

7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

「図書館を使った調べる学習コンクール」サポート勉強会を開催します

興味があることや疑問に思ったことを、図書館の資料などを使って調べて発表する「調べる学習コンクール」のためのサポート勉強会を開催します。



とき・内容 7月7日(土)=古代の火おこし体験と文化財センターの見学、8日(日)=津山城の秘密をさぐる、14日(土)=光の化学実験ショー、15日(日)=津山洋学資料館で津山の偉人について調べよう

コンクール参加者の学習相談会
とき 7月23日(月)～25日(水)、8月20日(月)～22日(水)
 ※申込方法など、詳しくはお問い合わせください

7月の休館日
 市立図書館：31日(火)
 加茂町・勝北・久米図書館：2日(月)、9日(月)、16日(祝)、23日(月)、30日(月)、31日(火)

視覚障害などで本を読むことにお困りの方へ「サピエ図書館」が利用可能に!

市立図書館を通じて、点字図書・録音図書の全国最大のネットワーク図書館である「サピエ図書館」を利用することができるようになりました。録音図書データをCDに保存したものを貸し出します。ぜひ、ご活用ください。

対象 視覚に障害のある人、病気や高齢などで本を読むことに困っている人 など
申込方法 市立図書館に備え付けの申請書に記入し、直接提出する
 ※代理で申請することが可能です
 ※申し込み後、利用可否の審査を行います
 ※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

7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
夏だ! カレー作りに挑戦 **とき**: 7月21日(土)午前10時30分～午後1時30分 **対象**: 小学生
定員: 12人(先着順) **参加費**: 150円 **受付**: 7月1日(日)午前10時～

南(ワイワイ)児童館
赤ちゃんあそび **とき**: 7月11日(水)午前10時30分～11時30分 **対象**: 0歳児と保護者 **定員**: 15組 **受付**: 7月4日(水)午後1時～(電話のみ)

加茂(ぐりむ)児童館
あそぼっと・コンサート **とき**: 7月13日(金)午前10時30分～11時30分 **出演者**: リトルウィンド **参加費**: 無料

阿波児童館
わくわくタイム **とき**: 7月2日(月)・4日(水)～6日(金)午後3時30分～4時30分 **内容**: 七夕飾りの作成

7月の休館日
 中央児童館・南児童館・加茂児童館
 2日(月)、9日(月)、15日(日)、17日(火)、23日(月)、30日(月)

今月の一押しイベント 阿波児童館 かも☆あばウキウキDAY

緑に囲まれ、涼しい気候の阿波で、思いっきり遊びませんか。皆さん、ぜひご参加ください。

とき 7月30日(月)午前10時30分～正午
ところ 阿波児童館
内容 阿波の木を使った木工クラフトの作成、しゃぼん玉、的当てなど
対象 0歳児～小学校低学年
参加費 無料
申し込み 不要



●児童館情報は、市ホームページで

目指せ美脚! 「内転筋トレーニング」のススメ Let's Exercise

岡健康増進課(津山すこやか・こどもセンター内) ☎32-2069

いすに座っている時、両膝を付けた状態を長時間維持することができますか。できない人は、太ももの内側の大きな筋肉である内転筋が弱っていると考えられます。内転筋を鍛えると、O脚の予防や脚を引き締める効果があります。

内転筋を鍛えるトレーニングを紹介します。皆さん、ぜひ試してみてください。

内転筋トレーニング (方法)

- ①いすに座った状態で、膝でゴムボールや四つ折りにした座布団などを挟む
- ②息を吐きながら、ボールをつぶすように膝を閉じていく
- ③閉じきったところで5秒間、体勢を維持する
- ④ゆっくりと膝を緩める

1セット10回を1日に3セット!



忙しい人はこんな方法も!
 仕事や車での移動中など、意識して両膝を付けるだけでも内転筋を鍛えることができます。

はぐくみつやまっ子

明るい家庭で豊かな心を育みましょう
 ～7月は青少年健全育成強化月間です～

入学や進級シーズンがひと段落し、子どもたちは新しい環境にも慣れてきたころでしょう。しかし、中には、環境の変化にうまく適応できず、友人関係や学習で悩み、苦しんでいる子どももいて、不登校や非行が起こりやすい時期でもあります。

近年、通信機器やインターネット環境の発達などにより、子どもたちが抱える問題が、外部から見えにくくなってきています。子どもたちの非行の防止と健全な成長に向けて、地域や家庭でしっかりと子どもたちを見守っていききたいものです。

子どもは心が安らぐ場所があると幸せを感じます。安定した気持ちは、他人の立場を受け入れる心の豊かな人間への成長を促してくれます。家庭の中で、子どもの話をよく聞き、子どもの心が安らぐ家族関係を大切にしていきたいと思います。

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

宅配便を1回で受け取りませんかキャンペーン

「宅配便の再配達」は、配送トラックを何度も走らせるため、排気ガスに含まれる二酸化炭素の排出量の増加に伴う環境負荷の増大や、配送員の労働時間が増加するなどの損害につながっています。再配達の削減に向けて新たな取り組みが必要です。

環境省では、環境に優しく賢い行動をする、COOL CHOICEの取り組みの一環として「1回で受け取りませんかキャンペーン～みんなで宅配便再配達防止に取り組むプロジェクト～」を進めています。皆さん、一緒に取り組みましょう!

一人ひとりにできること

- 荷物を送る際は、相手の受け取りやすい日時を確認し、相手に配達日を事前に伝える
- 荷物を受け取る際は、受け取り場所や受け取り時間の設定を行う



環境奉行「エコるびー」
 岡環境生活課 ☎32-2051