

新着本紹介

●一般書 ○児童書



●被告人、AI / 中山 七里 (著) / 小学館

●メンタル養生 体を整えて「心の不調」をラクにする / すきさん(著) / ダイヤモンド社

●グレタ・ニンプ / 綿矢 りさ (著) / 小学館



○みんなとおなじにできない(知る!気づく!みんなのためのバリアフリー5) / 加瀬 進(監修) / 岩崎書店

○おみせやさんどうなってるの? (めくってなるほど!しかけえほん) / and EIGHT(さく) / 交通新聞社

○あめ(空となかよくなる天気の写真えほん) / 荒木 健太郎(文・写真・絵) / 金の星社

イベント

雑誌リサイクルデー

日時 4月17日(金) 午前9時30分～  
図書館1階エントランスにて、保存期間の過ぎた雑誌を差し上げます。  
雑誌がなくなり次第終了します!  
お楽しみに♪

子育て応援イベント

ファーストブック・セカンドブック講座  
おはなし会 ～癒しのコンサート～

日時 4月21日(火) 午前10時30分～

場所 市立図書館2階閲覧室

演奏 てみてる

対象 3歳未満児と保護者

※要事前申込み

こころイキイキ♪癒しのコンサート

日時 4月21日(火) 午後2時～

場所 市立図書館2階閲覧室

演奏 てみてる

ハーブとギターの響きで心ほどけるひとときを。

※どなたでもご参加いただけます。

※要事前申込み

「あたまイキイキ!脳活性音読塾」  
「からだイキイキ!健康教室」  
のお申し込みは4月1日(水)より受付を開始しております。

2026年第68回こどもの読書週間  
標語「ことばがきみのはねになる」



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

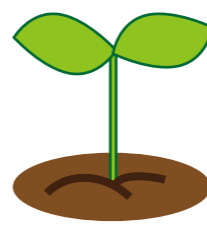
カレンダー 4月10日～5月9日

日	月	火	水	木	金	土
					10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	★	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)



音訳ボランティア  
「ひだまり」について  
●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 久木田さん、竹原さん  
●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

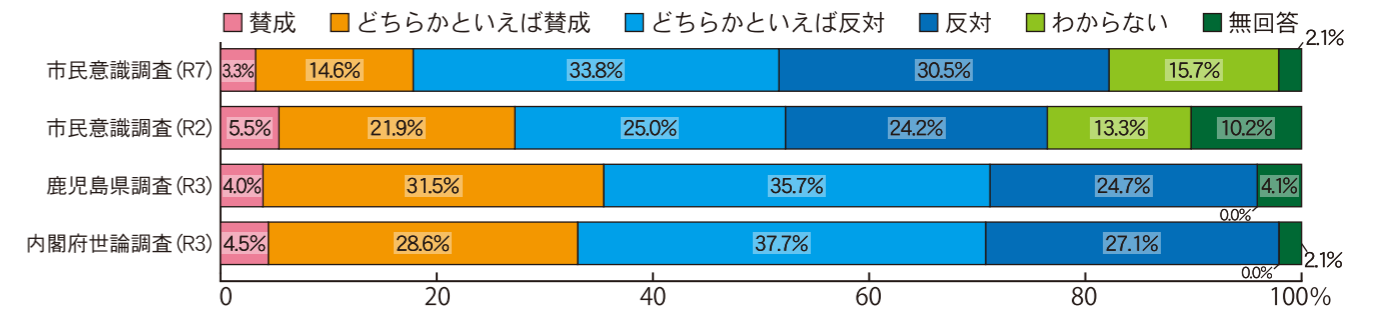
このコーナーでは、男女共同参画社会の推進に向けて、男女共同参画に関するさまざまな情報を隔月で発信していきます。  
今月は、「個人の能力を発揮できる職場環境とワークライフバランス」についてです。

働く人の力を最大化する職場づくりのために

令和7年度に実施した男女共同参画に関する市民意識調査によると、「夫は外で働き、妻は家庭を守るべきである」という考え方について、「反対」「どちらかといえば反対」と回答した方の割合が64.3%と、過半数を大きく上回っています。一方で、「賛成」「どちらかといえば賛成」は17.9%にとどまり、令和2年度に実施した市民意識調査と比べても反対の割合が大きく伸びています(下図参照)。

性別に関わらず働き続けられる環境を整えることは、多様な人材が力を発揮し、組織全体の生産性を高めるために不可欠な要素となっています。

図:「夫は外で働き、妻は家庭を守るべきである」という考え方について



ワークライフバランスの実現

ワークライフバランスを実現するためには、フレックスタイム制や時差出勤の導入、育児・介護と両立できる短時間勤務制度の整備、有給休暇を取得しやすい運用ルールの明確化、心理的安全性のある職場づくりやメンタルケア、キャリア形成支援などが効果的です。

「女性活躍推進宣言企業」

県女性活躍推進会議では、女性が働きやすい環境づくり、制度の導入、登用や採用目標などに積極的に取り組む企業を「鹿児島県女性活躍推進宣言企業」として登録しています。宣言企業に登録して、誰もが働きやすい雇用環境に向けた自社の取り組みをアピールしてみませんか。

防災掲示板

避難場所と避難所の違いを知っていますか?

いざという時の避難先には、大きく分けて2つの役割があります。まず「避難場所」は、災害から一時的に命を守るための場所です。地震による倒壊、津波、火災から逃れることを目的とした公園や広場などで、原則として屋外の施設を指します。対して「避難所」は、自宅が被災して生活できない場合に、一定期間寝泊まりをするための場所です。主に学校の体育館や公民館などの屋内施設が指定されています。つまり、避難場所は「身を守る場所」、避難所は「生活する場所」と覚えましょう。災害の種類によって避難できる場所は異なります。防災マップを確認し、どこへ逃げるべきか事前に把握しておくことが大切です。

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

リチウムイオン電池  
使用製品の捨て方



モバイルバッテリーや電子たばこ等に使用されているリチウムイオン電池は、誤った分別をすると、収集車や処理施設での火災原因となります。適切な分別にご協力をお願いします。

○取り外したリチウムイオン電池

「①火災危険物」として排出  
※膨張・変形品は市役所環境整備係窓口で回収します。

○電池が取り外せない小型家電

「⑩小型家電」として排出  
※指定袋に入らないものは内鍋リサイクルセンターへ搬入してください。  
※市役所環境整備係窓口設置の回収ボックス(40cm×20cm以下)も利用できます。



問合せ 市民生活課環境整備係 TEL76-1097

血圧管理の第一歩  
ここにもあった!  
気軽に血圧測れます



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。

5月17日は「高血圧の日」、毎月17日は「減塩の日」であることを知っていますか? (日本高血圧学会制定)  
高血圧(140/90mmHg以上)は、心疾患や脳血管疾患など、命に関わる病気を引き起こす原因となっています。しかし、高血圧は自覚症状がないために、積極的に治療を受けていない人も多いのが現状です。  
血圧のことを考えるにあたって、血管について少し知っておきましょう。血管の太さは全身で大きく異なり、最も太い大動脈は直径約2・5〜3センチメートル(500円玉大の大きさ)ですが、腕の血管では太さは4ミリメートル(えんぴつの太さ)となり、細動脈では0・2〜

■問合せ 健康センター  
217176 TEL7



▲血圧計の設置場所(市ホームページ)

は、市ホームページをご覧ください。普段立ち寄るところに血圧計を見かけたら、ぜひ測定してみてください。

0・5ミリメートル(シャープペンの芯の太さ)となり、末梢の毛細血管は0・005〜0・01ミリメートル(髪の毛の太さ)まで細くなります。  
毛細血管にかかる圧力を一定に調整しているのが細動脈という血管です。収縮期血圧が120mmHgの人でも180mmHgの人でも細動脈にかかる圧力は一定です。血圧が高い状態が続くと、細動脈の負担は大きくなり、徐々に狭く、硬くなります(動脈硬化)。血圧を管理して、命に関わる臓器(脳、心臓、腎臓)の障害を予防することが大切です。  
血圧管理の第一歩は測ることです。枕崎市では現在、市内の公共施設などに血圧計を設置しています。設置場所については、市のホームページをご覧ください。