

新着本紹介

- 一般書 ○児童書



- 八秒で跳べ／坪田 侑也(著)／文藝春秋
- シルバー川柳 人生ブギウギ編／みやぎシルバーネット(編)／河出書房新社編集部(編)／河出書房新社
- 毎日おみそ汁365日／えちごいち味噌(著)／自由国民社



- ぼくはふね／五味 太郎(作)／福音館書店
- ふでばこのくにの冒険ぼくを取りもどすために／村上しいこ(作)／岡本 順(絵)／童心社
- おすしがあるひたびにでた／田中 達也(作)／白泉社

雑誌リサイクルデー

日時 4月19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♪

イベントお申し込み受付中!

市立図書館の各種イベントのお申し込みを4月2日(火)から受け付けています。
ふるってご参加ください!

わくワーククラブ

対象 小学4年生～高校3年生

あたまイキイキ!脳活性音読塾

対象 一般(定員25名)

からだイキイキ!健康教室

対象 一般(定員15名)

2024年 第66回こどもの読書週間

標語 「ひらいてワクワク めくってドキドキ」

期間 4月23日(火)～5月12日(日)



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

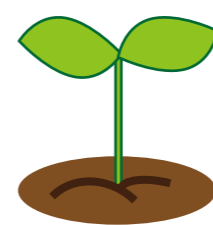
カレンダー 4月10日～5月9日

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | 9 | 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)



読み聞かせボランティアグループ連絡会は、市内7つの読み聞かせボランティアグループで構成され、スキルアップを目指して、情報交換や研修を行っています。



みんなで育てよう
男女共同参画の芽

Gender equality

このコーナーでは、男女共同参画社会の推進に向けて、男女共同参画に関するさまざまな情報を隔月で発信していきます。
今月は、「若年層の性暴力被害予防月間」、「デートDV防止セミナー」、「男女共同参画研修会」についてです。

○若年層の性暴力被害予防月間

毎年4月は入学・就職等で若年層の生活習慣が大きく変わり、性犯罪・性暴力の被害に遭うリスクが高まることから、内閣府では4月を「若年層の性暴力被害予防月間」として若年層の性被害に関する問題を広報啓発しています。



性犯罪・性暴力は重大な人権侵害であり、決して許されるものではありません。

性犯罪・性暴力でお悩みの方へ、不安に寄り添いながら支援する公的な相談窓口があります。チャットで相談できる、性暴力に関するSNS相談「Cure time」も設置されています。

相談窓口 性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター 全国共通番号#8891(はやくワンストップ)

○デートDV防止セミナー

「社会人として改めて考えるデートDV防止セミナー」をテーマに、枕崎市若者定住育成協議会主催のデートDV防止のための研修会を開催しました。

デートDVファシリテーターの壽福典子さんを講師にお迎

えし、デートDVや性の多様性の基本的な考え方について学ぶとともに、新社会人として新たな環境で働く中で、改めて相手を大切にするコミュニケーションについて自分のこととして考えるきっかけとなりました。



○男女共同参画研修会

「子どもに接するとき、自分の意識はどうですか～男女共同参画意識の芽生え～」をテーマとして、別府福祉会で男女共同参画に関する研修会を開催しました。

大人たちの考えは、成長過程の子どもたちに大きな影響を及ぼすことから、幼少期の頃から周りの大人が、固定的な性別による役割分担意識に捉われないように意識して接することはとても重要なことです。

講師にMBCの柴さとみさんをお迎えして、普段の生活のエピソードから男女共同参画の意識につなげる楽しいトークを通じて、改めて男女共同参画について考える有意義な研修会となりました。



防災掲示板



キキクル
(警報の危険度分布)について

キキクルは、気象庁が運用しているリアルタイムで大雨による災害発生危険度を確認できるサービスです。強い雨が降ってきたときに土砂災害、浸水害、洪水災害など、災害が起こる危険度を地図上に5段階の色分けで表示します。

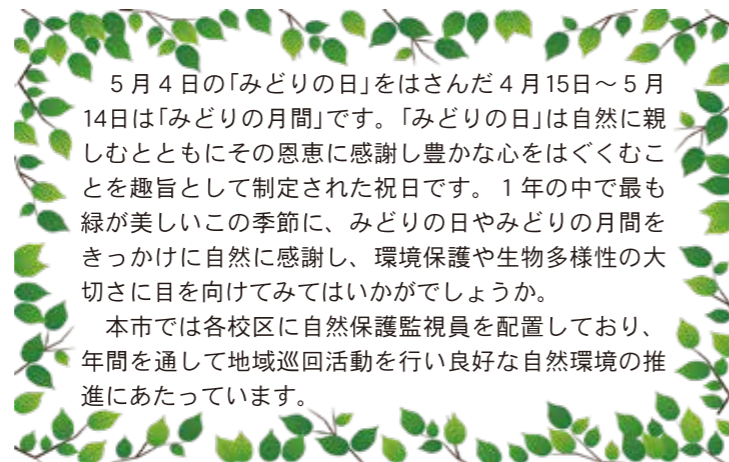
1時間から3時間先までの危険度が予測されるため、住んでいるところが赤色なら「お年寄りなどは早めに避難」、紫色なら「急いで避難」のように、色(警戒レベル)に応じて避難の準備やタイミングを判断することができます。気象災害から命を守るには、気象情報・避難情報・ハザードマップの3つを活用することが重要です。キキクルは気象庁のホームページや防災アプリで確認できますので、命を守る行動がとれるように活用してください。

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

みどりの月間



5月4日の「みどりの日」をはさんだ4月15日～5月14日は「みどりの月間」です。「みどりの日」は自然に親しむとともにその恩恵に感謝し豊かな心をはぐくむことを趣旨として制定された祝日です。1年の中で最も緑が美しいこの季節に、みどりの日やみどりの月間をきっかけに自然に感謝し、環境保護や生物多様性の大切さに目を向けてみてはいかがでしょうか。

本市では各校区に自然保護監視員を配置しており、年間を通して地域巡回活動を行い良好な自然環境の推進にあたっています。

問合せ 市民生活課環境整備係 TEL76-1097

高血圧予防の救世主「カリウム」



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。

カリウムは野菜や果物に多く含まれているミネラルです。塩分(ナトリウム)を控えることにより血圧が改善するのはよく知られていますが、カリウムを十分にとることで、ナトリウムを体外に排出し、血圧を下げる作用があることがわかっています。食塩(ナトリウム)の取り過ぎとカリウムの不足は、血圧を上昇させ心臓病や脳卒中を引き起こします。カリウムをたっぷりとることで、高血圧を予防することが出来ます。ちなみにカリウムには、むくみの解消や、筋肉の動きを正常に保つ働きもあります。カリウムの増やし方のコツは、

- ・ 1日350グラム以上の野菜を食べる
- ・ 少なくとも2日に1回は果物を食べる
- ・ 主食、主菜、副菜のそろった食事をとる
- ・ 100%果汁、野菜100%ジュース、牛乳、コーヒー、緑茶を飲む
- ・ カリウムを多く含む食品には、バナナやオレンジなどの果実、トマトやパセリなどの野菜、里芋や山芋などイモ類、納豆や枝豆などマメ類、ナッツ類があります。

| 可食部100g当たりのカリウム量 | |
|------------------|-----------|
| アボカド 590mg | 里芋 640mg |
| バナナ 360mg | 干し柿 670mg |
| ドライバナナ 1300mg | |

健康的な食事と思われる和食は、塩分量が多くなるのが難点。薄味だと物足りないという人には、塩分を50%カットしてその分を塩化カリウムにおきかえた「やさしお®」など、人工的な塩が市販されており、それを用いると減塩とカリウム摂取が同時にできることとなります。なお、医師から腎臓病を指摘されカリウム制限が必要と言われている場合はその指示に従ってください。