

正しい方法で効果UP↑ 気軽な運動ラジオ体操をしよう Let's Exercise

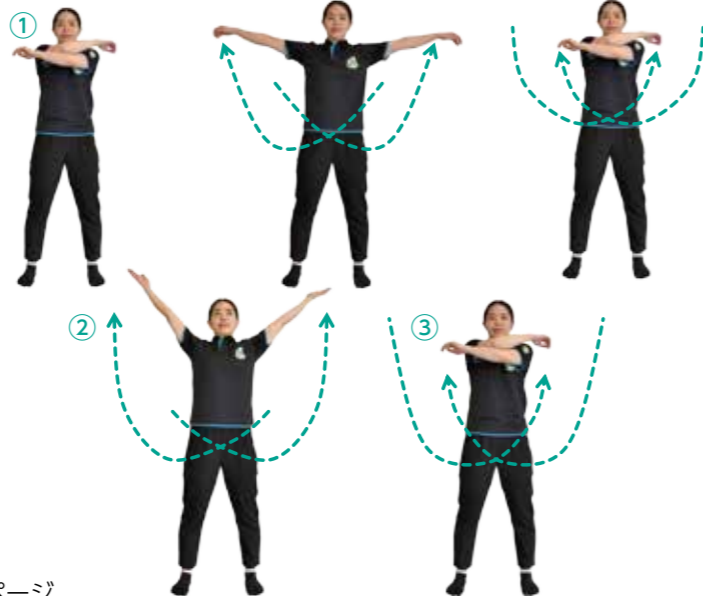
図健康増進課(津山すこやか・こどもセンター内) ☎32-2069

ラジオ体操の正しい方法を知っていますか。ラジオ体操は、有酸素運動、筋力トレーニング、ストレッチ、バランス運動など総合的な運動で、子どもから大人まで、気軽に行うことができます。運動のポイントを意識しながら、正しい方法で取り組むと、より効果を高めることができます。

体操の中から「胸を反らす運動」を紹介します。ラジオ体操で運動不足を解消しましょう。

胸を反らす運動

- ①左脚を横に開き、両腕を横に振る
 - ②息を吸いながら腕を斜め上に上げ胸を反らせる
 - ③息を吐きながら腕を振り下ろす
- ①～③を4回繰り返す



ここがポイント

- ✓効果
正しい姿勢づくり、呼吸機能の向上、血行促進
- ✓コツ
深い呼吸を心掛け、顔が上を向きすぎないようにしましょう

出典：かんぽ生命（株式会社かんぽ生命保険）ホームページ

ひととひとの間に

Vol.15

悲劇を防ごう「Wリボン運動」

女性に対する暴力防止を啓発する「パープルリボン」と児童虐待防止を啓発する「オレンジリボン」の二つを重ね合わせたものが「Wリボン」です。

DV（配偶者などからの暴力）の相談が増え続けている中、「DVに悩んでいるけれど、子どものためにも離婚はできない」と我慢している人も少なくないと思います。

しかし、DVの場面を見ることが、精神的暴力（心理的虐待）を与え、子どもの発達に大きな影響を及ぼしていることに気付いていますか。また、DVが発展し、子どもへの虐待が始まったり、ひどくなったりすることもあります。

一人で不安を抱えずに、あなたのためにも、子どものためにも相談しませんか。

「男女がともにさん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 ☎31-2533

おしえてエコるびー

小型家電回収ボックスに電池を入れないで！

小型家電をリサイクルするための「小型家電回収ボックス」に電池が入っていることがあります。

電池は、「資源ごみ」です。地域のごみステーションに分別して出しましょう。

※次の場所でも回収しています

- イズミゆめマート津山（伏見町）
- カインズ津山店（高野本郷）
- 市役所本庁舎
- 津山圏域クリーンセンター（領家）



電池を「可燃ごみ」や「不燃ごみ」、「プラスチック容器包装」の袋に入れるのも、もちろん駄目じゃぞ！

図環境事業課3R推進係 ☎32-2203

第28回 西東三鬼賞 俳句作品募集



津山出身の俳人・西東三鬼の業績を称え、三鬼の俳句の精神を継ぐ新しい感覚の俳句文芸の振興を目指して、作品を募集します。

作品要件 雑詠5句1組（未発表作品に限る）をA4サイズの原稿用紙に黒インクまたは黒ボールペンで記入（パソコン原稿、複数組の応募可）

賞 大賞（西東三鬼賞）＝賞状と副賞50万円（1人）、秀逸＝賞状と副賞2万円（10人）、入選＝賞状と記念品（30人）

応募方法 作品と同じ用紙に①郵便番号・住所②氏名（ふりがな）③俳号（ふりがな）④職業または学校名と学年⑤生年月日⑥電話番号を記入し、投句料（1組2,000円）を添えて、現金書留または投句料分の定額小為替を同封して郵送する

締め切り 10月31日(土)（当日消印有効）

※締め切りが例年より早くなりました



西東三鬼

〒708-8501津山市山北520西東三鬼賞委員会（文化課内：東庁舎2階） ☎32-2121



大人のまなびい教室

体験学習や講義を通して、学ぶ楽しさや地域の魅力を発見しませんか。全4回の講座です。

とき	ところ	内容
9月18日(金)午前10時～正午	津山市総合福祉会館	アートのおはなし
10月16日(金)午前10時～正午	市役所東庁舎	明るく楽しい健康づくり講座
11月20日(金)午前10時～正午	津山まなびの鉄道館（大谷）	旧津山扇形機関車庫などの見学
12月18日(金)午前10時～正午	市役所東庁舎	イライラがニコニコに変わるアンガーマネジメント講座

定員 30人程度（応募者多数の場合は抽選）

参加費 無料（入館料など実費負担あり）

申込方法 ①住所②氏名③電話番号を、電話、ファクスまたはEメールで申し込む

締め切り 8月31日(月) ※7月1日現在の情報です。延期・中止する場合があります。事前にご確認ください

図生涯学習課 ☎32-2118、☎32-2147、✉gakushuu@city.tsuyama.lg.jp



手話で話そう

第2回

夏休み

うちわで首筋をおおぐように、右手首を動かす

休み

両手の手のひらを下に向け、左右から寄せてくっつける

遊ぶ・遊び

両手の人差し指を伸ばし、顔の横で、交互に前後に動かす

「夏」は「暑い」「南」という意味もあります。
「暑い」ときは表情も暑そうにしてみましよう。

図障害福祉課32-2067、☎32-2153



休館のお知らせ

三代目研修宿泊施設「ウッディハウス加茂（加茂町中原）」は、大規模改修のため休館します。ご不便をおかけしますが、皆様のご理解とご協力をお願いします。

期間 8月17日(月)～令和3年2月末(予定)

図仕事・移住支援室 ☎24-3633

夏祭り中止のお知らせ

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、夏祭りを中止します。

8月1日(土)・2日(日)津山納涼ごんごまつり IN吉井川

12日(水)サマーフェスティバルIN塩手
13日(木)阿波ふるさとふれあい納涼星空祭り
14日(金)かもの夏まつり