

今月の言葉

この子にも やさしい愛情 きびしいしつけ

市民あいさつ 運動日

9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ましょう

青少年が、深夜に街を歩き回ったり、公園や神社、空き地、コンビニエンスストアの駐車場などにたむろしたりする...



青少年の喫煙・深夜徘徊を許さない 家庭・地域づくりに努めましょう

非行につながりやすい 青少年の深夜徘徊

家族が意識的に協力し合い、楽しい家庭を築くことによって、子どもたちにとって心安らぐ「居場所」ができるものと思います。

家庭に温もりのある居場所があったら 青少年は深夜徘徊をしないでしようか。



意識するところ

Diagram showing 8 stretching exercises (1-8) for various parts of the body like the back, abdomen, and legs.

日常生活に 運動を取り入れよう ～腰痛体操～

腰痛の多くは、筋力や柔軟性の低下などによって起こります。特に、悪い姿勢や長時間同じ姿勢を続ける...

- ・筋肉をやわらかくして血行促進後、筋力アップのトレーニングをしましょう。
・三日坊主では効果がないので、長く続けられるよう、無理をしないで行きましょう。
・筋力の(10回×3セット)は目安です。ご自分の体力に合わせて、回数は設定してください。

消費生活メモ

訪問販売による 電気治療器購入契約のトラブル

今年4月以降、家庭用電気治療器の購入契約に関する相談が続いてきました。購入方法は、訪問販売(SF商法、体験商法、家庭訪問等)によるものです。

TEL 72-1111 内線329

HP 市のホームページの「枕崎市の海岸の画像」をご存知ですか? 市ホームページでは、8月から岩戸海岸から火之神方面の海の様子を1分毎の画像更新で掲載しています。

図書館だより No.161 市立図書館 72-9254 カレンダー 9月10日~10月9日 高年齢者にすすめる本展 9月7日(水)~9月20日(火) 1階カウンター前展示・貸し出します