



今月の言葉・温かい、明るい家庭に非行なし
市民あいさつ運動日・1月15日(金) 市民全体で声かけ・あいさつを

枕崎市「あいさつ運動」標語募集

本市は毎月第3土曜日「青少年育成の日」の前日の金曜日を「市民あいさつ運動日」として取り組んでいます。この運動は、市民が一体となって、あいさつを交わすことで、子どもたちが健やかに育ち、明るく安全な地域社会づくりを進めることを目的としています。

枕崎市子ども会育成連絡協議会及び教育委員会では、地域総ぐるみで運動を推進するため、市民の方々から標語を募集します。

■作品の内容 あいさつをしようとする気持ちになるような、明るい響きで、呼びかけられるような内容。

■応募方法 教育委員会・市民会館・各地区公民館に応募紙を準備してあります。必用事項を記入のうえ、あいさつ運動事務局(教育委員会生涯学習課内)宛に提出してください。

■作品掲示 最優秀作品については、社会教育施設等に掲示し、広報啓発活動に幅広く活用します。

■応募締切 1月29日(金)

『大人が変われば子どもも変わる』を言葉に

新年あけましておめでとーいになります。本年も「大人が変われば子どもも変わる」を言葉に、心豊かな青少年健全育成のため、みなさまのお力添えをお願いします。



- 家庭で親子の生活を
見直すために
- ①新しい年が始まる時、何かを始めたいと思ったら、まずは「親としてどうしたいか」を明確にすることが何かが、子どもが家族に望んでいることは何か「なご」か「家族で語り合いたい、目標を立てて実践しよう。」
 - ②明確な健全な家庭づくりのために、子どもが温かい声をかけたり、語り合ったりしよう。
 - ③学校の成績だけでなく、子どもを評価せず、広い視野から子どもの持つ良さを認め、伸ばしていきましょう。
 - ④家庭で親子読書やスポーツ、旅行などにより、親子のふれあいの機会を増やしましょう。
 - ⑤善悪の判断、弱者を助ける勇氣、正義感などの人間として備えるべき道徳性をきちんと身に付けさせましょう。
 - ⑥親子でボランティア活動や地域行事に積極的に参加して、思いやりの心を育てましょう。

免疫力アップ対策パート2

12月号で「免疫力アップ対策」について掲載しましたが、今回は「ビタミンAを守る」をテーマに、動物性と植物性があります。

ウイルスなどの病原体の侵入を最前線で防ぐ目・鼻・のどの粘膜。その粘膜を強くするのには、ビタミンAです。ビタミンAには、動物性と植物性があります。動物性のビタミンA(レチノール)は、レバー・うなぎ・鰻などにも多く含まれます。これらは、少量の摂取で必要量がとれるので効率がよいのが利点です。その反面、過剰摂取の心配もあるため、不足気味のときに必要量を摂るのが賢いやり方です。一方、植物性のビタミンA(カロテン)は、緑黄色野菜の代表は緑黄色野菜。緑黄色野菜に含まれるカロテンは、体内で必要量だけビタミンAに変化する仕組みになっています。そのため、たくさん食べても過剰摂取のおそれはありません。また、ビタミンA



体を冷やさない！

外気温の変化に合わせて血流を調整して体温を一定に保っていますが、血流がよくなり温まると酸素が隅々まで送られて熱エネルギーを生産し、体を温め、免疫細胞も活性化します。低温になり免疫力が低下すると、血行や新陳代謝も悪くなり、抵抗力が弱まります。そのためウイルスなどの病原体に負けやすい体になってしまうのです。行っべき対策は「体温を上げること」。つまり、温かいものを食べ、体を冷やさないようにすることです。冷える体は不調のサイン。背景には低血圧や貧血、生活習慣、運動不足、ストレス、疾病などさまざまな原因が考えられます。日頃から冷やさないと感じる人はその原因突き止め、冷やさない体をつくることも大切です。血行促進作用のあるしょうがやんにんじょう、ねぎ、とうがらしなどを使った料理をとり入れるのも一つの方法です。寒い冬を免疫力アップで乗り切ってくださいね！(きょうの料理より)

やE、食物繊維など、免疫力を支えるそのほかの栄養素補給にも役立つので、たっぷりとりましょう。では、1日にどれくらい緑黄色野菜の量はとれればいいでしょうか？成人男女が1日に摂りたい野菜の量は350g。そのうち、緑黄色野菜は120〜140gを目標にとられています。おひたし小鉢1皿分に使用される青菜の量が大体60〜70gですから、1日におひたし2皿分が、緑黄色野菜摂取の目安になります。

新着本

外事警察
■麻生 幾(著)

図解新型インフルエンザ対策Q&A
～家庭・職場・教育施設での対策がすぐ分かる～
■亀田 高志(著)

差別をしよう！
(14歳の世渡り術)
■ホーキング 青山(著)

ともだちキリン
■ねじめ 正一(詩)
村上 康成(絵)

フレッシュなあなたに すすめる本展

期間 1月5日(火)～26日(火)
場所 1階カウンター前

半島へ、ふたたび
■蓮池 薫(著)

ポートで運ばれながら見た最後の日本の姿は、故郷柏崎のほんわかとやさしい夜景だった。拉致被害者である著者が吐露する辛さに満ちた24年の記憶。はじめての手記。

ゴールデンスランパー
■伊坂 幸太郎(著)

仙台での凱旋パレード中、突如爆発が起こり新首相が死亡。同じ頃、元宅配ドライバーの青柳は旧友に「大きな謀略に巻き込まれているから逃げろ」と促される。堺雅人主演で映画化。

図書館だより

No.213
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
絵本や紙芝居の読みきかせ
毎週水曜日 午後3時半～

蔵書点検(本の特別整理)のため休館します。
2月1日(月)～11日(木)

お楽しみ映画会

日時 1月9日(土) 午後2時～
場所 3階会議室

◎ ローゼーのおさんぽ
◎ おばかさんのベチューニア
◎ ぐるんばのようちえん ほか

市民協働だより No.22

★NPO(特定非営利活動)法人の基礎知識

企画調整課市民協働係 TEL72-1111 内線460

■枕崎市内に事務所を置くNPO法人は、平成18年1月に最初の法人が認証されてから6法人に増え(下の表を参照)、広報紙や新聞等で目にする機会も多くなったと思います。

そこで、再度、市民のみなさんにNPO法人とはどんな組織であるかを知ってみたいと思います。

ボランティアは基本的に「無報酬」で活動しますが、NPO法人は「非営利」の原則のもとで組織を運営します。この「非営利」とは、活動に係る事業費(人件費を含む。)や管理費などを利用料や参加費などとしてもらう『収益事業』の中で、その経費以外に出た利益を社員などに配分することなく、次の活動や新たな事業のために使うことです。

その内容は、事業報告書等として事務所等に据え置くことや県等への提出が義務付けられています。また、NPO法人は、必ず登記をするため社会的な信用を得られます。当然、法人税等の課税対象にもなります。

最近では、企業や国等が行う助成金や補助事業を受けるNPO法人が多くなってきています。

◎本市に事務所を置くNPO法人

団体名	設立年月日	代表者氏名	事業概要
LCL	平成18年1月18日	立神裕樹	フィットネス事業によるすべての人の健康維持・増進など
枕崎手をつなぐ育成会	平成18年6月7日	宮下設郎	在宅障害者、保護者の社会的自立促進と福祉向上
たすけあい枕崎	平成18年6月19日	積山ユミ子	高齢者や身体の不自由な方、地域住民に対する生活支援や交流
風は南から	平成20年2月18日	下竹重則	インターネットを活用した暮らしに役立つ情報提供やIT支援など
アースハーバー	平成21年5月14日	高橋素晴	環境教育などの体験教育の提供など
子育てふれあいグループ自然花(じなむら)	平成21年11月17日	大脇治樹	親子を対象とした宿泊・体験事業など