

お手数ですが
52円切手を
お貼りください

8 9 8 8 5 0 1

鹿児島県枕崎市千代田町 27

枕崎市総務課秘書広報係 行

(5月号)

◎ご住所

◎ご氏名

◎ペンネーム

◎年齢

◎性別

◎電話番号

◎クイズの答え

- ◎アンケート：好きな記事を3つ〇でお選びください。
- 01 特集
 - 02 行政トピックス
 - 03 フォトトピックス
 - 04 食の歳時記
 - 05 稚内便り
 - 06 フォトニュース
 - 07 情報BOX
 - 08 消費生活メモ
 - 09 健康だより
 - 10 南冥館イベント情報
 - 11 図書館だより
 - 12 クイズ!カッパドリル
 - 13 国民年金

↑お手数ですが、切り取ってご利用ください(はがきでも可)

本紙へのご意見やご要望、枕崎への想いや身近にあった出来事などを記入の上応募ください。

いただいたお便りは、ご紹介させていただく場合があります。文章は添削させていただく場合があります。お便りはメールでも受け付けています。

なお、メッセージにご記入がない場合、原則、プレゼント抽選の対象外となりますので、ご注意ください。

- ★応募締切 5月30日(金) ※当日消印有効
- ★当選発表 当選者には総務課秘書広報係から連絡します。賞品を同係まで取りにきてください。
- ★問合せ 総務課秘書広報係 TEL72-1111(内線215)
E-mail: koho@city.makurazaki.lg.jp

今月のプレゼント

【提供】枕崎市通り会連合会

お出汁3杯無料券(5名様)

商店街案内所 ふうり オープン記念

おだし しょうゆ

お出汁無料券(3杯) 枕崎市通り会連合会

クイズ!



■先月から「稚内便り」というコーナーも出来ました。南国枕崎にしながら友好都市稚内市についても色々知る機会が増えましたね。そこで問題です。稚内市にある日本最北端の岬といえば次のうちどれでしょう。

- ①襟裳岬
- ②佐多岬
- ③ノシャップ岬
- ④宗谷岬



【先月の答え】③イノシン酸

お便り紹介

私は毎朝のウォーキングで立ち寄るところがあります。それは新しい駅にできたかつお節行商像です。私の母は私が小、中学生の頃、近海の八田網で獲れた小魚を坂の上にある隣の村まで小走りしながら売りに行っていました。早朝、イモ炊きの火の番をしながら母がズーズーと音を立てて何かを自分1人で飲んでいました。今考えるとあれは茶節だったんですね。「こいを飲まんと元気が出らんでね」と独り言を言いながら…(吉戸町・アメボ)

ケ・74・男性
アメボケさん。お便りあいごとでもさげます。大変貴重な思い出になったですね。枕崎駅のかつお節行商像と手をつないでいることは、アメボケさんご自身と重なって見ゆことでしょうか。茶節は昔ながらの健康食品ですね。現在でも「おだし」とともに健康面での効果が見直されつつあります。茶節について飲んで「元気に生活しませんか。」

高齢になりますと、まず、健康面での心配がありますので、健康に関する情報は必ず気を付けて見たいです。

健康に対する情報をお知らせしてもらえると嬉しいです。(住吉町・80・女性)

お便りあいごとでもさげます。当広報紙では今年度から、「お・s健康」というコーナーが新設されました。市民の皆さまなにか健康に気を付けて「健康なまちまくらざき」を目指しましょう。気候も暖かくなってきました。無理せんごっ体も動かして元気に生活しませんか。

されていて、次に行く機会を待たないほど胸が高鳴っています。友人も「新聞見たよ。ぜひ行ってみたい」と言っています。1人でも多くの友人と行きたいですね。(熊本市・楓のぼくばさん。熊本から)

楓のぼくばさん。熊本からのお便りあいごとでもさげます。アガイも熊本にいる友人から「船人めしが載ったらしたばい。食べに行きたか」とメールをもらいました。実際に鹿児島県外からのお客様を枕崎市市内の飲食店や枕崎駅舎周辺で見かける機会も多くなりました。胸の高鳴りがはち切れんうちにぜひ、枕崎へきやったもせ。

Let's 健康

「健康なまちまくらざき」をめざして その2

先月号で、枕崎市は脳卒中による死亡率が全国平均に比べて高い状況であるとお知らせしました。では、脳卒中とは、どんな病気でしょうか?

脳卒中とは…

脳の血管がつまったり、破れたりして、脳に障害がおきる病気です。脳梗塞、脳出血、くも膜下出血などがあります。

予防のポイント

●**血圧管理をしましょう**
偏食・運動不足・睡眠不足・ストレス・喫煙・飲酒など「生活習慣の乱れ」が、高血圧、糖尿病などを引き起こし、これらが悪化すると「脳卒中」が発症します。

血圧の高い人は、低い人に比べ脳卒中を起こす確率が最大8倍にもなります。血圧は130/85mmHg未満に保ちましょう。

高血圧の人は、医師の指導する血圧をしっかり維持するために、生活習慣を改め、自己判断でお薬をやめないようにしましょう。

●減塩しましょう

「食塩」をとり過ぎると、体内の塩分濃度を下げたために、たくさんの水分を血管内に吸収して、血圧が高くなります。

1日の食塩摂取量の目安「男性9.0g未満、女性7.5g未満」に対し、鹿児島県民の摂取量は10.3gです。

食塩を2割(1日2g)以上減らしましょう。



新刊紹介



●僕と先生 坂木 司(著)

●海と男のストレス マネジメント 斎藤 正明(著)



○ふなっしーのおはなっしー なかおけいこ(え) ふなっしー(作)

○なぞなぞフッフッフ 武田 美穂(作)

- 注目本
- 防災ピクニックが子どもを守る /MAMA-PLUG(編・著)
 - パケツで実践超豪快イネつくり /薄井 勝利(監修)
 - 一般書 ○児童書

2014年本屋大賞決定!

全国の書店員により選ばれた『本屋大賞』。2014年は和田竜さんの「村上海賊の娘」に決定しました。

配本所の本が入れ替わりました

市内8か所にある配本所のうち、5か所の本があたらしく入れ替わりました。手に取って読むことはもちろん、借りることもできます。お気軽にお立ち寄りください。

- 健康センター(350冊) 松之尾センター(400冊)
- 城山センター(500冊) 立神センター(500冊)
- 別府センター(400冊)

読み聞かせグループを紹介します

子どもから高齢者まで、物語の楽しさを伝えます。

プータンの会、おむすびの会、すずの音、おひさま、たんぽぽのわたげ、のはら'S

図書館だより

市立図書館 TEL 72-9254
ホームページ http://library.makurazaki.net
★開館時間 9:30~18:00

カレンダー 5月11日~6月12日

日	月	火	水	木	金	土
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	10	11	12		

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)