

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

プロバスケットボールチーム「トライフープ岡山」
選手による読み聞かせ

平成30年に新しく発足したプロバスケットボールチーム「トライフープ岡山」の選手が市立図書館にやってきます。選手に会いに、皆さんぜひお越しください。

とき 4月15日(水)午前10時30分～

ところ 市立図書館

内容 本の読み聞かせ、サイン会、握手会、記念撮影

講師 岡田陸人さん（選手）、比留木謙司さん（コーチ）

対象 未就学児と保護者

申し込み 不要



岡田陸人さん 比留木謙司さん

4月 市立図書館：28日(火)
 休館日 加茂町・勝北・久米図書館：6日(月)、13日(月)、20日(月)、27日(月)、28日(火)、30日(木)

子ども読書の日イベント
こども図書館まつり

4月23日～5月12日は「こどもの読書週間」です。図書館で楽しいイベントを開催します。

皆さん、ぜひご来館ください。

とき 4月26日(日)午前11時～午後4時

ところ 市立図書館

内容 本のお楽しみ袋の貸し出し、工作、ブラックライトパネルシアター、読書シールのプレゼント、ストーリーテリング など

申し込み 不要

●図書館情報は、市ホームページで

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9日(木)午前11時～11時30分
 対象：0歳児と保護者 定員：10組 申し込み開始日：4月1日(水)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

赤ちゃんあそび

とき：4月8日(水)午前10時30分～11時30分
 対象：0歳児と保護者 定員：15組 申し込み開始日：4月1日(水)午後1時～（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

エアーマット・デー

とき：4月4日(土)・26日(日)午前11時～11時30分、午後2時～2時30分 対象：幼児～小学6年生 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 こいのぼり作り

とき：4月6日(月)・8日(水)・9日(木)・10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
ふれあいデー
「オリジナルプランター作りと花植え」

地域の人と一緒に、木製のプランターを作り、花を植えましょう。

とき 4月15日(水)午後3時30分～4時30分

ところ 阿波児童館

対象 どなたでも

申し込み 不要



●児童館情報は、市ホームページで

4月 中央児童館・南児童館・加茂児童館
 休館日 6日(月)、13日(月)、19日(日)、27日(月)、30日(木)

※2月28日現在の情報です。延期・中止する場合がありますので、事前にご確認ください

「片足立ち」でわかる
体力チェック

Let's 体操
Exercise

図健康増進課(津山すこやか・こどもセンター内) ☎32-2069

「片足立ち」で何秒間立っていることができますか？ 片足立ちをするには、体を支える足の力やバランスを保つ力が必要です。片足立ちが長くできる人ほど転倒しにくいといわれ、高齢者の安全な歩行の目安にも適しています。短時間で簡単にできるので、現在の体力チェックを試してみましょう。

チェック方法

準備するもの 時計（秒数を計測できるもの）

手順

- ①真つすぐ立って両手を腰に当てる
- ②左右どちらかの足を5cm程度浮かせて、計測を開始する
- ③浮かした足が床に付いたり、立っている足の位置がズレたりしたら終了（最大120秒で終了）

平均秒数より短かった人は、片足立ち運動に取り組みましょう。机や椅子など、安定した物につかまって片足立ちで1分間静止します。1日3回（朝、昼、晩）行いましょう。



片足立ち（目を開けた状態）の年代別の平均秒数		
年齢	男性	女性
65～69歳	48.4秒	53.3秒
70～74歳	32.8秒	30.3秒
75～79歳	21.5秒	18.1秒

注意点

- ◆滑りにくい床、段差や傾斜が無いところでやりましょう
- ◆目を開けたままやりましょう
- ◆少しでもバランスを崩したら、無理をせず足を降ろしましょう

はぐくみつやまつり

4月から新学年
新しい目標を立ててスタートを切ろう

4月から新しい学年が始まります。新たな目標を立ててみませんか。

「一日の計は朝にあり、一年の計は元旦にあり」という言葉があります。これは、一日の計画は朝に立て、また、一年の計画は元旦の朝に立てることが大切、という意味です。

しっかりと自分の目標と計画を立てて取り組むことで、子どもは一步步成長していきます。小さな子どもなら、親子で話し合っ決めてくれるのも良いと思います。

子どもが決めた目標を計画どおり実行できているか温かく見守り、時には励ましながら、親子で成長していけると良いですね。

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 市役所4階 ☎31-8650

なるほど！
くらしの豆知識

遺品整理サービス
契約内容をよく確認しましょう

事例

両親が亡くなったので、インターネットで見つけた遺品整理業者から見積もりを取り寄せた。「今日中に契約したら、通常よりも安くなる」と言われ、32万円の契約をした。しかし、思っていた作業と異なる内容の作業だった。

アドバイス

遺品整理サービスに関する料金や作業内容は、業者によってさまざまです。「今なら安くなる」と急かされても、その場ですぐに契約せず、必ず複数の業者から見積もりをもらってよく検討しましょう。

また、契約する際には、作業日、作業内容、追加料金の有無、キャンセル料などを、きちんと確認しましょう。

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