

津山圏域合同企業説明会 参加者募集

とき 4月28日(木)午後1時～4時
ところ 津山圏域雇用労働センター

対象 令和5年3月に大学、大学院、短期大学、高等専門学校、専修学校を卒業予定の人、卒業後3年以内の人、一般求職者
※事前予約不要
※履歴書不要

津山圏域事務組合(津山圏域雇用労働センター内)
☎24-36633

ご利用ください 「きら☆おか」

『きら☆おか』(きらり輝く☆おか)やま企業情報丸わかり)では、企業と連携して、岡山県内の企業・団体の採用情報などを掲載しています。

■学生の皆さんへ
各企業のインターンシップや採用の情報を掲載しています。

登録不要です。QRを読み込み、ホームページにアクセスしてください。
企業の採用担当の人へ



掲載を希望する場合は、お問い合わせください。
※登録費、利用料無料

岡山県中小企業団体中央会(岡山市)
☎086-224-2245

イベント

こどもの読書週間 「本のお楽しみ袋」

新しい本との出会いを楽しむため、市立図書館職員がテーマを決めて選んだ本3冊を袋詰めして貸し出します。
とき 4月23日(土)～5月12日(木)

ところ 市立図書館(アルネ・津山4階)
岡市立図書館 ☎24-2919

作州津山宮川朝市

とき 4月10日(日)午前7時～10時
ところ 宮川河川敷・城北橋西詰(山北)

内容 放し飼いの鶏の卵、新鮮野菜、手作り加工品など



岡ビジネス農業推進室
☎32-2178

第29回 西東三鬼賞 (応募総数3843作品)

大賞・西東三鬼賞(一旬)

転生のたびに手袋落とすなり
荒井大輔(宮城県)

秀逸(十旬)

- コスモスのゆれつつゆれを忘れゆく 曾根新五郎(東京都)
- 三鬼忌の赤い猫なら連れて行く 永禮宣子(岡山県)
- 下駄音の左右で違う父の夏 福島翠夕(岡山県)
- 娘らの腿で分け入る夏野かな 石田蒼々子(兵庫県)
- 垂直に鶴は思考を保ちたる 山本則男(福岡県)
- セーターをほどけば一本の時間 下司小春(兵庫県)
- 月光の柩へダイオウイカ逝きぬ 不非代(神奈川県)
- 深海の拾いに行けぬ哺乳瓶 鈴野蒼爽(大阪府)
- 針穴を通つてもどる昼寝覚 大西孝徳(神奈川県)
- 朝顔を昏きより見る二等兵 龍田山門(兵庫県)



西東三鬼

岡西東三鬼賞委員会事務局(文化課内) ☎32-2121

Let's 体操 Exercise

階段編

毎日プラス10分体を動かそう!

図健康増進課(津山すこやか・こどもセンター内) ☎32-2069

暖かい季節になると、「冬ごもりの運動不足を解消したい」「からだを動かしたい」と思うことがありませんか。

運動不足の体で急に運動を始めると、けがをしたり、体調を崩したりすることがあります。まずは、日常生活の活動(身体活動)を今より10分増やしてみませんか。

毎日の積み重ねで、体を動かす習慣を身につけましょう。

今回は、階段を利用する方法を紹介します。

階段を使おう!

- 自宅の2階に用事を作る
- エレベーターやエスカレーターを使わず、階段を利用する
- 階段の1段を使って、踏み台昇降運動をする

身体活動とは

- 安静にしているときよりも多くのエネルギーを消費する全ての動作のことです。
- 体力の維持・向上を目的に行い、継続性のある「運動」と、日常生活での労働、家事、通勤・通学などの「生活活動」の2つに分かれます。

毎日仕事で忙しい人、運動する時間が取れない人にもおすすめです



はぐくみつやまっ子

生活リズム 乱れていませんか?

春休みの間は、夜更かしで朝起きることができなかつたり、朝食を抜いたり、生活リズムが乱れがちです。

寝不足や不規則な睡眠は、成長に欠かせないホルモンに影響を与え、心身の健康を損なう恐れがあります。また、朝食を抜くと脳を働かせる栄養が不足し、集中できないなどの影響が出るといわれています。

朝食でさまざまな栄養を取り、朝からしっかり活動できる状態を作ることが大切です。よく噛んで食べると、脳や消化器官が目覚め、生活のリズムを付けることにもつながります。

「早寝早起き朝ごはん」で規則正しい生活を身に付け、子どもたちに健やかに成長してもらいたいですね。

津山市青少年育成センター 家族のこと、友だちのこと、青少年の悩みごと 市役所2階 ☎31-8650 ご相談ください

なるほど! 暮らしの豆知識

18歳で成年 契約に気を付けて!

事例
18歳の誕生日に、先輩からもうかる話があるとセミナーに誘われ、その場でマニュアル代金など20万円を請求された。すぐ取り戻せると言うので借金して支払ったが、全くもうからない。不審に思い解約を申し出たが、未成年者の契約でないため解約できないと言われた。

アドバイス
4月1日から18歳と19歳も成年として扱われますが、内容をよく理解せず契約してしまうことがあります。そこに付け込み、成年になったばかりの人を狙う悪質業者もいます。他の法律で解決できる場合もあるので、不審に感じたらすぐに消費生活センターにご相談ください。

困ったときの相談先 環境生活課 ☎32-2056、津山市消費生活センター ☎32-2057

※9ページもご覧ください

学びなおしの教室 「まなびカフェ」 があります。

★ 小学校や中学校の勉強をしたい人は、連絡してください。
場所や時間は、相談して決めます。勉強は、月に4回で、お金はいりません。
対象は、不登校などのため、小・中学校に通えなかった、20歳以下の人です。
●連絡先 津山市青少年育成センター 電話 32-2120