

自宅で下半身を鍛える ランジ運動

図健康増進課(津山すこやか・こどもセンター内) ☎32-2069

下半身の筋力は、全身の7割を占め、しっかりと鍛えることで基礎代謝が高まり、痩せやすい体になるといわれています。ランジ運動は、お尻や太ももを中心に鍛える運動です。ふらつく、つまづく、滑った時などに、一步踏み出すことで体のバランスを保ち、転倒やけがを防ぐことができます。

最近、脚の力が弱ったと感じたり、運動不足だと感じたりする人は、ぜひ取り組んでみましょう。

ここがポイント

- 一步踏み出す時、体が前に傾かないように、背筋を伸ばす
- 足を出す位置は、バランスが崩れない範囲です
- 前に出した方の膝がつま先よりも前に出ないようにする
- 膝などに痛みがある場合は無理をしない

左右5~10回ずつ
繰り返す(1日2~3セット)



- ① 両足を軽く開き、両手は腰または片方の手で机や椅子の背もたれを持つ
- ② 片足を前に踏み出し、膝を軽く曲げ、腰を下げる(太ももが床と水平になるようにする)
- ③ ゆっくり、踏み出した脚を元に戻す(反対の足も同じようにする)

Let's 体操 Exercise

ひととひとの間に

Vol.17

本当は優しいの？ いつ変わるの？ ~危険な依存をいませんか~

DV(配偶者などからの暴力)には、3つの時期があります。①緊張期(加害者が言葉で脅したり小さな暴力を振るう)、②爆発期(加害者が抑制せず、激しい罵倒や暴力を行う)、③開放期(加害者が一時的に優しくなり、許しを求める)を繰り返します。

開放期があるため、被害者は今度こそ相手が変わってくれると期待したり、本当は優しいけれど自分のせいで怒らせたのだと感じたりします。しかし、その後も同じことを繰り返すことで、被害者はどうしようもないという無力感で、逃げられない、離れられないと思い込み、加害者の元に留まってしまいます。これがDVの危険な依存です。

この記事を読んで、一つでも気になることがあれば、悩まず早めに相談してください。

「男女がともにさんと輝けるまち津山」をめざして 津山男女共同参画センター ☎31-2533

おしえてエコるびー

引っ越しなどで出た 大量のごみの捨て方

冬から春にかけては、転勤や就職、進学などで引っ越しをする人が増える時期です。大量のごみが出た場合は、次の点に注意してください。

- きちんと分別して出す
 - ごみステーションに大量のごみを出さない、何回かに分けて出す
 - 許可業者に依頼する
 - 自分で津山圏域クリーンセンター(領家: ☎57-8555)に持ち込む(量の制限や引き取ることができないものがあります)
- ※ごみの分別方法や許可業者などの連絡先は、市ホームページをご覧ください



環境奉行「エコるびー」



図環境事業課 ☎22-8255

市役所本庁舎

開庁時間のお知らせ

[通常開庁時間] 午前8時30分~午後5時15分 [時間延長窓口] 毎週金曜日午後7時まで
[時間延長の業務内容] 戸籍、住民票、印鑑登録、印鑑証明書、パスポート交付、国民健康保険、後期高齢者医療、年金、介護、市民税、固定資産税、納税証明書、納税相談

対象 市内に在住・通勤・通

グラスハウスのイベント

イベント

とき 令和3年1月16日(土) 午後1時30分~3時
ところ 市役所東庁舎
演題 「尊厳の思」・ジューンサイとスズキ?
講師 杉山明(津山工業高等専門学校嘱託教授)
定員 20人程度(先着順)
申込方法 電話で申し込む
締め切り 12月25日(金)
圖生涯学習課 ☎32-2118

中国文化講座

とき 令和3年1月16日(土) 午後1時30分~3時
ところ 市役所東庁舎
演題 「尊厳の思」・ジューンサイとスズキ?
講師 杉山明(津山工業高等専門学校嘱託教授)
定員 20人程度(先着順)
申込方法 電話で申し込む
締め切り 12月25日(金)
圖生涯学習課 ☎32-2118

岡山県労働局からのお知らせ

県最低賃金が令和2年10月3日から「時間額834円」に改定されました。

最低賃金制度とは、最低賃金法に基づいて国が賃金の最低限度を定め、使用者は、その最低賃金額以上の賃金を労働者に支払わなければならない制度です。

最低賃金には、岡山県内のすべての労働者とその使用者に適用される「岡山県最低賃金」のほか、特定の産業の労働者とその使用者に適用される「特定最低賃金」がありますのでご注意ください。

図岡山労働局労働基準部賃金室(岡山市) ☎086-225-2014

とき 12月13日(日)午後2時~
ところ 津山文化センター1
圖美術大学 ☎22-7718

美作大学沖縄県人会創作劇「時をこえ」

沖縄戦がテーマの創作劇です。

とき 12月6日(日)午前10時30分~11時30分
ところ 津山文化センター1
料金 プール基本料金の半額
※住所が分かるものを提示
ノルディックウォーク初心者講習会
とき 12月6日(日)午前10時30分~11時30分
参加費 500円
申込方法 電話または窓口で直接申し込む
締め切り 12月5日(土)
圖グラスハウス(大田) ☎27-7140

道の駅「久米の里」自然薯まつり

久米地域産の自然薯を特設テントで販売します。
とき 12月5日(土)、6日(日)、12日(土)、13日(日)午前9時30分~売り切れ次第終了
ところ 道の駅「久米の里」
※12月中は、店舗内でも販売しています



道の駅「久米の里」(宮尾) ☎57-7234

年末ジャンボミニ 同時発売

年末ジャンボ

1等・前後賞 10億円

県内での宝くじの売り上げは、公園、学校などの教育施設の充実など、県民のみなさんの身近なところに役立てられています。宝くじは、「県内」でご購入ください。

発売期間 11/24(火)~12/25(金)
お問い合わせ先/岡山県総務部財政課 TEL086-226-7231



年末年始の業務・施設のお知らせ

その他の施設は、市ホームページをご覧ください。

施設	12/28 (月)	29 (火)	30 (水)	31 (木)	1/1 (金・祝)	2 (土)	3 (日)	4 (月)
市役所、各支所、出張所		休	休	休	休	休	休	
総合斎場、加茂町斎場					休	休	休	
親子ひろば「すくすく」	休	休	休	休	休	休	休	
親子ひろば「わくわく」					休			
一時預かりルーム「にここ」					休			
市立図書館(本館)				休	休			
市立図書館(地区館)	休	休	休	休	休	休	休	休

※10月30日現在の情報です。変更の場合がありますので、事前にご確認ください