

新着本紹介

- 一般書
- 児童書



- 頼る勇氣 / 和田 秀樹(著) / 自由国民社
- 拭く活 福を呼ぶ拭き掃除 / ヤスキチ(著) / 主婦と生活社
- ごみのはて / 佐佐木 陸(著) / 河出書房新社



- よにもめずらしいどうぶつたち / ノーマ・ファーバー(作) / アーノルド・ローベル(絵) / こみや ゆう(訳) / 好学社
- 都市伝説超図鑑(シン・世界の超ミステリー) / 並木伸一郎(監修) / こざき ゆう(文) / 深草 あかね(文) / ポプラ社
- おやつのおぼうさん おすそわけで子どもたちを笑顔に! / 井出 留美(著) / 坂内 拓(絵) / くもん出版

配本所の本が入れ替わりました!

市内8カ所に市立図書館の本を設置しています。年に1回、本の入れ替えを行い、さまざまなジャンルの本を揃えています。もちろん貸し出しもできます。

図書館は遠くて・・・という方など、お気軽にご利用ください。

- 児童館
- 児童センター
- 健康センター
- 松之尾センター
- 城山センター
- 立神センター
- 金山センター
- 別府センター

イベント

大活字本展

期間 3月14日(土)まで

大きな活字で読みやすい本を展示・貸出します。

新1年生にすすめる本展

期間 3月22日(日)～4月12日(日)

新入学児童向けの本や春をテーマにした本の展示・貸出をします。

4月1日(水)より受付開始!

塾生・会員募集!

あたまイキイキ! 脳活性音読塾

日程 年間6回 水曜日

(5/27、6/24、9/30、10/28、11/25、2/24)

時間 午後1時～2時30分

会費 3,000円

からだイキイキ! 健康教室

日程 年間6回 水曜日

(5/13、6/17、9/9、10/14、11/18、1/13)

時間 午後2時～3時

会費 3,000円



市立図書館 ☎ 72-9254

ホームページ

https://www.city.makurazaki.lg.jp/site/library/

★開館時間 9:30～18:00

カレンダー 3月10日～4月9日

日	月	火	水	木	金	土
		3月10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31	4月1	2	3	4
5	6	7	8	9		

- 休館日
- おはなしのへや 午後3時～(絵本と紙芝居の読み聞かせ)



- 活動内容 毎月、「広報まくらざき」をCDに音読し、視覚障害の方へお届けしています。
- 今月の担当 西村さん、田代さん
- 会員募集中 問い合わせは図書館まで。

転入・転出等の手続きに関するお知らせ

転入・転出手続きの受付時間を延長します!

転入・転出が集中する3月末から4月初めにかけて、転入・転出に関する窓口の受付時間を延長します。

○延長する日 3月30日(月)、31日(火)、4月1日(水)、2日(木)

○延長時間 午後5時15分～6時30分

○取扱手続き 転入・転出およびそれに付随する手続き

■問合せ 市民生活課市民係 TEL76-1093

転出届はマイナポータルからも提出できます!

転出届はスマホ等からマイナポータルを通じたオンラインでの提出も可能です。このサービスを利用する方は転出に当たり市役所への来庁が原則不要となります。マイナンバーカードをお持ちの方で国内での引越しをする方が利用できます。※マイナポータルを通じた転出届の提出をした後は、別途、転入先市区町村の窓口で転入届等の手続きが必要です。



▲デジタル庁政策ページ

詳しくはデジタル庁政策ページをご覧ください。

■問合せ 市民生活課市民係 TEL76-1093

お子さんがいる世帯の皆さんへ～転入・転出などの時の手続きをお忘れなく!

転出届の手続きはマイナポータルでのオンライン提出ができますが、転出に伴う児童手当や子ども医療費などについては、窓口での申請手続きが必要となります。

お子さんがいる世帯で、転入・転出など変更がある場合は、健康・こども課子育てサポート係(5番窓口)で必ず各種手続きを行ってください。手続きが遅れると、転入等の際にスムーズに移行できない場合がありますので、ご注意ください。

なお、手続きの際には、印鑑や受給資格者証など必要なものもありますので、不明な場合は事前に健康・こども課子育てサポート係(5番窓口)までお問い合わせください。

■問合せ・申込み 健康・こども課子育てサポート係 TEL73-5612

防災掲示板

防災意識を育てる日

3月11日は「防災意識を育てる日」です。2011年の東日本大震災の教訓を風化させず、震災で得た学びを次世代へつなぐことを目的とし制定されました。

9月1日の「防災の日」のような大規模訓練とは異なり、家庭や学校、職場といった身近な場所で、足元の備えを見つめ直すことが重視されています。震災から15年が経過した今も、全国各地で自然災害が頻発しています。この機会に、家族や職場で防災について話し合い、避難経路の確認や備蓄品の点検など、「自分たちの防災」を再確認してみませんか。

問合せ 総務課危機管理対策係 TEL76-1086

環境・ごみ減量・動物愛護などに関する情報を発信するコーナーです。

今月のテーマ

紙パックのリサイクルについて

牛乳パックなどでよく目にする紙パックは、資源として回収されるとトイレトペーパーやティッシュペーパーとして生まれ変わります。1,000mlの紙パックが6個あればトイレトペーパーを1個作ることができます。

紙パックは身近なものに生まれ変わる優れた資源ですが、全国ではその回収率は約40%となっています。半分以上の紙パックが再生されずに破棄されているのです。

本市でも紙パックは資源ごみとして出すようお願いします。資源を有効に活用するためにも紙パックの適切な排出にご協力をお願いします。



問合せ 市民生活課環境整備係 TEL76-1097



健康づくり、生活習慣病予防、介護予防等に関する情報をお知らせします。

その息切れ、ホントに年のせい? 肺の健康が「動ける体」をつくる

階段を上った時の息切れや、なかなか切れない痰(たん)。 「もう年だから仕方ない」と諦めていませんか?

実は、呼吸を整えるだけで、毎日の暮らしはもっと楽に、楽しく変えられます。今回は、健康長寿の鍵を握る「肺の健康(COPD予防)」についてお伝えします。

●COPDは「肺の生活習慣病」

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、長年のたばこの煙などで肺が壊れ、呼吸がしにくくなる病気です。一度壊れた肺は元には戻りませんが、「残っている機能をいかに守り、使いこなすか」で、その後の人生の質は大きく変わります。

●予防と対策に「遅すぎる」ことはない

いつからでも取り組める、前向

きな予防のポイントとは「三つです。『きれいな空気を吸う』 禁煙に「遅すぎる」ということはありません。禁煙したその日から肺への負担は減り、味覚が鋭くなって食事がおいしく感じられるなど、うれしい変化も待っています。

「歩く力」を維持する 肺の機能が落ちてくると、足腰の筋力を維持すれば、体は効率よく酸素を使えるようになります。無理のない範囲での散歩や体操が呼吸トレーニングにつながります。

●早期発見は「これからの楽しみ」のため 「咳が続く」「階段で息が切れる」のは、体が発している「ケアしてほしい」というサイン。早めに専門医で検査を受けることは、将来、家族と旅行に行ったり、趣味を楽しんだりする時間を守ることにつながります。肺機能検査は、深呼吸をするような簡単な検査です。「これからも元気に動くため」に、一度ご自身の肺の状態を確認してみませんか。

■問合せ 健康センター TEL72-1717