

12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

図書館で楽しむクリスマス

- 久米図書館「クリスマスおたのしみ会」
 とき 12月15日(日)午前10時30分～11時30分
 内容 人形劇、クリスマスソング
- 勝北図書館「わくわく!ドキドキ!クリスマス会」
 とき 12月15日(日)午前10時30分～11時30分
 内容 クリスマス絵本のおはなし会、パネルシアター、手遊びなど
- 加茂町図書館「クリスマス会」
 とき 12月15日(日)午後2時～3時
 内容 パネルシアター、クイズラリー、本のお楽しみ袋
- 市立図書館「クリスマスお楽しみ会」
 とき 12月22日(日)午前10時30分～11時30分
 内容 クリスマス絵本のおはなし会

市立図書館：31日(火)、1月1日(水・祝)
 加茂町・勝北・久米図書館：2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、29日(日)～1月3日(金)

第10回つやま読書会

参加者がおすすめの本を紹介し合う読書会です。津山市在住の作家・平茂寛さんも参加します。

とき 12月15日(日) 午後2時～3時30分
 ところ 市立図書館
 対象 高校生以上
 持ってくるもの おすすめの本一冊
 申込方法 電話または窓口で直接申し込む
 締め切り 12月14日(土)



●図書館情報は、市ホームページで

12月 児童館だより

中央児童館 (山北) 午前10時～午後5時 ☎22-2099
 クリスマスマジックショー とき：12月14日(土)午後1時30分～2時30分 対象：どなたでも 申し込み：不要

南(ワイワイ)児童館 (横山) 午前10時～午後5時 ☎24-4400
 クリスマス会 とき：12月1日(日)午前10時30分～11時30分 内容：ミニコンサート 対象：小学生以下(未就園児は保護者同伴要) 定員：30人(先着順) 参加費：1人100円 申込方法：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
 手型足型アート とき：12月16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)(金) 午後1時～5時 ☎46-2076
 わくわくタイム クリスマスの飾り作り とき：12月9日(月)・11日(水)・12日(木)・13日(金)午後3時30分～4時30分 対象：どなたでも 申し込み：不要

今月の一押しイベント 阿波児童館 お飾り作り

地域の人と一緒に、昔ながらの藁のしめ飾りを作ります。

とき 12月7日(土)午前10時～11時30分
 ところ 阿波児童館
 対象 小・中学生と保護者
 参加費 1人100円
 定員 20人程度
 申込期間 11月25日(月)～12月4日(水)



●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
 2日(月)、9日(月)、15日(日)、23日(月)、28日(土)正午～1月4日(土)

寒い季節は屋内で運動不足を解消 その場でウォーキング!! Let's Exercise

寒くなると、外出する機会が減ったり、運動するのが億劫になったりして、運動不足になりがちです。今回は、屋内でできる簡単な運動「その場でウォーキング」を紹介します。

太ももは、普段歩くよりも高く上げるように意識しましょう



- ①視線は真っすぐ前を見て、背筋を伸ばします
- ②太ももを上げ、腕を振り、その場で歩く動作をします

立ってすることが難しい人は、椅子に座って行いましょう



- ①背筋を伸ばし、背もたれに背中が付かないように椅子に座ります
- ②交互に太ももを上げ、腕を前後に振ります



1回3分間から始めてみましょう

●ここがポイント
 しっかり太ももを上げて腕を振ることで、バランスを保つ力や体力をつけることができます。寒さで縮まった体を温めるだけでなく、継続することでダイエット効果も期待できます。

ひととひとの間に Vol.14

殴られてないから大丈夫!? 身体的暴力だけがDVではありません!

配偶者や恋人など親密な関係にあるパートナーまたはそうした間柄にあった人からの暴力を、ドメスティック・バイオレンス (DV) といいます。世間に浸透している言葉ですが、DVが身体的暴力だけではないことを知っていますか。恐ろしいのは「DVを受けている」「DVをしている」という自覚が無い被害者や加害者がたくさんいることです。

怒鳴る、ののしる、無視するなどの「精神的暴力」、性的行為を強要するなどの「性的暴力」、生活費を渡さない、借金をさせるなどの「経済的暴力」、外出を制限する、行動を監視するなどの「社会的暴力」もDVです。

どれか一つでも気になることがあったら、一人で悩まず、早めに相談してください。

「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

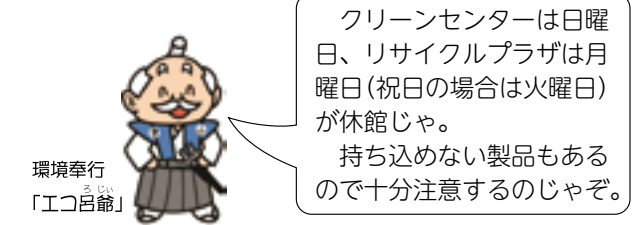
おしえてエコるびー

使えるものはリユースじゃ! 誰かに使ってもらいましょう!

津山圏域クリーンセンターリサイクルプラザ(領家)では、リユース品(再利用品)を有償または無償で譲っています。家庭で不要になったものがあれば、リサイクルプラザに持ち込み、「リユース活動」にご協力ください。

対象 家具、自転車、家電、衣類、楽器、食器類など

※詳しくは、ホームページ (<http://www.replaza.jp>) をご覧ください



クリーンセンターは日曜日、リサイクルプラザは月曜日(祝日の場合は火曜日)が休館じゃ。持ち込めない製品もあるので十分注意するのじゃぞ。

環境奉行「エコるびー」
 津山圏域クリーンセンターリサイクルプラザ ☎57-0153