

筋トレでちょっと時間の お尻を引き締めよう!

第2弾

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

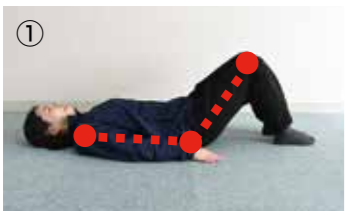
寒い時期だからこそ、自宅で筋トレに挑戦して運動不足を解消しましょう。広報津山2021年12月号で、お尻の筋肉を引き締める「脚上げ運動」を紹介しました。第2弾は、寝転んで簡単にできる「お尻上げ運動」です。

お尻の筋肉は、日常生活で歩くときや椅子から立ち上がる動作で、とても重要な働きをします。ちょっとした時間でもできるので、寝る前など横になった時、挑戦してみましょう。

ここがポイント

- 息を止めず、呼吸しながらしましょう
- 痛みのない範囲でしましょう
- 1日10回、2セットが効果的です

仰向けになる



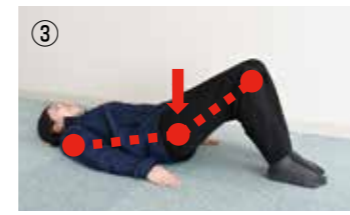
① 仰向けに寝て両ひざを立てる。両手は体の横か胸の上におく

お尻をゆっくり上げる



② 背中・腰・ひざが一直線になるようにお尻を「1・2・3・4」でゆっくり上げる

お尻をゆっくり下ろす



③ 「1・2・3・4」でゆっくり下ろす

ひととひとの間に

Vol.19

性の多様性

生活の中で「性」といえば、体つきの違いによる「からだの性」を思い浮かべる人が多いかもしれませんが、このほかに、体と心の性が一致しない、どちらの性も持つ、どちらの性も持たないなどの「こころの性」があります。また「好きになる性」も同性だったり、どちらの性も好きになったり、好きになる性を決めないなど、さまざまです。異性が好きな人、性別に違和感を持ったことがない人も含めて、性の多様性はすべての人に関わるといえます。

「性」を決めつけず、相手を「個人」として大切にすることで、お互いが日常生活をより良く過ごすことができるのではないのでしょうか。

「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 ☎31-2533

なるほど! 暮らしの豆知識

「水道管破裂」は慌てずに!

事例

水道管が破裂して、慌ててインターネットに「基本料金1万円～」とあった業者に電話して来てもらった。「配水管全体の交換が必要」と言われ工事をしてもらったら、30万円請求され仕方なく支払った。

アドバイス

インターネットやチラシを見て修理を依頼した業者から高額な費用を請求される相談が増えています。緊急時には慌てて契約してしまいがちですが、工事内容や料金を確認し、納得できない場合は、作業を断りましょう。また、トラブルに備え、信頼できる業者の連絡先を集め、止水栓の位置や止め方を確認しておきましょう。

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

2月のイベント

開窯20周年記念企画 鈴木禎三展「碗の中の小宇宙」

2002年に津山に窯を開き、今年で20周年を迎えた市内在住の陶芸家、鈴木禎三さんの個展です。鈴木さんがこの20年間で手掛けた作品の数々をぜひご覧ください。

とき 1月29日(土)～2月13日(日)午前10時～午後6時(入館は午後5時30分まで)

休館日 毎週火曜日
ところ ポートアート&デザイン津山(川崎)

入館料 無料



図文化課 ☎32-2121

六代目 三遊亭円楽 独演会

テレビ番組でおなじみの人気落語家、三遊亭円楽さんによる独演会です。

色物では、大神楽曲芸師の柳貴家雪之介さんが登場します。

とき 2月12日(土)開場=午後1時、開演=午後2時

ところ 津山文化センター(山下)

料金 一般=3,500円、津山文化振興財団友の会会員=3,000円、大学生以下=1,500円(一般、大学生以下の当日券は各500円増)

チケット販売場所 津山文化センター

※詳しくは、津山文化振興財団ホームページをご覧ください



図津山文化振興財団 ☎24-0201

津山郷土博物館企画展 郷土の刀剣—新刀から現代刀まで—

江戸時代に津山藩の刀工によって作られた新刀、現代の刀工によって作られた現代刀など、津山ゆかりの刀剣類を展示します。

とき 2月19日(土)～3月21日(月・祝)午前9時～午後5時(祝日を除く月曜日、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

図津山郷土博物館 ☎22-4567

津山市文化協会 芸術文化祭

とき 2月26日(土)・27日(日)午前10時～午後5時

ところ 津山文化センター

内容 両日=津山市文化協会の会員が制作した芸術作品の展示、27日=音楽団体、演劇団体によるステージ発表

図文化課 ☎32-2121

津山さくらまつり 期間中は毎日開催! つやま夢灯り庭園

国の名勝に指定されている衆楽園を、演出照明やさまざまな光のアートが彩ります。幻想的な園内を巡ってみませんか。

とき 2月25日(金)～3月25日(金)の金曜日・土曜日・日曜日・祝日と3月26日(土)～4月10日(日)午後6時～9時30分(入園は午後9時まで)

ところ 衆楽園
入場料 高校生以上=1,000円、小中学生=500円、未就学児=無料

※クラウドファンディングを実施しています。詳しくは、つやま夢灯り特設サイトをご覧ください

図つやま夢灯り実行委員会 ☎080-8738-8082



※写真はイメージです