

9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

9月25日(火)から10月2日(火)まで休館します

本館特別館内整理期間

市立図書館の本館では、年に一度、本館のすべての蔵書を点検します。29万冊以上の蔵書が館内にあるか、決められた場所に配置されているかなどを確認します。皆さんが図書資料を探しやすくするための大切な作業です。

整理期間中、図書資料の予約や貸し出し状況を確認するWEBサービス、返却ポストは、利用できません。

加茂町図書館・勝北図書館・久米図書館は、通常どおり開館しているので、ご利用ください。

9月の休館日
 市立図書館：25日(火)～30日(日)
 加茂町・勝北・久米図書館：3日(月)、10日(月)、17日(月・祝)、24日(月・休)、25日(火)

★注目！郷土出身者コーナー★

西東三鬼、棟田博、安東次男、山本博文、平茂寛、重松清、B'zの稲葉浩志(敬称略)。皆さんは、これらの郷土出身者を知っていますか。

市立図書館の津山資料のエリアには、郷土出身者の著作や作品を集めたコーナーがあります。

古い作品から新しいものまで、まとめて読めるのは図書館ならではの利点です。

ぜひ、ご利用ください。



●図書館情報は、市ホームページで

9月 児童館だより

中央児童館 (山北) 午前10時～午後5時 ☎22-2099

お月見お話の会 とき：9月22日(土)午前11時～11時30分
 内容：お月見にちなんだ話、簡単な工作など
 対象：どなたでも

南(ワイワイ)児童館 (横山) 午前10時～午後5時 ☎24-4400

育児相談 とき：9月12日(水)午前11時～正午
 内容：保健師や栄養士による子育て相談、身体測定
 対象：未就園児と保護者、妊娠中の人

加茂(くりむ)児童館 (加茂町中原) 午前10時～午後5時 ☎42-3168

手型足型アート とき：9月17日(月・祝)午前10時30分～正午
 対象：未就園児と保護者

阿波児童館 (阿波) (月)(水)(木)(金) 午後1時～5時 ☎46-2076

わくわくタイム 敬老の日に向けた小物づくり
 とき：9月3日(月)・5日(水)・6日(木)・7日(金)午後3時30分～4時30分
 対象：どなたでも

9月17日は敬老の日 敬老の日のプレゼント作り



手作りのオリジナルカードをおじいちゃんやおばあちゃんにプレゼントしませんか。ぜひ、ご参加ください。

とき 9月9日(日)～17日(月・祝)午前10時30分～午後4時30分(休館日を除く)

ところ 南児童館

参加費 無料

対象 どなたでも

●児童館情報は、市ホームページで

9月の休館日
 中央児童館・南児童館・加茂児童館
 3日(月)、10日(月)、16日(日)、18日(火)、24日(月・休)、25日(火)

目指せ美尻・美脚! 「外転筋トレーニング」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

尻と太ももの外側の筋肉を鍛える「外転筋トレーニング」を紹介します。骨盤や体幹が傾かないように体を支える重要な筋肉群を鍛えるトレーニングです。ヒップアップや脚の引き締めにも効果的です。

寝転んでする場合

- ①横に向いて寝転び、片手で体を支える
- ②上の足のつま先を正面に向けたまま、腰より少し上に、4秒かけて上げ、4秒かけて下ろす(呼吸を止めない)



立ってする場合

- ①椅子や机などを支えにし、お腹に力を入れてまっすぐ立つ
- ②片足を真横に4秒かけて上げ、4秒かけて下ろす(呼吸を止めない)



左右10回を1セットとし、1日3セット取り組みましょう



ここがギモン Q&A

質問 市内にある空き家となった実家が老朽化し、隣の家の方向に倒壊しそうです。何か良い対応方法がありますか。

回答 空き家などの所有者は、周辺の生活環境に悪影響を及ぼさないよう、適正に管理する責任があり、老朽化した空き家を取り壊すことは所有者の役割です。

しかし、取り壊しの費用が高額になるため、取り壊しをちゅうちょすることもあります。市では、老朽化して倒壊などのおそれのある、危険な空き家などの取り壊しに係る費用の一部を補助しています。

補助金額は補助対象の工事に係る経費の3分の1で、上限は50万円です。補助対象の空き家に該当するには要件などがあります。事前にご相談ください。

岡環境生活課空家対策係(市役所1階1番窓口) ☎32-2037

おしえてエコるびー

絶対守ろう! 乾電池は資源ごみへ

市では平成28年4月から、蛍光灯や乾電池、水銀式体温計を資源ごみとして、収集場所の青色のかごで集めています。

しかし、可燃ごみ(緑色の指定袋)に乾電池が混入している事例が後を絶ちません。そのため、乾電池が焼却されないまま残ってしまい、焼却装置の詰まりや破損などの原因になっています。また、水銀を含むガスも発生し、環境に悪影響を与えます。

水銀を適切にリサイクルするためにも、必ず分別して資源ごみとして出しましょう。



プラスチック製のおもちゃの中に、乾電池が入ったままかもしれん。しっかり確認するのじゃ

環境奉行「エコるびー」

岡環境事業課 ☎32-2203