

1月 図書館だより

市立図書館 (アルネ・津山4階) 午前10時～午後7時 ☎24-2919
 加茂町図書館 (加茂町塔中) 午前10時～午後6時 ☎42-7032
 勝北図書館 (新野東) 午前10時～午後6時 ☎36-8622
 久米図書館 (中北下) 午前10時～午後6時 ☎57-3444

3館連携10周年記念事業

市立図書館は、美作大学と津山工業高等専門学校と相互協力協定を結び、図書館資料の相互貸借などを行っています。平成30年4月に連携10周年を迎えるにあたり、記念事業を実施します。

地域と暮らしをおいしくする図書館

本を借りるだけではもったいないです。地域の図書館の魅力の引き出し方について考えましょう。

とき 1月20日(土)午後1時30分～4時30分
 ところ 美作大学 (北園町)

内容 記念式典、記念講演、ビブリオバトル表彰式
 演題 地域をひらく未来の図書館
 講師 岡本真さん (アカデミック・リソース・ガイド株式会社代表取締役)



スタンプラリー

市立図書館、美作大学図書館、津山工業高等専門学校図書館、美作高校図書館の4カ所を回ってスタンプを集めると、1月20日(土)開催の記念式典会場で景品を進呈します。スタンプラリーの台紙は各図書館にありますので、ぜひご参加ください。

期間 1月19日(金)まで (美作大学のみ1月20日(土)まで)
 ※各図書館の休館日など、詳しくは市立図書館にお問い合わせください

1月の休館日
 市立図書館：1日(祝)、30日(火)
 加茂町・勝北・久米図書館：1日(祝)、2日(火)、3日(水)、8日(祝)、15日(月)、22日(月)、29日(月)、30日(火)
 久米図書館のみ：31日(水)

●図書館情報は、市ホームページで

1月 児童館だより

中央児童館 (山北) 午前10時～午後5時 ☎22-2099
 南(ワイワイ)児童館 (横山) 午前10時～午後5時 ☎24-4400
 加茂(ぐりむ)児童館 (加茂町中原) 午前10時～午後5時 ☎42-3168
 阿波児童館 (阿波) 月・水・木・金曜日 午後1時～5時 ☎46-2076

中央児童館

とんど とき：1月14日(日)午後2時～3時
 持ってくるもの：正月に飾ったお飾りや書き初め、日頃に描いた絵など

南(ワイワイ)児童館

赤ちゃんあそび！ とき：1月10日(水)午前10時30分～11時30分 対象：0歳児と保護者
 定員：20組 (先着順) 受付：1月5日(金)午後1時～(電話のみ)

加茂(ぐりむ)児童館

エアーマット・デー とき：1月6日(土)・28日(日)午前11時～11時30分、午後2時～2時30分
 内容：エアーマット遊び 対象：小学生まで

阿波児童館

わくわくタイム とき：1月15日(月)・17日(水)～19日(金)午後3時30分～4時30分 内容：カレンダー作り

今月の一押しイベント 南児童館 たくさんのボールで遊ぼう

たくさんのボールを使って、いろいろな遊びをしましょう。皆さん、ぜひご参加ください。
 とき：1月28日(日)午前10時30分～11時30分
 ところ：南児童館
 対象：0歳～3歳児と保護者
 定員：25組 (先着順)
 受付：1月6日(土)午前10時～(電話のみ)



1月の休館日
 中央児童館・南児童館・加茂児童館
 1日(祝)、2日(火)、3日(水)、4日(木)、8日(祝)、9日(火)、15日(月)、21日(日)、29日(月)

●児童館情報は、市ホームページで

睡眠前の30秒 「ヒップリフト」のススメ

図健康増進課 ☎32-2069

Let's 体操 Exercise

お尻にある大きな筋肉「大臀筋」や、太ももの裏側の筋肉「ハムストリングス」を鍛える「ヒップリフト」を紹介します。

このトレーニングは、お尻やお腹を引き締めたり、下半身の筋肉のバランスを整えたりする効果があります。寝転んだ状態でお尻を上げるだけでできるトレーニングなので、睡眠前に、短時間だけでも挑戦してみましょう。

ヒップリフトの方法

- ①仰向けで寝転び、ひざの下にかかとがくるように脚を曲げる
 - ②ひざで座布団や枕を挟む
 - ③背中・腰・ひざが一直線になるようにお尻を上げ、肩甲骨をしっかりと寄せて胸を張り、両肩を地面に押し付ける
- ※負荷が軽い場合、かかとの位置をお尻から少し離す



10秒を1セットとし、1日3セット取り組みましょう

ここがギモン Q&A

質問
 確定申告や年金の手続きの時に「個人番号(マイナンバー)」を書くように言われましたが、マイナンバー通知カードを無くしてしまい、番号が分かりません。



回答
 どうすればよいですか。
 マイナンバー通知カード
 すぐにマイナンバーを知りたい場合、本人または同一世帯の人が、本人確認書類を持参し、マイナンバー記載ありの住民票を取得すれば、確認することができます。通常の住民票にはマイナンバーは記載されませんので、「マイナンバーの記載を希望する」と窓口で必ずお伝えください。

マイナンバー通知カードの再発行も可能です。ただし、再発行には申請から3週間程度かかります。この機会に、マイナンバーカードの申請も、ぜひご検討ください。詳しくは、お問い合わせください。

図市民課 (市役所1階5番窓口) ☎32-2052

おしえてエコるびー

引っ越しの時に出るごみは 適正に処理してください

1月～4月にかけて、進学や就職、転勤などで引っ越しをする人が多いと思います。その時に排出されるごみの適正な処理をお願いします。

- ごみステーションに一度に大量のごみを出さない。大量のごみを出したい場合、津山圏域クリーンセンター(領家) (☎57-2221) に問い合わせた上で直接持ち込むか、許可業者に依頼する
 - 分別されていない場合、引き取りできないことがあるので、必ず分別する
 - 引き取りができない種類のごみがあるので、市ホームページなどでよく確認する
- ※許可業者の連絡先など、詳しくはお問い合わせください

ごみ出しは計画的にしなさい



環境奉行「エコるびー」

図環境事業課3R推進係 ☎32-2203