



今月の言葉

さりげなく
かける一声 愛の声



市民あいさつ
運動日

8月19日(金)
朝の登校の時間帯(出校日)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

タダより高い物はない
-ハイハイ教室-

最近、市内数か所でも人を集めて(高齢者の場合が多い)いろいろな商品を配る「ハイハイ教室」(SF商法ともいいます)が開かれています。市民の方から情報提供があり、中には必要のない商品も高額の商品もいつの間にか買ってしまった人もいます。この場合も、業者は契約書を買った人に渡すことになっていきますので、しまったら思っただらすぐクーリング・オフ制度(契約書ももらった日から8日間)を利用して解約を書面で申し出ましょう。

ハイハイ教室は20年以上前から行われていて、なかなか無くなりません。こういう業者はタダで皆さんに物を配ってまわる慈善事業者なので、先月は電気治療器購入に関する相談が数件ありました。健康に関しては誰も気がないですが、自分の体に本当に必要な治療器かどうか、慌てず良く考えてみることも大切です。

◎問合せ 消費生活相談室
TEL 72-1111 内線329

夏の心豊かな
青少年を育てる運動

期間 7月1日~8月31日



夏休み期間を中心に市民一人ひとりが青少年の健全育成についての理解を深め、21世紀を担う心身ともにたくましい青少年を育成するために取り組まれます。

■テーマ
「明るく、たくましく
すこやかに育てよう
枕崎っ子」

家庭・学校・地域社会が一体となって青少年の非行防止、いじめ防止等にあたるとともに、有害環境の浄化活動を推進していきましよう。

大人が変われば
子どもも変わる
わたしたち大人は

☆子どもの声に真剣に耳を傾け、信念と愛情を持って、子どもに向き合います。
☆「地域のおじさん、おばさん」となって、声かけを実践し、地域ぐるみで子どもを育てます。
☆子どもたちが心豊かに育つために、青少年を有害環境から守る地域づくりに努めます。

- 毎月第3土曜日
「青少年育成の日」
地域では
☆あいさつ・声かけ運動を実践しよう
☆青少年が中心となる活動にしよう
☆青少年を有害環境から守ろう
毎月第3日曜日は
「家庭の日」
家庭では
☆社会のルールを身につけさせよう
☆家族のふれあう機会をつくろう
☆親子で地域活動に参加しよう



日常生活に
運動を取り入れよう

肩こりバイバイ体操

ストレッチは、全身の筋肉や腱を引き伸ばすための柔軟体操です。運動のための準備体操や整理体操として、また、毎日の体操としても楽しめます。



ストレッチのポイント

○リラックスした気持ちで行う
○ゆっくり深い呼吸をしながら行う
○反動や勢いをつけずに動作はゆっくりと行う
○痛みを感じるまで行わない。

最初から最後まで行うのが理想的ですが、時間がないときは一つでもOKです。こまめに動かしておくことがコリ予防になります。運動の習慣化を意識を向けましょう。
健康運動指導士 新名 緑

枕崎市 MAKURAZAKI CITY
「お問い合わせ」
市のホームページの[お問い合わせ]をご存知ですか?
市では、皆さんのご意見・ご要望などを随時ホームページから受け付けています。市のホームページの感想や市政に関するお問い合わせなど何でもお気軽にお寄せください。
なお、回答をご希望の場合は、お名前及び連絡先を必ずご記入ください。
ご記入いただいた個人情報は、当該目的以外で利用したり、他者に開示したりすることはありません。
日頃疑問に思っていることやご意見を市役所までお寄せください。
http://www.city.makurazaki.kagoshima.jp

新着本
ルパンの消息 ●横山 秀夫(著)
翼は翼なんだから ●杉森 津久美(著)
ラストサマー ●アン・ブラッシェ・アーズ(作)
蒼路の旅人 ●上橋 菜穂子(作)

夏休み 親子手作り 絵本教室
8月28日(日)午前9時~市立図書館3階
絵本作りの参加者を募集します。会場の都合で先着10組程度を予定しています。申込みは、電話または直接来館で8月24日(水)までお願いします。
平和が大好き! だから 戦争について考えてみよう
さとうきび畑の唄 ●遊川 和彦(著)
ジェリーの戦争 ●ジェフリー・ヴィタレ(著)
風が吹くとき ●レイモンド フリッグズ(作)
ハンナのかぼん ●カレン レビン(著)

図書館だより No.160
市立図書館 ☎ 72-9254
カレンダー 8月10日~9月9日
日 月 火 水 木 金 土
8月 10 11 12 13
14 15 16 17 18 19 20
21 22 23 24 25 26 27
9月 28 29 30 31 1 2 3
4 5 6 7 8 9
● 休館日
◆ お楽しみ映画会 午後2時~3階 附会議室
■ 絵本や紙芝居の読みきかせ 毎週水曜日 午後3時半~