

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

(6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

※Tシャツのサイズ

- ◎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 もっと知ろうよ枕崎
  - 07 フォトニュース
  - 08 情報BOX
  - 09 消費生活メモ
  - 10 Let's 健康
  - 11 南浜館イベント情報
  - 12 図書館だより
  - 13 クイズ!カツドリ
  - 14 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、**プレゼントの抽選は、はがき裏(ご意見や出来事)への記入がある方を優先**させていただきます。ご了承ください。

- ★応募締切 6月30日(月) ※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



色は黒  
サイズは選べます

きばらん海Tシャツ(5名様)  
【提供】きばらん海実行委員会

クイズ! カツドリ

■町のあちこちでミゴツカ紫陽花が咲いているのを見かけるようになりました。また梅雨の季節がやって来ましたね。さてそこで問題です。枕崎市や鹿児島県内の方言で梅雨(つゆ)の事を言い表す言葉は次のうちどれでしょう。

- ①ながし
- ②かかし
- ③だかし
- ④すかし



【先月の答え】④宗谷岬

お便り紹介

初鯉の季節がやってきましたね。昔、大漁旗をなびかせ、スンビリそうなカツオ船が帰ってくる枕崎漁港では、父親や夫の帰りを待ちわびる家族が繰り出でて迎えていました。

大漁の日は、魚市場に並びきらないカツオが漁協前の通りに溢れていました。市場からイデ小屋までの輸送には、荷馬車が活躍していた頃の話です。(愛知県・元ヤブドン・63・男性)

愛知県から懐かしさかお話をあいがともさげもす。市場から溢れるカツオは写真で見ただけがあいもす。荷馬車も話だこのあいな貴重な話は語り継がれていって欲しかですね。そして枕崎の港は現在進行形で新しくなりつつあります。進化する枕崎漁港を期待しませんが、うんまが鯉をふけ戻って来やいな。

明治時代から続いていた金山小学校が3月で閉校になって残念ですね。私も若い頃、仕事で花の種子などを配達に行ったこと

がありました。児童の皆さんや地域の方々も寂しいでしょうね。(中町にゃんこ太郎のママ女性)

お便りあいがともさげもす。今年の3月で121年の歴史に幕が下りました。少子化とはいえ、とぜんなかですね。卒業生の方々はもちろん忘ることはなかりませんが、母校ではなかしも、枕崎市に金山小学校があったことを忘れんじ、憶えちよって欲しかですね。

広報紙を毎月送っていたと思います。ナツメグの「ふるさ

とく枕崎」のCDを聴きながら毎月読んでいます。中には少年期の頃を思い出す記事もあり、心打たれています。いつの日か枕崎に恩返しをしたいですね。(奈良県・72・男性)

奈良県からお便りあいがともさげもす。広報紙の色んな記事や写真で昔を懐かしんでいただき嬉しい限りです。このお便りコーナーでも懐かしさ事や言葉をいただく事が多くないました。これからも気が向きましたらまたお便りを書いてください。お待ちしています。

Let's 健康

脳卒中に気を付けよう!~脳卒中予防のポイント~

先月号で脳卒中予防のポイントとして、血圧の管理や減塩についてお知らせしましたが、その他に次のようなポイントがあります。

●野菜を食べよう!~毎日プラス1皿、野菜で健康生活~  
野菜を1日350g以上食べましょう。両手に乗るくらいの量が350gです。

- ①ビタミンだけでなく、腸内の掃除屋「食物繊維」がたっぷり!
- ②とり過ぎた食塩をからだの外に出してくれる「カリウム」もたくさん!



●運動をしよう!~プラス10分ウォークで、脳卒中予防~  
運動不足は、肥満はもちろん、高血圧・糖尿病などを引き起こし、脳卒中の危険性を高めます。運動習慣のない人は、ある人に比べて2.5倍も脳梗塞を起こしやすいという報告があります。



今よりも1日1,000歩(10分間)、できれば2,000歩(20分間)多く歩きましょう。

●お酒はほどほどにしよう!~楽しいお酒は、適量と休肝日~  
お酒は適量を過ぎると、脳梗塞・脳出血・高血圧・糖尿病などの危険性が高まります。適量は、ビールだと500mlまで、焼酎(25度)だと0.6合(110ml)までにしましょう。



新刊紹介



- イーヨクんの結婚生活 大山 淳子(著)
- 最新[日本経済]キーワード 神樹 兵輔(著)



- おおかみだあ! セトリック・ラマティエ(文)
- ラスコーの洞窟 エミリー・アノルド・マッカー(絵と文)

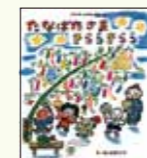
注目本

- 簡単!おいしい!ごちそうレシピ /ヤミー(著)
- ピプリオバトルを楽しもう /粕谷 亮美(文)
- 一般書 ○児童書

イベント

★七夕絵本展

期間 6月24日(火)~7月13日(日)  
場所 1階カウンター



たなばたさまからきらら 長野ヒデ子(作・絵)



おこだてませんように ぐすきしげの(作)石井聖岳(絵)

★こども図書館まつり

こども図書館まつりを開催します。お友達をさそって、ぜひ遊びに来てください。

- 日時 7月25日(金) 午前10時~午後4時30分
- ①夏休み映画大会 午前10時~11時30分
  - ②おはなし会 午後2時~3時
  - ③工作教室 午後3時30分~4時30分

7月1日(火)から工作教室の受付を開始します。先着順ですので、早めに図書館へ申し込んでください。



図書館だより

No.266

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 6月11日~7月12日

日	月	火	水	木	金	土
			6月	11	12	13
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	7月	1	2	3	4
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)