

埋蔵文化財の発掘調査 作業員募集

発掘作業の内容により、登録期間中でも雇用がない場合や短期の雇用になる場合があります。

主な応募要件 次のすべてに当てはまる人①健康で野外作業ができる②調査現場まで自力で通勤できるなど

勤務日 平日午前9時～午後5時

登録期間 登録日～令和4年3月31日(木)

勤務地 市内全域

申込方法 津山弥生の里文化財センターに備え付けの申込書(市ホームページから印刷可)に必要な事項を記入

し、郵送または窓口で直接提出する
申込期間 4月1日(木)～6月30日(水)
〒708-0824津山市沼600-1津山弥生の里文化財センター ☎24-8413

イベント

道の駅「久米の里」 春の大感謝祭

とき 4月25日(日)午前9時30分～午後3時
ところ 道の駅「久米の里」(宮尾)
※イベントの内容など、詳しくはお問い合わせください

道の駅「久米の里」
☎57-7234

作州宮川朝市

とき 4月11日(日)午前7時～10時
ところ 宮川河川敷・城北橋西詰(山北)

※出店者を募集しています。お問い合わせください

園ビジネス農林業推進室(市役所4階) ☎32-2178

加茂の朝市

とき 4月18日(日)午前8時～9時
ところ 加茂町インフォメーションセンター駐車場
園津山市観光協会北支部 ☎42-4402

第28回西東三鬼賞が決定しました(応募総数4228作品)

大賞・西東三鬼賞

マスクしてしづかな国となりにけり 松田佳子(北海道)

秀逸
天井に扇風機見え三鬼の忌骨だけになって見ている冬景色
鍵穴を失ひし鍵梅雨出水
飯死の蜘蛛捨てにいづく兄の下敷父の日や甘き匂いの殺虫剤
げぢぢが筆入れの中憩ひ居り
プール熱きのう沈めた巡洋艦
電子の海に言葉は苦しく絡まっ
蟻穴の周りに砂積む爆心地
股ぐらに風船挟む男児かな

菊池ひろこ(東京都)
米岡隆文(大阪府)
浅沼利郎(岡山県)
鳥野あさぎ(山口県)
保田紺屋(岡山県)
三宅陽陽空(岡山県)
畑人(沖縄県)
細ノ木太(新潟県)
大久保昇(東京都)
川上森(静岡県)

西東三鬼
園西東三鬼賞委員会事務局(文化課内)
☎32-2121



春はつやま～津山の歴史遺産を巡る

PORT ART&DESIGN TSUYAMA 特別企画展
イタリアの風 武藤順九の宇宙

宮城県出身で、市内にアトリエを構える芸術家 武藤順九さんの作品展です。

世界各地で絵画や彫刻などの創作活動を行い、国内外から注目される作品をご覧ください。

とき 3月27日(土)～4月18日(日)午前10時～午後6時(火曜日は休館)

ところ ポートアート&デザイン津山(川崎)

入館料 無料

園ポートアート&デザイン津山 ☎20-1682



津山郷土博物館春季企画展
古い写真で見る津山の鉄道展

とき 4月1日(木)～5月9日(日)午前9時～午後5時(さくらまつり期間中を除く月曜日、祝日の翌日は休館)

ところ 津山郷土博物館(山下)

入館料 一般=300円、高校・大学生、65歳以上=200円、中学生以下=無料



園津山郷土博物館 ☎22-4567

LINE イベントなどの最新情報は、津山市公式LINEのタイムラインでお知らせしています。ぜひ、友だち登録をしてください。

園秘書広報室 ☎32-2029



※3月2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

Let's 体操 Exercise

タオルでストレッチ! 第2弾

園健康増進課(津山すこやか・こどもセンター内) ☎32-2069

2月号に続き、タオルを使ったストレッチを紹介します。

胸、背中、わき腹など体の胴体の部分は動かす機会が少なく、筋肉が縮こまったり、硬くなったりする人がたくさんいます。

ストレッチをすると体が動かしやすくなり、気持ちよく感じると思います。痛みのない範囲で取り組んでみましょう。

基本の姿勢
椅子に座って両足を肩幅に開き、背筋を伸ばす

●息を止めず、呼吸をしながら行いましょう
●痛みがなく、気持ちが良い範囲でしましょう
●反動をつけず、10～15秒かけてゆっくり伸ばしましょう

ここがポイント

胸伸ばし
①体の後ろでタオルを持ち、手のひらが上を向くように握る
②肩甲骨を寄せるように胸を張る



体幹ねじり
①体の前でタオルを握り、腕を伸ばして正面に上げる
②正面から、左右交互にゆっくりねじる



はぐくみつやまっ子

さあ 新しいスタートです!

4月から新しい学年がスタートします。自分で目標を決め、しっかりと計画を立てて取り組んでいくことで、子どもたちは一歩ずつ成長していきます。

周りにいる大人は、子どもたちが決めた目標を計画どおり実行できるか温かく見守りましょう。つまずきそうになったら、子ども自身が「自分でこうする」と決めてやり抜けるように、励ましの声を掛けてください。

4月は、新しいスタートをきる絶好のチャンスです。この機会に、新学期に向けた「目標」「目当て」などを親子で話し合ってみませんか。

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 ご相談ください
市役所2階 ☎31-8650

なるほど! 豆知識

「格安スマホ」契約条件の確認を!

事例
格安スマホの契約をした。「料金が安くなる。10分以内の通話は無料」と説明されたが、通話料が1万円を超え、以前より高くなった。契約書を見ると「10分以内の通話無料は特定のアプリの利用が条件」と書かれていた。

アドバイス
格安スマホは、それまで使っていた携帯電話会社と同じサービスが利用できるとは限りません。「無料通話は独自のアプリを使う」など、会社により指定のサービス方法があるので注意しましょう。
サポート内容や問い合わせ方法など、内容をよく確認し、これまでとの違いを理解したうえで契約しましょう。

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