

3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

図書館ボランティアまつり

図書館ボランティア (団体・個人) による活動紹介と体験コーナーを開催します。

とき 3月25日(日)午前10時～午後4時
 ところ 市立図書館

参加団体・個人	内容
あいあいスマイル	おはなし会
津山語りの会いろりばたとびんどろう	民話の語り
朗読ボランティア	わくわくおはなしランド
津山ストーリーテリングの会	ストーリーテリングの楽しみ
おっはなし会	物語をたのしむ会
修理ボランティア	本の修理と装備体験・工作
布えほんボランティア	布えほんであそぼう

3月の休館日
 市立図書館：27日(火)
 加茂町・勝北・久米図書館：5日(月)、12日(月)、19日(月)、22日(木)、26日(月)、27日(火)

●図書館情報は、市ホームページで

開館40周年 (平成30年4月) 開館当初から蔵書数が約27倍になりました

市立図書館では、開館当初から、地域の皆さんとともに蔵書の充実や読書活動の推進などの取り組みを進め、図書館開館時(昭和53年)から約27倍の蔵書数になりました。

今後も県北最大の蔵書数を誇る強みを生かし、皆さんのさまざまな学習活動に応えていきます。

蔵書数の推移

昭和53年4月	市立図書館開館時	16,771冊
昭和58年3月	旧図書館(山下)開館時の年度末	39,604冊
平成11年4月	新図書館(アルネ)開館時	123,519冊
平成17年3月	市町村合併時の年度末	317,021冊
平成29年3月	平成28年度末実績	459,866冊

正しいやり方で効果抜群! 「スクワット」のススメ

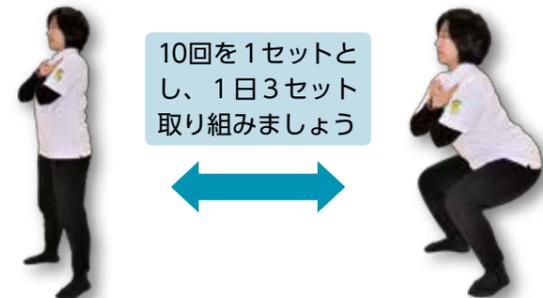
Let's 体操 Exercise

図健康増進課 (津山すこやか・こどもセンター内) ☎32-2069

太ももやお尻などの大きな筋肉や体幹を鍛える「スクワット」を紹介します。全身の筋肉を鍛えることで代謝が良くなり、痩せやすい体になります。また、筋力低下の防止にもオススメで、ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動の前に行うと、さらに効果的です。

スクワットの方法

- ①胸の前で腕を組む
- ②足を肩幅の広さに開いて立つ
- ③お腹に力を入れ、背筋を伸ばす
- ④お尻を後ろに突き出すイメージで、太ももの裏と床が平行になるくらいまで4秒かけてしゃがみ、4秒かけてゆっくりと立ち上がる



注意点 膝をつま先より前に出し過ぎると、膝を痛めてしまうので気を付けましょう



3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

中央児童館

育児相談 とき：3月13日(火)午後10時30分～11時30分
 内容：保健師や栄養士による相談、身体測定
 対象：未就園児と保護者、妊娠中の人

南(ワイワイ)児童館

絵本タイム とき：3月1日(木)・20日(火)午後1時15分～1時45分
 内容：絵本や紙芝居、折り紙など

加茂(ぐりむ)児童館

エアーマット・デー とき：3月3日(土)・25日(日) 午前11時～11時30分、午後2時～2時30分
 内容：エアーマット遊び 対象：小学生まで

阿波児童館

わくわくタイム とき：3月5日(月)、7日(水)～9日(金)午後3時30分～4時30分
 内容：廃材を使った写真立て作り

3月の休館日
 中央児童館・南児童館・加茂児童館
 5日(月)、12日(月)、18日(日)、22日(木)、26日(月)

●児童館情報は、市ホームページで

今月の一押しイベント 中央児童館 ひなまつりコンサート

市内の音楽グループ・リトルウィンドによるコンサートです。

みんなで楽しく音楽を聴きながら、ひなまつりのお祝いをしましょう。

皆さん、ぜひご参加ください。

とき：3月3日(土)午後1時30分～2時30分

ところ：中央児童館



はぐくみつやまっ子

家庭でよく話し合おう スマートフォンの使い方

卒業や入学、進級などをきっかけに、自分専用のスマートフォンを手にする子どもたちが多くなるといいます。

スマートフォンは便利な情報機器ですが、使い方を誤ると、いじめや予期せぬトラブルに巻き込まれる恐れもあります。例えば、オンラインゲーム内でアイテムを購入するなどして、クレジットカード会社から多額の請求がくるという場合もあります。

子どもにねだられるままに与えるのではなく、それぞれの家庭で使い方についてよく話し合っ、約束事を決めましょう。

子どもも大人も、スマートフォンを上手に利用したいものですね。

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

省エネ家電に買い替えよう!

近年、家電製品の省エネ化が進み、古いものから新しい省エネ製品に買い替えた方が、環境にも家計にも優しいとされています。そのため、環境省では「COOL CHOICE 5つ星家電買換えキャンペーン」を実施し、省エネ性能の高い家電(統一省エネルギーラベルの星の数が多いもの)やLED照明への買い替えを推奨しています。

例えば、10年前から使っている冷蔵庫を買い替えた場合、年間、約47%の二酸化炭素排出量の削減、約8,235円の電気代の節約になります。お使いの家電製品を見直して、この機会に買い替えを検討してみてはいかがでしょうか。



統一省エネルギーラベル 図 低炭素都市推進室 ☎32-2051