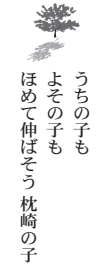


今月の言葉



市民あいさつ運動日

12月16日(金)

朝の登校の時間帯に市民全体で声かけ・あいさつ運動に取り組ましよう



消費生活メモ

知らずに漏れている「個人情報」

最近、個人情報を悪用した犯罪が増えています。「振り込め詐欺」は、当初、無作為に電話をかける手口がほとんどでした。しかし、最近は、家族の氏名や年齢、行動パターンを言い当てるなど、あらかじめ個人情報を入手した上で手口が多発しています。
例えば、夫が医師をしている妻に対し、「先生が医療ミスをした」などと言い、お金をだまし取るという手口です。おそらく、これは、流出した医学部の卒業名簿が情報源になっていると思われる。
毎日の生活において、私たちは、知らず知らずのうちに個人情報の提供をしています。その中でも、インターネット上から個人情報が漏れていることが多いようです。ホームページにメールアドレスを公開している管理者には、毎日百件を超す迷惑メールが届くそうです。
インターネット上での注意点は、
①むやみに個人情報を登録しない
②求められる個人情報の使い道を確認する
③利用目的に対して、必要以上に個人情報を求められていないか注意する
④会社名や苦情受付窓口など連絡先を確認するなどです。
懸賞サイトやアンケートへの記入にも要注意です。

◎問合せ 消費生活相談室 TEL 7 2 1 1 1 1 内線 3 2 9

心豊かな青少年を育てるために

年末・年始を潤いのあるものに



冬休みは、2週間という短い休みですが、子どもたちにとっては大人が想像する以上に楽しみなものです。同時に正月をささみ社会性を培う極めて重要な期間でもあります。

また、1年間の生活を反省し、新しい年への決意を固めるとともに、将来への生活設計を立てる良い機会です。

一方、年末・年始のあわただしい雰囲気や開放感から、とかく生活の秩序が乱れがちになり、非行や事故が起こりやすい時期でもあります。

充実した冬休みが過ごせるように各家庭でも積極的なご指導をお願いします。

ふれあいのある家庭を創ろう

- ◎何の話をしても面白くない。
◎親子のコミュニケーション(社会的ルールを教え、手本となる行動を示す。
◎子どもの話を耳を傾ける。
◎叱るときでもきちんと愛情を持って接する。
◎子どもの成長や将来を家庭で話合っって目標を持たせる。
◎子どもを信じて見守る。

地域社会の力を大きく育てよう

- ◎「地域のおじさん、おばさん」となってあいさつ・声かけを実践する。
◎地域でもボランティア活動の場を創る。
◎地域の行事で青少年に役割を与える。
◎良い行いを見たらためらわずにほめる。
◎危険な遊びやルール違反はその場で注意する。

脳の若返り体操 その2

若さの秘訣は、脳の神経細胞をすなぐ枝にふるー!

前号に引き続き、脳の若返り体操を紹介いたします。毎日の習慣にすることで、物忘れが少なくなるばかりか、気持ちも前向きになる、脳のストレッチ体操です。ご活用ください。若々しい柔軟な脳を「へん」にしましょう。

脳の萎縮を予防する！ 舌曲げ体操



- ①あごに届くくらい思い切り下にのばす
②鼻に届くくらい思い切り上にのばす
③右のほっぺにつくくらい曲げる
④左のほっぺにつくくらい曲げる

脳の神経を刺激して、若返り！ 足曲げ体操

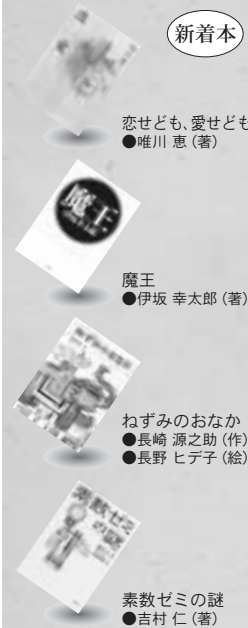


- 「グー」と縮めて、「パー」と開く。指1本ずつが離れることがポイント
手で足の指をつまんで1本ずつグルグル回す
手の指を足の指の間にに入れてパッと抜く



- 脳の若返り体操のポイント
①毎日5回ずつくらい行おう！
②毎日行って習慣にしよう！
③はじめは上手にできなくても、じつくりのんびり気長に取り組もう！
④暇なときには何度でも行うと効果的！

新着本



恋せども、愛せども ●唯川 恵 (著)

魔王 ●伊坂 幸太郎 (著)

ねずみのおなか ●長崎 源之助 (作) ●長野 ヒデ子 (絵)

素数ゼミの謎 ●吉村 仁 (著)

ふれあい図書館まつり 1月6日(金)午後2時～ 市立図書館3階

内容★かみしばい・えいが・おはなし...
ただ今、参加者募集中です。申し込みは電話または直接来館で12月25日(日)までにお願いします。

クリスマス絵本展 12月3日～25日 1階・2階同時開催

配本所の本が入れ替わりました！
市内8か所にある配本所のうち、金山センター・児童館・児童センターの本が新しく入れ替わりました。貸し出しも出来ます。ぜひ、この機会に、のぞいてみてください。
その他配本所(健康センター・別府センター・松之尾センター・城山センター・立神センター)は、5月に入れ替えの予定です。
12月28日(水)～1月4日(水)は休館です

図書館だより No.164

市立図書館 ☎ 72-9254

カレンダー 12月10日～1月9日

Calendar grid showing dates from Dec 11 to Jan 7.

絵本や紙芝居の読みきかせ 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