「まくらざき」ならではの教育

教育講演会及び授業力ブラッシュアップセミナー開催！

問合せ　学校教育課　TEL72-0170

7月31日（水）に枕崎市市民会館において、教育講演会と授業力ブラッシュアップセミナー（先進地視察報告及び教科部会）を開催しました。枕崎市内小中学校教職員120名以上が参加し、教職員としての資質向上を図りました。

教育講演会

教職員の資質向上を図るために教育関係者等を講師とする講演会を平成4年以降、毎年夏の研修会として実施しています。鹿児島県教育庁義務教育課山本悟課長を講師としてお招きして、「義務教育課-学力向上・生徒指導に係る施策等について」の演題で講演をしていただきました。特に、学力向上に向けての県の施策を知るとともに、子どもたちの学力について教職員の責任を自覚する指導がありました。

授業力ブラッシュアップセミナー（先進校視察報告及び教科部会）

○先進校視察報告

先進校での取り組みを取り入れ、自校の教育活動に生かすため、枕崎市内の小・中学校の教職員を学力向上等の研究を先進的に取り組んでいる学校等に派遣しています。

今年度は、枕崎小学校の戸高丈聡教諭が京都市立開晴小中学校を視察して、小・中連携教育について学んだことを報告しました。児童・生徒のつながり、教師同士のつながり、授業のつながりなど、小・中連携教育の充実を図るために大切なことを学ぶことができました。

○枕崎市教科部会

児童生徒の学力の向上のために、年4回の教科部会を実施し、教員の指導力向上を図っています。国語、数学など各教科で研究テーマを設定し、共通実践事項を決め日々の授業の中で取り組んでいます。今年度は、実践を基にした協議に加え授業を通した研修を行い、教員の指導力向上を図ります。

健康ちゃんねる

問合せ　健康センター　TEL72-7176

怖い糖尿病
～糖尿病で命を落とさないために～

■血糖値とインスリンの関係

私たちが食事をすると、食べ物が胃などで消化されてブドウ糖となり、血液中に入り全身に送られます。そして、すい臓から分泌されるインスリンの働きでブドウ糖は細胞内に吸収され、私たちの活動に必要なエネルギーとなります。ところが、インスリンの分泌量が少なかったり、十分に働かなくなったりすると、ブドウ糖が細胞内にうまく吸収されず、血液中にあふれ出てしまいます。高血糖状態が長く続くと「糖尿病」を発症します。

■糖尿病の本当の怖さは合併症!!

初期に自覚症状がほとんどないのが糖尿病の特徴です。糖尿病を放置していると、まず、細い血管に障害が起こります。目・腎臓・神経の細い血管がダメージを受け、失明や人工透析、下肢切断等につながる糖尿病特有の合併症が現れます。さらに、脳や心臓の太い血管の動脈硬化も進みやすくなり、心筋梗塞や脳梗塞等の重い病気につながります。自覚症状がないために糖尿病を放置し、知らないうちに合併症が進行することこそ糖尿病の一番怖いところです。

■糖尿病予防のポイント

糖尿病の予防のポイントは食事と運動です。インスリンを分泌するすい臓は、食事で取り込んだ食べ物を消化する酵素も分泌します。一度に大量の飲食をしたり、脂質の多い食事をしたりすると、すい臓に負担がかかりインスリンの分泌に影響を及ぼします。1日3食の規則正しい食生活と、ドカ食いをやめるだけでも、すい臓の負担は軽減します。また、食事をゆっくり摂ると血糖値の急激な上昇を防ぐので、すい臓の負担が軽くなり、血糖値の改善につながります。運動はインスリンの作用を強くし、血糖をエネルギーに変える能力を高めます。また、ブドウ糖を使うため血糖値が下がります。さらに筋力低下や肥満を防ぐ効果もあります。

■糖尿病と上手く付き合おう

糖尿病は治る病気ではありません。しかし、血糖値を下げれば合併症は進まず、合併症が進まなければ糖尿病ではない人と同じように健康な生活を送れます。糖尿病のことをよく理解し、生活習慣を改善しながら治療を続けて、今の生活を守りましょう。

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

生ごみの水分を切りましょう！

生ごみの約80％は水分で、ごみの減量には**水切り**が必要不可欠です。皆さんが**水切り**をすることでごみ減量と悪臭対策が一度に出来ます。

ごみ減量・**水切り**のコツは・・・・・

ごみ袋には
　ぬれたまますぐには入れない

乾いているごみは
　ぬらさずにごみ袋に入れる

洗う前に
　いらない部分は切り落とす

生ごみ減量のキーワードは、**水切り**！！

ご協力をお願いします。

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②

台風は暖かい海面からの水蒸気をエネルギーに成長します。大量の水蒸気で中心気圧はぐんぐん下がり、中心付近の風速も急激に強くなります（発達期）。台風がもたらす雨は、大量の雨が短時間のうちに広い範囲に降るため、河川の増水や堤防の決壊で水害（浸水や洪水）が起こりやすくなります。また、雨による土砂災害の危険性が高まりますので、土砂災害危険箇所等に居住の方は、早めの避難を心がけてください。

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

枕崎福祉作業所　海辺の里　について

「枕崎福祉作業所」は、在宅で暮らす障害者に対し、通所による作業の場を提供することで、本人の社会的孤立感の解消及び心身機能の維持向上等を図り、作業による工賃収入の喜びを得たり、障害者が社会生活への参加を図ることによって障害者の自立心を養い、その家族の身体的、精神的な負担の軽減を図る等障害福祉施策を推進することを目的に設置しました。

○サービスの種類　地域活動支援センターⅢ型

○利用対象者

枕崎市に住所があり、障害者手帳・精神保健福祉手帳をお持ちの方または難病の方

※枕崎市の障害者支援施設に入所していて、他市町村による援護を受けている者は除きます（他市町村の住所地特例者）。また、他市町村の障害者支援施設に入所していて、枕崎市による援護を受けている者は住所があるものとみなします（枕崎市の住所地特例者）。

○定員　10名

○作業・活動内容

しいたけ足切り、鰹パック袋詰め、箱折り、資源回収、シール貼り、クラフトテープ、かご作成　その他

○1日の流れ

8：30～9：00　朝の集い・ラジオ体操・作業準備
9：00～10：00　作業・訓練
10：00～10：15　休息
10：15～12：00　作業・訓練
12：00～13：00　昼食
13：00～14：30　作業・訓練
14：30～14：45　休憩
14：45～15：30　清掃・終礼・送迎

○利用方法

枕崎市役所福祉課障害福祉係で手続きを行ってください。郵送された「枕崎市地域活動支援センター等事業利用決定通知書」を福祉作業所へお持ちください。

問合せ　福祉課障害福祉係　TEL72-1111（内線471）

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

「太鼓芸能集団　鼓童」による ワン・アース・ツアー2019「道」 枕崎公演

市制施行70周年記念事業として「太鼓芸能集団　鼓童」によるワン・アース・ツアー2019「道」を開催します。鼓童正式メンバーとして世界を舞台に活躍している枕崎出身の平田裕貴さんが出演します。チケット販売中ですのでお早めにお買い求めください。

●**日時**　10月18日（金）
開場：午後6時　開演：午後6時30分

●**会場**　枕崎市市民会館

●**チケット**　全席指定（S席5,800円、A席3,000円）

※座席数が残りわずかになっています。

※電話等での予約はできません。直接南溟館へお越しください。またローソンチケット、鼓童チケットサービスでも販売しています。

枕崎国際芸術賞展関連事業「鹿児島県図画作品展枕崎展」

鹿児島市で開催される第70回鹿児島県図画作品展の移動展を南溟館で開催します。

●**会期**　10月6日（日）～24日（木）

●**会場**　南溟館

●**観覧料**　無料

第2回「枕崎国際芸術賞展」は9月16日（月・祝）まで、開館時間を18時まで延長しています。

枕崎国際芸術賞展作品搬出作業及び県図画作品展枕崎展開催準備のため、9月17日（火）から10月5日（土）まで南溟館は臨時休館とさせていただきます。ご了承ください。