

★心の悩み110番
 小・中・高校生の皆さん、困ったら一人で悩まないで、お気軽に電話を！
 学校、家庭でのこと
 友達とのこと
 勉強・運動のこと
 異性のこと
 進路のことなど



フリーダイヤル
 0120-055699

＊秘密は固く守ります。

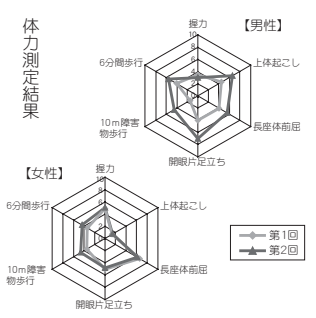
相談日時 毎日（日曜、祝日を除く）
 午前8時30分～午後5時15分
 枕崎市青少年育成センター
 （市民会館内）

家庭は、ゆっくり落ち着ける憩いと安らぎの場です。また子どもの人生に大切な基本的習慣を身につけさせ健康で心豊かな人間を育てる場です。今、少年非行は増え続け、いじめや不登校の問題も深刻化しています。今の時期は、青少年にとって、5月病と呼ばれる、心の不安定な時期にあたります。



子どもの非行を防ぎ、健全に育成するための家庭での6つの実践！

- ①何でも話せる雰囲気家庭にありませうか。
 ＊こころよい親子のコミュニケーション
- ②社会のルールを正しく教え、子どもの手本となる行動をしていますか。
 ＊子は親の後ろ姿を見て育つ
- ③子どもの良さを認め、子どもの話に耳を傾けていますか。
 ＊子どもの理解と良いほめ方
- ④叱るときでも、ゆとりと愛情をもっていますか。
 ＊常に愛情表現の工夫と実践
- ⑤子どもの話題を家庭でよく話し合っていますか。
 ＊子どもの成長や将来を話し合おう
- ⑥子どもを信じていますか。
 ＊親子の信頼関係



■歩行能力・心肺機能・バランス能力を測るテストでは、全員が開始前より高得点を出しました。また、女性は腹囲が平均で1.6センチ減少し、内臓脂肪の燃焼にも効果があったことが予想されます。

転倒予防教室が、昨年の12月から今年3月まで健康センターで実施され、65歳以上の17名が体力づくりに励みました。週1回の教室でしたが教室以外の日もありハビリスの器具を使ったサーキット・トレーニングを実施。事業の前後で各種体力測定・アンケート等を実施しましたが、大変素晴らしい結果が出ました。



サーキット・トレーニングの様子

■健康センターでは、今年度も「簡単筋トレによる健康づくり事業」等を実施してまいります。向上するのは筋力だけではなく、笑いながら楽しく運動することで気持ちも明るくなり、心と身体そして行動面の変化が期待できます。楽しく体を動かして、若返りませんか？参加をお待ちしています。

■アンケートでは、「以前より歩ける距離が伸びた」「立ち上がりやすくなった」「朝の目覚めがよくなった」など、参加者全員が心と身体に変化があったと実感。また、「運動するようになった」「外出する機会が多くなった」「正座ができるようになった」など、約9割の方が日常の行動に変化があったとしています。

消費生活メモ

■問合せ 消費生活相談室 TEL72-1111 内線329

もうかる？未公開株のトラブル！

未公開株購入のトラブルが増えていきます。

「必ず上場する」と言われて未公開株を購入したが、上場はなされず株購入を勧めた業者とは連絡が取れなくなった。「電話で3か月間、しつこい勧誘が続いたため購入したが、入金後なかなか株券が届かず、預かり証だけが送られてきた」、「いま買おうと30万円のものが、ある、必ず出資の4倍になると言われた」という相談事例があるようです。

未公開株は、新規に株式が公開されると初値が公募・売価格を大きく上回ることが多いため、「もうかる」という良いイメージが持たれているように見えます。

しかし、未公開株は、譲渡制限があることが多く、その企業の関係者以外に出回ることとはありません。未公開株の販売は、その株式を発行している企業や登録を受けた証券会社に限られています。

未公開株購入の電話勧誘があった場合は、トラブルを避けるために一切取り合わない、きっぱり断ることが大切です。

HP

主な公共施設の施設予約状況がご覧になれます。

市のホームページでは、市内の公共施設を市民の皆さんが気軽に利用出来るように紹介しています。また、総合体育館やグラウンドなどの施設は、施設予約状況も公開しています。急な施設利用が必要な場合などにいつでも予約状況を確認することが出来ることも便利です。

上手に施設の空き時間を見つけて、運動施設などでいい汗を流して健康増進はいかがでしょう。

利用申込が抽選の施設の場合は、抽選後に予約状況が公開されますので、ご注意ください。

■施設ページのアドレス
http://www.city.makurazaki.kagoshima.jp/establish/es_park.html

■施設予約状況ページのアドレス
http://www.city.makurazaki.kagoshima.jp/establish/es_yoyaku.html

www.city.makurazaki.kagoshima.jp

新着本

「女性検診」がよくわかる本 ●対馬 ルリ子(著)

なるほど知図帳 鹿児島

いっぽくんのやすみ ●とよたかずひこ(作)

砂漠の薔薇 ●新堂支樹(著)

アカちゃんがあかちゃんがおやすみ ●星川ひろ子(写真)

ハイソな奥様の輪に加わり、愛娘の「お受験」にのめり込む中西のひ子。その心の闇は、娘の合格でも晴れることはなかった…。日常生活に潜む狂気を描くクライム・ノベル。

小学校の教室にやってきた赤ちゃん、みんなの先生。子ども達は命と出会い、育ちます。赤ちゃんとのお別れあい授業の1年間の行程を紹介する写真絵本。

第3回 本屋大賞決定！

「本屋大賞」は、全国の書店員が「自分たちが最もお客様にお勧めしたい本」を投票で選ぶものです。

東京タワー ～オカンとポクと、時々、オトン～

フリー・フランキー(著)

読みやすさ、ユーモア、強烈な感動！骨身にしみるよるよるに綴る、母と子、父と子、友情。この普遍的な、そして、いま語りづらいたことがますますぐリアルに胸に届く名作。

おすすすめ本

休館日

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

