



今月の講師
NPO法人LCL インストラクター
小園 幸・こぞのみゆき
ゆがみ知らずのスッキリボディで今年1年何ごとにも積極的に！前向きに！笑顔でチャレンジ！

今年の私はイキイキ元気！

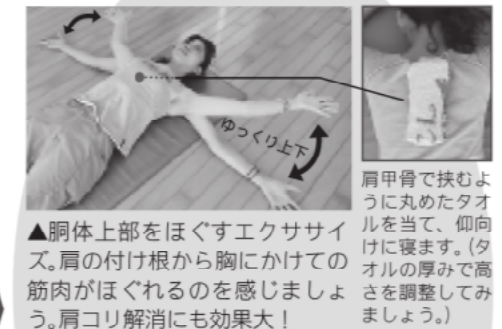


病気じゃないのに具合が悪い...
不定愁訴に悩んでいませんか？

図1

ゆがみのある体では、立っていても座っていても筋肉に負担がかかります。肩こりや腰痛が慢性化。
筋肉がこり固まって血流やリンパの流れが悪くなり冷えやむくみの原因に！脂肪もつきやすくなります。

「改善プログラム」をご紹介

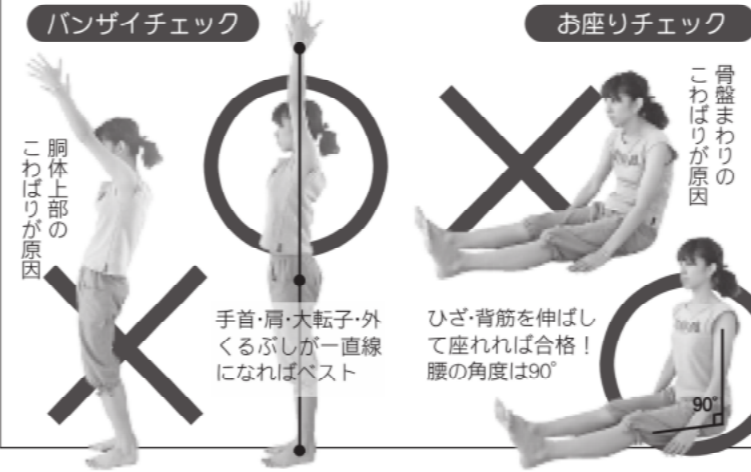


▲胸体上部をほぐすエクササイズ。肩の付け根から胸にかけての筋肉がほぐれるのを感じましょう。肩こり解消にも効果大！



▲骨盤まわりを強化&ほぐすエクササイズ。畳一畳をゆっくり行ったり来たり♪お腹まわりのシェイプアップにも効果大！

不快症状を根本的に解決させるにはまずは姿勢から！(図1) 下の姿勢チェックをしてみましょう。ゆがみは連鎖しているため、1つでも気になる点があったら要チェック！OKだった方も予防のつもりで改善プログラムにチャレンジしましょう。



▼パソコンのように多様なウェブサイトにアクセスし、アプリケーションソフトをダウンロードして利用者が機能の追加をすることができ、携帯電話「スマートフォン」の普及が急速に進んでいます。その一方で、その特性についての情報が消費者に十分行き渡っていないため、従来の携帯電話のような感覚で利用し、トラブルとなる事例が急増しています。全国から寄せられたスマートフォンに関する平成23年の相談件数は、前年の3倍多く寄せられるトラブル

消費生活メモ

スマートフォンのトラブル急増中

◎消費生活相談室 TEL72-1111 内線329

の事例に、メールやインターネットをあまり利用していないのにパケット料金が高額になるというケースがあります。これは、アプリケーションの更新等で消費者が意識していない間にもパケット通信が行われていたためだと思われまます。▼スマートフォンの機能は「パソコンに近い」とも言われますが、通信契約と一体で販売されているため、機器の不具合等で解約すると通信契約の解約料もかかるなど、パソコンと異なる特性も持っています。購入の際は、テレビコママーシャルなどの広告のイメージだけで判断せず、特徴を十分に確認して自分の利用目的にあった商品選択をしましょう。また、子どもに持たせる場合は、保護者もスマートフォンの機能や特性を理解した上で、安全なインターネット環境を整えてあげる必要があります。トラブルがあったら、消費生活相談室等へご相談ください。

「わが家の逸品展」

新春特別企画展として「わが家の逸品展」を開催します。ご家庭で大切にしている珍しいものや貴重なものを展示します。また、会期中の催しとして記念講演会も開催します。
会期 1月5日(木)～19日(木)
会場 南浜館(第1展示場)
◎会期中の催し(記念講演会) 薩摩掙と薩摩鐙について
わが家の逸品展示品から
日時 1月8日(日) 午前10時～
場所 南浜館(第2展示場)
講師 南浜館館長
入場 無料

南薩地域の山河と地域の人々写真コンテスト展

南薩地域の山河風景や自然と関わる人々の様子などを題材とした写真コンテストの入賞入選作品を展示します。
会期 1月5日(木)～15日(日)
企画運営 NPO法人プロジェクト「南からの潮流」
主催 県南薩地域振興局
観覧料 無料

鹿児島島の美しい風景百景展 in 枕崎

鹿児島島の天文館画廊で開催された公募展を枕崎で開催します。鹿児島島の懐かし

南浜館イベント情報

◎南浜館TEL72-9998 ※月曜日休館

い故郷の風景や未来に伝え残しておきたい風景を再発見する目的で開催されるものです。初日には出品者との作品鑑賞会も行います。
会期 1月21日(土)～2月5日(日)
※最終日は午後4時まで
会場 南浜館(第1展示場)
観覧料 無料
主催 枕崎せんじ会、アートホール、NPO法人かごしま夢未来
共催 枕崎市教育委員会
◎オープニング行事
日時 1月21日(土) 正午～

市文化協会新春イベント あいと・かんぱにいい キャッツダイジェスト

枕崎市文化協会主催による新春イベントを開催します。クラシックバレエスタジオ「あいと・かんぱにいい」によるダンスパフォーマンス「キャッツ」をお贈りします。
日時 1月22日(日) 午後4時～
会場 南浜館(第2展示場)
入場料 無料
主催 枕崎市文化協会



図書館だより

No.237
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 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
- 絵本と紙芝居の読みかせ 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

ふれあい図書館まつり

日時 1月15日(日) 午後1時30分～3時30分
場所 サン・フレッシュ枕崎
内容 読書講演会や読み聞かせボランティアの皆さんによる「おはなしの部屋」、中国楽器とおはなしのコラボレーションなど内容盛りだくさん！大人から子どもまで楽しめます。

イベント&お知らせ

- ◎祝・成人 フレッシュなあなたにすすめる本展 期間 1月5日(木)～25日(水)
- ◎古本市 期間 1月11日(水)～本がなくなるまで
- ◎休館のお知らせ 期間 2月1日(水)～10日(金) ※特別整理期間のため休館します。

本読むと わたしの体 あったまる
永江ちなりさん(桜山小3年)
桜山小学校 読書標語展示中

新着本

困ってるひと
■大野 更紗(著)

フェルメールの食卓暮らしとレシピ
■林 綾野(著)

1ねん1くみの1にち
■川島 敏生(写真・文)

魔法屋ポブルお菓子の館とチョコ
■堀口 勇太(作) 玖珂つかさ(絵)
※作者は枕崎高校出身