



# いきいき



# 健康へのトビラ

## アンチエイジングのなめこー 今日から始める『タイムヒット』②

体力のない人や運動習慣のない人は、軽い運動から始めましょう。

### 「下半身をきかせる筋トレ」

①すに座ったり、立ったりする動きをしながら、下半身をきかせる運動です。動きの感覚がつかめないときは、すに座るつもりでやってみましょう。すに座った時に体重をかけるべきはすに座ったときです。  
②両手ですの背をもち、肩幅に足を開き、背筋を伸ばします。つま先をきかせる安定したものをつかむ。つま先と膝が同じ方向に曲がることを意識しながら、すに座るようにつま先を45度まで曲げます。その時、膝がつま先より前に出ないようにします。1秒間静止し、ゆっくり元の姿勢に戻します。



期日	場所	内容
2月8日	健康センター	固まった心と体を解きほぐすストレッチ
2月15日	総合体育館	外を歩きたくなるウォーキング講座
2月22日	健康センター	ストレスコントロールリラクゼーション
2月29日	健康センター	こんなに食べれる？ダイエット食
3月7日	総合体育館	初めてのエアロビクス
3月14日	総合体育館	初めてのエアロビクス②
3月21日	健康センター	口元！素敵な笑顔を作りましょう
3月28日	健康センター	きれいな立ち姿を作る筋トレ

■申込み 健康センター (TEL72-7176)

■みんなと一緒に「タイムヒット講座」  
健康センターでは、2月から枕崎市国保加入者を対象にタイムヒット講座を開催します。運動（有酸素運動と筋力）、食事・歯の健康、無理なく美しくタイムヒットするための実践講座です。参加費は無料。  
冬に閉じたまま着るべきを春に向けて脱ぎ捨てませんか！

## 新年あけましておめでとうございませう



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

### みななを応援する「あけましておめでとう」

本市は、毎月第3土曜日の前日の金曜日を「市民あけましておめでとう」を取り組んでいます。地域全体であけましておめでとうの街、枕崎をしよう。

- あけましておめでとうの心
- あけましておめでとうの笑顔
- あけましておめでとうの心
- あけましておめでとうの笑顔
- あけましておめでとうの心
- あけましておめでとうの笑顔

- 家庭では
- あけましておめでとうの心
- あけましておめでとうの笑顔
- あけましておめでとうの心
- あけましておめでとうの笑顔
- あけましておめでとうの心
- あけましておめでとうの笑顔

市民あけましておめでとう運動日・1月18日(金) 市民全体で声かけ、あけましておめでとうの和(輪)「

### 川辺地区「あけましておめでとう」標語最優秀賞 枕崎関係分掲載

- ★枕崎小1年 揚村侑衣  
あけましておめでとう  
いっしょに  
いっしょに
- ★別府小3年 白澤優真  
あけましておめでとう  
あけましておめでとう  
あけましておめでとう
- ★校山小4年 磯村大我  
あけましておめでとう  
あけましておめでとう  
あけましておめでとう
- ★校山中1年 岩田彩加  
あけましておめでとう  
あけましておめでとう  
あけましておめでとう
- ★鹿児島水産高校1年 西野慎悟  
あけましておめでとう  
あけましておめでとう  
あけましておめでとう

### 未成人者の喫煙防止へ 成人識別カード「タスポ」

鹿児島県では、全国に先駆けて本年3月1日から、たばこを自動販売機で購入する際に成人識別カード「タスポ」が必要となります。

これは、未成年者による自動販売機でのたばこ購入を防ぎ、喫煙防止に役立つことを目的としています。  
未成年者の喫煙防止活動は、家庭、学校、地域全体で取り組むべき問題です。

## まくらざきハーモニーフェスティバルを開催

日時 2月3日(日)午後1時～  
場所 サン・フレッシュ枕崎

本市における男女共同参画社会の実現を目指して、市とまくらざきハーモニーネットワーク委員会との共催により開催します。

### 【内容】

#### ■講演会

講師 本田 節さん(ひまわり亭主宰：人吉市の地域の女性たちが、産地地消を目指し開店した農家レストラン)  
演題 「地域づくりは人づくり、男女(とも)に輝く枕崎」

#### ■バザー

ハーモニーネットワーク各団体による手作り品などの販売を予定

問合せ 環境生活課

TEL72-1111 内線460

枕崎きばらん海クラブ教室紹介 vol.7

## コミスポ通信

### 『卓球教室』

気軽に楽しんで、心身ともにリフレッシュ！

卓球は誰でも気軽に楽しめる身近なスポーツです。現在、幅広い年齢の会員同士がコミュニケーションをとりながら楽しく汗を流しています。初心者も大歓迎。卓球を通じて健康づくり、仲間づくりをしませんか？

■毎週木曜日  
午後7時～9時  
総合体育館卓球場

指導者：立石 仁志さん

「お互いの親睦を深め、幅広い年齢層に楽しんでもらおうと思っています。ゆかいな仲間たちと一緒に汗を流しませんか？」

【問合せ】 枕崎きばらん海クラブ事務局(市教育委員会内)TEL72-0170

## 新着本



泣き虫ハアちゃん  
●河合雄雄(著)



不自由な手で  
だきめて  
●島田和子(著)

市ホームページで、  
新着本をご覧になれます

「図書館だより」には新着本の一部しか掲載されませんが、ホームページ(市からのお知らせ)で、すべての新着本の情報を掲載しています。ぜひご利用ください。

### 読書講演会

1月20日(日)午後1時30分～  
サン・フレッシュ枕崎

演題：「おはなしの種まき」  
講師：下吹越かおる 氏

指図図書館副館長。かごしま文庫の会で読み聞かせ技術の相互研修に取り組み、日々研さんを続けるバイタリティーあふれる魅力的な女性です。  
※ごなたでも参加できます。託児室もあり。

### フレッシュなあなたにすすめる本展

1月5日(土)～25日(金)



神田川デイズ 豊島ミホ(著)  
かっこ悪くていたたまれなくて、ちょっとびり愛しい上京ボーイズ&ガールズのキャンパスライフ。俊英、豊島ミホ、ついにきとど真ん中の青春小説。



なによりも大切なこと あさのあつこ(著)  
10代の揺れる思い、強い気持ち、ドキドキする言葉と、読者に語りかけるような、読者を含みこむような、あさのあつこさんの書き下ろしエッセイを収録。

※この他にも多数展示し貸し出します。



### 休館のお知らせ

本の特別整理(蔵書点検)のため  
休館します 2月1日(金)～15日(金)

## 図書館だより

No.189

市立図書館 ☎ 72-9254

★開館時間 9:30～18:00

【本が立っています！】図書館の本は、大切な市民の財産。大事に扱います。濡らしたり、シミ、落書き、破損等された場合、弁償していただくこともあります。

カレンダー 1月10日～2月9日

日	月	火	水	木	金	土
				10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
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時会議室
- 絵本や紙芝居の読みきかせ  
毎週水曜日 午後3時～