

新刊紹介

- 一般書 ○児童書



- 地球に住めなくなる日 「気候崩壊」の避けられない真実／デイビッド・ウォレンス・ウェルズ(著)／藤井 留美(訳)／NHK出版
- 発注いただきました！／朝井リョウ(著)／集英社
- 十字架のカルテ／知念 実希人(著)／小学館



- ふかふかぼん！／若菜 ひとし(作)／若菜 きよこ(作)／ひさかたチャイルド
- うさぎのバレエだん／石井睦美(ぶん)／南塚 直子(え)／小学館
- ちょきんばこのたびやすみ／村上 しいこ(さく)／長谷川義史(え)／PHP研究所

改修工事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)まで移転作業のため休館します。
 ご不便・ご迷惑をおかけしますが、ご了承ください。
 ・7月1日(水)から南薩地域地域産業振興センター2階で運営します。
 皆さんの来館をお待ちしております。



お手元に図書館の本をお持ちの方へ

館内大規模改装を行うにあたり、6月15日(月)以降、ブックポストの設置ができなくなりました。
 お手元に図書館の本をお持ちの方は、早めのご返却をお願いします。

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広報音訳ボランティア「ひだまり」は、約20年にわたり広報まくらぎきを音訳し、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、9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。



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 6月10日~7月9日

日	月	火	水	木	金	土
			6月10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	7月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、「広報まくらぎき」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 松野下さん、茅野さん、揚野さん
- 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

まくらぎき家庭教育手帳

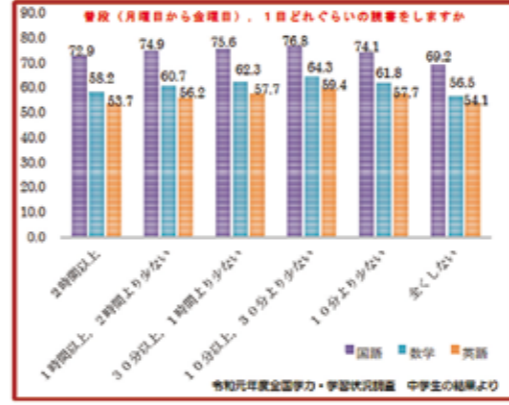
問合せ 生涯学習課 TEL72-0170

今、親ができること！すべきこと！

枕崎市では、子供たちの健やかな成長を願い、よりよい家庭教育について、親子で考え、一緒に行動していくことを応援するために「まくらぎき家庭教育手帳」を作成し、市内の全ての小・中学生の保護者に配布しています。
 悩んだり、困ったりした時に手にとってもらえるよう、そして、家庭はもちろんのこと、学級 PTA や家庭教育学級でも活用してもらえるよう、保護者や教育機関のアンケートをもとに内容を決定しています。
 今年は、要望が多かった「家庭学習」「メディアとの関わり」「読書の習慣化」「体験活動のススメ」を中心に作成しました。立神小学校では、早速、学校だより「あこう」で取り上げ、「子育てには正解はないので、いろいろ参考にして、楽しく育児をしていこうと思いました」等の感想もいただきました。
 本市のホームページにも掲載してあります。ぜひ、一度じっくりと読んでいただければと思います。

「1日20分読書」のすすめ！

「1日20分読書」は、子供に1日に少なくとも20分程度の時間を読書に親ませようという取組です。
 でも、子供たちに読書の時間を作るのはなかなか難しいと思いませんか？そんな時は、「寝る前、20分読書」にチャレンジしてみましょう。
 読書時間と学力の関係を調べると、小学生は読書時間が長いほど学力が高い傾向が見られましたが、中学生では、毎日の読書時間が「10分以上、30分より少ない」子供の学力が一番高いという結果が出ています。



ちょっとした時間を上手に使って、読書に親しむことが大切です。「忙しい」「難しい」と言わず、家族で取り組んでみましょう。

寝る前読書で脳をリラックス！！

読書には、「ストレスの解消」と「眠りの質の向上」の効果があります。研究によると、読書をする心拍が落ち着き、筋肉もほぐれ、ストレスが3分の1以下になるそうです。読書のリラックス効果は、音楽鑑賞や散歩よりも効果があるそうです。
 特に、寝る前の読書は、心身共にリラックスして、自然とまぶたが閉じていくので、よい睡眠のためには最適とされています。

家族でやってみよう！べあ読書！！

べあ読書は、家族で1冊の本を読み、感想や意見を交換する読書活動です。いろいろな視点や感性を感じることができて、会話も広がります。家族の絆も深められますよ。
 いつも身近に1冊の本がある環境を作り、家族で読書の時間を楽めるように工夫してみましょう。
 テレビを消して、家族で読み聞かせをし合う時間もいいなと思いました。親が、子供の頃に読んで本だと声かけすると、興味を持って読んだ。読書をした後に、「どんな話だったの？」と聞いてみると、話題になっていたなと思いました。
 ・子供が本を読む環境作りを親はすべきだと思いました。
 ・寝る前に読書タイムをもっている。習慣化している。
 ・親子で同じ本を読み、後で感想を言い合ったりした。
 (枕崎市家庭での過ごし方アンケートより)

【知っていますか？】

毎月23日は「子どもとっしょに読書の日」この日の前後には、県内各地の図書館で、様々な読書活動が行われています。家族で図書館に行って本を借りて読んだりして、読書の時間を楽しむ日にしませんか？

防災一口メモ

いざという時のために



自らを守る防災⑤(準備編)

梅雨の季節に入り、これからは、大雨等による災害発生のおそれがある時期になります。自宅付近で大雨等による災害発生の危険が予想される場合、災害発生に備えて事前確認しておくことが重要です。4月上旬に配布した枕崎市総合防災マップでは、想定される災害の区域等が分かるマップになっています。ぜひ、確認してみてください。また、まだお手元に枕崎市総合防災マップが届いていない世帯がありましたら、下記問合せまでご連絡ください。

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

6月は環境月間です。



6月は環境月間です。普段の生活の中で環境のためにできること変えられることはありませんか？
 ごみの削減を目的としたレジ袋の有料化も7月から始まります。枕崎市では現在、「枕エコサポーター」に登録して頂いた方にエコバッグをお配りしています。多くの方に登録して頂いており、エコバッグを使ったごみの減量化に取り組んでいただいています。エコバッグを使って地球にもお財布にも優しい生活をしませんか？
 環境月間を機会に節電・節水やごみの削減など1人1人ができることをご家庭で話し合ってみましょう。

問合せ 市民生活課環境整備係 TEL72-1111(内線325)

健康な心身は、健康なお口から！
 ○歯とお口が健康だと、どんな効果が？
 ・健康になる
 ・何でも食べることができ、栄養を十分に摂取できるため体力がアップ。病気に対する免疫力や抵抗力も高まります。
 ・人づき合いが豊かになる
 ・食事を楽しみ、滑舌がよく、表情も豊かになり、活動の意欲が高まり心も体もイキイキ元気になる。
 ・脳の働きがよくなる
 ・よくかむことができるので、脳への血流量が増え、脳が活性化します。認知症の予防にも繋がります。
 ・見た目がよくなる
 ・かむ力があるとフェイスラインが引き締まり、かみ合わせがよいと姿勢もよくなります。
 ・唾液がよく出る
 ・唾液の持つ様々な健康効果が、お口と全身の健康を守ります。
 この様に、歯とお口の健康を保つことが、心身の健康の基盤、人生を楽しむための基盤となります。



○歯周病検診を受けお口の健康を守りましょう！
 健康なお口を保つため、市では、個別歯周病検診を実施しています。歯周病は自覚症状がないまま進行するため、45歳以上では半数以上が歯周病にかかっているといわれています。また、歯周病菌が血液を通して体内に入りやすくなり、全身の健康にも影響を及ぼすことがわかってきました。歯科検診に苦手意識を持っている人も「痛い」「怖い」と敬遠しないで、ぜひ受診しましょう。検診料は無料です。対象の方へは、受診券を個人通知する予定です。
 ※新型コロナウイルス感染症拡大の防止のため、検診を延期または中止させていただくことがございます。ご了承ください。
 ○かかりつけ歯科医を持ちましょう！
 お口のトラブルの発生や重症化を防ぐために、定期的に歯科検診を受けましょう！
 そのためにも、痛い時だけ受診する「行きつけの歯科医」ではなく、状態に合った「アドバイスや予防処置をしてくれる、安心して通うことができる、生涯にわたる「かかりつけ歯科医」を持ち、お口の健康を保ち、健康寿命を延ばしましょう。

健康ちゃんねる
 問合せ 健康センター
 TEL72-7176