

数字で学ぶ  
男女共同参画教室

女性 1,389 万人  
男性 647 万人  
(平成29年総務省「労働力調査」)

この数字は、平成29年の全国の非正規雇用者の数です。男女別では、女性は男性の2倍以上となっています。

年齢階級別では、男性は定年退職後の再雇用などにより「65歳以上」が170万人と最も多くなっています。また、女性は出産・育児等による離職後の再就職で非正規雇用となることが多いため「45～54歳」が354万人と最も多くなっています。

非正規雇用は、自分の都合のよい時間に働けることや家事・育児・介護等と両立しやすいといったメリットもありますが、雇用の不安定さや正規雇用と比べて賃金が低いなどの課題もあります。そして、女性の方が男性より非正規雇用の割合が高いことが、女性の貧困や男女間の所得格差の一因になっているとの指摘もあり、非正規雇用労働者の処遇改善や、正社員転換への一層の取り組みなどが求められています。

コンカツ  
INFO  
vol.30

市内でまちおこしに取り組む若手異業種のグループ「D'effo」主催の交流イベント「ミナカツ with BBQ」が11月24日、片平山公園グラウンドで開催されました。これまで婚活イベントとして4回開催してきた「ミナカツ」。5回目となる今回は初の交流イベントとして「人と人」と「人と枕崎」を繋ごう！と「人と人」をテーマに行われ、市内外から参加した約50人がバーベキューやクイズ大会、握力大会、フオークダンスなどをとおして交流を深めました。グループ対抗によるクイズ大会では、賞品に友好都市である稚内市から取



▲フオークダンスの様子



り寄せたタラバガニも登場し真剣勝負が繰り広げられました。また、当日は「いいふしの日(11月24日)」ということもあり、鹿児島水産高校の枕崎PR隊「まつま乙女」による茶節をはじめ、お茶農家の女性グループ「ふくよか会」による枕崎茶や薩摩酒造から焼酎の振る舞いもあり、参加者は枕崎の食も堪能していました。

問合せ コンカツプロジェクト協議会事務局(水産商工課内) TEL72-1111・内線421

燃ゆる感動 かがしま国体  
枕崎ボランティア隊募集

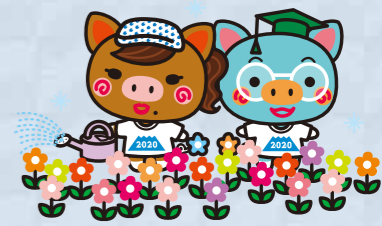
燃ゆる感動かがしま国体枕崎市実行委員会では、かがしま国体の運営等にご協力いただけるボランティアを募集します。昭和47年の「太陽国体」以来、48年ぶりの鹿児島県での国体開催。国内最大級のスポーツイベントに関われるチャンスです！一緒に大会を盛り上げましょう！

- 応募要件
  - 本市内に在住、通学または通勤する中学生以上(応募時点で18歳未満の方は保護者の同意が必要です)の個人・グループ
  - 市外在住で、本市でのボランティア活動に意欲のある個人、または本市に活動拠点を有する団体
- 募集期間 募集人数に達するまで
- 募集人員 100名程度
- 活動内容 受付・案内、環境美化、弁当配布ほか
- 活動期間
  - 第60回都道府県対抗なぎなた大会(第75回国民体育大会なぎなた競技リハーサル大会)  
<会期：2019年5月25日(土)～26日(日)>
  - 第75回国民体育大会なぎなた競技会  
<会期：2020年10月10日(土)～12日(月)>
- ※1日だけの活動でも可とします。
- 応募方法
  - 登録申込書に必要事項を記入の上、燃ゆる感動かがしま国体枕崎市実行委員会事務局まで持参、郵送、FAX、またはEメールによりお申し込みください。活動内容等の詳細については、後日改めて説明会を実施します。
  - ※登録申込書は、市ホームページからダウンロードするか、市役所市民ホール等に備付けのものをご利用ください。



案内所

- 報酬及び交通費等について
  - 活動及び研修等の参加に係る報酬は無償とし、交通費は支給しません。
  - 服装及び昼食については、必要に応じて燃ゆる感動かがしま国体枕崎市実行委員会が準備します。
  - 傷害保険及び賠償責任保険は、燃ゆる感動かがしま国体枕崎市実行委員会の負担で加入します。
- 個人情報の取扱い
  - 申込者の個人情報については、燃ゆる感動かがしま国体枕崎市実行委員会が国体等準備及び大会運営(大会プログラム等への氏名の記載を含む)に限り使用するものとし、それ以外の目的には使用しません。
  - ただし、燃ゆる感動かがしま国体・かがしま大会(鹿児島県)実行委員会への情報提供に同意した者の個人情報は、鹿児島県が募集する運営ボランティアへの参考情報として提供することがあります。



【問合せ・申込み】  
燃ゆる感動かがしま国体枕崎市実行委員会事務局(教育委員会保健体育課国体推進係内)  
〒898-0051 枕崎市中央町184  
TEL: 72-0170 / FAX: 72-0677 / Eメール: kokutaisuishin@city.makurazaki.lg.jp



健康ちゃんねる  
問合せ 市立病院 TEL72-03003

冬を乗り切る体作りを始めよう②

「腸内環境を若返らせるには？」

NST(栄養サポート)専門療法士 阿久根真奈美

◎健康な人の腸内環境とは？

腸内環境は、腸内細菌によって左右されますが、その割合は善玉菌2、悪玉菌1、日和見菌7です。この3つの腸内細菌のバランスが重要です。

善玉菌代表の乳酸菌やビフィズス菌などは、免疫力向上や美肌効果、整腸作用、ホルモンバランスを整えるなど若返りに効果があります。一方、毒性物質により免疫力を下げるのが、悪玉菌です。

日和見菌は悪玉菌が増えるところに傾きます。ストレスや睡眠不足、喫煙や過度な飲酒は悪玉菌を増やし腸内環境が乱れる原因となるため、善玉菌が優勢に働くようにすることが腸内環境を整える(若返る)秘訣となります。

◎腸内環境を整える最も効果的な食事のポイント！

①タンパク質はたっぷり取り、脂質はほどほどにしましょう。  
タンパク質には植物性たんぱく質(大豆や豆腐や動物性たんぱく質)大豆や豆腐や動物性たんぱく質はほどほどにしましょう。

◎整腸作用のある食品を積極的に取りましょう。

食物繊維には2種類あり、不溶性(腸の動きを良くする働き)と水溶性(便を柔らかくする働き)があります。不溶性と水溶性のバランスは2対1が理想です。

③ビタミンA・C・E(免疫力を高める働き)を含む食品を取りましょう。

- ・ビタミンAを含む食品：レバー、ウナギ、人参、青じそ
- ・ビタミンCを含む食品：キャベツ、ピーマン、イチゴ、レモン
- ・ビタミンEを多く含む食品：アーモンド、煎茶、バター

鍋料理は、野菜、肉、魚など二度に取れるので最適です。ぜひ試してみてください。