「まくらざき」ならではの教育

「まくらざき学校応援団」を知っていますか？

問合せ　生涯学習課　TEL72-0170

「まくらざき学校応援団」を知っていますか？保護者や地域の方が子どもたちのために行う、学校での教育活動を支援するボランティアです。現在、1,900名を超える市民がボランティアとして登録し、子どもたちのために活動しています。

「学校応援団活動」から「地域学校協働活動」へ！

本市では、これまでの学校応援団活動を土台に、地域や家庭と学校が互いに子どもたちと地域の未来のために意見を出し合い、ビジョンを共有しながらパートナーとして連携・協働する「地域学校協働活動」への発展を目指しています。学校、地域、各種団体、企業等がつながりを深め、一緒に将来を担う子どもや人材を育て、自立した地域社会を築き、地域の活性化を図る。これが「地域学校協働活動」です。

≪地域学校協働活動のイメージ≫

共通の目標

人材の育成・地域の創生

学　校

地域とともにある学校づくり

地域・家庭

学校を核とした地域づくり

連携・協働

地域の人的・物理的資源を活用し、社会教育との連携を図りながら、学校教育の目指す子どもの姿を地域や家庭と共有しながら実現させる。

地域の方やＰＴＡ、団体、企業等の幅広い地域住民の参画を得て、地域全体で子どもたちの学びや成長を支えながら、地方創生を目指す。

〈学校応援団の活動事例（別府小学校の取り組み）〉

別府校区では、毎年12月中旬の土曜日に地域の方々の指導のもと、「そまんずし作り」を小・中学生が行います。校区の３分の２の子どもたちが集まります。

時間がだいぶかかりましたが、今回もおいしいそまんずしができあがり、みんなでおいしくいただきました。協力してくださった地域の皆さん、本当にありがとうございました。

「子どもたちの笑顔のために！」

「まくらざき学校応援団」の活動に参加してみたい方、「地域学校協働活動」について知りたいこと、分からないことがある方は、お気軽にお問い合わせください。皆さんの支援が、子どもたちの笑顔に、地域の活性化につながります!!

【学校応援団担当】
枕崎市教育委員会生涯学習課
TEL　72-0170
FAX　72-0677

健康ちゃんねる

問合せ　健康センター　TEL72-7176

「血圧がちょっと高いだけ」ではすまされない！

高血圧とは、安静状態での血圧が慢性的に正常値よりも高い状態をいいます。医療機関で高血圧と診断されるのは、上の血圧が140以上、もしくは下の血圧が90以上の場合です。上下ともこの基準値を超えている場合だけでなく、どちらか一方だけ超えていても高血圧となります。高血圧になると血管に常に負担がかかるため、血管の内壁が傷ついたり、柔軟性がなくなって固くなり、動脈硬化を起こしやすくなります。

■高血圧の放置が一番コワイ

血管は圧力に対して痛みを感じないようにできているため、血圧が高くても自覚症状はありません。そのため、ある日突然、命に関わる重大な病気を引き起こす場合があるのです。

高血圧の状態を放置していると、動脈硬化を促進し、脳卒中や心疾患、あるいは慢性腎臓病などの重大な病気につながります。特に、脳卒中は男女を問わず高血圧の影響が大きいことがさまざまな研究から明らかになっています。

ただし、生活習慣の改善や薬による治療などで血圧を下げれば、こういった病気の発症率を下げることは可能です。

■高血圧は自覚できる。血圧を測ろう

高血圧は、放置していると怖い病気ですが、その一方で自覚しやすい病気ともいえます。痛みなどの症状がなくても、健康診断や家庭での血圧測定によって、判断できるからです。「血圧が高め」とわかったら早めに受診し、治療を必要とする高血圧なのか、原因は何かなどについて知ることが大切です。

日本では、30歳代、40歳代の比較的若い世代でも、すでに約半数の人が高血圧の状態といわれており、しかもこの世代の場合、ほとんどの人が治療を受けていません。高血圧の状態を長期間放置していると、それだけ血管の傷みも進み、いきなり脳卒中や心筋梗塞を起こしかねません。若い世代は、食生活の改善など生活習慣を見直すことで血圧を下げやすいので、早めに受診して医師の指導を受けるようにしましょう。

高血圧はさまざまな病気の引き金になります。血圧を上手にコントロールするため、まずは血圧を測ることから始めてみませんか！

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

買い物で食品ロスを考えよう！！

毎日の食事や買い物の中で、食べきれずに捨てられるもの、まだ食べられるのに廃棄されているもの、いわゆる**「食品ロス」**が問題になっています。

「もったいない食品」を減らすために、私たち一人一人ができることを**「買い物」**で考えてみましょう。買い物に出かける前は食品の在庫を確認し、必要なものだけを買うようにしましょう。

①家にある食材、食品チェック　②必要な食材のメモを取る　③使い切れる分だけ買う

一人一人が**「もったいない」**を心がけて、「食品ロス削減」に取り組みましょう。

問合せ　市民生活課環境整備係　TEL72-1111（内線327）

防災一口メモ

いざという時のために

地震豆知識（プレート型地震について）

プレート型地震とは、地下で起きる岩盤（プレート）の「ずれ」により発生する現象です。プレート内部に力が加わって発生する地震をプレート内地震と言い、沈み込むプレート内の地震と陸のプレートの浅いところで発生する地震があります。陸の浅い地震は、居住地域に近く大きな被害を伴うことがあります。

災害はいつ起こるかわかりません。日頃から防災に対する意識を高め、備えておきましょう。

問合せ　総務課危機管理対策係　TEL72-1111（内線214）

なるほど！ 地域包括ケア

住み慣れた家・地域で安心して暮らし続けたいから

若年末期がん患者に対する療養支援事業

2017年にがんで死亡した人はおよそ37万人と、がんは全死亡原因の1位を占め、40歳未満の若年者の中でも死亡原因の上位３位に入っています。若年者ががんに罹患し、回復する見込みがない場合、最後はどのように過ごしたいと思うでしょうか。人生の最後は住み慣れた自宅で、家族や子どもたちと自分らしく安心して生活したいと願うのではないでしょうか。その一方で、治療や在宅で過ごすための経済的な負担、介護しながらの家事や仕事といった身体的・精神的な苦痛が家族に大きくかかってきます。

2019年４月から在宅療養に対する公的支援制度がない若年者の末期がん患者及びその家族の負担を軽減するため、若年末期がん患者に対する療養支援事業が開始されました。患者が在宅で過ごすため、必要なベッドや車イス等の福祉用具貸与、福祉用具の購入、訪問介護等に要する費用の９割を助成します。

○対象者：市内に住所を有し、在宅療養を行う40歳未満の末期がん患者

○対象となるサービス、利用料の上限額

年齢	対象サービス	サービス利用料上限額
0～19歳	居宅サービス（訪問介護）	50,000円（月額）
20～39歳	居宅サービス（訪問介護） 福祉用具貸与	80,000円（月額）
	福祉用具購入	50,000円（1人あたり）

○本人の負担割：利用料の1割

○申請に必要なもの：若年末期がん療養支援事業申請書、主治医の意見書

○患者の認定基準：治療を目指した治療に反応せず、進行性かつ治療困難と考えられる状態

○申請受付：地域包括ケア推進課

問合せ　地域包括ケア推進課　TEL72-1111（内線347）

南溟館 イベント情報

開　9:00 ～ 17:00
※入館は16:30まで

休　毎週月曜日
※月曜日が祝祭日の場合は翌日

問　TEL72-9998

南溟館の臨時休館について

第２回「枕崎国際芸術賞展」の開催にあたり、５月７日（火）から７月20日（土）の期間は、南溟館を臨時休館とします。

企業協賛のご協力を引き続きお願いします

今夏、７月21日（日）から９月16日（月）の期間で開催される第２回「枕崎国際芸術賞展」の成功に向け、平成30年度より多くの企業・団体様にご寄附をいただいております。

開催年度であります平成31年度も引き続き、ご協力をよろしくお願いいたします。

募金へのご協力をお願いします

現在、枕崎市役所、駅前観光案内所、市民会館、南溟館に募金箱を設置しております。皆さんのご協力をお願いします。

国際芸術賞展関係

７月 21 日（日）から９月 16 日（月）までの期間、南溟館で第２回「枕崎国際芸術賞展」を開催します。

会期初日の７月 21 日（日）には、表彰式及び開場式を開催します。

皆さんのご来場をお待ちしております。

なお、本展に関するスケジュール等については、市ホームページに掲載してありますので、ご覧ください。