

などに関する情報を発信するコーナーです。

枕エコ



今月のテーマ

1日1ごみ!!

歩いていると、空き缶やペットボトル、たばこの吸い殻などのポイ捨てごみが見られます。道路は、ごみ箱や灰皿ではありません。ポイ捨てしたごみは、自然を汚します。

●ごみは、ポイ捨てせずに持ち帰りましょう。

●ごみが落ちていたら、拾いましょう。

1人1ごみ!!きれいで優しい枕崎をみんなで一緒に目指しましょう。

できることから少しずつ、皆さんの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)

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

てげてげ広場「全体会」開催!!

本市では、平成27年度から「地域包括ケアシステム」構築の一環として、高齢者の孤立防止や介護予防を目的とした「てげてげ広場」事業を行っています。

てげてげ広場では、おもりの入ったバンドを手足に取り付け、歌を歌いながらゆっくりと体を動かす「てんとうむし体操」を週1回、公民館単位で行っています。11月27日には、13公民館が総合体育館に集まり「全体会」を開催しました。てげてげ広場に参加している方が、日々の取り組みの中で健康意識を維持することや住民主体でてげてげ広場をよりよいものにしていくという意識が高まることを期待し開催しました。

全体会には、リハビリ専門職の有志ボランティアである「あいで会」からも協力をいただき、これまでの取り組みの効果を確認するため体力測定の実施と認知症予防に効果のあるコグニサイズ(認知症予防のために、ステップなどの軽い運動と計算やしり取りなどの簡単な「認知課題」を同時に行うことで、脳の活性化を目指すもの)や脳トレを行いました。

また、この全体会に参加した方々より「てんとうむし体操をして、筋力、体力がついたと思います」「コグニサイズや脳トレが楽しかったです」「てげてげ広場に行くと、みんなに会えます。明日がてげてげ広場だと、前日から楽しみです」などの声が聞かれました。

【11月27日の全体会の様子】



あなたの公民館でも「てげてげ広場」を始めてみませんか?!

地域に通いの場があるということは、地域にとって大切なことで、「てげてげ広場」は、体操だけではないふれあいや支え合いがあります。今年度は山手公民館、富岡・通山公民館が始まりました。「てげてげ広場」を始めてみたい、興味があるという公民館がありましたら、住民向け説明会を随時開催しています。下記の間合せ先までご連絡ください。

問合せ 地域包括支援センター TEL72-1111(内線461)

「まくらざき」 ならではの教育

小・中連携教育の充実を図っています!

問合せ 学校教育課 TEL72-0170

本市では、小・中学校が9年間を見通した教育を行うことで、さらなる学力の向上や中1ギャップの解消を目指し、小・中連携教育を推進しています。4つの中学校区が1小1中である環境のよさを生かしながら、「学びのつなぎ」「心のつなぎ」「体のつなぎ」「家庭・地域のつなぎ」の4つのつなぎを柱にして推進しています。平成30年度からは、隔年実施であった小・中連携教育の研究公開を毎年行っています。

今後も各中学校区の特徴を生かして、小・中連携の充実を図りながら、学力向上をはじめとする教育の充実をめざしています。

立神小・中学校「小・中連携教育」研究公開の実施

令和元年11月28日(木)に立神小・中学校が「主体的に学び、心身ともにたくましい児童・生徒の育成～心のつなぎを中心に、9か年の発達段階に応じた指導を通して～」を研究主題とし、「小・中連携教育」の地区・市指定の研究公開を行い、市内外から40名以上の参加がありました。

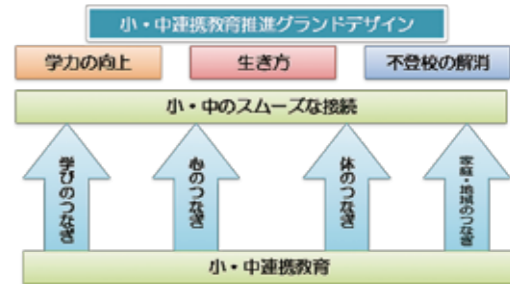
全体会の研究発表では、立神中学校の黒川亮介教諭が、これまでの小・中連携の取組や成果・課題について発表しました。公開授業は、立神小6年生(担任:雪丸勘太郎教諭)、立神中2年生(担任:新原真奈美教諭)が道徳科の授業を行いました。立神小・中学校は、「心のつなぎ」を中心に研究に取り組んでおり、道徳科の授業では、小・中共通の授業の流れで行い、また発達段階に合わせた対話活動を取り入れた授業を公開しました。授業後の分科会では、道徳科の授業や小・中連携教育について活発な意見が交換されました。



研究公開を終えての子ども達の感想

【立神小学校6年 中崎羽菜さん】

「優しいな。」わたしが、まだ5年生のころ、今の中学2年



生ともほりをしたときに感じたことだ。最初は、何をどうすればいいのか分からなかった。しかし、中学校の先輩がそれに気付いて、「こっちだよ。これはこうすればほれるよ。」と教えてくれた。中学生だからこそできる気配りだったと思う。

11月28日に、立神中学校で道徳の授業をする機会があった。少し緊張した。いつもとは違う雰囲気であるからみんな不安だったと思う。だけど、その雰囲気に左右されずに、いつも通りに授業できるのが中学生だと思う。中学生になるまでに、たくさんレベルアップしたい。

【立神中学校2年 吉永千紗さん】

立神小・中学校の児童生徒は、一緒に活動したり行事等へ参加したりして、日頃から交流しています。運動会、体育大会は相互に参加して、長縄跳びで回数を競い合っています。中学校弁論大会には6年生が参加して、代表の小学生も意見発表を行っています。また、毎月21日の「立神きずなの日」には、小・中学校の活動を紹介した「立神のきずな」を交換して校内に掲示しています。これを見ると、小学生の頃を懐かしく思い出します。

このような様々な交流は、小学生にとっては、中学校生活への安心感や期待感ももてると思うし、中学生にとっては、中学生としての自覚が高まり、活動がさらに活発になると思っています。

防災一口メモ

いざという時のために



災害に備えて(自助)

災害が発生した時は、まずは自分が無事であることが重要です。日頃から、次のことに気を付けましょう。

- 家具などが倒れてこないように壁などに固定をしておきましょう。
- 避難する時に割れた窓ガラス等でけがをしないようスリッパ等の履物を準備しておきましょう。
- 防寒対策をしておきましょう。

生き延びていくためには、水や食料などの備えをしておくことも必要です。

問合せ 総務課危機管理対策係 TEL72-1111(内線214)

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

かむさびのしらべ 神雅乃調べ音楽会

日本の最古典文学である古事記、日本書紀、延喜式の内容のうち「いのちの起源と意味」に着目し、その祝詞の朗詠と合奏即興演奏を披露します。

●日時 1月12日(日) 午後3時開演(午後2時30分開場)

●会場 南溟館(第2展示場)

●観覧料 1,000円(当日券500円増、中高生・65歳以上は割引あり、小学生以下無料)

枕崎市文化協会新春イベント

枕崎市文化協会加盟団体による新春イベントを開催します。今回は枕崎せんじ会(美術)、しゃらくたてがみ(写真)、楓嵐(陶芸)、枕崎水墨画会(水墨画)、華道連合会(生花)、IT研究会(映像)による合同展示を行います。19日(日)11時からギャラリートークも行います。

詳しくは南溟館までお問い合わせください。

●期間 1月15日(水)~30日(木)

- 会場 南溟館(第1展示場、研修室)
- 観覧料 無料

枕崎幼稚園作品展

●期間 2月1日(土)~7日(金)

●会場 南溟館(第1展示場、市民ギャラリー)

●観覧料 無料

12月28日(土)から1月4日(土)まで南溟館は年末年始の臨時休館です。
※1月6日(月)は休館日。

受けて安心! 女性のためのがん検診

20~30代の女性がかかる「がん」でもっとも多いのが、子宮の入り口付近にできる「子宮頸がん」です。日本では毎年約1万人の女性が子宮頸がんにかかっており、2000年以降は20~30代の罹患が増加しています。また、「乳がん」は女性に一番多いがんで、40~50歳代をピークに発症や死亡が増加しており、日本人女性の約11人に1人が生涯で乳がんにかかる危険があります。

そこで本市では、10月に実施した子宮頸がん検診・乳がん検診を受診されなかった方を対象に、次の日程で追加検診を実施します。完全予約制のため、待ち時間も少なく受診できます。検診希望の方は事前予約が必要です。

○対象者

●子宮頸がん検診 平成12年4月1日以前に生まれた女性

●乳がん検診 昭和53年4月2日~昭和54年4月1日生まれの女性

○予約先 予約受付方法は「インターネット」と「電話」による2つの方法があります。

健康ちゃんねる

問合せ

健康センター
TEL72-7176

【電話での予約】

- 博愛会健診事業部(相良病院) TEL099-224-1821
- ヘルスサポートセンター(鹿兒島) TEL099-267-6292

※受付期間 1月7日~14日(土日・祝日は除く) 9時~17時

【インターネットでの予約】

枕崎市ホームページから「女性検診」と検索する方法と、左のQRコードを読み取って検索する方法と2通りあります。

※受付期間 1月7日~14日

○検診内容

- 子宮頸がん検診 視診・細胞診
- 乳がん検診 乳房X線撮影

○検診会場 健康センター

○料金

- 子宮頸がん検診: 国民健康保険以外の方 600円、国民健康保険の方 無料(保険証を提示してください)
- 70歳以上の市民、市民税非課税世帯・生活保護世帯で証明書を提示した方は無料です。
- 乳がん検診: 「令和元年度無料クーポン券」を当日ご持参ください(9月に個別通知しています)。



▲QRコード