

新刊紹介

- 一般書
- 児童書



- 審議官 隠蔽捜査9.5 / 今野 敏(著) / 新潮社刊
- 料理は妻の仕事ですか? / アベ ナオミ(著) / 白央 篤司(監修) / KADOKAWA
- すぐに引ける手話ハンドブック / モンキー高野(著) / ナツメ社



- ぼくはびっくりマーク / トム・リヒテンヘルド(絵) / エイミー・クラウス・ローゼンタール(作) / 大友 剛(訳) / ひさかたチャイルド
- いちねんせいえほん / 高濱 正伸(監修) / 林 ユミ(絵) / 日本図書センター
- 願いを叶える雑貨店 黄昏堂3 / 桐谷 直(著) / PHP研究所

雑誌リサイクルデー

日時 4月21日(金) 午前9時30分～
保管期間を過ぎた雑誌を差し上げます。
どうぞお楽しみに♪

令和5年度 申込み受付中!

あたまイキイキ!脳活性音読塾

講師 餅田浩子先生(日本朗読検定協会認定インストラクター)

日程 5月24日、6月28日、9月27日、10月25日、11月22日、2月21日

※水曜日 計6回

時間 午後2時～3時30分

会費 2,000円(初回のみ、テキスト代など)

定員 24名(定員になり次第締め切ります)

からだイキイキ!健康教室

講師 日本フィットネス協会 フィットネスインストラクター

日程 5月17日、6月14日、9月13日、10月11日、11月1日、1月10日

※水曜日 計6回

時間 午後2時～3時

会費 3,000円(初回のみ)

わくワーククラブ

対象 小学4年生～高校3年生

内容 毎月1回、図書館の仕事(ワーク)を楽しみながら体験します。



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

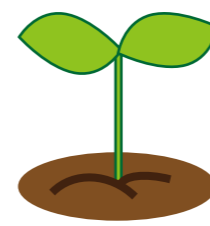
カレンダー 4月10日～5月9日

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
- ★ 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)



- グループ名 おむすびの会 会員 7名
- 活動内容
 - ・朝読書 枕崎小学校 8時30分～8時45分 枕崎中学校 8時15分～8時30分
 - ・その他
- 会員募集 問い合わせは図書館まで。



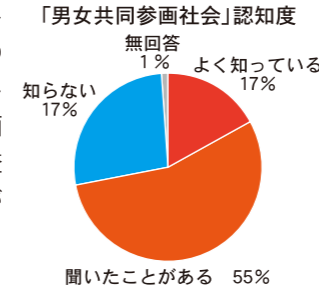
みんなで育てよう 男女共同参画の芽

Gender equality

○「男女共同参画社会」について知ろう!

「男女共同参画社会」という言葉を知っていますか?

令和2年度に本市が実施した市民意識調査では約7割の方が「知っている」と回答しました。第3次枕崎市男女共同参画基本計画では、市民意識調査で令和10年度に80%の市民が「知っている」と回答できることを目標にしています。



男女共同参画社会基本法では、男女共同参画社会とは、「男女が、社会の対等な構成員として、自らの意思によって社会のあらゆる活動に参画する機会が確保され、もって男女が均等に政治的、経済的、社会的及び文化的利益を享受することができ、かつ、共に責任を担うべき社会」と定めています。

男女共同参画とは、「女性(男性)とはこういうもの(こうあるべき)」という考え方によって行動や考え方、生き方を制限されることなく、お互いに尊重しあい、性別に関わらず、さまざまな生活の場面で一人一人の個性や能力を十分に発揮できるようにしよう、ということです。「男女共同参画社会」について知り、自分ごととして考えることは、さまざまな立場の人と共に

これからの社会を作っていくために大切です。

○「誰もが活躍できる社会づくりを目指して」

男性の育児休業の取得

令和4年4月から育休を取得しやすくなる新制度が始まりました。

年度	取得割合
令和2年度	0%
令和10年度(目標)	10%

- 1 育児休業を取得しやすい雇用環境の整備、制度の周知・意向確認の義務化
- 2 有期雇用労働者の育児・介護休業取得要件の緩和
- 3 産後パパ育休(出生時育児休業)の創設
- 4 育児休業の分割取得

出産・育児等による離職を防ぎ、希望に応じて男女ともに仕事と育児を両立できるように取り組む必要があります。

各種審議会委員への女性の登用

多様な人材が政策の方針や決定に参加することで、今まで見えていなかった課題の把握や、新しい発想による対応が可能になります。審議会委員の女性比率は約2割と大きく男性に偏っている現状ですが、より良い政策・制度を作るために、さまざまな人の意見を反映させていくことが必要です。

年度	登用率
令和2年度	20.6%
令和10年度(目標)	30%

防災掲示板



災害に対する備えについて

家具類を寝ているそばに置いておくと、地震の揺れなどにより倒れてきて、大けがをすることがあります。また、寝室の出入口付近に家具類を置いておくと、地震の揺れで倒れ、出入口が塞がれ、避難する際に支障をきたすことが考えられます。家具類は、できるだけ寝室には置かないようにしましょう。やむを得ず置く場合は、背の低い家具の設置や転倒しないように固定するなど対策を講じましょう。また、夜間の地震で停電が発生した場合に必要な懐中電灯などの準備や、食器やガラスなどが落下し、破片が床に散乱した場合に備え、スリッパなどの履物を準備しておきましょう。

問合せ 総務課危機管理対策係 TEL76-1086

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

ごみ分別アプリ「さんあ〜る」のご案内



ごみ分別アプリ「さんあ〜る」は枕崎で現在、約1,000人の方にご利用いただいています。このアプリは、無料でダウンロードでき、ごみ出し日をお知らせする機能や、ごみの分別方法を調べる機能が備わっています。

ぜひ、ダウンロードしご利用ください。

※アプリのダウンロードは以下の二次元コードから



問合せ 市民生活課環境整備係 TEL76-1097

カラダとココロ

内臓脂肪を効率的に落とすには?

健康づくり、生活習慣病予防、介護予防等に関する情報をお知らせします。

3月号で内臓脂肪は比較的簡単に落とすことができるお伝えしました。内臓脂肪は、体の栄養が不足するとエネルギーとして最初に消費されるため、皮下脂肪に比べて減らしやすい脂肪です。内臓脂肪を減らすポイントのひとつは食事内容の見直しです。

○糖質を「とり過ぎない」

糖質制限という言葉がありますが、全く糖質をとらないというのは、体にとって良いことではありません。「とり過ぎない」ことが大切なのです。果物はビタミンやミネラルが豊富なため、スムージーや食後のデザート・間食として果物を食べている方も多くいます。しかし、果物には多くの糖質が含まれており、気付かないうちに糖質をとり過ぎている可能性があります。

また、アルコールにも糖質が多いものと少ないものがあります。22時以降は、食べた物に含まれる糖質を落とすためには、栄養バランスのとれた食事を心がけること、食べる順番と時間帯に気を付けることが大切です。

○野菜を最初に食べる

内臓脂肪を落とすための効果的な方法は食物繊維を多くとることです。食物繊維は胃の中に入ると水分を吸収して膨らむため、腹持ちがよく食べ過ぎを防ぐ効果が期待できます。また食事の最初に食べることで、脂肪の吸収を抑えることもできます。食物繊維が多い食べ物、野菜類(こんにゃく、海藻類・穀物・果物)ですが、先述したとおり果物は糖質が多いので、食べる量に注意しましょう。

