

○お住所

○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 食の歳時記04 稚内便り05 もっと知ろうよ枕崎06 フォトニュース07 情報BOX08 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! カツオドリル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。

★応募締切 3月31日(火) ※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



■「枕崎鰹大トロ丼」を提供している市内7店舗どこでも使える共通券です。

「枕崎鰹大トロ丼」ペアお食事券 (5名様)
【提供】枕崎市通り会連合会

クイズ! カツオドリル

■一本釣りした鰹を船上で活き締めした後、急速冷凍した物を「枕崎ぶえん鰹」と言います。これは枕崎で昔から新鮮な魚を「ぶえん」と呼んでいた事に由来していますが、この「ぶえん」に当てはまる漢字で正しい物は次の内どれでしょう。

①舞濱

②無塩

③舞宴

④無縁

【先月の答え】①妙見神社

お便り紹介

昨年5月に「たいがさ(常状疱疹)」ができてからヤル気がなくなり、1日中コタツとテレビの番をしています。食事も息子が進んでくれます。暖かくなったら少しずつ動かないと思っ
ています。まずはお墓参りです。
みなさん、いつもありがとう。
(茅野町・おばん・90・女性)

おばんさんお便りあいがともさげもす。枕崎市も少しずつ暖かくなりました。良
か天気の日、外へ出て花や緑

お便り紹介

テニスを始めて、早1年になります。T氏とー氏のご厚意によるご指導のもと日々頑張っております。早朝5時にヘッドライトを点けて塩浜運動場にある壁打ちに勤しんでおります。その間、壁の前を通るウォーキングの方々からの「おはよう」の言葉に励まされて雨の日も風の日も頑張っております。お名前はもちろん、お顔もはっきりし

を眺めるだけでも元気が出てくるのではないのでしょうか。
お体に無理のないようにご近所散歩はいかがですか。

お便り紹介

戸町・アメボケ・75・男性

アメボケさんお便りあいがともさげもす。いつもアクティブでお元気ですね。だんだん朝方も明るくなってきてますので、そろそろ顔見知りのお友達も増えていращやるのではないのでしょうか。楽しみを増やしながらテニスの練習もお気張りください。

久しぶりにゆっくりとした正月を迎えることができました。今年、特に健康に気を付けて

お便り紹介

しよじっもんさんお便りあいがともさげもす。笑う門には福来ると言いますが、毎日笑顔で過ごす事は、健康にとっても大切な事だそうですね。私も皆さまが楽しく笑って過ごせますように、明るい話題をたくさん提供したいです。

旭町・しよじっもん・62・男性

Let's 健康

あなたの睡眠は快適ですか？

睡眠と健康には密接な関係があり、睡眠不足や睡眠の質の低下は、日常生活にさまざまな影響を及ぼします。ぐっすり眠ってすっきり起床、そんな快適な睡眠ライフが送れますか？

ふだんの行動を振り返って、快眠に眠るための生活改善を行いましょう。

●健康づくりのための睡眠指針2014(睡眠12箇条)

※厚生労働省では平成26年に「健康づくりのための睡眠指針2014」を発表しました。

1 良い睡眠で、からだも心も健康に。

2 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。

3 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。

4 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。

5 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。

6 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。

7 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。

8 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。

9 熟年世代は朝晩メリハリ、昼間に適度な運動で良い睡眠。

10 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。

11 いつもと違う睡眠には、要注意。

12 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。



新刊紹介



●夢をかなえるゾウ3
水野 敬也(著)



●農家が教えるイチゴづくり
農文協(編)



○ねこ探!
村上 しい(作)



○町工場の底力7
かもがわ出版(出版)

注目本

●軽トラックパーフェクトマニュアル／地球丸(出版)

○ねこざかなとイッカクくん／わたなべ ゆういち(作・絵)

●一般書 ○児童書

わくわくワーククラブ募集!

わくわく楽しみながら、図書館の仕事を体験してみませんか。年3回の「図書館体験ボランティア」ではできない仕事もあります。

活動 毎月1回程度

対象 小学4年生～高校3年生

申込期間 4月1日より随時

申込先 市立図書館 TEL72-9254

新1年生にすすめる本展

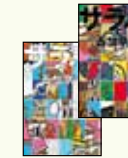
新入学児童向けの本や春をテーマにした本を展示・貸出しします。

期間 3月17日(火)～4月5日(日)

決定! 第152回芥川賞・直木賞



芥川賞
九年前の祈り
小野 正嗣(著)



直木賞
サラバ! 上・下
西 加奈子(著)

図書館だより

No.275

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 3月10日～4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	31	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)

家庭教育などの悩み心配ごと相談 家庭児童相談 TEL72-1111 (家庭児童相談室)

広報まくらざき 2015.3

16