

# 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

## 「図書館を使った調べる学習コンクール」表彰式

6～8月に応募のあった作品の中から、4つの賞の発表と表彰を行います。

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18日(日)午後2時～

ところ 市立図書館

賞の種類 津山市長賞、津山市議会議員賞、津山市教育長賞、奨励賞



11月の休館日  
 市立図書館：27日(火)  
 加茂町・勝北・久米図書館：4日(日)、5日(月)、12日(月)、19日(月)、24日(土)、26日(月)、27日(火)  
 勝北図書館のみ：28日(水)、29日(木)

## 健康セミナー 我慢しないで！ひざの痛み～原因と治療法～

とき 11月19日(月)午後3時30分～4時30分

ところ 市立図書館

講師 皆川寛さん（津山中央病院整形外科医長）

申込方法 11月1日(木)～18日(日)に、市立図書館に電話または窓口で直接申し込む

### ◆津山中央病院医療情報プラザ連携事業

市立図書館と津山中央病院医療情報プラザは、平成22年に相互協力協定を結びました。入院中の患者さんの読書支援のための病院への市立図書館の資料の貸し出しや、医師や看護師など医療の専門家による講演会を開催しています。皆さん、ぜひお越しください。

●図書館情報は、市ホームページで

# 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

親子でダンス・ダンス・ダンス！ とき：：11月17日(土)午前10時30分～11時30分 対象：3歳児以上の未就学児と保護者 定員：10組（先着順） 受付：11月3日(土・祝) 午前10時～

南(ワイワイ)児童館（横山）午前10時～午後5時 ☎24-4400

赤ちゃんあそぼ！ とき：11月14日(火)午前10時30分～11時30分 対象：0歳児と保護者 定員：15組（先着順） 受付：11月7日(火)午後1時～（電話のみ）

加茂(くりむ)児童館（加茂町中原）午前10時～午後5時 ☎42-3168

エアーマット・デー とき：11月3日(土・祝)・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：小学生以下

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

わくわくタイム 自然物であそぼう！ とき：11月12日(月)・14日(水)・15日(木)・16日(金)午後3時30分～4時30分 内容：枝や木の実を使った簡単な工作など

## みんなで一緒に 加茂児童館 あそぼつと・ヨガ

とき 11月23日(金・祝)午前10時30分～11時30分

ところ 加茂児童館

講師 下田毅さん（ヨガインストラクター）

対象 0歳～中学3年生まで（未就学児は保護者同伴要）

定員 20人(先着順)

参加費 無料

申込受付 11月1日(木)午前10時～



●児童館情報は、市ホームページで

11月の休館日  
 中央児童館・南児童館・加茂児童館  
 4日(日)、5日(月)、12日(月)、18日(日)、24日(土)、26日(月)

# 道具のいらない体幹トレーニング「プランク」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

皆さん、「プランク」というトレーニングをご存じですか。「プランク」は、道具を使わずに、お腹と背中を一緒に鍛えられる簡単なトレーニングです。

## プランクの方法

- ①うつぶせになり、ひじが肩の真下にくるように両腕を曲げ、上半身を起こす
- ②両脚を肩幅の広さに開き、つま先を立てて、お尻を持ち上げ、体を一直線にする

## 効果

- 姿勢が良くなる
- 基礎代謝が良くなり、痩せやすい体になる
- 体幹の軸が強くなり、腰痛の予防や改善につながる
- ウエストが引き締められる など

## ポイント

- ★つま先立ちがきつい場合は、ひざをついて行いましょう
- ★お尻が高く上がらないようにしましょう
- ★背中が丸まったり、反ったりしないようにしましょう

まずは10秒から挑戦！  
 慣れてきたら20秒、30秒…  
 1分と延ばしてみましょう



# はぐくみつやまっ子

## 子どものやる気を引き出すために

子どもには、世話をし過ぎず、いろいろとさせてみましょう。自分でやり遂げた喜びを感じると自信が付き、新たな意欲も生まれてきます。

大人は、結果の良し悪しでほめたり叱ったりしがちです。大切なことは、子どもが自分でやろうと考え、やり遂げることです。

「失敗は成功のもと」といいますが、失敗を指摘されるばかりでは、失敗しないようにとばかり考え、物事に消極的になり、意欲を失ってしまいます。「失敗は誰でもするもの。失敗したらやり直したらいい」と励ましましょう。そうすることで、失敗しても、失敗を取り返そうと努力し、成長していくのではないのでしょうか。

子どもが意欲的に取り組み、自分の力を伸ばしていけるよう育てていきたいものですね。

津山市青少年育成センター  
 市役所東庁舎3階 ☎31-8650

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

# おしえてエコるびー

## 環境体験ツアー「森の学校」を開催します

市では、小学生を対象とした環境体験ツアー「森の学校」を開催します。

「森の学校」では、花炭づくり、まき拾いなどの体験や、動植物の観察を行い、里山を利用した生活の営みを学習します。

とき 11月25日(日)午前9時～午後3時（予定）

ところ 久米山（久米川南）

対象 市内の小学生と保護者

※詳しくは、小学校で配布するチラシをご覧ください



自然との共生を  
 考えることが環境保全に  
 つながるの  
 じゃ！

環境奉仕「エコるびー」

岡環境生活課低炭素都市推進係 ☎32-2051