・親戚の家などありますが、自宅が安全な状態であれば在宅避難という選択肢もあります。

避難をする方は一人一人特性が異なり、若者や高齢者、男性や女性、妊婦や身体の不自由な方などさまざまです。また、乳幼児や子供の人数、ペットの有無など、家族の状況にも違いがあり、すべての人のニーズに応えるためには、あらゆる視点から必要な支援を考えることが重要です。

○すべての人が安心できる環境づくり

一人一人求める支援が異なる中で、安心して避難できる環境を作るためには、市が開設する避難所の運営だけでなく、地域の助け合いにおいても男女共同参画の視点

が重要になります。自主防災組織や避難訓練などに積極的に参加し、災害時などの非常時に、あらゆる困難を抱える人の意見を反映できる地域づくりを普段から進めていきましょう。

特性に応じたニーズの具体例(避難所)

妊産婦

バリアフリー環境

ナプキン・産褥ショーツ

十分なトイレの数

個別スペース

子供のいる家庭

授乳スペース

ミルクや紙おむつ

十分なトイレの数

キッズスペース

高齢者

バリアフリー環境

血圧計・投薬管理

個別スペース

障害者

バリアフリー環境

点字・音声・手話

個別スペース

防災掲示板



記録的短時間大雨情報

記録的短時間大雨情報は、数年に一度レベルの記録的な大雨が短時間で観測された際に発表されます。注意報や警報と異なり、危険が高まる前に発表されるのではなく、異常事態のさなかに発表される情報であるため、迅速な対応が求められます。

市町村単位の細かい単位で発表されるため、自宅や現在いる場所が対象地域に含まれている場合は、特に注意が必要です。発表された時点ですさまじい豪雨となっているため、すでに道路が冠水している場合は無理して避難所へ行かず、周囲の状況を見ながら、自宅の上階や、崖や斜面から離れた部屋に移動するなど、少しでも助かる確率の高い場所で過ごしてください。

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

環境に優しい熱中症対策



8月は1年で最も暑く、熱中症の発生がピークとなる時期です。水分・塩分の補給といった基本的な熱中症対策はもちろんのこと、環境に優しい熱中症対策も心がけてみてはいかがでしょうか。



環境に優しい熱中症対策(例)

- すだれや緑のカーテンで室温の上昇を抑える。
- 打ち水をすることで、気化熱によって周囲の気温を下げる。
- 扇風機を併用し、エアコンの冷気を循環させ、効率的に室内を冷やす。
- 室外機の周りに物を置かず、日除けをつけるとエアコンの効きが良くなり、省エネにも繋がる。

これらを参考に、環境に配慮しながら熱中症を予防しましょう。

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。

いまからはじめる！ 高血圧予防のススメ

日本では、成人の約3人に1人が高血圧といわれており、年齢とともにその割合は高まります。高血圧は自覚症状がなく、「サイレントキラー(静かな殺し屋)」とも呼ばれています。放っておくと、脳卒中や心筋梗塞、腎臓病など、命に関わる病気につながることも。だからこそ、日頃からの予防が大切です。

○高血圧予防のポイント

高血圧を予防するためのポイントは、「生活習慣の見直し」です。特別なことをしなくても、日々のちょっとした工夫で血圧を安定させることができます。

①塩分を控えめに

日本人の食生活は塩分が多め。みそ汁、漬物、しょうゆなど、知らないうちに塩分をとりすぎていることもあります。1日の塩分摂取目標は、男性で7.5グラム未満、女性で6.5グラム未満です。だしや香辛料、酢などを上手に使って、減塩

で美味しい食事を心掛けましょう。
②バランスの良い食事を
野菜、果物、魚、大豆製品を積極的にとると、カリウムや食物繊維がとれ、血圧の安定に役立ちます。外食や加工食品に偏りすぎず、手作りの食事を大切にしましょう。
③適度な運動を
ウォーキングや体操など、軽い運動を毎日30分程度続けることで、血流が良くなり、血圧も安定します。無理せず、自分のペースで取り入れるのがコツです。

④体重管理と禁煙・節酒

肥満は高血圧の大きなリスク。適正体重を維持することで、血管への負担が減ります。また、タバコは血管を収縮させ、アルコールの飲み過ぎも血圧を上げる原因になります。節度ある生活を意識しましょう。

⑤定期的に血圧をチェック

健康診断や家庭での血圧測定を習慣にしましょう。「いつもより高いな」と感じたら、早めに医師に相談することが重要です。

高血圧は予防ができる病気です。毎日の積み重ねが、将来の健康を守ります。「今からでも遅くない!」そう思った今日が、予防のスタート日です。無理せず、自分のペースで、できることから始めてみませんか?
■問合せ 健康センター TEL 72-17176

乳幼児・母子の相談 育児相談 TEL72-7176 (健康センター内)