

新着本紹介

●一般書 ○児童書



- 海は忘れない／村上 しいこ(著)／小学館
- マスカレード・ライフ／東野 圭吾(著)／集英社
- 人生100年時代のグラウンド・ゴルフ／朝井 正教(著)／ベースボール・マガジン社



- カッパおんせん、あわあわ／片平 直樹(作)／高島 那生(絵)／ひさかたチャイルド
- ぼくのいえ／鈴木 のりたけ(作・絵)／PHP研究所
- 食べるのが楽しくなる口のひみつ／今泉 忠明(監修)／くぬぎ 太郎(絵)／創元社

イベント

11月23日(日・祝)
令和7年度ふれあい図書館まつり
杉山亮さんトークイベント
開催！

＊ものがたりライブ

時間 午前10時30分～11時30分

場所 市民会館 大ホール

＊ワークショップ 鉛筆ゲーム

時間 午後2時～3時

場所 市民会館 第5会議室

申込み・問合せは市立図書館まで

第79回全国読書週間

10月27日～11月9日

標語

「こころとあたまの、深呼吸。」

「杉山亮」本展

ふれあい図書館まつり「杉山亮さんトークイベント」開催に伴い、10月28日から本を展示します！

雑誌リサイクルデー

保存期間が過ぎた雑誌(2023年1月～6月分)を差し上げます。

お楽しみに！

日時：10月16日(木) 午前9時30分～



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

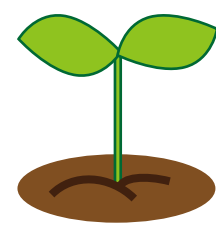
カレンダー 10月10日～11月8日

日	月	火	水	木	金	土
					10月	11月
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)



- 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 牛山さん、田代さん
- 会員募集中 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

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、「生涯を通じた健康支援」についてです。

あなたのからだ、あなたの選択 ～生涯を通じた性と健康について

○すべての人が、自分のからだと人生について、自由に、安心して選択できる社会へ

性や妊娠・出産などに関する健康と権利のことを、「セクシュアル・リプロダクティブ・ヘルス/ライツ」といいます。すべての人が、自分のからだや人生について、自分で選び、安心して暮らせる社会を目指す考え方です。

こんな権利が含まれます

- ・妊娠や出産について、自分で選択できる
- ・安全で質の高い医療や情報にアクセスできる
- ・性的暴力や差別から守られる
- ・正しい性教育を受ける

「セクシュアル・リプロダクティブ・ヘルス/ライツ」には、妊娠・出産、性別特有の病気、生理や更年期障害、性暴力防止、性の多様性などに関する幅広い課題があります。これらの課題を解決するためには、一人一人が課題意識を持つことが重要です。

性と健康に関する問題について、まずは知ることから始めてみませんか？

○市で行っている事業(一部を掲載)

性別にかかわらず、誰もが生涯にわたって安全で健康な生活を送るため、本市ではさまざまな取り組みを行っています。

検診・健診	妊娠・出産・育児
- 子宮頸がん検診 - 乳がん検診 - 骨粗しょう症検診 - 前立腺がん検診 - 特定健診【国保】 - 長寿健診【後期高齢】	- 不妊治療費助成 - ベビかむ教室 - 産婦健康診査 - 産後ケア事業 - 乳児家庭全戸訪問 - 養育支援訪問
その他健康に関すること	
- こころの健康相談会 - 血圧を測ろう祭り	- 総合健康相談 - ゲートキーパー養成講座
健康に関する相談窓口	
健康・こども課健康増進係(健康センター) TEL72-7176	

■問合せ 企画調整課政策推進係 TEL76-1090

防災掲示板

県内の活火山

全国の活火山の数は111で、そのうち鹿児島県には11の活火山があります。11の火山のうち、霧島山、桜島、薩摩硫黄島、口永良部島、諏訪之瀬島の5つの火山は「常時観測火山」として、気象庁が24時間体制で観測・監視を行っています。

常時観測火山では、噴火警戒レベルが5段階で運用されており、火山活動の状況に応じて「火口周辺規制」や「入山規制」といった防災対応が示されます。気象庁から発表される噴火警報・噴火予報とともに噴火警戒レベルが発令され、住民や登山者などの防災行動の目安となりますので、噴火した際にどのような現象が起きるのかを知り、注意しておくことが重要です。

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

10月は3R推進月間
および食品ロス削減月間です。

3Rは限りある資源やエネルギーを有効活用し、環境への負荷を軽減する「循環型社会」実現のためのキーワードです。Reduce(リデュース：ごみの発生抑制)、Reuse(リユース：ものの再使用)、Recycle(リサイクル：もう一度資源として活用したり、不要になったものを他のものに転用して使ったりすること)を心がけましょう。

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられている食品のことです。日本では令和5年度推計値で年間464万トン(令和4年度472万トン)の食品ロスが発生しています。食品ロスを削減するために、食材は残さず使い切る、料理は残さず食べ切るようにしましょう。



問合せ 市民生活課環境整備係 TEL76-1097



カラダとこころ

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。

あなたは知ってる？ 食物繊維のチカラ

食物繊維とは、ヒトの消化酵素では消化されない食品中の成分のことです。
糖質や脂質、タンパク質は消化吸収されてエネルギーになります。食物繊維は消化されずに、各消化器官で異なる働きをします。まず胃では、水分を含んで膨らみ、満腹感を持続させます。食物繊維の多い食品を最初に食べると、食べすぎの防止につながります。次に小腸では、水溶性の食物繊維が、糖や脂肪の吸収を緩やかにします。そして、大腸まで届いた食物繊維は、腸内細菌のエサとなって発酵し、短鎖脂肪酸を産出します。短鎖脂肪酸には、免疫機能の維持や血糖値の調整、代謝の改善、炎症抑制などの働きがあります。



- 食物繊維の増やし方
- ・1日3食主食(ごはん、パン、麺など)をとる。
- ・穀類中心の食事では食物繊維の多い食材を選ぶ。
- (例)パスタ ↓キノコ入りパン ↓全粒粉入りライ麦メーワカメトッピング
- ・豆、いも、野菜、海藻、果物などの摂取量を増やす。

■問合せ 健康センター TEL7-217176