

お手数ですが
52円切手を
お貼りください

8 9 8 8 5 0 1

鹿児島県枕崎市千代田町 27
枕崎市総務課秘書広報係 行

(10月号)

◎ご住所

◎ご氏名

◎ペンネーム

◎年齢

◎性別

◎電話番号

◎クイズの答え

- ◎アンケート：好きな記事を3つ○でお選びください。
- 01 特集
 - 02 行政トピックス
 - 03 フォトトピックス
 - 04 食の歳時記
 - 05 稚内便り
 - 06 フォトニュース
 - 07 情報BOX
 - 08 消費生活メモ
 - 09 Let's健康
 - 10 南浜館イベント情報
 - 11 図書館だより
 - 12 クイズ!カツオドリ
 - 13 国民年金

↑お手数ですが、切り取ってご利用ください(はがきでも可)

本紙へのご意見やご要望、枕崎への想いや身近にあった出来事などを記入の上、応募ください。

いただいたお便りは、ご紹介させていただく場合があります。文章は添削させていただく場合があります。お便りはメールでも受け付けています。

なお、**プレゼントの抽選は、はがき裏(ご意見や出来事)への記入がある方を優先**させていただきます。ご了承ください。

★応募締切 10月31日(金) ※当日消印有効

★当選発表 当選者には総務課秘書広報係から連絡します。賞品を同係まで取りにきてください。

★問合せ 総務課秘書広報係 TEL72-1111(内線215)
E-mail: koho@city.makurazaki.lg.jp

今月のプレゼント

枕崎茶「さわやか」2袋セット(5名様)
【提供】枕崎市茶業協議会

クイズ! **カツオドリ**

■「枕崎カツオマイスター検定」の挑戦者募集中なので、今月もカツオに関する問題です。カツオ類は5種類ありますが、その中で体側に縦線が無く、胸びれの下に数個の黒斑点が現れ、別名ヤイト、オボソ、ホシカツオ等と呼ばれるのは次のうちどれでしょうか?

①スマカツオ ②ヒラソウダカツオ
③ハカツオ ④マルソウダカツオ

「先月の答え」④カツオイロリ

お便り紹介

7月に行われた少年野球大会で小学生、8月のきばらん海野球大会で中学生の元気な姿を見ました。決勝で敗れ涙する小学生。勝者も敗者も多くを学び、成長していくのだと確信しました。別府中野球部は9人という「背水の陣」にもかかわらず快進撃。決勝戦は惜敗しましたが「球拾いでもいいからチームに入りたいたい」と思わせる全員野球のさわやかチームでした。監督、保護者の日頃の指導や支援の賜

物でしょう。枕崎の子どもたちに刺激を受けた夏でした。(別府西町・54・女性)

お便りあいがともさげもす。地域対抗の少年野球大会が毎年夏の恒例行事となっているように、枕崎の少年野球は盛んですよね。市内の小・中学生が九州大会や全国大会に出場する事もよく耳にします。少子化で部員数も少なくなっているようですが、少人数だからこそ一致団結したチームワークを磨いていって欲しいですね。夏の高校野球も今年は鹿屋の高校が県大会を優勝したように甲子園の

カツオドリの気ままに一本釣り (不定期連載)

秋ですね。秋といえば、芸術の秋、読書の秋、食欲の秋、スポーツの秋、行楽の秋など、さまざまありますが、皆さまどのような秋をお過ごしのご予定でしょうか。どう過ごそうか迷った時は、広報紙を見てみましょう。

まず右のページに「南浜館イベント情報」と「図書館だより」で芸術と読書の秋。前の方のページに「食の歳時記」で食欲の秋。さらには市民運動会や秋の市などのご案内でスポーツの秋も行楽の秋も満たされますね。

立地的に枕崎市は秋の季節感を肌で感じる事が少なく思われがちですが、いろんな所に出掛けて小さい秋を探してみましよう。お便りもお待ちしています。

チャンスは鹿児島市内の学校だけじゃない事を示してくれました。枕崎の学校が全国で活躍したり、枕崎出身者がメジャーで活躍する日も遠くはないかも。

Let's 健康

あなたの呼吸は、鼻呼吸?口呼吸?

起床時にのどがヒリヒリする、のどが乾いている、唇がカサカサに乾いている、食べる時にクチャクチャと音を立てている、これらがあてはまる場合、口呼吸になっているかもしれません。

鼻の機能はニオイを感知する嗅覚がよく知られていますが、それ以外にも鼻の粘膜には豊富な血管があり、外からの冷たい空気を温めてくれたり、鼻毛や湿度があることで、ホコリ、細菌、ウイルスを排除する機能があります。

仮に、ウイルスが入ってきた場合、口呼吸だと、ストレートに乾燥した冷気、ホコリ、細菌、ウイルスがのどの粘膜を直撃し、免疫力が低下した時には風邪、扁桃炎、肺炎などを起こしやすくなります。

鼻呼吸の場合は、免疫作用を持つ扁桃を通るので、直接体に入ることを防ぐことができます。加温・加湿・除塵機能を持つ鼻呼吸は、咽頭、気管、肺の感染を防いでいるのです。

普段、無意識にしている呼吸ですが、鼻から吸うことを意識することで、感染症を予防することができます。

今年の冬は手洗い・うがいと口元を引き締めて過ごしてみましよう。

新刊紹介

- すべての神様の十月 小路 幸也(著)
- ダーリンは外国人 ベルリンにお引越し 小栗 左多里 & トニー・ラスロ(著)
- おねしょのかみさま 長谷川 義史(作)
- どんどんくっちはげん! かがくのふしぎ ミナレシー(文) ステファノ・ネッティ(監)

注目本

- もうひとつの「永遠の0」筑波海軍航空隊 /方喰 正彰(著)
- 妖怪の弟はじめました /石川 宏千花(著)・イケダ ケイスケ(絵)
- 一般書 ○児童書

イベント

あきひろ氏の笑顔になる読あそび教室

日時 11月13日(木) 午後2時~
場所 市立図書館
講師 ブックドクターあきひろ氏

第68回読書週間
10月28日~11月16日開催
「ホッと一息 チャ・ちゃ・茶」

秋の恒例行事「読書週間」がやってきます。今年の標語は「めくる めくる 本の世界」市立図書館では、枕崎の特産品でもある、「お茶」をテーマに本を集め1階カウンター前に展示します!

緑茶・紅茶・ウーロン茶など、いろいろ種類はありますが、秋の夜長、ゆったりと読書やティータイムを楽しんではいかがですか。

図書館だより No.270

市立図書館 ☎ 72-9254
ホームページ http://library.makurazaki.net
★開館時間 9:30~18:00

カレンダー 10月10日~11月8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	31	1
2	3	4	5	6	7	8

■ 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)