

手軽にできる! 上半身を柔らかくするストレッチ

園健康増進課(津山すこやか・こどもセンター内) ☎32-2069

仕事や家事、育児などで、日中と同じ姿勢のまま過ごすことはありませんか。上半身の筋肉が縮こまったり、硬くなったりすることで、頭痛などの症状や、睡眠の質が低下する原因になっているかもしれません。

生活の合間にストレッチを取り入れると、血行が促進され、リフレッシュや気分転換の効果も期待できます。ぜひ挑戦してみましょう。

Let's体操 Exercise

ここがポイント

- 息を止めず、呼吸しながらしましょう
- 痛みのない範囲でしましょう
- 反動や弾みを使わないようにしましょう

肩回し



①両手を肩に添え、肘で大きな円を描くようにゆっくり回す(8回)。逆回しも同様に8回する

背中のストレッチ



②胸の前に輪を作り、腕を前に突き出し、背中を後方に押しながら目線は下にする(10~20秒)

胸そらし



③両手を後ろに組み、胸をそらす。腕を伸ばし、ゆっくり後方に持ち上げる(10~20秒)

ひととひとの間に Vol.21

一人ひとりの個性を大切に

「性的少数者」「LGBTQ」といった言葉を耳にする機会が増えました。性の多様性への理解が進んでいます。普段の生活の中で「性」といえば、体つきの違いによる「からだの性」を示すことが多いと思います。

他にも「こころの性」があり、体と心の性が一致していないことや、どちらの性も持っていること、逆にどちらの性も持っていないことなどがあります。また「好きになる性」も、同性だったり、どちらの性も好きになったり、あるいは好きになる性を決めなかったりなど、さまざまです。

「性」で決めつけず、相手を「個人」として大切にすることで、お互いが日常生活をより良く過ごすことができるのではないのでしょうか。

「男女がともにさん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

なるほど! 暮らしの豆知識

水道管凍結!

事例 修理トラブルにご用心

水道管が凍り水漏れしたので、インターネットで「見積もり・出張無料」と広告を出す業者に来てもらった。見てもらうと給水設備全体の交換が必要と言われ、50万円の見積もりを出された。高額なので断ったら「断るなら蛇口の取り外し料として2万円払って欲しい」と言われた。

アドバイス

「見積もり無料」と書いてあるのに、契約を断ったら調査や見積もりにかかった作業費などを請求される相談があります。広告を鵜呑みにせず、見積もり後に断った場合、料金が発生するかを事前に確認しましょう。また、急を要する事故に備え安心して依頼できる工事業者の連絡先や自宅の止水栓の位置、締め方を確認しておきましょう。

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

津山産小麦のパンフェスタ

とき 2月5日(日)午前10時~午後3時 ところ アルネ・津山3階(新魚町) 園ビジネス農林業推進室 ☎32-2178 地域商社つやまエリア かねたつ ☎35-2711

約2千本の梅の花が咲き誇ります。 とき 2月26日(日)~3月26日(日) ところ 津山市神代梅の里公園(神代) 内容 梅ジャム、梅ゼリーなどの加工品や軽食の販売 園津山市神代梅の里管理組合



梅の里「梅まつり」 約2千本の梅の花が咲き誇ります。 とき 2月26日(日)~3月26日(日) ところ 津山市神代梅の里公園(神代) 内容 梅ジャム、梅ゼリーなどの加工品や軽食の販売 園津山市神代梅の里管理組合

道の駅「久米の里」 購入金額に応じ、商品券として使えるスクラッチカードを進呈します。 とき 2月5日(日)午前9時30分~午後3時 ところ 道の駅「久米の里」(宮尾) 園道の駅「久米の里」 ☎57-7234

加茂の朝市 とき 2月19日(日)午前9時~10時 ところ 加茂町インフォメーションセンター駐車場 園津山市観光協会北支部 ☎42-4402

作州津山宮川朝市 農産物などが当たる抽選会があります。 とき 2月12日(日)午前7時~10時(売り切れ次第終了) ところ 宮川河川敷・城北橋 西詰(山北) ※出店者を募集しています。 詳しくは、お問い合わせください 園ビジネス農林業推進室(市役所4階) ☎32-2178

中央公民館文化祭 中央公民館の活動サークルや作陽保育園、福岡保育園による舞台発表や作品展示などを行います。 とき 2月25日(土)・26日(日)午前10時~午後3時 ところ 中央公民館 園中央公民館 ☎24-5111

学生向け就活イベント参加者募集

岡山県北地域企業説明会

県北の企業35社(予定)が、企業情報や採用情報などを説明します。オンラインと対面のどちらでも参加できます。

とき 3月3日(金)午前8時45分~午後4時20分 ところ 津山圏域雇用労働センターまたはオンライン

対象 大学・短期大学・高等専門学校・専門学校に在学中で、将来、県北地域の企業への就職を考えている学生など

新規卒者向け~県北企業バスツアー&しごと座談会

岡山市を出発し、県北に向かうバスツアーです。県北企業数社を巡った後、津山圏域内に事業所のある15社(予定)の先輩社員と話すことができます。

とき 2月16日(木) ところ 津山圏域雇用労働センター 対象 令和6年3月に卒業予定の大学・短期大学・高等専門学校・専門学校などに在学中の人

共通項目 申込方法など、詳しくは津山広域事務組合ホームページをご覧ください

園津山広域事務組合 ☎24-3633

学生のためのつやまエリアオープンジョブ

オンラインシステム「Zoom」を活用し、企業や業務内容の紹介、社員との座談会などを通して、津山地域の12の企業を知ることができます。

2社50分(1社当たり25分)を1コースとして、全6コースを2日に分けて開催します。

とき 2月22日(水)・25日(土)午後1時~4時 対象 大学・短期大学・高等専門学校・専門学校の学生

※複数コースへの参加可 ※申込方法など、詳しくは専用ホームページをご覧ください

園オカジョブ運営事務局(シーズン:岡山市) ☎086-251-3730

バレンタインジャンボミニ も同時発売!

1等・前後賞 **3** 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 **2/1(水)~3/3(金)**

お問い合わせ先/岡山県総務部財政課 TEL086-226-7231