



子どもにケータイを持たせる その前に

■枕崎市青少年育成センター ☎0120-055699

2009年4月1日から「青少年が安全に安心してインターネットを利用できる環境の整備等に関する法律」が施行されたことに伴い、青少年が使用する携帯電話には原則フィルタリングサービスが設定されます。フィルタリングは、子どもの「年齢」や「各家庭の方針」に合わせて、閲覧するサイトを制限したり、自分に必要なサイトを個別に選んで閲覧したりできる機能があります。

②携帯電話に振り回されないように、使用する時間帯や場所などを決める。食事中や勉強中、深夜に携帯電話

3月は、子どもたちの「旅立ち」の時期です。卒業や就職・進学のプロゼントとして、携帯電話を子どもに持たせる家庭もあると思います。携帯電話は便利な反面、使い方によっては、犯罪に巻き込まれたり、自らが加害者になったり、また、使い過ぎて電話代がかさんだり、健康に影響を及ぼしたりする可能性も指摘されています。

そこで、購入前に携帯電話と正しく付き合うため、親子でしっかり話し合い、ルール作りをすることが大切です。

家庭で作るルールの基本

子どもを守る安全なネット環境を提供するのは、大人の責任です。

①フィルタリングは絶対に解除しない

3月11日～4月10日は春の「郷土に学び・育む青少年運動」期間

地域で青少年を育てる気風を盛り上げ、郷土に根ざしたグローバルな人材を育成するため、家庭・学校・職場・地域などが一体となり、青少年が主体的に活動するための場や機会を確保し、地域ぐるみで青少年の健全育成を推進しようとするものです。各地域でさまざまな取り組みが展開されますので、親子で積極的に参加しましょう。

③不用意な書き込みは絶対にしない、させない

子どもたちが保護者の目の届かないところで、「有害情報を簡単に閲覧する」、「個人情報を書き込む」などして、犯罪被害やトラブルに巻き込まれるケースが毎年多く発生しています。書き込みのできるサイトで友だちの誹謗中傷や自分が特定できる情報や写真を掲載すると、たちまち世界中に発信することになり、書き込まれた本人は友だち不信になり、不登校になったり、自殺に追い込まれたりするケースもあります。また、個人情報流失して悪用されるおそれもあります。



今月の講師
NPO法人LCL インストラクター
北園 奈々・きたぞの なな

(最終回)
第12回

健康辞典

NPO法人LCLの

日常生活の中に運動を少しずつ取り入れることで、ますます健康になっちゃいましょう！

今日からチェンジ!! ながら生活

「最近運動不足だなく」と感じているあなた。しかし、日常生活の中でも、意識すればできる運動がたくさんあります。今回は、時間を有効活用しながら楽しく運動できる「〇〇しながら運動」をご紹介します。

▼「1に運動、2に食事、3に禁煙、最後にくすり」この標語は、生活習慣予防法のキャッチフレーズです。平成19年ごろまでは「1に栄養、2に栄養」でしたが、1に運動がきています。現在、40歳以上の男性の半数以上がメタボリックシンドロームと診断される状況にあり、このまま放っておいたのでは、医療費が膨大に膨れ上がるおそれがあるということから、平成20年度からこのように変わ

いつでもどこでも〇〇しながら運動



ほかに、病院の待合室で指のストレッチ、お湯を沸かしながら背伸び…などなど、日常生活の中で見つけてみましょう。

りました。この変化が、現代人の運動の必要性を現しています。また、「2に栄養」が「食事」に変わっています。「何を」「どれだけ」食べたらいいか、栄養のバランスを考え、て食事をとることが大事です。▼昔、テレビのCMで、1に栄養、2に栄養、3、4がなくて後藤散々というよく耳に残るフレーズの風邪薬のCMがありました。これも最後



今回で最終回でした
1年間ありがとうございました

「1に運動、2に食事、3に禁煙、最後にくすり」この標語にのっとり、日ごろの生活習慣を見直し、より健康に近づくように日常生活の中で、活動量を増やすことからまず始めてみませんか？

テレビを見ながらのストレッチ、買い物に行ったら車を遠くに停めて歩いて歩く、エスカレーターを使わず階段を使う、湯船につかりながらストレッチなど、ちょっとした時間を有効活用しましょう。からだを動かすことを意識すると、毎日の日常生活の中に活動量を増やすチャンスはたくさんあります。

そこで、今回は、毎日の生活の中で運動を取り入れるのに最適な「〇〇しながら運動」をご紹介します。

消費生活メモ

断ったのに置いていかれた配置薬

◎消費生活相談室 TEL72-1111 内線329

▼突然訪問してきた男性が「薬屋です」と言って薬箱を玄関に置いていたので、「病院にかかっているのに薬をもらっているのだから」と断った。しかしその販売員は、薬箱を置いてそのまま走り去るようになり、去ってしまった。玄関先まで追いかけて辺りを見ましたが、もう姿が見えなくなっていた。返却したいがどうしたらよいか。業者の名前や連絡先は薬箱に書かれていないものの、契約書などの書類はない。(80歳代女性)

販売に関する相談が後を絶ちません。断っているのにしつこく勧誘したり、泣き落としをしたりして契約を迫ったり、消費者に断る隙を与えず勝手に薬を置いて立ち去るケースもあります。

ほかに、返却等を申し出て薬をなかなか引き取ってもらえなかったり、定期訪問の際に高額な健康食品を売りつけられたりするトラブルもあります。

配置薬は、業者から薬を預かり、次回の来訪時に使った分だけ支払う仕組みです。自分の判断で薬を処分しないようになりましょう。できれば玄関のドアを開けずに対応し、必要なければきっぱり断りましょう。

意に反して預かることになっても、速やかに引き取り等を申し出ましょう。心配なときやトラブルになったら消費生活相談室等へご相談ください。

図書館だより

No.239
市立図書館 ☎72-9254
★開館時間 9:30~18:00

市ホームページで、
新着本をご覧いただけます

カレンダー 3月11日~4月14日

日	月	火	水	木	金	土
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	10	11	12	13	14

● 休館日
● 絵本と紙芝居の読みかせ
毎週水曜日 午後3時半~

専門書が充実しました

水産 77冊、農業 37冊、その他 149冊！辞典類も豊富にそろいました。調べ物に、趣味に、お役立てください(。)

新1年生にすすめる本展

期間 3月17日(土)~4月7日(土)
「すみっこのおばけ」、「となりのせきのますだくん」、「もうすぐみんなーねんせい」、「だいすき少女の童話 1年生」ほか多数展示します。

芥川・直木賞紹介

■直木賞 ■葉室麟(著)	■芥川賞 ■田中慎弥(著)	■芥川賞 ■円城塔(著)

この一冊 わたしを変えてくれるかも
高城琴音さん(桜山小4年)
桜山小学校 読書標語展示中

新着本

利他(りた)~人は人のために生きる~
■稲盛 和夫・瀬戸内 寂聴(著)

あなたにありがとう~柴田トヨ写真集~
■引田 匡史(撮影)

希望の筆~ダウン症の書家、金澤翔子物語~
■丘 修三(文)

メイはなんにもこわくない~あらしのよるにスペシャル~
■きむらゆういち(作) あべ弘士(絵)