# 「まくらざき」ならではの教育

## 平成31年度市教育委員会の重点取り組み

問合せ　TEL72-0170

### 枕崎市教育委員会の重点目標

1.「教育」の推進…学校、家庭、地域社会がそれぞれの教育機能を発揮して、教えること、育むことにメリハリをつけた「教育」の充実を図る。
2.「協育」の推進…学校、家庭、地域社会がそれぞれの特長を生かした教育を推進するとともに、3者が緊密に連携した「協育」の充実を図る。
3.「郷育」の推進…枕崎のよき伝統と教育風土を活用して、故郷を学び、故郷に学ぶ「郷育」を推進する。

### 各課の主な取り組み

#### 学校教育課

●学力向上
- 教科部会の充実
- 小学校プログラミング教育の充実
- 小学校外国語活動、外国語科の充実

●心の教育
- 不登校・いじめの未然防止
- 道徳教育の充実

●小・中連携教育の充実
- 「学び」「心」「体」「保護者・地域」の4つのつなぎの実践

#### 生涯学習課

●家庭教育の充実
- 「家庭学習 40・60・90・120 運動」の実践
- メディアコントロールの実践
- 「まくらざき家庭教育手帳」の活用

●青少年リーダーの育成
- 中学校生徒連盟の充実
- 稚内市・枕崎市青少年交流派遣事業

●地域の教育力の向上
- まくらざき学校応援団の充実
- 市民の学ぶ機会の充実（講座・講演）

#### 文化課

●美術教育
- 南溟館の教育活用
- アートストリート「青空美術館」鑑賞会

●芸術文化にふれる
- 枕崎国際芸術賞展の優れた作品を鑑賞
- 県図画作品展巡回展の鑑賞

●読書活動の推進
- 子ども読書活動の推進

●伝統文化の保存継承
- 伝統芸能の保存・継承者への支援

#### 保健体育課

●学校保健・安全の充実
- 保健指導、健康管理の充実
- 安全管理・安全指導の徹底

●学校体育の充実
- 児童生徒の体力・運動能力の把握と計画的・継続的な体力向上対策の推進

●生涯スポーツ事業の推進
●国民体育大会開催に向けた取り組み
●食育の推進
- 食に関する指導、給食指導の充実

## 健康ちゃんねる

問合せ　健康センター　TEL72-7176

### 「新しい季節は運動で気軽にリフレッシュ！」

4月は入学や就職、人事異動など、環境や人間関係などが変化する人が多くなります。新しい季節の訪れに、ワクワク胸おどる気持ちになる反面、ストレスもたまりがちです。心身の疲れをため込まないために、運動でリフレッシュしましょう。

**■運動は一日単位のストレス解消に最適**

働く人にとっては、心の健康を保つことはとても大切です。ストレスがたまった状態が続くと、仕事の生産性は落ちる上に、人間関係も悪くなりかねません。ストレスはこまめに解消した方が良いと分かっていても、平日は仕事に追われ、週末にまとめて疲れを取ろうとするリズムで生活している人が多いと思います。しかし実際は週末に十分に休むことができず、翌週に持ち越してしまうこともあるのでは…。そこで、ストレス解消を先送りしない「日単位」の生活に切り替えると、体も心も健康を保つことができます。

1日単位のストレス解消法で効果を実感しやすいのは運動です。運動をした後はすっきりとした爽快感があり、生活習慣病予防にも効果があります。

**■適度な運動はうつ病も予防**

運動をすると自律神経の交感神経が活性化されて優位になり、意欲的でポジティブな思考になるといわれています。さらに、脳内で分泌されるエンドルフィンが増えると、気分の高揚や幸福感を得られます。セロトニンが増えると、心が落ち着いて、さわやかな気分になり、集中力が高まります。

メンタルヘルスのためには、楽しみながら、無理なく続けられる運動が適しています。特にうつ病予防のためには、リズミカルな運動がおすすめです。ウォーキング、ランニング、サイクリング、水泳などのほか、足ふみや腹式呼吸なども含まれます。運動は短時間でも毎日続けることが重要です。自分が続けられそうな運動を選んで、まずは続けてみましょう。

## 枕エコ

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**

【枕エコ　元年】
新たな取り組みがスタート！

「ごみの減量化」を大きな柱に、レジ袋の削減、食品ロスの削減、3R（リデュース、リユース、リサイクル）の推進に向けた新たな取り組みを始めます。2019年度はマイバッグの推進をはじめ枕エコサポーター、キャンペーンロゴや環境ポスターの募集など、きれいで優しい街づくりを目指し進めていきたいと思います。

ごみの量が減少するとごみ焼却に係るエネルギーが節約され、地球温暖化対策にもつながっていきます。できることから少しずつ市民の皆さんのご協力と取り組みをお願いします。

問合せ　市民生活課環境整備係　TEL72-1111（内線325）

## 防災一口メモ

いざという時のために

備蓄品については、個々で準備もさまざまだと思いますが、その中で意外と忘れがちなのが「口腔ケア」です。口の中が不潔になると色々な病気を引き起こします。そのため「歯磨きセット」の準備は欠かせません。最近では、液体歯磨きも使用後に口の中を水ですすがなくてもいいものがあり、水が不足しているときにはとても便利です。

災害から命を守るために、日頃から防災に対する意識を高め、備えておきましょう。

問合せ　総務課危機管理対策係　TEL72-1111（内線214）

## 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

### 高齢者元気度アップ・ポイント事業のお知らせ

本市では、高齢者の健康維持や介護予防・社会参加につながることを目的として、65歳以上の高齢者を対象に健康づくりや社会参加活動に対して、地域商品券に交換できる「高齢者元気度アップ・ポイント事業」を実施しています。

これからの介護予防や健康づくりは、高齢者の「心身機能」の改善だけを目指すものではなく、「活動」や「参加」を意識した取り組みが求められています。地域の中に居場所・出番づくりを見つけ、「生きがい」「役割」をもって生活できることが介護予防につながります。

ポイントはあくまでもきっかけであり、一人一人が健康になり、豊かな人生を送ることが大事です。

①参加登録：登録希望の方は、枕崎市役所地域包括ケア推進課、または健康センターで登録を受け付けますので、身分証明書と印鑑をご持参ください。

②活動に参加：対象の活動に参加し、ポイントをためます。活動に参加した際は、必ず出席の受付をしてください。

③ポイント交換：10ポイント以上たまると、5ポイント単位で交換できます。ポイントがたまった方には、市よりポイントを商品券へ交換するかの確認があります。交換する場合は、その後、商品券の受け取りとなります。年度内に50ポイント（5,000円分の商品券）まで獲得できます。

※介護保険料の未納・滞納がある方はポイント交換ができません！

**■対象となる主な活動（1回につき1～2ポイント）**

各種けんしん／人間ドック／特定保健指導／高齢者食改善事業／筋トレサロン／食生活改善推進員による料理教室等／男性料理教室／介護予防教室／高齢者学級／青少年育成講座／高齢者交通安全教室／枕崎市民大学／きばらん海クラブ活動／まくらざき学校応援団／地域づくり成人講座／生涯学習講座（長期・短期）／脳活性化音読塾／リクエスト講座／登録ボランティア制度／自主学習・自主講座グループ活動／てげてげ広場事業／在宅福祉アドバイザー活動／市老人クラブ連合会の活動

問合せ　地域包括ケア推進課調整推進係　TEL72-1111（内線463）

## 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

### 親子スケッチ＆写真教室

参加者募集

●**日時**　4月21日（日）　午前9時～正午　※小雨決行
●**場所**　アートストリート「青空美術館」
●**対象**　園児、児童、生徒とその保護者、一般
●**集合場所**　南溟館（午前9時）
●**準備品**　スケッチ＝筆記用具、クレヨン、絵具（画用紙、画板は主催者準備）、写真＝デジタルカメラ、スマートフォン等（データ取込・送付可能なもの）
●**参加料**　無料
●**申込期限**　4月18日（木）午後5時
●**定員**　20名程度ずつ
●**申込先**　南溟館
●**備考**　関連行事「親子スケッチ＆写真教室作品展」を4月23日（火）～29日（月）まで開催

### 枕崎せんじ会小品展

●**会期**　4月23（火）～5月6日（月）
●**会場**　南溟館（市民ギャラリー）
●**観覧料**　無料

### 国際芸術賞展関係

7月21日（日）から9月16日（月）までの期間、南溟館で第2回「枕崎国際芸術賞展」を開催します。

平成30年度には、市役所、観光案内所、市民会館、南溟館に設置した募金箱に市民の皆さんを中心に心温まる寄附を24,080円いただきました。ご協力ありがとうございました。

本展に関するスケジュール等については、市ホームページをご覧ください。