



いきいき



健康へのトビラ

市民あいさつ運動日(11月17日)金 市民全体で声かけあいさつを

★「親」のみなさんへ
家庭は、家族みんなの「心のよりどころ」であり、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、子どもに基本的な生活習慣や社会規範などを身に付けさせる責務が、自らにあることをしっかりと自覚しましょう。そして、このことは、わが子にだけではない、社会に対しても負っていることを強く認識しなければなりません。一方、親自身も子育てを通して親として成長するものです。親も子どもとともに考え、「ただ」に育ち合う「いい」スタンスも必要です。家庭は、子どもを「社会の一員」として育てる場であると同時に、自己成長の場でもあるのです。

★「親」のみなさんへ
「大人が変われば子どもも変わる」「あいさつをしない」「悪いことは進んでいらない」だけでなく、大人が率先して「あいさつ・声かけ」「善行や小さな親切」を実践することが大切ですよ。



次代を担う「青少年」を育てるために

★「親」のみなさんへ

「ごみの「ポイ捨て」や時と場合をわきまえずに、携帯電話を使用している人など、社会のルールやマナーを守らず、自分中心の行動をとる若者が増えているといわれています。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。」

★「青少年」のみなさんへ

「ごみの「ポイ捨て」や時と場合をわきまえずに、携帯電話を使用している人など、社会のルールやマナーを守らず、自分中心の行動をとる若者が増えているといわれています。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「他人を大切にしよう」という考えからできているものであることを認識しましょう。」

今日から始めるウォーキング!

まずはあなたの運動度をチェック

- 右に当てはまる項目が多いほど、運動不足です。
- 健康のためには、1日3000キロカロリー分のエネルギーを消費する身体活動が必要で、それには、1日1万歩のウォーキングによって消費することができます。余分なカロリーはその日のうちに消費して脂肪を防ぎましょう。
- ウォーキングは理想的な有酸素運動です。蓄積した脂肪を燃焼させるのに最も適した運動のひとつです。
- ①血液がサラサラに(毛細血管の組成により全身の血流が良くなります)
- ②肥満解消(生活習慣病の予防)
- ③認知症の予防に(足の筋肉が刺激を受け、脳に信号を送る)
- ④心肺機能UP(心臓や肺に負担をかけずに心肺機能を高めることができます)
- 1日歩く時間は30分にも満たない
- 近いところでもついつい車で行ってしまふ
- 目の前にエレベーターやエスカレーターがあれば使ってしまう
- 座ってする仕事が多く、あまり動かない
- 首や肩のこりがなかなかとれない
- 屋内にすることが多く、日光にほとんど当たらない
- 体重が20代の時より7kg以上増えた
- 若いときは運動していたが、現在はしていない
- 休日は外出せず、ごろごろしている
- なんとなく体が重く感じる

①血液がサラサラに(毛細血管の組成により全身の血流が良くなります)

②肥満解消(生活習慣病の予防)

③認知症の予防に(足の筋肉が刺激を受け、脳に信号を送る)

④心肺機能UP(心臓や肺に負担をかけずに心肺機能を高めることができます)

などがありません。その他、便秘の解消やストレス解消、骨粗鬆症の予防などの効果もあります。

今日11日にはウォーキング大会が開催されます。プロによる効果的なウォーキングフォームの指導や豪華健康グッズが当たる「健康Yes・Noクイズ」など盛りだくさんなメニューをご用意しております。お誘い合わせの上ご参加ください。

消費生活Xモ

クーリング・オフの手続方法

クーリング・オフとは、もと「頭を冷やす」という意味。消費者は、訪問販売などにより商品やサービスの契約をした後、つらから、一定期間内であれば理由を問わず、一方的に申し込みの撤回や契約の解約ができます。このクーリング・オフは、通知書を書いて業者に送ることで、一切の負担なしに無条件で契約を解約できます。もし、手元に商品がある場合は、後日、商品の返品をします。

通知書の作成方法は、はがきに「解約通知書」と書き、その契約内容や氏名などを記入し、郵便局で配達記録として送ります。クレジットを組んでいるときは信販会社にも同じはがきを送りますが、送ったはがきの表と裏はコピーして保管します。期間は契約書面を受け取った日から8日間(取引形態により日数が異なります)ですが、その日の消印があれば有効です。

クーリング・オフの手続きは、手元の契約書面を見て自分ですら不安な場合は、相談室に相談してください。無料で手続きのお手伝いをします。

クーリング・オフの手続きを代行する専門家もいますが、その場合は手数料が伴うようですよ。訪問販売などの商品やサービスの契約後に迷いが生じたら、冷静に考え、早めに誰かに相談することが肝心です。

■問合せ 消費生活相談室
TEL 72-1111 内線329

サイバー犯罪の被害に遭わないために②

～ワンクリック詐欺～

◆クリックしただけで、会員登録が完了したとの画面が表示され、法的な手段をとる等を脅し文句に登録料等を請求する詐欺の手法です。

◇無料登録・お試し登録などをむやみにクリックしない。

◇請求があってもすぐに振り込まない。

◇こちらから問い合わせを行わない。

※クリックしただけで、こちらの情報が漏れることは、ほとんどありません。すぐに対応せずに市役所の消費生活相談室などの関係機関へ相談してください。

※インターネットには違法・有害情報が氾濫しています。子どもの利用にはフィルタリングソフトの導入を!

インターネット安全・安心相談
<http://www.cybersafety.go.jp>

新着本

「ミステリーフェア」を開催
11月16日(木)まで1階カウンターにて

「犯人は誰?」～秋の夜長は、極上のミステリーを。

- 下北サンデーズ ●石田衣良(著)
- 脳が若返る10秒脳トレ ●米山公啓(監修)
- ゲド戦記 ●ル・グウィン(原作) 宮崎昌晴(監修作品)
- アイスcream・タワー ●野中稔(作)
- 半落ち ●横山秀夫(著)
請われて妻を殺した警察官は死を覚悟していた。全面的に容疑を認めているが、犯行後2日間の空白については口を割らない。半落ち状態。男が命より大切に守ろうとするものは何なのか。感涙の犯罪ミステリー
- 東京ダモイ ●鏡木蓮(著)
男は帰還(ダモイ)を果たし、全てを知った。極限の東土・シベリア捕虜収容所で起きた中尉新首事件。風化する歴史の記憶を照らし日本人の魂を揺さぶる本格ミステリー。本年度江戸川乱歩賞受賞作。
- オリエント急行の殺人 ●アガサ・クリスティ(著)
ヨーロッパを何日もかけて横断するオリエント急行。汽車が横で立ち往生しているとき、車中のなかで殺人事件が起こります。犯人は汽車の中にいる1名探偵エルクイール・ポワロが捜査にのりだすことに...
- 「陽りゆく夏」赤井三尋(著)
- 「13階段」高野和明(著)
- 「依頼人」ジョン・グリシャム(著)
- 「バスカヴィル家の犬」コナン・ドイル(著)

このほか多数取りそろえています。

図書館だより

No.175
市立図書館 ☎ 72-9254

開館時間 9:30~18:00 (来年3月まで試行)

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	27	28	29	30	12月	1 2
3	4	5	6	7	8	9

- 休館日
- ★ お楽しみ映画会 午後2時~3階会議室
- 絵本や紙芝居の読みかき 毎週水曜日 午後3時~