

11月 図書館だより

市立図書館 (アルネ・津山4階) 午前10時～午後7時 ☎24-2919
 加茂町図書館 (加茂町塔中) 午前10時～午後6時 ☎42-7032
 勝北図書館 (新野東) 午前10時～午後6時 ☎36-8622
 久米図書館 (中北下) 午前10時～午後6時 ☎57-3444

第3回「見つけよう！ 津山の魅力」調べる学習コンクール表彰式

応募作品の中から、4つの賞の発表と表彰を行います。6～8月に行った子どもたちの調べる学習の成果をぜひ、ご覧ください。
とき：11月19日(日)午後2時～3時
ところ：市立図書館
賞の種類：津山市長賞、津山市議会議長賞、津山市教育長賞、奨励賞



英語の絵本読み聞かせ

公募提案型協働事業で多言語のコミュニケーション促進に取り組むNPO法人津山国際交流の会と、市立図書館が協働して、「英語の絵本読み聞かせ」の行事を行っています。
 7月には、英語の絵本読み手の育成の講習会を開きました。英語を親しむ機会として好評です。皆さん、ぜひご参加ください。
とき 11月26日(日)午前11時～11時30分
ところ：市立図書館
 ※詳しくは、お問い合わせください



●図書館情報は、市ホームページで

11月の休館日
 市立図書館：28日(火)
 加茂町・勝北・久米図書館：4日(土)、6日(月)、13日(月)、20日(月)、24日(金)、27日(月)、28日(火)
 勝北図書館のみ：29日(水)、30日(木)

11月 児童館だより

中央児童館 (山北) 午前10時～午後5時 ☎22-2099
 南(ワイワイ)児童館 (横山) 午前10時～午後5時 ☎24-4400
 加茂(ぐりむ)児童館 (加茂町中原) 午前10時～午後5時 ☎42-3168
 阿波児童館 (阿波) 月・水・木・金曜日 午後1時～5時 ☎46-2076

今月の一押しイベント 阿波児童館 お正月のお飾り作り

地域のお年寄りの人たちに教えてもらいながら、昔ながらの藁で作るお飾りを作ります。皆さん、ぜひご参加ください。
とき：12月2日(土)午前10時～11時30分
ところ：阿波児童館
対象：小学生以上の児童と保護者
参加費：100円
申込受付：11月20日(月)～27日(月)



●児童館情報は、市ホームページで

中央児童館
親子でダンス・ダンス・ダンス! **とき**：11月18日(土)午前10時30分～11時30分 **対象**：2歳児～未就学児と保護者 **定員**：10組 (先着順)
受付：11月7日(火)午前10時～

南(ワイワイ)児童館
クリスマス **とき**：12月2日(土)午前10時30分～11時30分 **対象**：0歳～小学生と保護者 **定員**：30人 (先着順) **参加費**：100円 **受付**：11月18日(土)午後1時～ (電話のみ)

加茂(ぐりむ)児童館
お話タイム **とき**：11月3日(祝)午後1時15分～1時45分 **内容**：絵本の読み聞かせ、工作、折り紙など

阿波児童館
わくわくタイム **とき**：11月6日(月)～10日(金)午後3時30分～4時30分 **内容**：木の実を使ったリース作り

11月の休館日
 中央児童館・南児童館・加茂児童館
 4日(土)、6日(月)、13日(月)、19日(日)、24日(金)、27日(月)

姿勢がきれいな人って魅力的! 「背筋運動」のススメ Let's Exercise

図健康増進課 ☎32-2069

きれいな姿勢を保つためには、お腹と背中中の筋肉を鍛えることが大切です。前回、紹介した腹筋にあわせて、背筋のトレーニングをすることで、より効果的に上半身が鍛えられます。自宅のできるトレーニングを紹介します。

効果

- 良い姿勢づくりで腰痛予防
- 新陳代謝が良くなる
- 背中とお腹が引き締まる
- 肩こりが解消する など

ポイント

- 肩甲骨を背骨に向けて寄せる
- 各姿勢で10秒間保つ

うつ伏せでする

椅子に座ってする

休憩しながら、一日3回行うと効果的です!

はぐくみつやまっ子 子どもの持ち物に注意を!

子どもの非行は服装や生活の乱れなどのほか、持ち物にも現れることがあります。その持ち物が近年、複雑で分かりにくくなっています。「電子たばこ」というものをご存知でしょうか。乾燥したたばこの葉や液体を電熱線で熱して霧状にするたばこ型の装置のことです。紙巻きたばこは、火をつけると煙が出て、喫煙すると衣服などににおいが残りますが、電子たばこは、発熱すると煙が立ちのぼるようになりますが、すぐに見えなくなり、吸引後もにおいはほとんど残りません。「電子たばこ」の購入時には年齢確認が必要ですが、インターネットなど、さまざまな方法で入手することが考えられます。子どもが見慣れないものを持っていたら、声を掛けるなどして、子どもたちを非行から守りましょう。

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、ご相談ください
 市役所東庁舎3階 ☎31-8650

おしえてエコるびー

環境体験学習「森の学校」を開催します
 市では、里山を利用した持続可能な生活の営みを体験することで、自然の大切さを感じ、自然環境の大切さについて考える「森の学校」を開催します。
 ぜひ、ご参加ください。
とき 11月26日(日)午前9時～
ところ 衆楽公園駐車場集合(バス移動)→久米山(久米川南)
内容 野鳥や動植物の観察、炭焼き体験など
対象 市内の小学生と保護者
申込方法 低炭素都市推進室(市役所1階1番窓口)に電話または直接申し込む
 ※詳しくは、お問い合わせください

自然の大切さを学ぶことが環境保全につながるのじゃ!

環境奉行「エコるびー」 図低炭素都市推進室 ☎32-2051