

1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

新設しました!

「津山の洋学者たち」コーナー

津山藩は箕作阮甫や宇田川玄龍、宇田川玄真、宇田川榕菴など数々の先駆的な洋学者を生み出しています。市立図書館の郷土資料コーナーに、津山の洋学者たちに関する本を集めました。皆さんぜひ、ご利用ください。



書籍紹介

郷土資料『地方に「かえ～る人」③』

津山を中心に岡山県北にI・J・Uターンで「帰る」、新たな仕事を生み出して社会を「変える」、社会生活で得たものを地元に戻元する「還る」などの“かえ～る人”たち。地域に根差した経営者10人へのインタビュー集(第3巻)です。その心意気は、地域を元気にしてくれます。



市立図書館：1日(火・祝)、29日(火)
 1月の休館日 加茂町・勝北・久米図書館：1日(火・祝)、2日(水)、3日(木)、7日(月)、14日(月・祝)、21日(月)、28日(月)、29日(火)
 久米図書館のみ：30日(水)、31日(木)

●図書館情報は、市ホームページで

1月 児童館だより

中央児童館 (山北) 午前10時～午後5時 ☎22-2099

お話タイム
 とき：1月9日(水)・25日(金)午後1時～1時30分
 内容：絵本や紙芝居の読み聞かせ、折り紙遊び、工作

南(ワイワイ)児童館 (横山) 午前10時～午後5時 ☎24-4400

たくさんのボールで遊ぼう
 とき：1月27日(日)午前10時30分～11時30分
 内容：ボール遊び
 対象：0～3歳児と保護者 定員：25組(先着順)
 受付：1月12日(土)午前10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：1月5日(土)・27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)(水)(木)(金) 午後1時～5時 ☎46-2076

わくわくタイム
 とき：1月7日(月)・9日(水)・10日(木)・11日(金)午後3時30分～4時30分
 内容：カレンダー作り

今月の一押しイベント 中央児童館 とんど

正月に飾ったお飾りや書き初め、日頃のお絵描きなどを持って来て、みんなでとんど焼きをしましょう。



とき 1月13日(日)午後2時～3時
 ところ 中央児童館

●児童館情報は、市ホームページで

中央児童館・南児童館・加茂児童館
 1月の休館日 1日(火・祝)～4日(金)、7日(月)、14日(月・祝)、15日(火)、20日(日)、28日(月)

たるんだ二の腕を引き締めよう! 「二の腕トレーニング」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

腕を振ると二の腕がたるんで、着物の振袖のようになっていませんか。たるんだ二の腕を引き締める「二の腕トレーニング」を紹介します。皆さん、ぜひ試してみてください。



「肩たたき」トレーニング
 ①両腕を体の前で水平の高さに上げ、肘を90度に曲げる
 ②肩たたきをするように両腕を1分間振る

実際に家族の肩をたたいてあげると喜ばれて一石二鳥!



「腕ふり」トレーニング
 ①背筋を伸ばして立つ
 ②両肘を90度に曲げて、片足を前に出す
 ③1分間、両腕を振る
 ④前に出す足を変えて、同様に1分間両腕を振る

オススメ ワンポイント
 水を入れたペットボトルを持つと筋肉に負荷が掛かり、トレーニング効果がアップします!

ここがギモン Q&A

質問 一人で暮らしている78歳の父は、少し体が弱り始め、料理や掃除などの家事ができにくくなってきました。自立した生活を続けるために、できる手立てはないでしょうか?

回答 介護保険制度では、高齢者の自立した生活を支えるための介護保険サービスがあります。「要支援・要介護」の区分によって、さまざまなサービスを利用することができます。料理や入浴、ごみ出しの補助など、自宅への訪問サービス(在宅サービス)などを利用することで、利用者の自立した生活を支えることができます。ただし、医師の意見書などをもとに認定される介護度によって、利用できるサービスの内容が異なります。まずは、お気軽に下記の連絡先へお問い合わせください。

岡高齢介護課(市役所1階11番窓口) ☎32-2070
 加茂支所市民生活課 ☎32-7032
 阿波出張所地域振興課 ☎32-7042
 勝北支所市民生活課 ☎32-7023
 久米支所市民生活課 ☎32-7013

おしえてエコるびー

一人ひとりの力で、ごみの排出量を減らしましょう

津山圏域クリーンセンター(領家)でごみ処理を開始して、約3年が経過します。津山圏域クリーンセンターは「なんでも燃やせる」と勘違いしている人がいるようです。

津山圏域クリーンセンターは、循環型社会を目指し、資源を有効活用できるように整備しています。プラスチック容器包装(ピンク色の指定袋)や古紙類などの資源ごみは、適切に分別してリサイクルしましょう。

津山圏域クリーンセンターを長く大切に使うためにも、ごみ減量の取り組みが必要です。皆さんのご理解とご協力をよろしくお願い申し上げます。



環境奉行「エコるびー」

岡環境事業課 ☎32-2203