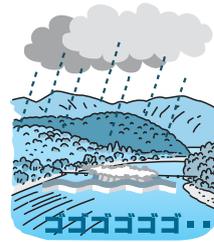


◆災害に対する日頃の備えを～あなたは大丈夫？

- ①災害発生時の連絡方法（NTT 災害伝言ダイヤルの使用方法等）を話し合っておきましょう。
- ②家族一人一人の役割分担を確認しておきましょう。特に、高齢者の介護や子どもの保護などを最優先に決めておきましょう。
- ③その他、救急医薬品の確認や火気などの点検方法、避難場所、避難経路などを日ごろから話し合っておきましょう。



◆「ダメ・ゼッタイ」薬物乱用を防止しよう！～シンナーも薬物です～

①薬物事犯の現状

県内における薬物事犯の検挙状況については、9割以上を覚せい剤事犯が占めており、検挙件数、検挙人員ともに前年に比べ減少していますが、依然として高水準で推移しています。

薬物事犯に占める暴力団構成員等の検挙人員は年々増加しており、昨年は、約4割以上占めるなど、暴力団による薬物事犯への関与の強さがうかがわれます。

②薬物乱用の恐ろしさ

覚せい剤を始めとする薬物の乱用は、精神と身体の両面を深く致命的に破壊します。脳の正常な発達を止めてしまい、精神のバランスを悪くさせます。乱用により一時的に頭が冴える、神経が興奮するというような感覚を得たように感じられることがありますが、その後、脱力感や疲労感に襲われ、ついには幻覚、妄想といった精神障害が引き起こされます。

また、薬物の乱用は、体の主要な器官に深刻な悪影響を及ぼし、最悪の場合、死に至らしめます。

「一度だけ」のつもりでも、量や回数が増え、自分の意思では止めることができなくなり、最悪の場合は死に至るほか、殺人、強盗、放火等の凶悪な犯罪や重大な交通事故等を引き起こします。

お問い合わせ 高森警察署 TEL(62)0110



6月歩行浴スケジュール



時間	月	火	水	木	金	土	日	
10:00 ～ 10:30	水中 ウォーキング	※12時まで ご利用できません。 (一般利用も)	一般利用	休館日	水中 ウォーキング	アクア エクササイズ ※10:30～11:15	一般利用	
10:30 ～ 13:30	一般利用 ※火曜12時以降		※第4週目 イベント実施 (詳細は右下)		一般利用			
13:30 ～ 14:15	水中 健康体操	水中 健康体操	ソフト アクア		ソフト アクア			アクア エクササイズ ※14:30～15:15
14:15 ～ 19:30	一般利用						一般利用	
19:30 ～ 20:15	筋力 アップ	アクア エクササイズ	アクア エクササイズ			一般利用		一般利用

《歩行浴休館日》

毎週木曜日

13日(第2水曜)

《歩行浴営業時間》

午前10時～午後9時

※交通手段のない方は、南阿蘇村ふれあい循環バスをご利用ください。

※祝日のプログラムは日曜日と同じです。

<料金>

村内：100円／村外：200円

※温泉は別途料金がかかります。

<お問い合わせ>

長陽歩行浴温泉センター

TEL(65)5077

☆お知らせ☆

6月はウィナス周辺でウォーキング教室を開催致します！正しい姿勢・歩き方を身につけて楽しみながら運動をしてみませんか？(無料)

※6月から火曜日の午前(12時まで)はご利用出来なくなります!!