

市民のひろば

みなさんからのお便りを紹介するコーナーです

今年の夏頃から体重が気になり始め、恐る恐るヘルスメーターに乗ったところ、何とこれまでの最高記録。これではいけないと考えた挙句、覚悟を決め、「よし、歩こう。健康のためには歩くのが一番と聞いたことがある」と思い出し、できるだけ続けてみよう」と一念発起。運動靴を買い、反射ペルトを探し出し、準備万端。さっそく夕食後、歩き始めました。日によってコースを替え、目標50分。普段歩き慣れていない私にとっては、20分を過ぎた頃には、足が重く、少し休憩を挟んでまた歩く、そしてまた休憩と。しかし、10日を過ぎた頃には、すっかり歩けることができるようになっていました。心なしか体が少し軽く感じ

じられ、何よりも夜熟睡できるので、朝の目覚めのいいこと。いつの間にか3カ月が経ち、歩きを楽しむことが今では生活の一部となつています。今後もう少し距離を延ばしながら、身体に良いことに挑戦しようと思つている今日この頃です。(汐見町・50代・のぞみ)

のぞみさん、お便りありがとうございます。私もウォーキングやランニングに挑戦してみるもの、三日坊主で継続がなかなか難しいところです。これから年末年始にかけて体重が増えそうです。今回のお便りをきっかけに、時間を見つけてウォーキングやランニングに再挑戦してみたいと思います。

★市民の皆さんからのお便りを募集しています
広報紙への感想や、市長・市政に対するメッセージ、地域のイベントや出来事などお寄せください。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きます。

送付先 〒898-8501 枕崎市千代田町27番地
「枕崎市役所総務課秘書広報係」宛
E-mail: koho@city.makurazaki.lg.jp
問合せ 総務課秘書広報係 TEL72-1111 (内線215)

南溟館 イベント情報

- 開 9:00 ~ 17:00
※入館は16:30まで
- 休 毎週月曜日
※月曜日が祝祭日の場合は翌日
- 問 TEL72-9998

音楽の花束～南溟館定期コンサート

- 内容 本市在住の白澤玲子さんを中心に美しい音楽の祭典を開催します。お誘い合わせのうえ、ご来場ください。
- 日時 12月9日(日) 開場=午後1時30分、開演=午後2時
- 会場 南溟館(第2展示場)
- 入場料 無料

小松正典作品展～夢～

- 内容 本市在住の小松さんによる個展を開催します。油彩画などの平面作品、陶器などの立体作品

なるほど! 地域包括ケア

住み慣れた家・地域で安心して暮らし続けたいから

生活支援ハウスについて

本市では、在宅での生活が不安な高齢者に低料金で生活の場を提供しています。

【利用対象者】

市内に居住するおおむね60歳以上の方で、ひとり暮らしの方または夫婦のみの世帯の方や、家族による支援を受けることが困難な方で独立して生活することに不安のある方(常時介護を要する方や医療管理下に置かなければならない方等は除きます)。

【サービス内容】

住居の提供、相談及び緊急時の対応、利用者が介護サービス等を必要とする際の利用手続きの援助等、地域住民との交流を図るための各種事業及び交流の場の提供

【委託先(施設名)】

施設名	生活支援ハウス丞山(じょうざん)
所在地	枕崎市まかや町682番地
運営主体	社会福祉法人明星福祉会
定員(人)	10人
電話番号	76-3461

【利用料金】

- (1)利用者負担額：利用者の対象収入により0円～50,000円/月(14段階)
- (2)光熱費：10,000円/月
- (3)食費：原則自炊ですが、1食460円(税別)の配食も利用できます。

70歳以上の鹿児島県民の皆さんは、対象施設の入場料が無料になります
～鹿児島県からのお知らせ～
高齢者の積極的な外出を促し、生きがいづくりや健康促進を推進する目的で下記対象施設の入場料が無料になります。体調に注意しながら積極的な外出を増やしましょう。

○対象者・・・県内にお住いの70歳以上の方

○対象施設

歴史資料センター黎明館(常設展のみ)【鹿児島市】、県立博物館プラネタリウム【鹿児島市】、フラワーパークかごしま【指宿市】、上野原縄文の森【霧島市】、霧島アートの森(常設展のみ)【湧水町】、屋久島環境文化村センター【屋久島町】、奄美パーク【奄美市】

問合せ 福祉課高齢者介護保険係 TEL72-1111(内線133)

延べ80点ほどを展示します。

- 会期 12月11日(火)～20日(木)
- 会場 南溟館(市民ギャラリー)
- 観覧料 無料

南薩地区秀作展～第73回南日本美術展から

- 内容 鹿児島市で開催される第73回南日本美術展の作品の中から南薩地区(枕崎、南さつま、南九州、指宿)関係作家の作品を展示する「南薩地区秀作展」を開催します。初日は「作品鑑賞トーク」を行います。
- 会期 12月22日(土)～1月14日(月)

- 会場 南溟館(第1展示場、市民ギャラリー)
- 展示品 平面作品、陶芸などの立体作品
- 観覧料 無料

【作品鑑賞トーク】

- 日時 12月22日(土) 午前10時～
- 会場 南溟館(第1展示場、市民ギャラリー)

※人数の関係上、事前申し込みをいただきますので、問合せ先までご連絡ください。

■年末年始の休館日
12月28日(金)～1月4日(金)

まくらざき 学校自慢



別府小学校

問合せ TEL76-3452



▲シンボルツリー：モガシ(ホルトの木)

別府小学校は、来年度創立140周年を迎える歴史と伝統のある学校です。校訓「明るく 正しく たくましく」を掲げ、知・徳・体、調和のとれた児童の育成に取り組んでいます。

1 明るく

- (1) 心を育てる多様な体験活動
- (2) 明るく礼儀正しい児童の育成
- (3) 保護者・地域と連携した生徒指導の推進、特に重視しているのが「自ら進んであいさつ」



保護者・教員一体となった朝のあいさつ運動

2 正しく

- (1) 楽しく、分かる授業の指導方法の改善
- (2) 主体的・対話的で深い学びの実現に向けた授業改善
本校は、昨年度から2カ年にわたり、主体的・対話的で深い学びを目指した算数科の研究に取り組んできました。その研究の一端を去る10月26日(金)に、市内外の先生方に公開しました。



公開授業の様子

3 たくましく

- (1) 正課体育の充実
30分の運動時間の確保
- (2) 児童の主体的な体力づくりの指導
「体力アップ、チャレンジかごしま」への取り組み
- (3) 児童の健康づくりへの関心と安全意識の高揚



▲健康タイム

▲8の字エイトマン

4 地域行事への積極的な参加



▲南方園月見会

▲市子ども会大会

本校教育キーワード：「そろえる」

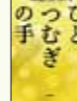


▲きれいにそろった靴箱

▲きれいにそろった雑巾

〔新刊紹介〕

一般書



ひとつむぎの手に
知念 実希人(著)
新潮社刊

児童書



いいことがあります!
魚住 直子(著)
西村 ツチカ(絵)
偕成社

年末年始の休館のお知らせ
12月29日(土)～1月3日(木)

※本の返却はブックポストをご利用ください。

平成30年度読書感想文コンクール入賞者発表

小学校の部				中学校の部			
特選	1年	武元龍志	枕崎小	入選	4年	薬村夏琉	立神小
入選	1年	東 心有	立神小	佳作	4年	庭月野敬太	立神小
入選	1年	池田千咲	枕崎小	佳作	4年	板敷大空	別府小
入選	1年	福永理央	枕崎小	佳作	4年	白高蓮杜	立神小
入選	1年	大人桜空	椋山小	特選	5年	下山月奈	別府小
佳作	1年	白澤心晴	別府小	入選	5年	中村心美	別府小
特選	2年	白澤陸仁	別府小	入選	5年	山崎愛夏	椋山小
特選	2年	政妃奈美	枕崎小	入選	5年	未野広大	椋山小
入選	2年	依積田梨愛	別府小	佳作	5年	長野慈士	立神小
入選	2年	山神嵐士	枕崎小	佳作	5年	鯨島花音	立神小
入選	2年	甲斐愛咲	枕崎小	佳作	5年	村永百花	椋山小
佳作	2年	今給黎直路	椋山小	佳作	5年	緒方琴美	立神小
佳作	2年	井上莉玖	椋山小	特選	6年	鯨島 翔	別府小
佳作	2年	床波聖珠	別府小	入選	6年	近森たお	別府小
佳作	2年	立石望生	立神小	入選	6年	上原悠人	椋山小
佳作	2年	籠野 葵	立神小	入選	6年	中村菜々笑	椋山小
佳作	2年	竹内みなも	立神小	入選	6年	吉嶺こころ	椋山小
特選	3年	加藤夢彩	枕崎小	入選	6年	田畑佑隼	立神小
入選	3年	茅野莉乃	別府小	特選	1年	木場朱音	椋山中
入選	3年	福永真央	枕崎小	特選	1年	大工園綾	椋山中
入選	3年	万田楽翔	椋山小	入選	1年	上園星華	椋山中
佳作	3年	辻本桃々佳	別府小	佳作	1年	万田龍海	椋山中
佳作	3年	立石琴乃	立神小	佳作	1年	茅野純太郎	別府中
佳作	3年	鯨島碧月	椋山小	佳作	1年	宮路凛香	立神中
佳作	3年	田畑朱雀	立神小	特選	2年	池之平采華	別府中
特選	4年	猪谷真澄	椋山小	入選	2年	岩村幸音	椋山中
特選	4年	依積田のみ	別府小	入選	2年	岩村幸音	椋山中
入選	4年	堀野ひかり	枕崎小	入選	2年	岩村幸音	椋山中
入選	4年	上原碧生	枕崎小	入選	2年	岩村幸音	椋山中

高校・一般の部

- 入選 2年 河内祐子 椋山中
- 佳作 2年 今門芽唯 立神中
- 佳作 2年 豊留愛彩 椋山中
- 佳作 2年 川邊聖妃 椋山中
- 佳作 2年 橋 圭輔 立神中
- 佳作 2年 庭月野萌 立神中
- 特選 3年 上村 踊 椋山中
- 入選 3年 中村光里 別府中
- 入選 3年 山神 楓 椋山中
- 入選 3年 大園日葉里 椋山中
- 入選 3年 谷知沙紀 立神中
- 入選 3年 萩原颯斗 立神中
- 佳作 3年 生駒美結 椋山中
- 佳作 3年 西村朱香 別府中
- 佳作 3年 島野莉子 立神中

※応募総数80点



市立図書館 72-9254
ホームページ http://city.makurazaki.lg.jp/site/library/
★開館時間 9:30～18:00

カレンダー 12月10日～1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)