

新着本紹介

●一般書 ○児童書



●遙かな夏に／佐々木 譲(著)／新潮社刊

●日本を旅する大旅行地図帳 絶景編／平凡社(編)／平凡社

●仁俠梵鐘／今野 敏(著)／中央公論新社



○たいこどんどん／三浦 太郎(作)／ブロンズ新社

○そつえんするってことは／あおき ひろえ(絵)／中川 ひろたか(作)／アリス館

○人体のつくりと運動図鑑／湯浅 康弘(監修)／グラフィオ(編)／金の星社

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。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(金)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15日(土)～4月6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。

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

(5/28、6/25、9/24、10/22、11/26、2/25)

時間 午後1時15分～2時45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

(5/14、6/11、9/10、10/15、11/19、1/14)

時間 午後2時～3時

会費 3,000円

4月1日(火)より
受付開始！



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 たんぽぽのわたげ
会員 11名
- 活動場所 立神小学校 月1回
8時～8時15分 朝読書
- 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31日(月)、4月1日(火)、2日(水)

○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。

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



▲デジタル庁
政策ページ

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、福祉課社会係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福祉課社会係までお問い合わせください。

※4月1日以降は健康・こども課子育てサポート係へお問い合わせください。

■問合せ 福祉課社会係 TEL73-5612

防災掲示板

春一番とメイストーム

春一番は、冬から春への移行期に、初めて吹く暖かい南よりの強い風です。気象庁の定義では、2月4日ごろの立春から3月21日ごろの春分までの間に、広い範囲で初めて吹く暖かく(やや)強い南風のことを言います。

メイストームとは、春の終わりの4月後半から5月にかけて、台風並みに発達した低気圧による強風のことを言います。メイストームの場合は、低気圧の中心から離れたところでも強風となるため、被害の範囲が広がりやすいという特徴があります。気象情報に注意して、特に天気急な崩れが予想されるときには外出を控えて暴風に備えるなど、台風と同じように警戒してください。

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

「ボトル to ボトル」
水平リサイクル



枕崎市はサントリーグループと連携し家庭から収集した使用済みペットボトルをすべて新たなペットボトルに再生するペットボトルの「ボトル to ボトル」水平リサイクルを令和7年4月から始めます。

ペットボトルの分別・出し方に変更はありません。

- キャップ・ラベルを外す
 - 中をすすぐ
 - ペットボトルだけを資源ごみの指定ごみ袋(黄色)に入れて決められた日時に集積所へ出す
- ※キャップ・ラベルは「資源ごみ」の『その他のプラスチック容器包装』で出してください。
これからもペットボトルのリサイクルにご協力ください。

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。

チェック！COPD
それって肺からのサインかも！

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、国民の健康を推進する健康日本21の中で、がん、循環器疾患、糖尿病と並んで対策が必要な疾患として目標が掲げられています。

COPDは、たばこの煙などの有害物質が原因で肺が炎症を起こし、呼吸がしにくくなる病気です。

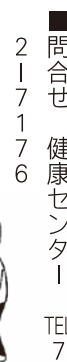
日本ではCOPDの原因の90%以上が喫煙によるものといわれています。たばこなどの有害物質が長期にわたって肺を刺激すると、細い気管支に炎症を起こし細気管支炎、咳や痰が多くなります。その結果、気管支の内側が狭くなり、空気の流れが悪くなります。有害物質が肺胞にまで及んで炎症を起こすと、肺胞の壁が破壊され、古くなったゴム風船のように弾力がなくなり(肺気腫)、空気をうまく吐き出せなくなります。その結果酸素不足を起こし、息切れを起こす病気です。

COPDは世界の死亡原因の第4位。治療をせず放っておくと、気づかないうちに症状が進むことがあります。重症化した場合、少し動いただけですぐに息苦しくなると、日常生活に支障が出たり、酸素吸入が必要になることも。

○歩くだけで息切れがする
○風邪じゃないのに咳が出る
○朝から痰が出る

これらの症状は、肺からのサインです。気になったら早めの受診をおすすめします。

COPDは極めて緩やかに進展する予後不良の疾患です。COPDの患者さんが元気に長生きするためにはできるだけ身体を動かすように心がけて、身体活動性を高めることが大切です。COPDの患者さんは、息苦しさによって動けなくなり、身体活動性が落ちてしまうと、さらに生活の質が悪くなるという悪循環に陥ってしまいがちです。薬や呼吸リハビリテーションなどで息苦しさを改善しつつ、継続できる強度の運動を続けることが重要です。



■問合せ 健康センター TEL 7217176