



■枕崎市青少年育成センター ☎ 0120-055699



■健康センター TEL72-7176



成人式でボランティアの子どもたちが大活躍



新着本



1日5分でつくる理想のボディ ●森 明子 (著)
天地人 上、中、下 ●火坂 雅志 (著)



てぶくろがいっぱい ●フーレンス・スロポドキン (文) ●リイス・スロポドキン (文)
WELL-E ウォーラー ●アイリーン・トリプル (作)



ひなまつり絵本展
2月19日(木)~3月10日(火)
1階カウンター前

市民あいさつ運動日・2月20日(金)市民全体で声かけ・あいさつを

■1月3日の成人式を開催するにあたり、小学生6人、中学生11人、高校生2人が運営ボランティアとして参加しました。新成人の皆さんに喜んでてもらおうと、冬休みに集まってしおくりを作ったり、会場の飾り付けなどをしたりして式の準備に取り組みでくれました。また、本番では、受付や司会のほか照明、音楽、舞台配置などの仕事にも一生懸命に取り組んでくれました。実行委員長の下山綾香さんからは、「ボランティアの皆さんに式を受けていただき、盛大に行うことが出来ました」と閉会のあいさつの中でお礼のことばが述べられました。このようにボランティア活動に参加することで、子どもたちは、社会に貢献することができた喜びや「しおくり」を成し遂げる喜びを感じたようです。このような体験が、将来に夢をもつふるさとに誇りと愛着を持った心豊かてくれる青少年の育成につながります。

ていへいものと期待しています。ぜひ、それぞれの家庭や地域で、枕崎の子どもたちの健全育成のために、ボランティア活動をはじめとする様々な社会貢献活動の場と機会を設けていただき、子どもたちが地域活動に主体的に関わっていくようご協力をお願いします。

ふるさとに誇りと愛着を持つ
青少年の育成
■これからの地域を担う青少年が、将来に夢をもつ、ふるさとに誇りと愛着を持った人間に成長することを誰もが願っています。県では、「郷土に学び・育む青少年を育てる運動」を推進していますが、その中で、ボランティア活動などの社会貢献活動を通して、社会の一員としての自覚を持たせ、青少年の主体的な活動を促進することが大切であると考えています。

JCI (社) 枕崎青年会議所からのお知らせ

(社)枕崎青年会議所は、明るい豊かなまちづくりのために様々な活動を行っている団体です。

■本年度の主な事業
※ハート献血・骨髄バンク登録事業 (4月)
※さつま黒潮さばらん海枕崎港祭り参画 (8月)
※各種セミナー・講演会など
※小学生高学年・中学生対象の青少年事業 (6月~8月)
※市民協働に関する活動

■会員を募集しています
(社)枕崎青年会議所枕崎青年会議所は、会員を随時募集しております。募集対象年齢は、20歳~40歳までの方です。

その他、詳しいお問い合わせは事務局までご連絡ください。
(社)枕崎青年会議所
〒898-0051 枕崎市中央町1番地
TEL 7 2-9 2 1 0
(平日午後1時~5時まで)



寒い日が続きますが、風邪やインフルエンザウィルスに負けない免疫力のある体をつくるためにはバランスがとれた食事と、適度な運動が大切です。

ウォーキングなどの軽い有酸素運動をすることで全身の血行が良くなり、過剰な暖房に頼らなくても温まりやすい体になります。

寝る前にストレッチや、寝転がって足をあげてぶるぶるするだけでも血行がよくなり、寝つきもよくなります。近距離の移動には、自家用車の利用よりもウォーキングや自転車に切り替えることで、内臓脂肪を燃焼しCO2削減にも貢献できます。

足元を重点的に温めて新陳代謝をアップ【頭寒足熱】

頭寒足熱とは、文字通り頭を冷して足を温めること。足元を温めることで新陳代謝を促進させる健康法のことです。

こたつや足湯に入ると、体のほうまでぽかぽかしてきます。これ

「地球にやさしい」ダイエット

普段からの運動で免疫力を高め

「手と足の握手」で血行改善

■普段、あまり変わらない足の指の間、こまを刺激すると血行改善に効果的です。

足に反対側の手と握る感覚で、足の指の間に手の指を入れ、ギュッと握るのがポイント。

こたつに入ること冷えがちな足先の血液循環がよくなり、ポカポカに。冷え症対策にもってこいですが、お風呂上がりなどにテレビを見ながら……など、すまじつとした合間にも、お試しください。

は、足元で温まった血液が体内を循環していくことで血行が良くなるからです。足元を重点的に温めること、全身が温められるので、暖房を抑えることができます。



図書館 だより

No.202
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る！

カレンダー 2月10日~3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
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 開会室
- 絵本や紙芝居の読みきかせ 毎週水曜日 午後3時~

平成20年度読書感想文
コンクール入賞者発表

小学校の部							
特選	1年	水上 あきこ	桜山小	入選	6年	上島 早佑理	枕崎小
入選	"	下山 ちはる	別府小	"	"	中崎 あずさ	枕崎小
"	"	あけむら なおか	枕崎小	"	"	岩尾 紗南	立神小
"	"	下木はら れいと	立神小	特選	1年	田口 智花	枕崎中
"	"	あくねり お	立神小	"	"	片平 健生	立神中
"	"	ふじたりゅうせい	立神小	"	"	下木原 未奈	立神中
特選	2年	西村 友か	別府小	"	"	元榮 彰太	立神中
入選	"	まきの すずな	立神小	"	"	山下 隼人	立神中
"	"	下の れな	立神小	"	"	小湊 理紗	立神中
"	"	上原 あづみ	立神小	特選	2年	前迫 桃香	桜山中
"	"	まかや 光生	立神小	"	"	比志島 あゆみ	桜山中
特選	3年	池田 滯佳	枕崎小	入選	"	岩田 彩加	立神中
"	"	中釜 侑香	立神小	"	"	中園 結貴	立神中
入選	"	上釜 茜	立神小	"	"	神野 菜々	立神中
"	"	中山 梓	立神小	"	"	藤井 芽生	立神中
"	"	茅野 楓	立神小	特選	3年	竹内 久瑠美	立神中
"	"	秋目 かおる	立神小	"	"	依積田 知里	立神中
特選	4年	久保 皓生	立神小	入選	"	早野 あかり	立神中
"	"	松野下 公佳	立神小	"	"	上島 理紗子	立神中
入選	"	水流 俊太郎	立神小	"	"	猪谷 西	立神中
"	"	中村 優太	立神小	"	"	古木 真結	立神中
"	"	板敷 龍政	立神小	特選	1年	井上 貴信	立神中
"	"	浜村 梨奈	立神小	入選	1年	内門 惲	立神中
特選	5年	吉井 雅人	立神小	"	"	本多 和弥	立神中
"	"	前山 寧音	立神小	"	"	永留 美香	立神中
入選	"	神野 映美	立神小	"	"	稲森 美鈴	立神中
"	"	新 幸穂	立神小	"	2年	中村 翔吾	立神中
"	"	松下 幹	立神小	"	"	野村 さやか	立神中
"	"	磯村 大我	立神小	特選	1年	田代 志乃	立神中
特選	6年	新屋敷 千里	立神小	入選	1年	鹿水高 鹿水高	立神中
"	"	下園 美樹	立神小	"	"	鹿水高 鹿水高	立神中
入選	"	深尾 健	立神小	"	"	枕崎高 枕崎高	立神中