

新着本紹介

●一般書 ○児童書



●総理にされた男 第二次内閣
中山 七里(著)
NHK出版



○せいらサウナ ぽかぽかや
(日本傑作絵本シリーズ)
たにむら のりあき(作)
福音館書店

●お悩み相談そんなこともアラナ
／ヨシタケ シンスケ(著)／白泉社

●玉三郎の「風を得て」／真山 仁(著)
／文藝春秋

○図書館探偵団(調べる学習百科)
／野口 武悟(監修)／岩崎書店

○こども文章教室 作文・感想文・
レポートが上手に書けるように
なる本／茂木 秀昭(監修)／パウ
ンド(著)／カンゼン

年末年始の休館のお知らせ

休館日 12月29日(月)～1月3日(土)



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 12月10日～1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)

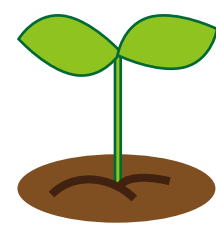


●活動内容 毎月、「広報まくらざき」
をCDに音訳し、視覚障害の方へお
届けしています。
●今月の担当 西村さん、久木田さん
●会員募集中 問い合わせは図書館
まで。

中学校の部		高校・一般の部	
特選	1年 甲斐咲綾 枕崎中	入選	1年 中木原達寿 枕崎高
入選	1年 徳永珠花 別府小	特選	2年 山下帆波 枕崎高
入選	1年 地頭園真理 枕崎中	入選	2年 佃咲偉 鹿水高
佳作	1年 井上維菜 桜山中	特選	3年 濱村哲昇 鹿水高
特選	2年 鮫島文音 立神中	※総数62点	
特選	2年 青野呉波 立神中		

令和7年度読書感想文コンクール入賞者

小学校の部				中学校の部				高校・一般の部			
特選	1年	中原未来	別府小	入選	4年	木通天詩	枕崎小	特選	2年	橋口ハンナ	桜山中
入選	1年	西村海玖	立神小	入選	4年	山崎蓮花	立神小	入選	2年	宮崎優	立神中
入選	1年	杉元颯馬	立神小	特選	5年	白澤心輝	立神小	佳作	2年	築地莉玖	立神中
入選	1年	前山ひなた	立神小	入選	5年	基場優莉	立神小	佳作	2年	福元小雪	立神中
入選	1年	立石華唯	立神小	入選	5年	今給黎和幸	立神小	佳作	2年	城森笑心	立神中
入選	1年	猪谷夏希	立神小	入選	5年	神園絆愛	立神小	佳作	2年	福永理央	立神中
特選	2年	神園岳長	立神小	特選	6年	杉元弾紀	立神小	特選	3年	甲斐愛咲	立神中
入選	2年	宮路千穂	立神小	特選	6年	揚村心春	立神小	入選	3年	猪谷優介	立神中
入選	2年	大工園心結	立神小	入選	6年	山下佳奈	立神小	入選	3年	一鷹花楓	立神中
入選	2年	下木原花	立神小	入選	6年	中村駿太	立神小	入選	3年	沖田麻緒莉	立神中
入選	2年	立石一華	立神小	入選	6年	溝端妃菜	立神小	入選	3年	松野下尊華	立神中
佳作	2年	俵積田大豊	立神小	入選	6年	中木原瑞寿	立神小	佳作	3年	井上萌花	立神中
佳作	2年	小園千夏笑	立神小	佳作	6年	山下愛結	立神小	佳作	3年	政妃奈美	立神中
特選	3年	田中瑛麻	立神小	佳作	6年	高山幸花	立神小	佳作	3年	福元葵	立神中
入選	3年	床波徹信	立神小	佳作	6年	天神愛心	立神小	佳作	3年	鮫島鈴夏	立神中
入選	3年	橋口来由	立神小	特選	1年	甲斐咲綾	立神小	入選	1年	中木原達寿	立神高
入選	3年	福元彩香	立神小	特選	1年	徳永珠花	立神小	特選	1年	山下帆波	立神高
佳作	3年	松野下ほの梨	立神小	入選	1年	地頭園真理	立神小	特選	1年	佃咲偉	立神高
佳作	3年	溝口笑麻	立神小	入選	1年	井上維菜	立神小	特選	1年	濱村哲昇	立神高
特選	4年	俵積田さくら	立神小	特選	2年	鮫島文音	立神小	特選	2年	青野呉波	立神高
特選	4年	長浜依吹	立神小	特選	2年	青野呉波	立神小	特選	2年	青野呉波	立神高



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。

今回は、「配偶者等からの暴力の
根絶」についてです。

暴力のない社会をめざして～DV根絶に向けた枕崎市の取り組み

○女性に対する暴力をなくす運動

11月12日から25日までの「女性に対する暴力をなくす
運動」期間に合わせて、市役所、市民会館、図書館に
パープルリボンツリーを設置しました。パープルリボン
には、「女性に対す
るあらゆる暴力をなくしていこう」との
メッセージが込めら
れています。



市立図書館では特設コーナー
が設けられ、図書館ボランティ
アとわくワーククラブの皆さん
がパープルリボンツリーの飾り
付けを行ったり、啓発用の本の
しおりを作成するなど、人権や
命を大切にすることについて理
解を深めました。



○配偶者や交際相手からの暴力被害者がどこ(だれ)にも 相談しなかった割合

前回調査(R2)	今回調査(R7)	目標(R10)
43.0%	42.4%	40.0%

DVやストーカー行為、セクシュアル・ハラスメン
ト、性犯罪等性別に起因するあらゆる形態の暴力は、基
本的人権を侵害する決して許されない行為です。

市民意識調査によると、配偶者や交際相手から暴力を
受けた際の相談先について、「どこ(だれ)にも相談しな
かった」と回答した人は42.4%と最も高くなっており、
前回調査と比較してもわずかな減少にとどまっています。

安全に相談できる場所がありますので、「自分がされ
ていることはもしかしてDV?」と思ったら、ひとりで
悩まずに相談してみませんか。

●市家庭児童相談室 TEL76-1136
●DV相談ナビ #8008
●枕崎警察署 TEL72-0110
チャット等での相談はこちら→ ▲DV相談プラス



防災掲示板

津波の高さ

津波の高さには、海岸線での「津波の高
さ」と、陸地を駆け上がった「遡上高(そ
しょうこう)」があります。津波の遡上高と
は、津波が海岸から陸地に侵入し、地形に
沿って地面を這い上がって到達した最大の
高さです。これは、海岸で観測される津波
の高さと異なり、地形によってはその2倍
から4倍に達することもあります。遡上高
は避難行動の目安として非常に重要です。
津波警報などで発表される「津波の高さ」が
低くても、地形によっては遡上高が非常に高
くなることもあるため、避難の際は発表され
た津波の高さに捉われず、すぐに高台などの



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」は本市で現在約2,000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。

新年に向けての大掃除や身辺整理を機会に、ぜひ、ご
み分別アプリ「さんあ〜る」をダウンロードし、ご活用下さい。
※アプリのダウンロードは以下の2次元コードから

お使いの端末がiPhoneの方



お使いの端末がAndroidの方



問合せ 市民生活課環境整備係 TEL76-1097



「寝る子は育つ」 脳は睡眠中に成長する



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。

「寝る子は育つ」ということわざ
のとおり、良い睡眠が子どもの心
身の発育に非常に重要であること
は、昔から知られています。
脳は、睡眠のたびに成長し、進
化しているといわれていますので、
脳が急激な成長を遂げる赤ちゃん
や子どもにとって、睡眠が非常に
重要であることが分かります。
脳の大切な役割のひとつとして
「記憶」がありますが、単純な知識
を記憶することだけでなく、言葉
を話す、手を器用に動かす、絵
を描く、ボールを蹴るといった体
の動きも、日中に活動した動きを
記憶することで実現します。脳の
記憶の基盤は、神経細胞ネット
ワークといわれており、神経細胞
同士がたくさんつながればつな
がるほど、脳は成長し、知能も運動
能力もレベルアップします。神経
細胞のネットワークは、睡眠中に
強化されることが最近の研究で示

されています。
日本人の平均睡眠時間は、世界
的に非常に短いとされており、大
人も子どもも良質な睡眠を取るこ
とが推奨されています。健康づく
りのための睡眠ガイドにおいて、
1〜2歳児は11〜14時間、3〜5
歳児は10〜13時間、小学生は9〜
12時間の確保を推奨さ
れています。
◎朝の光を浴びる
毎朝、同じ時間に起きてカーテン
を開けましょう。朝の光を浴びる
ことで体内時計が整います。
◎朝ごはんを食べよう
朝ごはんは勉強や運動に必要な
エネルギー源です。朝ごはんを食
べることで体温が上がり、元気に
活動できます。
◎昼間はしっかり体を動かそう
体を動かすことで心地よく疲れ
夜早く深く眠ることができます。
◎夜は暗くして早く寝よう
毎日できるだけ同じ時間に布団に
入りましょう。早く寝ることで朝の
すっきりした目覚めにつながります。
テレビやゲーム、スマートフォ
ンなどを寝る直前まで使うと、画
面から発せられるブルーライトが
睡眠ホルモンの分泌を妨げ、寝つ
きが悪くなる原因になります。就
寝1〜2時間前には、電子機器の
使用を控えるようにしましょう。
問合せ 健康センター TEL72-1
7176

