

今月の言葉



みんなで広げよう 「あいさつの輪」

市民あいさつ運動日

1月20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



新年あけましておめでとうございます

「大人が変われば子どもも変わる」を念頭において、本年も心豊かな枕崎の青少年健全育成に市民の皆さんのお力添えをお願いします。

最優秀賞おめでとう 川辺地区「あいさつ運動」標語 枕崎関係分掲載(敬称略)

- 小学生の部
枕崎小1年 ながえせいや
おはようと えがおではじまる 楽しい日
桜山小5年 上原真由
一般の部
枕崎高校1年 迫田愛美
おはようは 明るい 笑顔の あい(愛) 言葉
鹿兒島水産高校2年 五反田菜津美
あいさつで 笑顔も心も フレッシュに
一般の部
真茅真美
あいさつで 心もつなぐ バトロール

みんなで広げよう「あいさつの輪」

川辺地区PTA連絡協議会では「あいさつ運動」に取り組んでいます。地域をあげて「あいさつ運動」に取り組み、あいさつが飛び交う明るい枕崎をつくりましょう。

- あ・・・あかるく大きな声で
い・・・いつでも先に
さ・・・さわやかな笑顔で
つ・・・つなごう豊かな心

家庭では

- 「おはよう」で始まる 明るい家庭
○あいさつで育もう 親子の絆 家族愛
学校では
○笑顔であいさつ明るい子
○あいさつで育もう 友情の輪 師弟愛
地域社会では
○大人も子どもも みんなであいさつ 明るく安全な地域づくり
○あいさつで育もう 地域の輪 人の愛



▲調理の様子。男性の方もぜひご参加ください。

健康センターでは、一般の方を対象に毎月1回、健康クッキング教室を開催し、簡単に作れて栄養バランスのよい食事づくりのお手伝いをしています。
次回日時：1月26日(水)
午前9時30分～午後1時30分
会場：健康センター
内容：栄養講話・調理および試食
対象者：市内に居住の方24名
参加料：2,000円
持ち帰るもの：エプロン・三角巾(頭をおおつもの)
※1月19日(木)までに、電話でお申し込みください。

バランスのよい食生活をお手伝い「健康クッキング教室」

栄養バランスがくずれると、免疫力が落ちて病気になるやすく、なかなか治りにくくなったりするものもあります。病気になるならなくとも、便秘や貧血などにならざることをあります。
また、魚や肉など食べ過ぎると、血中コレステロール値が上がったり、甘い飲料やお菓子など食べ過ぎると血糖値が上がったりすることもあります。
ただ、野菜類だけは一日350gとい



われていますが、なかなか目標に達していませんので、今以上にたくさん食べるように心がけましょう。
栄養バランスのとれた食事の内容としては、①ごはんや米の主食、②たんぱく質(魚や肉や卵)のはいた主食、③野菜を多く使った副菜、の3つの器が基本です。
量も考えながら体に良い食べ方をし、良い体になりたいですね。

だいじょうぶ？ あなたの食生活

消費生活メモ チェーンメールにご用心!
「7人に送った後で見ると恋がかなう」などと、興味を持たせる内容のメールでインターネットに接続させ、中高生を出会い系サイトに誘い込み、登録料などを請求するというトラブルが起きています。
携帯電話に届いたチェーンメール(配信相手を、受信したメールを転送させることを目的とした電子メール。例えば、「誰かに送らないと不幸になる」といった不幸の手紙のようなもの)を開くことにより、起きるトラブルが多いようです。
チェーンメールは、ねずみ算方式に受け手が多くなり、発信元を特定することも難しいとのこと。
「受信者がメールを止めることで、送信してきた人にも不幸なことが起こる」などと、悪質な脅し文句もあるようですが、チェーンメールを止めても逆探知をされたり、累積料金を請求されることはありません。
このようなメールを受信しても、決して他人に転送しないようにしましょう。チェーンメールを受信して、どうしても不安がある方は、(財)日本データ通信協会(迷惑メール相談センター)にチェーンメール転送先専用のアドレスがありますので、困ったときはお問い合わせください(TEL03-5974-0068)。

読書講演会
1月23日(月)午後1時30分～
市民会館 第1会議室
講師：濱田りえ子氏
演題：「すべての人に読書の喜びを」
※託児所有 どちらでも参加できます
フレッシュなあなたにすすめる本展
1月5日(木)～25日(水)
スープ・オペラ ●阿川 佐和子(著)
パパはマイナス50点 ●小山 明子(著)
ちかい家族とおい家族 ●今西 乃子(著)
1ねん1くみ 1ばんあまえんぼう ●後藤 竜二(著)
孤信の人(上・下) 悲しい本 乙論
その日のまに さおだけ屋はなぜ潰れないのか? いくつかバラソルの下で その他多数展示
本の特別整理(蔵書点検)のため 休館します 2月1日(水)～14日(火)
本を有効な状態に保つための大切な作業です。大変ご迷惑をおかけしますが、なにとぞご理解ください。
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