

今月の言葉



『人ごと』と  
言わずに『一言』  
愛の声

市民あいさつ  
運動日

11月18日(金)

朝の登校の時間帯に市民全体  
で声かけ・あいさつ運動に取  
り組みましょう



消費生活  
メモ

メールを使った請求詐欺

架空・不当請求で、昨年から激増している例にパソコン等を使ったメール請求があり受信したメールに記載されているアドレスをクリックすると「入会の手続が完了しました」と画面が表示され、続いて利用料金の請求画面とともに入金を確認できない場合にも「入金を確認できない場合は訴訟を起こす」と、葉書等と同じ手法が使われています。また、携帯電話に突然「有料アダルトサイトの料金が未納であり、放置すると自宅や勤務先まで訪問する」と督促メールが届く例もあります。迷惑メールの氾濫は、インターネットの世界で大きな問題となっています。根本的な解決方法はありますが、次のような回避策があります。

- ① 複数のメールアドレスを公開しない。
- ② 複雑なメールアドレスにする。
- ③ 自分のホームページ等でメールアドレスを公開しない。
- ④ 迷惑メール対策ソフトを使用する。

さらに、インターネットでは、実在の金融機関やショッピングサイト等を装ったフィッシング詐欺メールもありますので、個人情報への入力には十分注意しましょう。

◎問合せ 消費生活相談室  
TEL 72-1111 内線 329

育てよう若い芽を 家庭 学校 地域で  
あいさつあふれる  
町づくりを

やさしさと思いやり、温もりに満ちたあいさつは、すべての人の心を前向きにしてくれます。秋の心豊かな青少年を育む運動(11月1日~30日)と連動して今年も「あいさつ運動」を全職場・家庭・学校に呼びかけて展開しますので、市民の皆さんの協力をお願いします。

「善行や小さな親切」「あいさつ・声かけ」は、大人から率先して  
大人が変われば子どもも変わる

大人同士が街や地域での明るく元気なあいさつ、また、人とすれ違うとき軽い会釈や「こんにちは」のあいさつが飛び交えば、青少年健全育成にどれほど大きな力となることでしょうか。一人ひとりの「あいさつ・声かけ」が健全な青少年を育てます。

■大人の皆さんへ

家庭は、子どもにとって人格形成の行われる最初の場所です。親は、子どもの基本的な人格形成について、自らに責任があることをはっきりと自覚しましょう。そして、基本的な生活態度や社会規範などを子どもにしっかりと教える責務は、子ども本人に対してだけではなく、社会に対して負っていることを強く認識しなければなりません。

■青少年の皆さんへ

自分の声や静かにすべき場所などに大きな声で携帯電話で話すなど、社会のルールやマナーを守らず、自分中心

の行動をとる人が増えていることが言われています。住みよい社会は、すべての人々が助け合い、お互いを思いやり、ルールやマナーを守ることで創られます。皆さんは、これからの社会づくりの中心となります。毎日の勉強や生活の中で自分のいろいろな面を伸ばすとともに、社会の中でどのような生活をしていかなければならないかをぜひ考えてみましょう。

☆他人を大切にしよう。  
○他人を大切にすることは、自分を大切にすることと同じです。  
○人を傷つけることは、自分を傷つけることと同じです。

社会のルールやマナーもこのような考えからできているものであることを認識しましょう。



脳の若返り体操 その1

若さの秘訣は、  
脳の神経細胞を、  
つなぐ枝にある!

年をとっても脳の神経細胞は増えます。また、神経細胞をつなぐ枝も、使えば使うほど伸びることが出来ます。そのためには、趣味や生きがいを持つこと、脳に刺激を与える生活が大切です。趣味や生きがいがないという人でも、手先を使ったり、足を刺激したりすることで、脳を活性化することができます。

★眠った脳を目覚めさせる! 「指曲げ体操」

指の第2関節のみを曲げます。両手同時に曲げましょう。



脳の若返り体操のポイント

- ①毎日5回ずつくらい行おう!
- ②毎日行って習慣にしよう!
- ③はじめは上手にできなくても、じっくりのんびり気長に取り組もう!
- ④暇なときには何度でも行おうと効果的!

HP

ホームページからのお知らせ

市のホームページで  
「広報まくらざき」の  
バックナンバーが  
ご覧になれます。

以前の気になった記事やもう一度見てみたい掲載された写真などはありませんか?

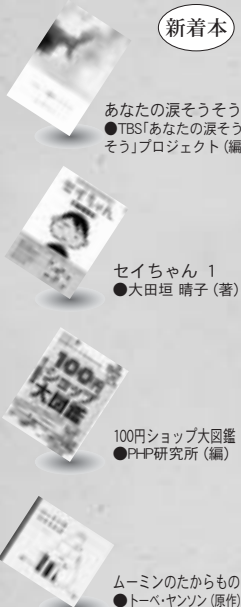
市のホームページではこれまでに発行された「広報まくらざき」のバックナンバーをPDFファイルで掲載しています。

広報まくらざきに掲載された記事写真等は全て掲載していますのでぜひご覧ください。平成15年4月号から最新号までがご覧になれます。

(トップページ)→(市政・サービス)→(連載)→(広報まくらざき)で  
ご覧になれます。

www.city.makurazaki.kagoshima.jp

新着本



純愛小説フェア

“いとしき”は「せつなさ」へ変わる”  
人想う季節にお届けします~11月16日まで

天使の卵 ●村山 由佳 (著)  
19歳の画家志望の予備校生、歩太と8歳年上の精神科医、春妃。二人は春もまだ浅いラッシュアワーの電車の中で、その「恋」に出会った。止まらない、もう誰にも止められない、この激しく貴く純愛。

世界の中心で、愛をさけぶ ●片山 恭一 (著)  
「好きな人を亡くすことは、なぜ辛いのだろうか!」—十数年前、高校時代に体験した恋人の死を巡って展開されるどこまでもビュアな物語世界。

オレンジデイズ ●北川悦史 (脚本)  
狐笛のかなた ●上橋 菜穂子 (著)

※この他にも多数展示

図書館  
だより

No.163

市立図書館 ☎ 72-9254

カレンダー 11月10日~12月9日

日	月	火	水	木	金	土
				11月	10	11 12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
				12月	1	2 3
4	5	6	7	8	9	

- 休館日
- 絵本や紙芝居の読みかせ 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