人生100年時代に知っておきたいこと

高齢者の生活を支える仕組み

市では、高齢者の生活を支えるためにさまざまな取り組みをしています。今回は、その中から２つの取り組みを紹介します。

①認知症高齢者を支える「見守り安心シール」について

認知症により帰り道などが分からなくなる高齢者とその家族の支援のため「枕崎市見守り安心ネットワーク事業」を行っています。本人の情報を登録していただき、警察署や消防署などの協力機関と情報共有することで見守りを実施します。また、希望される方には見守り安心シールを配布し、洋服などに貼っていただくことで行方不明時にシールを読み込みご家族と連絡が取れる仕組みになっています。



②「成年後見制度」について

成年後見制度とは、「認知症や、知的・精神障害などによって物事を判断する能力が不十分な方に対して財産管理や身上監護（介護・福祉サービスの利用や医療・福祉施設の入退所手続きなど）について支援し、権利を守る制度」です。利用には、家庭裁判所に申立て（手続き）が必要であり、本人・配偶者・四親等以内の親族のみが申立てできることになっています。

成年後見制度を必要とする方が地域で安心して自分らしく生活していけるよう、地域包括支援センターが中核機関として支援をします。身近な相談場所ですので、成年後見制度の内容や、ご自分やご家族のことで困ったことがある場合には、お気軽にご相談ください。

■問合せ　長寿介護課介護予防係（地域包括支援センター）　TEL73-5131

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。

その息切れ、年齢のせいにしていませんか？
～世界ＣＯＰＤデーに知る「隠れＣＯＰＤ」～

毎年11月の第３水曜日は「世界ＣＯＰＤデー」です。これは２００２年に、ＣＯＰＤ（慢性閉塞性肺疾患）の研究と啓発に力を注ぐ世界的な組織・ＧＯＬＤの主唱のもとに定められました。ＣＯＰＤは、世界的に見ても主要な死亡原因の一つでありながら、社会的な認知が十分とは言えない疾患です。

私たちの身近には、まだ見ぬ「隠れＣＯＰＤ」が潜んでいます。実は約65％の人がＣＯＰＤという病気を知らないと言われています。これまで「慢性気管支炎」や「肺気腫」といった病名で呼ばれていたものであり、その最大の危険因子は、たばこの煙を主とする有害物質です。

発症のリスクは、年齢や喫煙量とともに高まります。40歳以上で現在喫煙している方、過去に喫煙していた方、そしてご自身は吸わなくても受動喫煙の環境下にある、あるいはあった方は、誰もがＣＯＰＤになる可能性があります。

その影響は深刻です。令和６年のＣＯＰＤによる死亡者数は１６６２９人にのぼり、同年の交通事故死亡者数（２６６３人）を大きく上回っています。重症化すると日常生活に支障をきたして介護が必要になったり、命に関わったりすることもある侮れない病気です。

「坂道を上ると息切れがする」「風邪でもないのに、咳や痰が長く続く」―こうした症状を、「年のせいだから仕方ない」と見過ごしていませんか？もしかすると、それはＣＯＰＤからのサインかもしれません。

早期に発見し、適切に対処することで進行を穏やかに抑えることができます。心当たりがある方は、ぜひ一度医療機関の受診をご検討ください。ご自身の、そして大切な人たちの健やかな呼吸を守るために、まずはＣＯＰＤについて正しく知り、行動を起こしてみませんか。

問合せ　健康センター　TEL７２－１７１６

乳幼児・母子の相談　育児相談　TEL72-7176（健康センター内）

図書館だより

No.415

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　11月10日～12月９日

日	月	火	水	木	金	土
		11月 10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	12月 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　斎藤さん、牛山さん
●会員募集中　問い合わせは図書館まで。

パープルリボンツリーを設置します
11月１日～22日
『女性に対する暴力をなくす運動』

図書館では企画調整課と連携し、エントランスにパープルリボンツリーを設置します。また男女共同参画やＤＶに関する本の展示・貸出し・しおりの配布も行います。

休館のお知らせ
11月23日（月・祝）～24日（火）は休館します

11月23日（月・祝）
令和８年度ふれあい図書館まつり
平和な未来を考えよう～紙芝居を通して～

開演　午前10時30分～（受付：午前10時～）
会場　市民会館第１会議室
講師　松井 エイコ氏（壁画家・紙芝居作家）

図書館アンケートにご協力いただきありがとうございました

市立図書館では5月１日～８月30日の期間、利用者アンケートを実施しました。

アンケートは筆記形式で、１階・２階閲覧室に用紙を設置し225名の方からご協力をいただきました。

質問内容は、「年齢・性別」、「利用頻度」、「滞在時間」など全７問で、その中でも「利用の目的」という質問では、図書館の本や雑誌を借りるという目的のほか、館内で本・雑誌・新聞などを読む、イベントや行事への参加が目的という回答も多くみられました。

この他にもたくさんの貴重なご意見もいただきました。利用者アンケートの集計結果は、１階閲覧室で自由に閲覧できます。

市立図書館は、これからも地域の皆さんが求める資料や情報を提供するとともに、魅力あるイベントを企画するなど、子どもから大人まで読書に親しむ環境づくりに努めていきます。

新着本紹介

●一般書　○児童書



●アルゴリズムの査証／海堂尊(著)／宝島社

●嘘つきは人間のはじまり／真梨　幸子(著)／光文社

●わたしの知らない子どもたち／西川　美和(著)／palmbooks



○ハッピーバースデイ／ペク・ヒナ(作)／長谷川　義史(訳)／ブロンズ新社

○おしょくじちゅうごめんあそばせ／はらぺこめがね(作・絵)／岩崎書店

○その本、発禁処分トスル／村上　しいこ(作)／かわいちひろ(絵)／さ・え・ら書房

防災掲示板



竜巻・突風について

今年、市内でも竜巻の可能性のある突風が発生しました。竜巻は発生から接近までが短く、身を守る行動は“数十秒”が勝負です。屋内では窓から離れ、カーテンを閉め、低い姿勢で身を守りましょう。屋外では頑丈な建物に避難しましょう。車の中は安全ではありません。空が急に暗くなる、雷が鳴る、雲が渦を巻くなどの兆候があれば、すぐに気象情報を確認しましょう。竜巻はどこでも起こり得る現象です。日頃から安全行動を知っ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

枕エコ

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

11月は不法投棄防止強化月間です。

県では産業廃棄物の不法投棄等の根絶を図るため、毎年11月を「不法投棄防止強化月間」と定めています。期間中は不法投棄防止の啓発活動や不法投棄防止パトロール等を強化しています。

産業廃棄物に限らず不法投棄は重大な犯罪です（５年以下の拘禁刑、1,000万円以下（法人等は３億円以下）の罰金またはこの併科）。この機会に一人一人が「不法投棄をしない。させない。見つけたらすぐ電話を」という意識を持ち、不法投棄のない住みよい枕崎をつくりましょう。

廃棄物の不法投棄を発見したら下記までご連絡下さい。

- 市役所市民生活課環境整備係　TEL76-1097
- 鹿児島県廃棄物・リサイクル対策課　TEL099-286-3810（サンパイゼロ）

問合せ　市民生活課環境整備係　TEL76-1097

家庭教育などの悩み心配ごと相談　家庭児童相談　TEL76-1136（家庭児童相談室）