

8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

「アワードーム」を作ろう 夏休みの工作にぴったり

とき 8月4日(日)午前10時30分～午前11時45分
 ところ 勝北公民館 (新野東)
 対象 幼児～小学6年生 (小学3年生までは保護者同伴)
 講師 Pokke.さん (ハンドメイド愛好グループ)
 定員 20人 参加費 200円
 持ってくるもの はさみ
 申込方法 電話または勝北図書館の窓口で直接申し込む



8月 市立図書館：27日(火)
 加茂町・勝北・久米図書館：5日(月)、12日(月・休)、19日(月)、26日(月)、27日(火)

押し花工作 押し花のカレンダーづくり

とき 8月24日(土)1回目＝午後1時30分～、2回目＝午後2時15分～
 ところ 久米図書館 (中北下)
 講師 坂手澄恵さん(押し花インストラクター)
 対象 小学1～6年生
 定員 40人程度
 参加費 無料
 申込方法 電話または久米図書館の窓口で直接申し込む
 募集期間 8月6日(火)～23日(金)



●図書館情報は、市ホームページで

8月 児童館だより

中央児童館 (山北) 午前10時～午後5時 ☎22-2099

夏休みスペシャル 科学あそび
 とき：8月3日(土)午前11時～正午 内容：風を利用した舟のおもちゃ作り 対象：5歳～小学3年生
 定員：10人 受付：7月20日(土)～ 参加費：無料

南(ワイワイ)児童館 (横山) 午前10時～午後5時 ☎24-4400

ブラックシアター
 とき：8月22日(木)午前10時30分～11時30分
 ところ：福岡会館(横山) 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

あそぼっと 牛乳パックでエコクラフト
 とき：8月10日(土)午後1時30分～2時30分
 対象：小学1～6年生 定員：15人 参加費：無料
 受付：当日午前10時～

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 オリジナルうちわを作ろう！
 とき：8月5日(月)・7日(水)・8日(木)・9日(金)午後2時～3時 対象：どなたでも (申込不要)

今月の一押しイベント 中央児童館 「夏休みスペシャル 人形劇」

美作大学児童文化研究会による人形劇「赤ずきん」(約30分)と親子ふれあい遊びをします。

とき 8月10日(土)午前10時30分～11時30分
 ところ 中央児童館
 対象 2歳～小学3年生
 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

8月 中央児童館・南児童館・加茂児童館
 5日(月)、12日(月・休)、13日(火)、18日(日)、26日(月)

『全身運動』でお腹を“キュツ”と引き締めよう！ Let's Exercise

夏は薄着になるため、お腹周りが気になります。今回は、お腹周りを引き締める全身運動を紹介します。“体をねじる動作”と“太ももを上げる動作”を一緒に行うことで、お腹が引き締まり、歩く姿勢も良くなります。この運動は、全身の筋力を使うため、ダイエット効果もあります。運動不足だと感じている人は、まずは、テレビなどを見ながら気軽に始めてみてはいかがでしょうか。



立ってする場合
 ①背筋を伸ばして、両足を肩幅に開いて立つ
 ②4秒かけて上半身をねじりながら、右肘と左膝を、体の正面で合わせる
 ③4秒かけて右肘と左膝を元に戻す

ポイント
 ・左右を変えて、交互に10回ずつやりましょう
 ・背筋をしっかりと伸ばしたまま上半身をねじりましょう
 ・息を止めず、呼吸をしながらやりましょう
 ・腰や膝などが痛い人は、痛みの無い範囲でやりましょう

椅子に座ってする場合
 ①背筋を伸ばして、足の裏をしっかりと床に付ける
 ②4秒かけて上半身をねじりながら、左肘と右膝を、体の正面で合わせる
 ③4秒かけて左肘と右膝を元に戻す



ひととひとの間に Vol.13 調べてみよう「リボン運動」

紫(パープル)、オレンジ、ピンク、緑(グリーン)、赤(レッド)など、輪状にした一片のカラーリボンを身に付けた運動をご存知ですか。これは「アウェアネス(気づき・認識)リボン」と呼ばれ、色によって意味が異なり、社会運動の一部として使用されています。

例えば、パープルリボンには「女性に対する暴力防止」、オレンジリボンには「児童虐待防止」の意味があり、さらに、同じ色でも複数の意味を持つ場合があります。

さまざまな場面でリボン運動を見掛けることが多くなりました。見掛けた時には、その活動について調べてみませんか。



「男女がともにさんと輝けるまち津山」をめざして 津山男女共同参画センター 「さん・さん」 ☎31-2533

おしえてエコるびー プラスチック容器包装指定袋の使い方

ピンク色のごみ袋はプラスチック容器包装の指定袋です。しかし、プラスチック製品などの異物の混入が大変多く、リサイクルを進める上で、支障が生じています。プラスチック製品は対象ではありません。正しい分別にご協力ください。

ポイント「プラスチック容器包装」の出し方
 ①容器包装に マークが付いているものを入れる
 ②汚れていないものを入れる
 ③レジ袋などの小袋に入れない



迷ったら マークが付いたものだけ、洗ってピンクの袋に入れるのじゃ

環境奉行「エコるびー」 環境事業課3R推進係 ☎32-2203