



いきいき



健康へのトビラ

お酒と上手につきあいましよ

適量のアルコールは「百薬の長」ともいわれ、食欲増進、ストレス解消、動脈硬化予防に役立つ善玉コレステロールを増やすなどの効果があります。しかし、つい飲みすぎてしまうことがお酒の難点。度を越した飲酒は健康に害をおよぼします。

毎日のように長年飲み続けることで、脂肪肝やアルコール性肝炎さらには肝硬変へと進行し、場合によっては肝がんを発症する可能性もあります。さらには、アルコール依存症に陥ると、自分の健康ばかりでなく、家族や周囲にも悪影響を与えかねません。適量を守ってお酒を味方につけましょ。

お酒に「強い」「弱い」は生まれつきの体質

お酒を分解する能力(代謝能)は、アセトアルデヒドを分解する酵素をたくさんもっているかどうかによって決まるため、鍛えればお酒に強くなるわけではありません。これは、遺伝による体質で決まっております。日本人の約半分はアルコールに弱い体質です。

お酒の適量を守いましよ

1日に飲む量は純アルコールで20

- g(ビールにして中びん1本500cc、日本酒にして1合、焼酎25度半合強100cc)程度が適量です。
- 適正飲量の10か条

- ①談笑し、楽しく飲むのが基本です
 - ②食べながら、適量範囲でゆっくり
 - ③強い酒、薄めて飲むのがオススメ
 - ④つづつ、週に2日は休肝日
 - ⑤やめよう、きりなく長い飲み続け
 - ⑥許さない、他人(ひと)への無理強い・イッキ飲み
 - ⑦アルコール、薬と一緒に危険です
 - ⑧飲まないで、妊娠中と授乳期は
 - ⑨飲酒後の運動・入浴、要注意
 - ⑩肝臓など、定期検査を忘れずにつ
- かごと飲んで百薬の長にしましよ。



子どもにケータイ持たせるその前に

3月は、子どもたちの「旅立ち」の時期です。卒業や就職・進学のプロレとして、携帯電話を子どもに持たせる家庭もあると思います。携帯電話は便利な反面、使い方によっては、犯罪に巻き込まれたり、自らが加害者になったり、また、使い過ぎて電話代がかさんだり、健康に影響を及ぼしたりする可能性も指摘されています。そこで、購入前に、携帯電話と正しく付き合うため、親子でしっかり話し合い、ルール作りをすることが大切です。

家庭で作るルールの基本

- ・安全に安心して携帯電話を使用させるために「フィルタリング機能」を設定する。フィルタリングには大きく分けて2種類があり、購入時に指定します。
 - ・ホワイトリスト方式(健全なサイトのみを並び出し、それ以外は見られない方式)
 - ・ブラックリスト方式(「出会い」や「アダルト」など子どもにとって有害なサイトを選び、それらを見せないようにする方式)
- ・不用意な書き込みは絶対に行ないさせない。「プロフィール」「掲示板」など、書き込みのできるサイトで、友だちの誹謗中傷や自分が特定できる情報や写真を掲載しない

春の「郷土に学び・育む青少年運動」(3月11日～4月10日)

■鹿児島県の伝統である地域で青少年を育てる気風を盛り上げ、郷土に根ざしたグローバルな人材を育成するため、家庭・学校・職場・地域等が一体となって、青少年が主体的に活動するための場や機会を確保し、地域ぐるみで青少年の健全育成を推進しようとするものです。

- ・子どもたち世界中に発信することになり、書き込まれた本人は友だち不信になり、不登校になったり、自殺に追い込まれたりするケースもあります。また、個人情報も流出して悪用される恐れもあります。
- ・プロフィールの略で、特技や趣味などを自己紹介するサイト
- ・ブログ(日記のような形式で個人の興味・関心、考え等を公開するサイト)
- ・掲示板(コミュニケーションを目的に意見交換の書き込みができるサイト)

携帯電話に振り回されないように、使用する時間帯や場所などを決める。食事中や勉強中、深夜に携帯電話を使用しないようにする。制限しないケータイ依存にもなりかねません。

第2回別府福祉会合同絵画展

会期 3月8日(火)～15日(火)
会場 南浜館市民ギャラリー
主催 別府福祉会
観覧料 無料

枕崎寄席『桂竹丸・桂平治～二人会』チケット発売中

日時 3月15日(火) 開場/午後6時
開演/午後6時30分

会場 市民会館大ホール
入場料 一般前売り1,500円(当日1,700円)、シルバーペア券(どちらかお一人が60歳以上の方)前売り2,000円(当日2,200円)
主催 枕崎市、枕崎市教育委員会
前売り券発売所
南浜館(72-9998)、市役所売店(72-1111)、図書館(72-9254)、ミュージックハウス小川(72-2258)

枕崎高校美術部・書道部合同展

会期 3月17日(木)～27日(日)
会場 南浜館市民ギャラリー
観覧料 無料

投稿 ぶえん鯉PRソングでおなじみの『RENS』のボーカル、新屋敷彰さんからお便りが届きました

■枕崎の皆さん こんにちは
我がふるさと枕崎を転動により、昨年の11月から離れて早いものでもう4か月が過ぎようとしています。僕は石川県の金沢で薄雪化粧が残る風景の中、元気に真っ白な気持ちで頑張っています。金沢は叙情溢れる町並みや日本海で採られた海産物が美味しいことでも有名な観光スポットですが、とにかく雨が多い所だと実感しています。特に転動したばかりの頃、低い雲の動きは時空を感じるほど幻想的で晴れるのか、雨が降るのかさっぱりつかめず、そんな僕に地元の人が教えてくれた言葉「弁当忘れても傘忘れるな」がとても印象的で、今ではすっかり傘とお友達になりました。そんなことを枕崎(鯉の町)の事に触れながら北陸の北國新聞に投稿したところ、3か月連続で掲載されて、少しずつ金沢市民としての実感も湧いてきています。それから音楽活動も枕崎ぶえん鯉のPRソングや風の芸術展のイメージソング『アートストリート～風からの伝言』を北陸の地に宣伝しながら、ポチポチ引き語り頑張っています。枕崎では新幹線の開通に合わせた春の市(RENSも出演)もあると聞いています。大いに盛り上がることを期待しています。



▲南浜館定期コンサートでの『RENS』一番左が新屋敷さん

図書館だより

No.227
市立図書館 ☎72-9254
★開館時間 9:30～18:00

市ホームページで、新着本をご覧になれます

カレンダー 3月10日～4月16日

| 日 | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|----|----|----|----|----|----|----|
| | | | | 10 | 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 | 13 | 14 | 15 | 16 |

- 休館日
- 絵本や紙芝居の読みきかせ 毎週水曜日 午後3時半～
- ◆ お楽しみ映画会 午後2時～ 3階会議室

新1年生にすすめる本展

新入学児童向けの本を展示・貸し出ししています。
期間 3月22日(火)～4月12日(火)

芥川・直木賞 受賞作紹介

- 若役列車 西村賢太著
友もなく、女もなく、1杯のコップ酒を心の慰めに、その日暮らしの港湾労働で生計を立てている19歳の貧乏。或る日、彼の生活に変化が訪れたが…
- 朝吹真理子(著) きことわ
葉山の高台にある別荘で、幼い日とともに過ごした貴子と永遠子。ある夏、突然断ち切られたふたりの親密な時間が、25年後、別荘の解体を前にして、ふたたび流れはじめる…
- 漂砂のうた 直木賞 木内昇著
明治10年、御家人の次男だった定九郎は根津遊郭で働いていた。花魁、連手、男衆…。時代の波に晒され、谷底で生きる人々を描く。
- 月と蟹 道尾秀介著
世界は大きくて理不尽だから、僕たちは神様を創ることにした。海辺の町、秘密の場所で子どもたちが見つけた「ヤドカミ様」の正体とは、やさしくも裏し折りが胸を衝く長編小説。

新着本

- やぶへび 大沢 昌昌(著)
- 介護で仕事を辞めなために グループケア&ケア21(編著)
- 帰ってきた「はやぶさ」 今泉 耕介(作)

桜山小・読書標語
次の人 ぜったいこの本 読んでみて
3年:宮原 みほ
本の中心人物は 私たち
4年:立石 奏
本読むと 心ボカボカ あたたまる
5年:山崎 萌々香