

# 6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

## ルール電子図書館活用講座 野菜づくりのコツ

とき 6月8日(土)午後2時～3時30分  
 ところ 市立図書館  
 内容 市内4館に導入した農業データベース「ルール電子図書館」を活用した野菜づくりの講座  
 講師 原田順子さん (農山漁村文化協会職員)



市立図書館：25日(火)  
 6月の加茂町・勝北・久米図書館：3日(月)、10日(月)、  
 休館日 17日(月)、24日(月)、25日(火)  
 加茂町図書館のみ：26日(水)、27日(木)

## 岡山連携中枢都市圏連携市町の図書館を相互に利用できるようになりました

平成31年4月から、津山市に在住の人は岡山連携中枢都市圏連携市町(岡山市、玉野市、備前市、瀬戸内市、赤磐市、真庭市、和気町、早島町、美咲町、吉備中央町の6市4町)の図書館で借りた本を、連携市町のどの図書館でも返すことができるようになりました。  
 登録や貸出方法については、図書館によって異なります。確認して、ご利用ください。

●図書館情報は、市ホームページで

# 6月 児童館だより

中央児童館 (山北) 午前10時～午後5時 ☎22-2099

家族にありがとうを伝えよう とき：6月15日(土)午前10時30分～11時30分 内容：メッセージカードを作ろう 対象：幼児と保護者 定員：10組 受付：6月1日(土)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

育児相談 とき：6月12日(水)午前11時～正午 対象：幼児と保護者、妊娠中の人 (母子手帳要) 申し込み：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

手型・足型アート とき：6月17日(月)午前10時30分～正午 対象：幼児と保護者 申し込み：不要

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：6月3日(月)・5日(水)・6日(木)・7日(金)午後3時30分～4時30分 内容：しゃぼん玉であそぼう 対象：どなたでも 申し込み：不要

## 今月の一押しイベント 南児童館 「まさる先生の親子体操」

高橋優さん(体操指導者)と一緒に、親子で楽しく体を動かしてみませんか。  
 とき 6月9日(日)午前10時～11時  
 ところ 南児童館  
 対象 1歳以上の幼児と保護者  
 定員 12組  
 受付 5月25日(土)午前10時～ (電話のみ)



●児童館情報は、市ホームページで

6月の中央児童館・南児童館・加茂児童館 休館日 3日(月)、10日(月)、16日(日)、24日(月)

## お手軽野菜で簡単！ 冷製パスタ風そうめん



夏はさっぱりしたものが食べたいです。ビタミンやタンパク質などをバランス良く取ることができるので、夏バテ防止にオススメです。

今月の津山産食材 ジャンボピーマン

津山東高校 地産地消 vol.1 レシピ

図書館広報室 ☎32-2029

【材料】(4人分) そうめん(乾麺)…300g、ミニトマト…200g、ジャンボピーマン(ピーマンも可)…1個、キュウリ…1本、ベビーリーフ…50g、チーズ…100g、サラダチキン…100g、ドレッシング(レモン汁…25ml、りんご酢…25ml、サラダ油…150ml、薄口しょうゆ…大さじ1、砂糖…大さじ1、塩…小さじ2分の1、こしょう…少々)

【作り方】①ミニトマトを4等分に、キュウリを1cmの輪切りに、ジャンボピーマンを薄く輪切りに、チーズとサラダチキンを1cm角に切る。②ドレッシングの材料をボウルに入れてよく混ぜる。③そうめんをゆで、流水でぬめりを取ってざるに上げる。④②にそうめんと①を加えて軽く混ぜ、器に盛る。

【イラスト・レシピ作成：津山東高校】

## 生活動作が楽になる 「ねじり運動」のススメ！

岡健康増進課(津山すこやか・こどもセンター内) ☎32-2069

後ろにあるものを取ったり、車の運転中に後ろを確認したりするなど、生活の中で体をねじる場面がたくさんあります。運動不足などでねじる動作に必要な筋肉量が減ったり、関節が硬くなったりすると、ねじることのできる範囲が狭くなり、生活に必要な動作に支障が出てきます。ねじり運動をして、気持ち良く動ける体づくりをしましょう。

ここがポイントです！

- ・両腕は肩の高さで保つ
- ・足の先を正面に向けたまま行う
- ・息を止めず、呼吸しながら行う
- ・腰痛のある人は、痛みのない範囲で行う



- ①椅子に座って背筋を伸ばす。足の裏をしっかりと床に付け、両腕を組んで肩の高さまで上げる
- ②右に向かって4秒かけて上半身をねじり、4秒かけて正面に戻す
- ③左に向かって4秒かけて上半身をねじり、4秒かけて正面に戻す。交互に10回繰り返す