



今月のテーマ

みんなで実践 30・10 運動!!

30・10(さんまる・いちまる)運動とは、会食や宴会等の乾杯後30分間(味わいタイム)、お開き前10分間(たべきりタイム)は、自分の席でお料理を楽しみ、食べ残しをなくしましょう!!という運動です。食べ物を捨ててしまうなんてもったいない!!一人一人が、「もったいない!!」を心がけて食べきれぬ量の注文と、お互いに料理の食べきりを呼びかけ、「食品ロス削減」にご協力をお願いします。



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



台風について④

台風は北上して、冷たい空気と暖かい空気が混ざりあうことにより「温帯低気圧」に変わります。この時、中心付近の風速は衰えますが、強い風の範囲は広がるため、中心から離れた場所では大きな災害が起こることもあります。また、台風がそのまま衰えて「熱帯低気圧」に変わる場合もありますが、最大風速が17m/s未満になっただけで強い雨が降ることがあるので、消滅するまでは油断できません。台風は、進路等に留意し、早めの対策を行うようにしましょう。

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

ヘルプカードについて

市では、外見から援助等が必要なことが分からない方が配慮や支援を受けやすくなるよう、令和元年7月1日からヘルプカードを配布しています。

ヘルプカードとは?

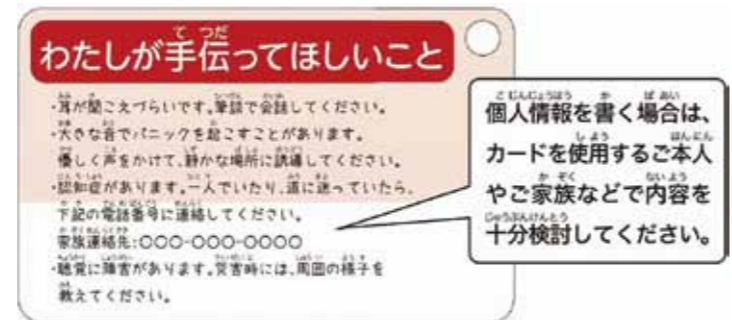
外見から分からなくても援助や配慮を必要としている方々が、周囲の方に配慮を必要としていることを知らせることで、援助を得やすくなるよう作成されたカードです。

ヘルプカードの外観

サイズ：縦5.4cm×横8.5cm(運転免許証サイズ)



裏面は下の例のようにカード所持者の配慮や手助けして欲しいことを書き込めるようになっています。



配布対象者

義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病の方、妊娠初期の方など、外見から援助等が必要なことが分からない方で、日常生活や災害時において、配慮や支援を必要とする方。障害の有無、障害者手帳の有無は問いません。なお、交付申請書には簡単なアンケートが含まれておりますので、ご記載をお願いします。

問合せ 福祉課障害福祉係 TEL72-1111(内線471)

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

MOA 美術館 枕崎児童作品展

MOA美術館(静岡県)が主催する全国児童作品コンクールにおいて、入賞・入選した南薩地区の子どもたちの絵画、書道の作品を展示します。

●期間 11月6日(水)~10日(日)

●会場 南溟館

●観覧料 無料

※10日(日)には表彰式を実施

枕崎市制施行70周年記念 ~第6回郷土芸能大会

枕崎市郷土民芸保存会に所属

する11団体が5年に1度、一堂に会し、それぞれ継承されている踊りの発表をします。

●日時 11月24日(日) 午後2時~4時30分

●会場 枕崎市市民会館

●観覧料 無料

GROOVE 写真展

南薩地域を中心に活動しているダンスサークルGROOVE(グルーヴ)の写真展を開催します。

●期間 11月26日(火)~12月1日(日)

●会場 南溟館

●観覧料 無料

南薩地区秀作展 ~第74回南日本美術展から~

鹿児島市で開催される第74回南日本美術展の作品の中から南薩地区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。会期初日には「作品鑑賞トーク」を開催します。

●期間 12月7日(土)~22日(日)

●会場 南溟館

●観覧料 無料

※「作品鑑賞トーク」は、12月7日(土)午前10時から

「まくらざき」ならではの教育

南溟館を活用した美術教育

問合せ 文化課 TEL72-9998

枕崎市教育委員会の重点目標の一つ「郷育の推進」として、文化課では、南溟館を活用した「美術教育の推進」について、さまざまな取り組みを行っています。

南溟館、アートストリート「青空美術館」作品鑑賞



現在、南溟館や市役所通りなど枕崎のまちなかには、100基の立体作品が設置されています。この多くの作品を生かした文化意識の醸成を図ることを目的に、枕崎の子どもたちに作品と接することで理解を深めてもらおうと、「アートストリート作品鑑賞会」や、作品をモチーフにした「親子スケッチ&写真教室」など実施しています。

南溟館職員の学校派遣

「アートストリート作品鑑賞会」の実施に加え、さらに南溟館職員が学校に出向き、作品の解説やエピソード、作品との接し方について授業を行っています。(令和元年度パイロット校 枕崎小学校、桜山中学校)



南溟館での作品鑑賞

第2回「枕崎国際芸術賞展」(7月21日~9月16日)、そして枕崎国際芸術賞展関連事業として開催された「鹿児島県区画作品展枕崎展」(10月6日~24日)が南溟館で開催され、市内の小・中学校の多くの児童生徒が作品を鑑賞しました。



時間栄養学

「いつ」「どのくらい」「食べる」についても考えてみよう

同じ食事を食べても、食べる時間や速度、どのような順番で食べるかによって栄養学的効果が変わるといわれています。そこで注目されているのが、何をどれだけ、いつ、どのように食べるかを考える「時間栄養学」です。

今回は、「時間栄養学」に基づきながら、より健康になるための食事のポイントを紹介します。

朝食と体内時計

ヒトの体内時計は約25時間のリズムを刻んでいるため、そのままにしていると徐々に夜型の生活になってしまいます。これを防ぐのが、朝の光とバランスのとれた朝食です。朝食は規則正しい生活リズムのもとになるとともに、日中を活動的に過ごすためのエネルギー源となります。朝食から、主食、主菜、副菜のそろったバランスのよい食

事を意識しましょう。

時間と量

夜遅い時間の食事は脂肪として蓄積されやすくなるため、夕食は寝る3時間前までにとることがお勧めです。ドカ食いや一気に食事も満ちると体内時計を乱す原因になります。朝昼夕のエネルギー量が3:4:3になるような食事を心がけましょう。

速度と順番

食べる速度が速い人は、肥満や糖尿病になるリスクが高いといわれています。また、食べる順番では、最初に野菜を食べ、ごはんやパンなどの炭水化物はできるだけ食事の終わりに食べるようにするのがお勧めです。これらの食べ方に共通して言うことは、「血糖値の急上昇を防ぐ」ということです。血糖値の急上昇は血管などにダメージを与え、また臓器にも負担をかけること、一口30回噛むことを目標に、ゆっくりと味わいながら食事をしましょう。

健康ちゃんねる

問合せ

健康センター TEL72-7176