



今日から始めるダイエット⑧

「早起き」で脱メタボ 夜型生活を改め 消費カロリーアップ!



◆「朝型生活は健康によい」といわれますが、朝型生活より夜型生活の方が同じ食事でも太りやすく、朝型の生活がメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)対策になることが、大学の研究で実証的に確かめられました。

◆神奈川県立保健福祉大の中村丁次教授らのチームが行った実証実験では、女子学生18人を対象に「朝型」と「夜型」の食生活を実施しました。

1回500キロカロリー、計3回の同じ食事を午前7時・午後1時・午後7時に食べる「朝型」。午後1時・午後7時の生活を1日ずつ行い、「夜型」の生活を1日ずつ行い、食事前から食後3時間までのエネルギー消費量をDIT(食事誘発性熱生産)で測定しました。

◆調査の結果、体重50キロの人の場合、「朝型」が45・25キロカロリー消費しているのに対し、「夜型」だと29・75キロカロリーで明らかに少ない結果となりました。

◆中村教授は、「1日単位では体重への影響はわずかな差かもしれないが、年単位で見れば朝型よりも夜型生活の方が太りやすいと言える」と指摘。夜型生活が太りやすいことは経験的に知られてはいましたが、データとして裏付けられたのは全国で初めてです。

◆なぜ、夜型のエネルギー消費が少ないかという科学的な理由は現在のところ明らかにはされていませんが、これを機にライフスタイルを改めてみませんか?

夏の「郷土(ふるさと)に学び・育む青少年運動」 7月1日～8月31日



一人ひとりが青少年の健全育成についての理解を深め、心身ともにたくましい青少年を育成するための運動期間です。

◆テーマ「明るくたくましくすこやかに育つよう」 枕崎UICN

家庭・学校・地域社会が一体となって市内の青少年の非行防止、いじめ防止等に取り組むとともに、有害環境の浄化活動を推進していきます。

大人が変われば子どもも変わる(鹿児島県青少年育成県民会議)

■「子どもは、社会を映す鏡」そんな考え方に立つて見ると、私たちが人から、先にならなければならないことがたくさんあります。まず、大人自身が変わること。そして、子どもたちを温かく見守り、支えてあげる

こと。さあ、はじめましょう。『できぬところから、大人から』

市民あいさつ運動日(8月15日(金)) 市民全体で声かけ・あいさつを

親子コミュニケーション チェック



- 笑顔であいさつを交わしていますか?
□子どもの短所ばかりに目をむけず、長所を見つけ、ほめていきますか?
□意識的に親子の語らいの時間をもちけていますか?
□子どもとの約束・時間・ルールを守っていますか?
□自然体験や地域の行事など、進んで参加していますか?
□子どもと父親(母親)や先生の批判をしませんか?
□子どもとの友人関係を知っていますか?
□子どもにとって良い見本となるよううにしていますか?
□社会のルールや善悪のけじめをしっかり教えていますか?

新着本



夏休みは市立図書館に行こう!

おたのしみ映画会

8月9日(土) 午後2時～ 3階会議室
「めがねうさぎ」「おばけのてんぷら」「ちいさなちいさなえほんばこ(うた)」「かいじゅうたちのいるところ」「まよなかのだいどころ」

夏休み映画大会(第2回)

8月20日(水) 午前10時～ 3階会議室

夏休み親子手作り絵本教室

8月24日(日)午前9時30分～ 市立図書館3階

★絵本作りをする小学生以上の参加者を募集します。会場の都合で先着10組程度を予定しています。

★申し込みは、電話または直接来館で8月20日(水)までに。世界に一つだけの絵本をともだちに自慢しよう!

図書館だより No.196

市立図書館 ☎72-9254
★開館時間 9:30～18:00

市ホームページで、新着本をご覧になれます

カレンダー 8月10日～9月9日

Calendar table showing dates from 8/10 to 9/9 with highlighted days.

● 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～

薩摩で大らかに現代の画境に挑む～現代美術作家・松山孝展～

国内外で活躍を続けている鹿児島出身の現代美術作家・松山孝さんの展覧会を開催します。

若い頃から海外を渡り歩き、水鳥の羽根を使って描くなど、多くの作品を制作しています。
会期 8月5日(火)～9月15日(月)
会場 南浜館(第1展示場)
観覧料 無料

夏休み木工教室～参加者募集～

親子で木の温かさに触れてみませんか。
日時 8月17日(日)午前9時～正午
会場 南浜館(パフォーマンス広場)
※雨天時創作室
対象 園児、児童、生徒とその保護者(※子ども会の引率者、他の方

でも構いません)
講師 県林材協会連合会、串木野愛林会職員
参加料(材料代) 700円(一組分)
制作日 夏休み期間中都合の良い日
会場 南浜館
準備するもの タオル
服装 絵の具を使用するため、汚れても良い服装
指導・助言 文化協会会員
参加資格 学年、年齢、男女問わず誰でも参加自由
申込み 南浜館
8月15日(金)午後5時まで
その他 作品は11月2日に南浜館にて展示します。また当日、参加者全員に参加賞を進呈します。

菅野邦彦トリオ ジャズコンサート

市文化協会自主文化事業として、国際的に有名なジャズピアニスト・菅野邦彦氏によるトリオジャズコンサートを開催いたします。
期日 9月7日(日)6時30分開演
会場 南浜館(第2展示場)
入場料 2,000円
チケット・問合せ 南浜館、ミュージックハウス小川(Tel.72-2258)、ほ

か市文化協会加盟団体
主催 市文化協会 共催 市教育委員会

10年後の枕崎～五角形の大絵画制作～参加者募集

市文化協会40周年記念イベントとして、10年後の枕崎の未来を描く子どもたちを募集します。
気軽に参加できる楽しい創作です。どしどしご参加ください。
制作日 夏休み期間中都合の良い日
会場 南浜館
準備するもの タオル
服装 絵の具を使用するため、汚れても良い服装
指導・助言 文化協会会員
参加資格 学年、年齢、男女問わず誰でも参加自由
申込み 南浜館
8月15日(金)午後5時まで
その他 作品は11月2日に南浜館にて展示します。また当日、参加者全員に参加賞を進呈します。