

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

スプリング・ライブラリーコンサート



静かな図書館に流れる管楽器の音色で、春を感じてください。

とき 3月10日(日)午後5時～6時
 ところ 市立図書館視聴覚室
 内容 春の童謡メドレーほか
 出演 管楽アンサンブル「コンプリオ」
 対象 どなたでも

市立図書館：26日(火)
 3月の加茂町・勝北・久米図書館：4日(月)、11日(月)、18日(月)、22日(金)、25日(月)、26日(火)

身近な場所で本に触れる機会を 団体貸出のご案内

放課後児童クラブや公民館、福祉施設などに図書館の本を置いてみませんか。

図書館では、団体への本の貸し出しを行っています。新たに利用を希望する団体は、本館か各地区館にある登録申請書で申請してください。

対象 小学校、幼稚園、放課後児童クラブ、公民館、職場、商店、福祉施設など

貸出期間・冊数 短期貸出＝1カ月間100冊まで、長期貸出＝4カ月間500冊まで



●図書館情報は、市ホームページで

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

親子で遊ぼう
 とき：3月18日(月)午前10時30分～11時30分
 対象：0歳～未就学児と保護者

南(ワイワイ)児童館 (横山) 午前10時～午後5時 ☎24-4400

いっぱいあそぼ♪
 とき：3月20日(水)午前10時30分～11時30分
 対象：0歳～未就園児と保護者

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：3月2日(土)・24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：3月4日(月)・6日(水)・7日(木)・8日(金)午後3時30分～4時30分
 内容：染め紙のひな飾り作り

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



みんなで楽しい音楽を聴きながら、ひなまつりのお祝いをしましょう。皆さん、ぜひお越しください。

とき 3月3日(日)午後1時30分～2時30分
 ところ 中央児童館
 出演 リトルウィンド



●児童館情報は、市ホームページで

3月の休館日 中央児童館・南児童館・加茂児童館 4日(月)、11日(月)、17日(日)、22日(金)、25日(月)

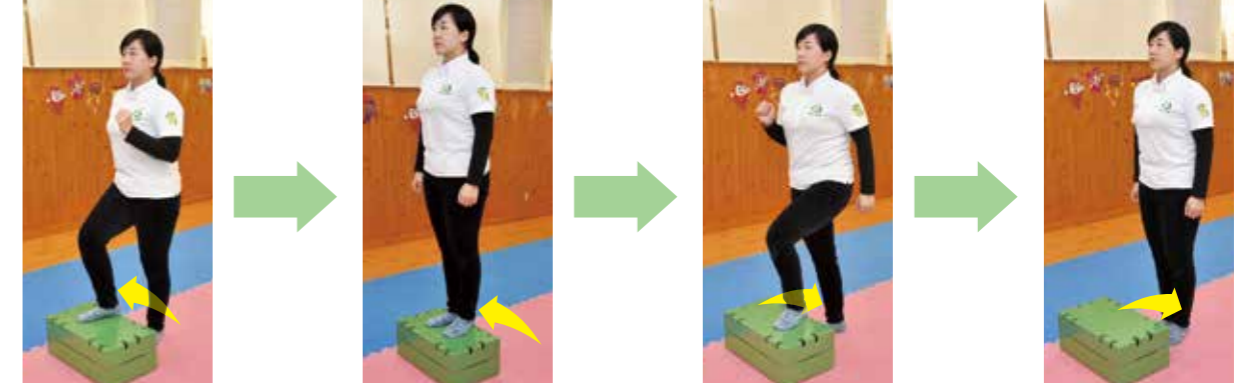
筋肉トレーニングと一緒に！「有酸素(性)運動」のススメ Let's Exercise

岡健康増進課(津山すこやか・こどもセンター内) ☎32-2069

有酸素(性)運動とは、ウォーキングやジョギング、サイクリングなど体に軽めの負担を掛けて継続的に行う運動のことです。過去に紹介した内転筋や外転筋、腹筋などの筋肉トレーニングの後に有酸素(性)運動を行うと、ダイエット効果も高まります。今回は、踏み台を使った「踏み台昇降運動」を紹介します。

踏み台昇降運動

15cm程度の踏み台や階段などで、上り下りを繰り返します。背筋を真っすぐに伸ばし、しっかりと腕を振って行いましょう。まずは、5分間から始めてみましょう。



①右足を踏み台の上に乗せる
 ②左足も踏み台の上に乗せ、膝を伸ばす
 ③右足を踏み台から下ろす
 ④左足も踏み台から下ろす。右左の足を入れ替えて①～④を繰り返す

はぐくみやまっ子 ネットワークで支援します ご相談ください

津山子ども・若者支援地域協議会では、ニートや引きこもりなど、社会生活を円滑に営むことが困難な子どもや若者の支援を行っています。

次のような場合の本人や家族からのご相談をお待ちしています。

- 子どもが中学校を卒業した後、進学も就職もしないので不安
- 高校生だが、不登校または不登校ぎみ
- 高校を中退したが、今後どうしたらいいのか分からない
- 大学卒業後、就職したが仕事に慣れず退職し、部屋にずっとこもりきりになっている。このままでもいいのか不安

(相談窓口) 津山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 「移動」を「エコ」にしましょう

環境省では、環境に配慮したエコ(省エネ)な移動を意味する「smart move」を推進しています。

次の5つの主な取り組み方法を参考にして、皆さんもエコな移動を始めましょう。

- 近距離の移動は自転車や徒歩で行く
- 省エネ運転の心掛けや省エネ自動車への乗り換えなど、自動車の利用を工夫する
- 電車・バスなどの公共交通機関を利用する
- 長距離の移動は新幹線や特急電車を利用する
- 仕事や旅行などで、カーシェアリング(会員登録した利用者が特定の自動車を共同利用する仕組み)やコミュニティサイクル(貸し出し拠点に置いてある自転車「移動」を「エコ」に。を利用し、利用者がどこでも借り受け・返却できる仕組み)などを利用する



岡環境生活課低炭素都市推進係 ☎32-2051