

新刊紹介

●一般書 ○児童書



- キャバとゲルダ ふたりの戦場カメラマン／マーク・アロンソン(著)／マリナ・ブーズ(著)／原田 勝(訳)／あすなろ書房
- クスノキの番人／東野 圭吾(著)／実業之日本社
- 1日も早く薬をやめたい人の血圧を下げる本／加藤雅俊(著)／学研プラス



- はぶらしくんです。／とよたかずひこ(さく・え)／童心社
- えんそくのおばけずかん おいてけバスカイド／斉藤洋(作)／宮本 えつよし(絵)／講談社
- ねずみくんはめいたんてい／なかえ よしを(作)／上野紀子(絵)／ポプラ社

今年も開催!!
令和2年度読書感想文の書き方教室
募集：小学1～6年生 10名(1～3年生は保護者同伴)

※申込みは先着順とし、10名になり次第締め切ります。

第1回

日時：7月21日(火) 午後2時～3時
場所：南薩地域地場産業振興センター 2階
内容：おすすめの本のブックトーク・原稿用紙の使い方について

第2回

日時：8月4日(火) 午後2時～3時
場所：南薩地域地場産業振興センター 2階
講師：立石 富男氏
内容：持参した下書き感想文を講師が指導します。

夏休み参考図書を展示します!

待ちに待った夏休み!宿題や自由研究の調べ物は、図書館がお手伝いしますよ♪
夏休み期間中、参考図書コーナーを設けますので、ぜひご利用ください。

イベント

こども図書館まつり

日時：7月30日(木) 10時～11時
場所：南薩地域地場産業振興センター 2階
内容：わたしたちにもできるSDGs
～絵本で学んで、エコバッグづくり
※新型コロナウイルス感染症の影響を考慮し、イベント等を延期もしくは中止する場合がありますので、あらかじめご了承ください。



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 7月10日～8月8日

日	月	火	水	木	金	土
				7月	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	1
2	3	4	5	6	7	8

■ 休館日 ★ イベント
○ おはなしのへや 午後3時～
(絵本と紙芝居の読み聞かせ)

音訳ボランティア
「ひだまり」について

●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 高城さん、牧之段さん
●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

英語教育の充実 ～中学生の英語検定料の一部を助成します!

問合せ 学校教育課 TEL72-0170

グローバル化が進む現代において、英語教育への期待はますます高まってきています。英検に合格し認定されると、就職や進学などで優遇されるというメリットがあります。しかし、受検料は級が上がることにより高くなります。

そこで、本市では英語検定料の半額を1人につき1回助成する事業を始めます。たくさんの中学生在が英語の力をつけて、英検に積極的にチャレンジしてくれることを期待します。

枕崎市中生対象英語検定料助成のご案内

【対象者】

- (1) 枕崎市立中学校に在籍する生徒の保護者
- (2) その他、市長が必要と認める生徒の保護者

【助成額等】

- (1) 検定料(準会場での受検)の2分の1の金額
- (2) 助成金の交付回数は、生徒1人につき各年度1回のみ

級	2級	準2級	3級	4級	5級
受検料	5,500円	4,900円	3,900円	2,600円	2,000円
助成金	2,750円	2,450円	1,950円	1,300円	1,000円

【申請方法】

- (1) 枕崎市英語検定料助成金交付申請書、枕崎市英語検定料助成金交付請求書を学校または教育委員会へ提出してください。

＜添付書類＞

- 受検したことを証明する書類(個人成績表の写し等)(第3回受検分を申請する方は個人成績表(3級以上は1次試験の個人成績表)が届き次第、写しを提出してください)。
- (2) 申請の期間は、12月1日(火)から18日(金)です。
- (3) 申請用紙は、各中学校から配られるものを使用するか、枕崎市のホームページからダウンロードしてください。

英検受検のメリット

- 自分の英語の力(学習の成果)を確認することができます。
- 英語の理解度が増し、授業で役立ちます。
- 今後の入試や就職に役立ちます。

I want to enjoy talking with our ALT in English more!
(もっとALTの先生と英語での会話を楽しみたい!)



You should take EIKEN with me!
(僕と英検を受けるべきだよ!)



防災一口メモ

いざという時のために



自らを守る防災⑥(避難編)

普段から総合防災マップ等を活用して、自宅のある場所が災害が発生した場合に、危険が予想される場所であるか確認しておきましょう。自宅が安全な場所であれば無理して避難所に避難する必要はありません。避難先を検討する場合、市が開設する避難所だけでなく、近くの安全な親戚・知人宅があれば事前に連絡を取り合い、避難先として考えておきましょう。

これから台風等による災害が起こりやすい時期になります。今後の災害に備えて避難の方法を確認しておきましょう。

問合せ 総務課危機管理対策係 TEL72-1111(内線214)

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

冷蔵庫と冷凍庫の節電ポイント



冷蔵庫と冷凍庫の節電ポイントをご存知でしょうか。冷蔵庫は食品を詰め込みすぎると、冷却効率が下がり電気代が上がってしまいます。食品と食品の間を冷気が通れるようにし、詰め込みすぎには注意しましょう。

反対に冷凍庫は凍った食品がたくさん入っていると、食品自体が保冷材の役割を果たし、庫内温度の上昇を防ぎ、電気代の節約になります。

上手に冷蔵庫、冷凍庫を使い分け、地球にもお財布にも優しい保存を実践してみましょう。

問合せ 市民生活課環境整備係 TEL72-1111(内線325)

検脈のすすめ

本市は脳卒中中の死亡率が高い地域であることは、ご存じの方も多いのではないでしょうか。脳卒中は命に関わる病気です。また、寝たきりの原因第1位です。一命をとりとめても、身体の麻痺や言語障害などの後遺症が残ることがあります。

脳卒中には血管が詰まるタイプと血管が破れるタイプがあります。その中でも、心臓にできた血のかたまり(血栓)が脳の太い血管を詰まらせる「心原性脳梗塞」は重症化しやすいと言われています。心原性脳梗塞の主な原因は、心房細動という不整脈です。心房細動は、心臓が規則正しく拍動できず、血液を全身へスムーズに送り出せなくなる病気です。心房細動になると心臓の中で血液が停滞し、血栓ができやすくなります。この血栓が動脈の中を移動して脳の血管で詰まると、脳梗塞を引き起こします。大きな血栓なので脳の太い血管で詰まり、重症化しやすいことが分かっています。

○自分でできる脳卒中予防のためのチェック
心房細動は約4割の人が無症

状態と言われています。ただし、無症状であっても脳梗塞を発症するリスクは変わりません。そのため、無症状の心房細動に気付くために「検脈」が非常に重要です。自己検脈とは自分で脈拍をチェックすることです。人差し指、中指、薬指の3本の指を使い、手首の親指側(左図を参照)で脈に触れることができます。脈が触れたら、15秒間に何回脈打っているか、間隔は規則的かどうか確認してみましょう。脈拍数は、通常1分間で約60～100回です。心房細動などがあるとリズムが乱れます。

心房細動は年齢とともに増えます。60歳代で約100人に1人、80歳代以上では約10人に1人は心房細動があると言われています。検脈を習慣づけ、脈のリズムが乱れているようなら早目に受診し、心電図検査を受けましょう。また、脳卒中の危険因子のうち最大の危険因子は高血圧だと言われており、家庭での血圧測定も重要です。家庭で血圧測定と検脈を行い、脳卒中を予防しましょう。

自分でできる脈のチェック

健康ちゃんねる

問合せ

健康センター
TEL72-7176