

新刊紹介

- 一般書
- 児童書



- アフガン・緑の大地計画 伝統に学ぶ灌漑工法と甦る農業 改訂版 / 中村 哲(著) / Peace(Japan) Medical Services&ペシャワール会
- キッチンではじめる家庭菜園 / ケイティ・エルザー・ピーターズ(著) / 岩田 佳代子(訳) / ガイアブックス
- 猫君 / 島中 恵(著) / 集英社



- ぼくたちのきせき / 中川 ひろたか(作) / あずみ虫(絵) / 鈴木出版
- 13歳からの税 / 三木 義一(監修) / かもがわ出版
- 新聞をつくろう! 1 はじめてつくる「いちまい新聞」 / 菊池 健一(監修) / 岩崎書店

2020年 第62回こどもの読書週間

標語『出会えたね。とびっきりの1冊に。』
4月23日(木)から5月12日(火)までは、第62回こどもの読書週間です。期間中、図書館では1階カウンター前に関連本を展示しますので、ぜひお越しください。

移転に伴う休館について

- 図書館は館内大規模改装工事をします。
- 6月1日(月)から30日(火)まで移転準備のため休館します。
- 7月1日(水)から南薩地域地場産業振興センター2階で運営します。

ご不便・ご迷惑をおかけしますが、ご了承ください。皆さんの来館をお待ちしております。

音訳ボランティア「ひだまり」について

視覚障害者のための音訳ボランティア「ひだまり」は、約20年にわたり広報まくらざきを音訳し、CD媒体に記録して視覚障害の方に毎月の掲載内容をお届けしています。

現在、8名の会員で活動していますが、会員の減少などの状態にあることから、会員を募集中です。

ボランティアに興味のある方、お時間に余裕のある方、音訳ボランティアに参加してみませんか？

詳しくは市立図書館までお問合せください。

※今月号から、音訳ボランティア「ひだまり」の活動を右のとおり掲載します。



市立図書館 ☎ 72-9254

ホームページ
https://www.city.makurazaki.lg.jp/site/library/

★開館時間 9:30~18:00

カレンダー 4月10日~5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	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)



- 活動内容 毎月、「広報まくらざき」をCDに音訳し、視覚障害の方へお届けしています。
- 今月の担当 久木田さん、西村さん
- 会員募集中 問い合わせは図書館まで。

枕崎の特色ある教育

市教育委員会の重点取組

問合せ 市教育委員会 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、三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(年4回)、教育講演会の充実
 - ・英語検定料助成事業の促進(中学生：一人年1回 半額助成)
- 心の教育
 - ・不登校対策、いじめの未然防止・早期発見・早期解決
 - ・異文化交流・国際理解教育の推進
 - ・令和2年度県教育委員会研究協力校「子どもの人権プロジェクト推進校」(枕崎中)
- 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

文化課

- 美術教育
 - ・南浜館の教育活用
 - ・アートストリート「青空美術館」鑑賞会の実施
- 芸術文化にふれる
 - ・児童画作家の優れた作品の鑑賞
 - ・多彩な自主企画展の鑑賞
- 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

生涯学習課

- 生涯学習推進体制の充実
 - ・市民大学や各種講座等の拡充
 - ・自治公民館やPTA等の活動支援
- 地域の教育力の向上
 - ・地域学校協働活動の実践
- 家庭における教育力の向上
 - ・家庭学習習慣化とノーメディアの取り組み
 - ・まくらざき家庭教育手帳の活用
- たくましく生き抜く青少年の育成
 - ・中学校生徒連盟活動の充実

保健体育課

- 学校保健・安全の充実
 - ・保健指導・安全指導の工夫・改善
 - ・健康・安全管理の徹底
- 学校体育の充実
 - ・継続的な体力向上対策の推進
- 食育の推進
 - ・食に関する指導、給食指導の充実
- 国民体育大会開催に向けた取り組み
- 生涯スポーツの推進
 - ・生涯スポーツ事業の工夫・改善

防災一口メモ

いざという時のために



自らを守る防災③(安全な場所へ 屋内編)

緊急地震速報等で地震の揺れを事前に把握できる場合、地震が発生するまでの間、「危険な場所から安全な場所へ」移動するように心がけましょう。

特に古い建物の場合、建物自体が崩れたり、地震の揺れによってドアなどが開かなくなったりして、閉じ込められる場合がありますので、閉じ込められないようにドアを開けておき、避難できるようにすれば、落下物に注意しながら「建物の外へ」避難しましょう。

問合せ 総務課危機管理対策係 TEL72-1111(内線214)

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

枕エコサポーター募集!



市では、ごみの減量化や省エネに関するアイデアを提供してくれる「枕エコサポーター」を募集しています。

「枕エコサポーター」に登録していただいた方には、「枕エコバッグ」を配布しています。枕エコバッグでお買い物をしましょう! 枕エコバッグを使っていたら、市民の皆さんと一緒にきれいで優しい街づくりを目指していきましょう。



問合せ 市民生活課環境整備係 TEL72-1111(内線325)

健康ちゃんねる

問合せ

健康センター
TEL72-7176

■ 血圧測定から始まる健康管理
令和元年度から始動した「高血圧ゼロの街 枕崎」プロジェクト。このプロジェクトは、市民の皆さんに血圧を測定してもらうことで健康意識の向上を図るとともに、多くの市民の皆さんの血圧が正常化することにより、脳卒中や心筋梗塞、人工透析などの生活習慣病を防ぐことなどを目的に取り組んでいます。血圧を測定して自分の血圧を知ること、高血圧の早期発見・早期治療につながり、生活習慣病の重症化を防ぐことができま。血圧計をお持ちの方はご自宅での測定を続けてください。

■ 本日に怖い「仮面高血圧」
病院で血圧を測定すると正常値なのに、家庭などで測定すると高い数値になるタイプの高血圧があります。診察時には高血圧がかくれているため、「仮面高血圧」と呼ばれます。仮面高血圧は血圧が上昇している時間帯によって、「早朝高血圧」、「夜間高血圧」、「昼間高血圧」に分けられます。

日常的な血圧測定が大切といわれているのは、病院では発見できない「仮面高血圧」が潜んでいる可能性があるからです。

仮面高血圧の人は診察室血圧が高い人と同様に、心血管疾患にかかるリスクが高いことが分かっています。また、脳心血管疾患が持続性高血圧(診察室血圧が140/90mmHg以上と高く、なおかつ診察室外血圧も基準値以上)の人より早く進行すると言われており、そのリスクは正常血圧の人を1とすると、持続性高血圧の人が2・94倍、仮面高血圧の人は3・86倍にもなります。

仮面高血圧のリスクが高いのは、降圧療法中の患者さん、正常高血圧(130/139/85/89mmHg)の人、喫煙者、飲酒量の多い人、ストレスが強い人、肥満・メタボリックシンドローム・糖尿病を有する人などです。このような人は、診察室血圧が正常かどうかに関わらず、積極的に家庭血圧測定をすることをすすめします。

高血圧治療は24時間にわたって正常血圧であることが望まれますので、診察時の血圧が正常でも、早朝や夜間など、診察時以外の時間帯で血圧が高い場合は、かかりつけ医とよく相談し、正常血圧を保てるよう取り組みましょう。