



市民あいさつ運動日・7月18日(金) 市民全体で声かけ・あいさつを



平成20年度青少年指導委員決まる

「青少年の健全育成に熱意と行動力を持つ人材」として自治公民館から推薦され、教育委員会の委嘱を受けた平成20年度の青少年指導委員68名が決定しました。青少年指導委員は、4～5人のグループで毎日夜間の巡回補導にあたり、青少年への声かけを行うなど、地域の青少年健全育成に力を入れていただいています。広く市民の皆様のご協力をいただき、成果を高めていきたいものです。

公民館名	氏名	公民館名	氏名	公民館名	氏名	公民館名	氏名	公民館名	氏名
山手町	松元 文昭	桜木町	真茅 美利	山下	山崎 季隆	岩崎	原田 俊郎	真茅	真茅 ひとみ
東本町	上釜 妙子	高見町	小川 義隆	下園	加治屋 信義	富岡	平田 誠	牧園	木浦 博美
宮前町	大石 克彦	汐見町	木場 純一	瀬戸口	中村 俊行	湯山	新屋敷 彰	大塚	山内 美佐子
日之出町	川崎 満	住吉町	加治 秀昭	中村	重留 清巳	東白沢	駒水 紀代美	大塚	遠藤 誠
木原	渡辺 順子	千代田町	山室 美紀	宝寿庵	長野 俊一	西白沢	永田 康美	下野原	松野下 忠浩
岩戸	●未定	緑町	今給黎 仁	西堀	籠原 誠	板敷	豊留 理江	田中	原 幸男
折口町	市田 芳一	亀沢	井上 貴子	籠原	前山 直樹	俵積田	中崎 大樹	田畑	川畑 不二彦
西本町	大徳 義行	平田湯	大園 美穂子	上竹中	中島 征人	山崎	山崎 ヨリ子	塩屋	小湊 さり
港町	吉松 幸夫	石ヶ嶺	松崎 克己	道野	竹山 昌克	中原	中原 光志	火之神	吉永 まり子
恵比須町	上釜 十三男	山口	宮原 司	水流	小峯 恵美子	茅野	茅野 みゆき	春日	台場 剛
中町	松崎 伸男	小園	中原田 幸一	山下	猪谷 秀和	小塚	馬込 実枝	田布川	上迫 正幸
旭町	宮都 茂	宇都	浜田 友文	湯穴	鯨島 広行	松崎	金山	鯨島 治	
泉町	鯨島 博文	桜馬場	田原春 吉明	木場	前田 義行	下山	下山 強	木口屋	宮崎 秀明
新町	俵積田 久	桜山住宅	安藤 千草子	通山	佐藤 正秀	駒水	佐多 真由美		

■ 100キロカロリー減らす身体活動の工夫

運動で100kcal減らすには(体重別)

	60kg	70kg	80kg
ウォーキング	40分	41分	38分
ジョギング	32分	27分	24分
ランニング	18分	16分	14分

■ 100キロカロリー減らす食事の工夫

おやつで控える 調味料で控える 飲み物で控える おかずで控える



～今日から始めるダイエット⑦～

食事と運動を組み合わせると 体力アップ! 体重ダウン!

■ 体重1kgを減らすには、約7000キロカロリー分、食べる量を減らすか、体を動かして消費する必要があります。食べる量を減らすだけでは脂肪とともに筋肉も減ってしまうので、食事と運動を組み合わせると、体力を向上しながら体重を減らしましょう。

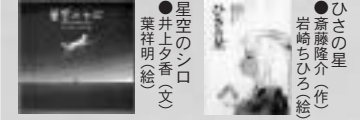
■ 急激な体重減少の後のリバウンドを防ぐには、1か月に1kg程度のゆるやかな減量がおすすめ。(1日あたりでは、233キロカロリー減らしていくことが必要です) また、体重1kg減でウエスト1cmを減らすことができます。

新着本

七夕絵本展

開催中: 7月15日(火)まで

『星に願いを』あなたの望みがかないますように
～七夕、星にちなんだ本をとりそろえて展示貸出いたします～



たなばたものがたり/星空のどうぶつえん/12の星のものがたり/星つかいのステラほか多数展示

5年3組リョウタ組

希望の丘小学校5年3組の担任教師、リョウタ先生の奮闘を描いた、泣けるほどリアルで、痺れるほどみずみずしい教育・青春小説。

★★★★ みんなでおいしょ! ★★★★★
夏休み映画大会
7月24日(木) 午前10時～
市立図書館3階にて

図書館だより

No.195
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 7月10日～8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～
- ◆ お楽しみ映画会
午後2時～3階会議室

日焼けは子どもの勲章?

市立病院の健康講座



▼7月に入り、もうすぐ梅雨明け。そして暑い夏が始まります。鹿児島島の夏は本当に暑いですね。子どもたちにとって、楽しい夏休みも始まります。

今回は「子どもたちと日焼け」について、枕崎こどもクリニックの中園一先生に聞きました。

以前は、夏休み明けにはほとんどの子どもが真っ黒に日焼けをしていましたが、最近はあまりいいことではないようなことも聞きますが…

(中園) そうです。夏休みの勲章などといわれた時代もある日焼けですが、最近は紫外線による健康被害が取り上げられるようになりました。特に鹿児島島の女性は、秋田の女性より20年も早く顔にシミが出現し、6年早くシワができるこの報告があります。鹿児島では、秋田より1.6倍も紫外線が強いことが原因の一つです。

紫外線というのは太陽から出てくる光線です。

(中園) 紫外線は、UVA、UVB、UVCに分類されます。UVCが地表に届くことはほとんどありません。UVAはエネルギーも作用も一番弱いのですが、曇りの時でも地表まで届きます。皮膚の深部に達し、皮膚の下のコラーゲンなどを破壊したり、遺伝子を傷つけたりします。UVBは、地球的規模のオゾン層破壊により、地表面への到達量が次第に増加しているといわれ、人体への影響が最も心配な紫外線です。

シワとの関係は…

(中園) 紫外線による障害は急性と慢性に分けられます。急性障害は日焼けなどがあります。シワは慢性障害のひとつです。他にもシミ、老人斑や皮膚がんなどがあります。

子どもたちに対しても「日焼けが勲章」とは言えませんが…

(中園) 子どもの場合、大人より皮膚の厚さが薄くて紫外線防御能力が弱く、幼い細胞が多くて細胞分裂が活発なため、遺伝子の変異を生じやすいと言われています。

また、紫外線の障害は次第に蓄積され、発がんという時限爆弾の心配が一生涯つきまわります。

▼環境省が2006年に作成した「紫外線保健指導マニュアル」もあつて、参考にしてください。

中園先生、ありがとうございました。

院長 佐々木健