

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

生活ごみの減量化にご協力を！！

枕崎市衛自連では、ごみの減量化の推進を図るため、生ごみ処理容器「ゴミキエール」と台所から出る生ごみの余分な水分をしっかりとカットする「しぼりっ子」をあっ旋します。詳しくは、7月19日発行のお知らせ版で紹介してありますが、購入される方は8月19日(月)までに「市衛自連事務局 市民生活課環境整備係」で注文してください。

それぞれの品物には、衛自連からの助成がありますので、ぜひご活用ください。

ごみの量が減少するとごみ焼却に係るエネルギーが節約され、地球温暖化対策につながります。

問合せ 市民生活課環境整備係 TEL72-1111(内線325)

防災一口メモ

いざという時のために



台風について①

海上の海面水温が高くなると気流が発生し、積乱雲となり渦を形成して中心付近の気圧が下がります。さらに発達して熱帯低気圧となり、風速がおよそ17.2m/sを超えたものを台風と言います(発生期)。

台風は強い風が吹くだけでなく、大雨により水害や土砂災害などの災害の危険性が高まります。このような災害から自分の身を守るため、少しでも危険を感じたら早めに避難しましょう。

問合せ 総務課危機管理対策係 TEL72-1111(内線214)

なるほど① 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

住みなれた地域で暮らし続けることができるよう生活支援サービス等の充実及び強化を図ります。

<生活支援体制整備事業>

1【目的】

この事業は、「地域包括ケアシステム」構築の一つの事業です。少子高齢化や核家族化の進行に伴い、高齢者の単身世帯や夫婦世帯が増加している中で、高齢者などが住みなれた地域で暮らし続けることができるようにするため、多様な日常生活の支援体制の整備・充実を図ります。

※地域包括ケアシステムとは・・・

高齢者が住み慣れた地域で自立した生活を営むことができるよう、医療、介護、介護予防、住まい及び日常生活の支援が包括的に確保される体制です。

2【取り組み】

本市では「枕崎市生活支援体制整備協議体」を設置し、枕崎市社会福祉協議会に「生活支援コーディネーター(地域支え合い推進員)」を配置しました。

(1) 枕崎市生活支援体制整備協議体とは？

高齢者などが日常生活を送る上で、家事援助やゴミ出し、買い物、配食、見守り等、集いの場、外出支援など地域での生活の困り事に対し、市が中心となり、枕崎市社会福祉協議会や民生委員・児童委員などの関係者で、生活支援サービスの提供体制の整備について協議・検討しています。

(2) 生活支援コーディネーターは何をする人？

高齢者などの生活支援サービス等のコーディネート業務を行うことにより、地域における一体的な生活支援サービスの提供体制の整備を進める人のことです。

主な業務内容は、次のとおりです。

- ①地域資源及びニーズ(需用等)の把握
- ②地域資源の開発
- ③関係者間のネットワークの構築、地域の支援ニーズとサービス提供者の活動とのマッチング等

※地域での生活支援の取組みに関する情報や困り事は、下記の問合せまでご連絡ください。

問合せ 社会福祉法人 枕崎市社会福祉協議会 TEL72-7450 地域包括ケア推進課調整推進係 TEL72-1111(内線328)

警戒レベルで避難の目安をお伝えしています

災害時に避難行動が容易にとれるよう、市民の皆さんがとるべき行動を5段階に分けてお伝えしています。

警戒レベル	市民の皆さんがとるべき行動	避難情報など
警戒レベル5	既に災害が発生している状態であり、命を守るための最善の行動をとりましょう。	災害発生情報
警戒レベル4	速やかに避難しましょう。避難先までの移動が危険と思われる場合は、近くの安全な場所への避難や自宅のより安全な場所に避難しましょう。	避難勧告 避難指示(緊急)
警戒レベル3	避難に時間を要する人(高齢の方や障害のある方、乳幼児等)とその支援者は避難をしましょう。その他の人は、避難の準備を整えましょう。	避難準備 高齢者等避難開始
警戒レベル2	避難に備え、ハザードマップ等により、自らの避難行動を確認しましょう。	大雨注意報 洪水注意報
警戒レベル1	災害への心構えを高めましょう。	早期注意情報

※身の危険を感じたときは、警戒レベルに関わらず避難してください。
※警戒レベル1～5の順番で発表されるとは限りません。

「まくらざき」ならではの教育

中学生の活躍にご声援をお願いします！

問合せ 生涯学習課 TEL72-0170

枕崎市では、枕崎中学校・桜山中学校・別府中学校・立神中学校の4つの中学校の生徒会役員で構成される「中学校生徒連盟」が組織されています。

中学校生徒連盟とは

「中学校生徒連盟」(学校等では、略して「中生連」と呼ばれています)とは、各中学校が互いに協力して各学校の生徒会の向上発展と親睦を図ることを目的として結成されたもので、本市では平成29年度から活動が行われています。

学期に1回行われ、意見交換や交流を通じて各校の生徒会が抱える課題を共有する中で、その解決策を探り、各校の生徒会活動の活性化を目指しています。

また、枕崎市の産業や自然、歴史について学んだり、地域の課題の解決について意見交換をしたりすることで、地域に誇りを持ち、地域をにう人材の育成にも取り組んでいます。今後も、子供たちの活動にご理解とご声援をお願いします。



枕崎市中学校弁論大会

今年も7月10日(水)に市民会館の大ホールに、市内の全中学校の2年生が集まり、各学校の代表者8名(各校2名ずつ)が学校、家庭、地域社会、友達とのかかわり等の中で考えていることや感じていることを発表しました。

この大会は、平成30年度から中学校生徒連盟が主催となり、今年も司会進行、審査、表彰まで子供たちの手で実施しました。すばらしい発表と合わせて、生き生きと活動する子供たちの姿に大きな拍手が送られました。

<子どもたちの感想>

立神中学校2年 石場きららさん(弁論大会最優秀賞受賞者)

私は、市弁論大会での発表を通して、いろいろなことを学ぶことができました。

その一つは、自分の意見を相手に伝えることのすばらしさです。それは、声のトーンや強弱、表情をその内容に応じて変化させるおもしろさや、緊張や恥ずかしさを少し我慢して自分の意見を伝えることで得られる達成感です。

弁論大会では、会場のみなさんが真剣に聞いてくださっていることが伝わってきて、私は、勇気をもって発表することができました。思い切って挑戦してよかったと思います。

この経験を学校生活でも生かし、失敗を恐れたり恥ずかしがったりしないで自分の意見を堂々と相手に伝えていきたいです。



立神中学校2年 池上元さん(弁論大会開会のあいさつ担当者)

僕は、この弁論大会の係として、開会のあいさつをしたり、発表する順に発表者を呼んだりしました。客席からだと何も見えないのに、弁論大会を運営するために、いろいろな係が協力して動いていることを今回知って、すごいと思いました。もちろん発表する人が主役だけれど、それを支える裏方の仕事も大事であることを実感しました。

これからは、学校生活や日常生活でも、積極的に協力することや誰かの支えになること、誰かに支えられていることを忘れずにいたいと思います。

食べ方の基本

健康ちゃんねる

皆さんが食事で気を付けていることは何ですか？今回は、毎日を元気に過ごすための「食べ方の基本」について紹介します。

一日三食、規則正しく食べる

食事の時間が不規則で量にムラがあると体内時計が乱れ、さまざまな身体の不調を引き起こします。できるだけ1日3食均等に、量が極端に偏らないようにしましょう。特に夜遅い時間の食事は太りやすいだけでなく、体内時計が夜型になる原因にもなります。夕食は早めにすませましょう。

バランスよく食べる

いろいろな種類の食材を食べる

よく耳にする「栄養バランスのよい食事」とは、どのような食事を指すのでしょうか？栄養素にはたくさん種類がありますが、まず大切なのは、三大栄養素である炭水化物、たんぱく質、脂質です。その次に、身体の調子を整えるビタミン、ミネラルです。これらの栄養素をバランスよくとるためには、「主食・主菜・副菜」をそろえることを意識しましょう。主食(米、パン、めんなど)は炭水化物、主菜(肉、魚、卵、大豆製品など)はおかずはたんぱく質や脂質、副菜(野菜のおかず)はビタミン、ミネラルを多く含む料理です。今流行の、〇〇だけや、〇〇抜きは、栄養バランスが崩れてしまい、筋肉が減り代謝が落ちて太りやすくなったり、身体の抵抗力が落ちて疲れやすくなったりします。

食事は、単に空腹を満たすだけのものではありません。栄養バランスのよい食事を規則正しく食べることが身体を作り、食事に関心をもち、味わって食べることが心を満たします。毎日を元気に、いつまでも健康でいるために、毎日の食事から健康づくりを始めませんか。

食事は、単に空腹を満たすだけのものではありません。栄養バランスのよい食事を規則正しく食べることが身体を作り、食事に関心をもち、味わって食べることが心を満たします。毎日を元気に、いつまでも健康でいるために、毎日の食事から健康づくりを始めませんか。

食事は、単に空腹を満たすだけのものではありません。栄養バランスのよい食事を規則正しく食べることが身体を作り、食事に関心をもち、味わって食べることが心を満たします。毎日を元気に、いつまでも健康でいるために、毎日の食事から健康づくりを始めませんか。