

4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

こどもの読書週間行事

4月23日(火)～5月12日(日)は「こどもの読書週間」です。子どもが成長する上で、幼い頃から本を読む楽しさを知っていることは、とても大切なことです。

市立図書館では、この週間に、子どもが本に触れることができるさまざまな催しを行います。

とき 4月27日(土)午前10時～午後4時

ところ 市立図書館

内容 本のお楽しみ袋、工作、ブラックライトパネルシアターなど



市立図書館：30日(火・祝)
 4月の休館日 加茂町・勝北・久米図書館：1日(月)、8日(月)、15日(月)、22日(月)、29日(月・祝)、30日(火・祝)

住所や電話番号の変更はありませんか？～登録情報の変更届けをお願いします～

4月は引っ越しや転勤など、異動が多い季節です。市立図書館の貸出券を作った際に登録している住所や電話番号が変更になった場合、登録情報の変更届けを提出する必要があります。

届け出の手続き方法など、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

「ノルディックウォーキング」体験グループ 募集中！

Let's 体操 Exercise

岡健康増進課(津山すこやか・こどもセンター内) ☎32-2069

ノルディックウォーキングをご存知ですか。ノルディックウォーキングは、年齢、性別、身体能力に関係なく、自分のペースで無理なく始められるスポーツです。平成30年度は31組のグループが体験し、現在も多くの方が継続しています。「春から新しいスポーツを始めたい」「気軽に簡単にできる運動をしたい」と考えている皆さん、運動効果が高く、全身運動になるノルディックウォーキングを始めてみませんか。

市職員が皆さんの地域に出向き、体験会を開催しています。ぜひ、ご応募ください。

対象 10人～20人未満のグループ

申込方法 健康増進課に電話または窓口で申し込む
 ※体験用のポールは市が用意します。市で保険などには加入しません。各自で加入するか健康管理をお願いします



ノルディックウォーキングの利点

- ・カロリー消費量は通常のウォーキングの約1.2倍
- ・全身の筋肉の約9割を使う
- ・膝や腰への負担が少ない
- ・ダイエットやリハビリの効果が見込める
- ・ポールの突き方の違いで、運動量を調節できる



体験者の声

「良い姿勢で歩くことができ、気持ち良かった」
 「良い汗をかいて楽しかった」
 「思っていた以上に全身の運動になった」
 「外で歩くと気持ち良かった」

4月 児童館だより

中央児童館 (山北) 午前10時～午後5時 ☎22-2099

赤ちゃん広場

とき：4月11日(木)午前11時～11時30分
 対象：0歳児と保護者 定員：10組
 受付：4月2日(火)午前10時～(電話のみ)

南(ワイワイ)児童館 (横山) 午前10時～午後5時 ☎24-4400

絵本タイム

とき：4月4日(木)・16日(火)午後1時15分～1時45分
 対象：どなたでも(申込不要)

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：4月6日(土)・28日(日)午前11時～11時30分、午後2時～2時30分
 対象：小学生以下(申込不要)

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

わくわくタイム こいのぼり作り

とき：4月8日(月)・10日(水)・11日(木)・12日(金)午後3時30分～4時30分
 対象：どなたでも(申込不要)

今月の一押しイベント 阿波児童館 オリジナルプランター作りと花植え

自宅の庭などに置くオリジナルのプランターを作ってみませんか。お気に入りのプランターを作って、春の花を植えましょう。

とき 4月17日(水)午後3時30分～4時30分

ところ 阿波児童館

対象 幼児～小学生

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

4月の休館日 中央児童館・南児童館・加茂児童館 1日(月)、8日(月)、15日(月)、21日(日)、29日(月・祝)、30日(火・祝)

はぐくみつやまっ子

新学期に向けて、さあやるぞ！

子どもの成長の節目となる新学期は、親も子どもも期待と意欲でわくわくするものです。今まで出来なかったことでも、「今度こそはやるぞ」と思えてくる時期です。

しかし、大人が子どもにやらせようと無理に押し付けても、うまくいくとは限りません。親子でコミュニケーションを取りながら、子ども自身が納得して「自分はこうする」と決め、やり抜くよう、支えていくことが大切です。

新年度を迎えた4月から、早寝・早起きや整理整頓、学習習慣などを身に付けるきっかけにしてみませんか。

節目の時期を子どもの成長のチャンスと捉え、上手に手助けしてあげたいですね。

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

なるほど！ 暮らしの豆知識

宅配業者を装う 不審なメールにご用心

事例 宅配業者と思われる会社からメールが届いた。添付ファイルが付いていたので、開いてしまった。しばらくすると、電話やメールで、身に覚えの無い高額な請求が来るようになった。

注意すること 配達物の連絡を装う業者からメールが届き、添付ファイルを開いたことで、電話番号などの個人情報が抜き取られ、高額な請求が来る被害が多発しています。

メールの文章は本物そっくりで、一見すると判断が難しい場合もありますが、添付ファイルを開かず、配達物に心当たりがあるときは、宅配業者に問い合わせしましょう。心当たりが無い場合は、メールを開かないようにしましょう。

困ったときの相談先 環境生活課 ☎32-2056、津山市消費生活センター ☎32-2057