「まくらざき」ならではの教育

社会教育学級をご存じですか？

問合せ　生涯学習課　TEL72-0170

社会教育学級は、市内の成人がさまざまな体験をとおして学ぶ場、学級生が交流を深め、親睦を図る場として、現在22学級が開設されています。学習の中身は、各学級の学級生が協力し合いながら、自主的に講座を企画しています。

本市では、健康で明るく情操豊かな子供を育てるため、家庭における乳幼児教育の在り方や親としての役割について学習する「幼・保・こども園の家庭教育学級」（９学級）、家庭教育の重要性を認識し、望ましい親子関係や家庭教育の在り方を身に付け健全な子どもの育成を図る「小・中学校の家庭教育学級」（８学級）、高齢者が社会の進展に即応できる能力や社会生活に必要な知識について学ぶ「高齢者学級」（５学級）の３種類の学級を設置しています。

講座は、認知症や情報モラルなどの、今、知りたい情報について学ぶ「講座を聞く」学習、工場や福祉施設に「見学に行く」学習、ハーバリウムなどをつくる「手を動かす」学習、ストレッチや親子運動など「身体を動かす」学習を行っています。

自己を高める生涯学習から、他人に働き掛ける豊かな心を持ち、一人一人の住民をつなぎ、地域を活性化する連携・協働活動への発展を目指しています。

桜山中家庭教育学級

校長先生を講師に招いての学習会でした。学生時代の話を交えながら、桜山中学校の子供たちに身に付けてほしい力と保護者に協力していただきたいことなどを話されました。保護者の方は真剣に聞き入っていました。

別府校区高齢者学級と別府小・中学校との交流

12月21日(土)に小・中学生に高齢者学級の方々が指導をして、「そまんずし作り」を実施しました。力を合わせて、おいしいそまんずしができあがり、笑顔があふれる交流活動になりました。

人権問題啓発研修会

社会教育学級では、年に1回は人権問題に関する研修を行うようになっています。今年の研修会は、いろいろな人権問題について、県の人権同和対策課から講師を招いて実施しました。人の心に思いをはせることの大切さについて考えさせられる研修となりました。

「人と人が豊かにつながり、共に生きるまちを目指して！」

社会教育学級の活動について、知りたいこと、分からないことがある方はお気軽にお問い合わせください。

【担当課】
枕崎市教育委員会生涯学習課
TEL0993-72-0170　　FAX0993-72-0677

健康ちゃんねる

問合せ　健康センター　TEL72-7176

あなたの子育て応援します

出産し、赤ちゃんとの生活に慣れるまでの1～2カ月は、お母さんにとってさまざまな変化がある時期です。

ホルモンバランスの急激な変化や、赤ちゃんのお世話や自分の体調の変化、育児・家事との両立…、出産前と比べるとさまざまな変化があり、どのお母さんであっても産後に不安をかかえたり、心身の不調をかかえやすくなります。

お母さんの心と体の調子が良くなり、育児が楽しく充実したものとなるようお手伝いするため、次の事業を実施しています。

○産婦健康診査事業

産後の心身の不調や産後うつの予防のため、産後2週間と産後1カ月に産科医療機関で産婦健康診査を実施し、その費用を助成します。

標準的には出産した医療機関で、産後2週間と産後1カ月の2回、産婦健診を受けることができます。健診の内容は次のとおりです。なお、産後2週間・1カ月ともに同じ内容です。

- 問診（生活環境、授乳の状況、育児不安の有無等）
- 診察（お母さんの体調について）
- 体重、血圧測定
- 尿検査（蛋白・糖）
- 産後のお母さんの心の状態をチェックする質問票への記入

産後はゆっくりと休息ができず、慣れない育児に奮闘し、つい頑張りすぎてしまうことがあるかもしれません。体や心が疲れたときは、周囲に相談し、次のようなサポートを受けましょう。

- パートナーと協力する…ゴミ出しや買い物、洗濯、オムツ替えなどパートナーができることを頼みましょう。
- 産後ケアを利用する…森産婦人科で、お母さんが体を休めたり、乳房のケアや心身の不調があるときにケアを受けることができます。

お母さんの笑顔が、赤ちゃんの安心につながります。一人で悩まずに、産科医療機関や枕崎市子育て世代包括支援センター（枕崎市健康センター）へ、ぜひご相談ください。

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

枕エコバッグでお買い物をしましょう

７月１日からレジ袋の有料化が始まります。市では、枕エコバッグを作成しました。

きれいで優しい環境づくりを一緒に目指す「枕エコ　サポーター」へ登録していただいた方に配布しますので、きれいで優しい街づくりを一緒に目指していきましょう。

「枕エコ　サポーター」への登録は、市民生活課環境整備係までご連絡ください。

※イメージ

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

自らを守る防災②（屋内で身を守る）

地震発生時には、家具のほかにも、窓ガラスや照明、テレビ、電子レンジ・オーブンなど、家の中には凶器になるものがたくさんあります。それぞれの部屋にどのような危険があるのかを考えて対策をしておくことも大事です。また、手の届くところに懐中電灯やスリッパ等を備えておきましょう。懐中電灯は停電による暗闇に必要です。スリッパは割れたガラスなどの破片でけがをするのを防ぎます。

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

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
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。

問合せ　福祉課高齢者介護保険係　TEL72-1111（内線133）

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：県庁高齢者生き生き推進課　TEL 099-286-2568

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

南溟館の利用について

南溟館では、市民の皆さんが美術・芸術に関する展覧会の開催や作品制作や会議の場として使用できる展示室、研修室等の貸し出しを行っています。下記の使用料などをご確認いただき、お気軽にご相談ください。

●南溟館施設等使用料

	１日	半日
市民ギャラリー（53㎡）	無料	無料
第１展示場（131㎡）	2,160 円	ー
研修室（29㎡）	1,100 円	550 円
創作室（49㎡）	1,100 円	550 円

※椅子・長机・展示パネル等も別途使用料がかかります。

▲市民ギャラリー

▲第１展示場

▲研修室

▲創作室