



市民あいさつ運動日(8月18日)金 市民全体で声かけあいさつを

今月の言葉・さりげなく かける一声 愛の声



## 平成18年度 青少年指導委員

「青少年の健全育成に熱意と行動力を持つ人材」として自治公民館から推薦され、教育委員会の委嘱を受けた平成18年度の青少年指導委員69名が決定しました。青少年指導委員は、4～5人のグループで毎月夜間の巡回補導にあたり、青少年への声かけを行うなど、地域の青少年健全育成に力を入れていただいています。広く市民の皆様のご協力をいただき、成果を高めていきたいものです。

公民館名	氏名	公民館名	氏名	公民館名	氏名	公民館名	氏名	公民館名	氏名
山手町	末野 修市	桜木町	真茅 美利	松下	岩下 昌代	岩崎	田畑 満秋	真茅	佐藤 弘文
東本町	神園 要次	高見町	小川 義隆	下園	加治屋信義	富岡	永江 和弘	牧園	山下 悟
宮前町	大工園 隆	汐見町	木場 純一	瀬戸口	瀬戸口 繁	濁山	片平 金次	大塚	栗野 格郎
日之出町	岩田 誠	住吉町	加治 秀昭	中村	重留 清巳	東白沢	白澤 康彦	大堀	遠藤 誠
木原	土橋 淳一	千代田町	神園 政行	宝寿庵	長野 正行	西白沢	白澤 修一	下野原	中崎 徹
岩戸	瀧上 睦男	緑町	中原 真美	西堀	板敷 孝子	田代 昇	板敷 孝子	田中	田中 浩一
折口町	榊原 勲	亀沢	揚野りい子	菟原	菟原 修	猿積田	永留 孝志	田畑	小湊 豊
西本町	荒川 浩正	平田湯	神園 拓郎	上竹中	中島 征人	山崎	山崎真知子	塩屋	小湊章一郎
港町	吉松 幸夫	石ヶ嶺	山下 幸輝	道野	道野 信智	中原	中原 都	火之神	吉永まり子
恵比須町	茶屋 真人	山口	今門 芳人	水流	小峯恵美子	茅野	茅野 学	春日	川畑 国治
中町	松崎 伸男	小園	中国 良明	山下	久木田 敏	小塚	真茅 修	田布川	上迫 正幸
旭町	宮崎 茂	宇都	岩田 正也	湯穴	藤田 真二	松崎	松崎 良一	金山	家弓 實行
泉町	中山 通子	桜馬場	茅野 正巳	木場	未永喜一郎	下山	下山 京子	木口屋	宮崎 秀明
新町	田中 輝美	桜山住宅	桜山 かおり	通山	道野 竜一	駒水	駒水 信一		

## 消費生活メモ

『国民健康保険庁』と名乗る不審な督促状に注意!

「住民税の未納がある」といって行政組織は存在しません。また、「年金の未納期間がある」といって行政組織は存在しません。

もし、国民健康保険に関する不審な督促状が届き、正當なものかどうかを確認したい時は、まずは、市役所の関係課(税務課・市民健康係)に電話等で確認をしてみましょう。どのような機関や会社であれ、身に覚えのない未納金の請求や効力停止などの通知が届いたときは、家族や親戚、市の消費生活相談室などに相談してください。

■問合せ 消費生活相談室 TEL72-1111 内線329

## 枕崎発着のバス時刻をご案内しています。

市のホームページでは、枕崎発着の空港特急バス・路線バス(鹿児島交通)の時刻表を掲載しています。掲載路線は、鹿児島空港～枕崎、鹿児島～枕崎、指宿～東大川～枕崎、知覧～枕崎です。ご家族ご親戚の遠方からの帰省などの際にご利用ください。また、バス時刻表が掲載されている「市の位置・アクセス」のページでは、各種交通機関利用の枕崎までのアクセスもご案内していますのでご利用ください。

●時刻表のアドレスは、<http://ht.city.makurazaki.kagoshima.jp/Hservice/pdf/jikokuhyou180121.pdf>  
●市の位置・アクセスのアドレスは、[http://www.city.makurazaki.kagoshima.jp/service/se\\_about\\_access.html](http://www.city.makurazaki.kagoshima.jp/service/se_about_access.html)  
[www.city.makurazaki.kagoshima.jp](http://www.city.makurazaki.kagoshima.jp)

HP ホームページからのお知らせ

## 新着本

- 秀吉の柳 上下 ●加藤 廣(著)
- 冬ソナ最終章 その後のふたり ●マリンチェ(著)
- あらいまスカル ●スターリング・ノース(原作) 宮崎晃(文)
- あなたの声がききたい ●岸川 悦子(著)

## 夏休み親子手作り絵本教室

8月27日(日)午前9時30分～ 市立図書館3階 絵本作りの参加者を募集します。先着10組程度を予定。申し込みは電話または直接来館で、8月23日(水)までに。

## 涼しく過ごしたいあなたに・・・ 怪談・ホラー特集

- MAZE(めいず) ●恩田 陸
- 雪女 ●小泉 八雲
- 怪異百物語6 クルマの怪談 児童向け

## 夏休みには、市立図書館へ行くこう!!

ながーい夏休み。涼しい木陰や図書館でゆっくりと読書を楽しみたいですね。1回に5冊まで、2週間の貸し出しができます。もちろん無料!

## 図書館だより

No.172 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 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
				9月		
27	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階会議室  
■ 絵本や紙芝居の読みかきせ 毎週水曜日 午後3時半～

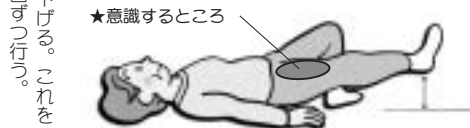
## つらい膝痛も運動で改善! 膝痛改善エクササイズ②

先月に引き続き、膝の症状を和らげるエクササイズの紹介です。今回は、先月より少しステップアップします。



★筋力がついて、痛みがとれてきたとき

①あお向けになって、片側の膝を立てる。(膝を伸ばし行うと、腰に負担がかかるので、必ず片側の膝を立てる。)



★意識するところ

※運動はそれぞれ、左右交互に20～30回ずつを1セットとし、1日5～6セットを行うのを目安にしてください。「自分の膝は、自分で守る」という気持ちで、毎日続けていきましょう。

★さらに筋力がついてきたとき

①椅子に深く腰掛ける



★意識するところ