

新着本紹介

- 一般書 ○児童書



- ジェンダー・クライム／天童 荒太(著)／文藝春秋
- 風に立つ／柚月 裕子(著)／中央公論新社
- 錠剤F／井上 荒野(著)／集英社



- ぶたぐんのとどかないとどかない／ふくだ じゅんこ(作)／大日本図書
- まめまき！まめまき！／西村 敏雄(さく)／白泉社
- いただきます／北川 真理子(作)／森 碧(絵)／日本能率協会マネジメントセンター

返し忘れていた本はありませんか？

返し忘れていた貸出期限の過ぎた図書館の本はありませんか？お持ちの方は、お早めに返却をお願いします。

- ・図書館が開いているときはカウンターにお返しください。
- ・開館時間外は正面玄関のブックポストをご利用ください。

すっきりして新年度を迎えましょう！

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ます。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(200冊)
- ・健康センター(300冊)
- ・別府・松之尾センター(400冊)
- ・児童・城山・金山・立神センター(500冊)

イベント

大活字本展

期間 3月5日(火)～14日(木)  
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15日(金)～4月7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。



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
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31	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)

読み聞かせボランティアグループの紹介

- グループ名 おむすびの会 会員 7名
- 活動内容
  - ・朝読書 枕崎小学校 8時30分～8時45分
  - 枕崎中学校 8時15分～8時30分
  - ・その他
- 会員募集中 問い合わせは図書館まで。

戸籍証明書の取得が便利になりました！

令和6年3月1日から戸籍証明書(戸籍謄本等)の広域交付が始まり、本籍地以外の市区町村窓口でも戸籍証明書を取得できるようになりました。

- 請求できる方  
本人、配偶者、父母や祖父母などの直系尊属、子や孫などの直系卑属
- 必要なもの  
窓口に来る方の顔写真付きの本人確認書類(マイナンバーカードや運転免許証など)  
※請求できる方が直接窓口に来なければ手続きをすることはできません。
- その他  
戸籍の届出(婚姻届、転籍届など)をする場合の戸籍謄本の添付も不要になりました。

転出届はマイナポータルからも提出できます！

転出届は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、転入先の市区町村の窓口で転入届等の手続きが必要です。

詳しくはデジタル庁政策ページをご覧ください。



▲デジタル庁政策ページ

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。

- 日時  
3月28日(木)、29日(金)  
4月1日(月)、2日(火)
- 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

住民票の異動・戸籍証明書の取得に関するお知らせ

問合せ  
市民生活課市民係  
TEL 76-1093

防災掲示板



災害に備える(新生活に向けて)

春は就職、転勤、引っ越しなどで新しい土地で生活を始める方も多いと思います。新生活に合わせて、3つの防災対策を行いましょう。

まず1つめは、備蓄品の準備です。食料や飲料水など最低限3日分を備蓄しましょう。

2つめは、家の中や周囲の危険チェックです。家具の転倒防止や家の周囲に危険がないか確認しましょう。

3つめは、防災マップの確認です。新居のある地区では、どのような災害が発生しやすいのか、また避難場所までの避難経路の確認をしましょう。

災害が発生した場合に身を守るための備えをして、新生活をスタートしましょう。

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

グリーン購入のすすめ



グリーン購入とは、製品やサービスを購入する際に環境のことを考えて、まず必要かどうかを、必要な場合には環境への負荷ができるだけ少ないものを、環境負荷の低減に努める事業者を選んで購入することです。私たちが環境を意識し、環境への負荷が少ないものを選ぶことで、製品やサービスを提供する事業者の環境意識を高めることにもつながります。環境に配慮した製品やサービスにはエコマークなどの環境ラベルがついています。



▲エコマーク



▲環境ラベルの情報を見る

問合せ 市民生活課環境整備係 TEL76-1097

健康酒場のすゝめ

カラダとこころ

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。

4月から新年度が始まり、歓送迎会など、お酒を飲む機会が増えてくる季節になります。お酒は飲み方によっては胃腸に負担をかけた後、肝障害を引き起こすきっかけにもなります。飲み方を工夫して健康に楽しみましょう。

○アルコールを摂取すると...  
体内では、一部は胃から、大部分は腸から吸収されて血液に入ります。アルコールは分子量が小さく、水や脂に溶ける性質をもつため、速い速度で吸収され、全身に行きわたります。脳に到達したアルコールは「血液脳関門」という有害物質を通さないための厳しいゲートを通過し、脳を麻痺させ、酔った状態を作ります。

○飲酒の適量とは...  
一概に「適量」を表すことは難しいですが、厚生労働省は「生活習慣病のリスクを高める飲酒量」

を1日当たりの純アルコール摂取量が男性40グラム以上、女性20グラム以上としています。毎日の飲酒は肝臓へ大きな負担がかかってしまいます。少なくとも週2日は休肝日を設けましょう。

○ゆつくりと食事といっしょに楽しむ  
空腹時に飲酒すると、胃に食物が吸収され、悪酔いの原因になります。また、胃壁を守るものがないため、胃の粘膜に直接ダメージを与えてしまいます。アルコール飲料はエネルギー以外の栄養素をほとんど含まないことから、カロリーを抑えたバランスの良い食事から栄養素を摂るようにします。特にビタミンB1はアルコールの代謝で消費が激しくなるため十分な摂取が必要です。ビタミンB1は豚肉や豆類、種実類、未精製の穀類に多く含まれるため、枝豆やナッツ類、豚しゃぶサラダがおすすめです(ただし塩分には気

純アルコール20gに相当する酒量

- チューハイ(7%) 1本 (350ml)
- ビール(5%) 1本 (500ml)
- ワイン グラス2杯弱 (200ml)
- ウイスキー ダブル1杯 (60ml)
- 焼酎(25度) グラス1/2杯 (100ml)