

### 大人の社会見学第1弾 沼遺跡(弥生住居跡)

津山の地で昔どのような暮らしを暮らしていたのか、史跡や資料を見学しながら学びます。  
とき 9月27日(火)午前10時～正午  
場所 津山弥生の里文化財センター(沼)

対象 市内に在住する人  
定員 15人(応募者多数の場合抽選)

申込方法 ①住所②氏名③電話番号を、電話またはEメールで申し込む  
締め切り 8月26日(金)  
申込先 沼生生涯学習課 ☎32-2118、  
✉gakushuu@city.tsu  
yama.lg.jp

### 文化庁令和4年度 伝統文化親子教室事業

小・中学生茶道教室  
夏休み茶の湯体験教室

とき 7月30日(土)、8月6日(土)・13日(土)・20日(土)午前10時30分～午後0時30分

対象 小・中学生(親子での参加も可)

参加費 200円  
申込先 園茶室(濃野さん)  
☎29-2410

# Let's体操 Exercise

## 掃除編

### 毎日プラス10分! からだを動かそう!

園高齢介護課(市役所1階11番窓口) ☎32-2070  
運動したい気持ちはあるのに時間がないという皆さんにおすすめするのが、毎日の家事時間の有効活用です。  
家事の中でも“掃除”は、意識してすることで全身運動になり、部屋がきれいになることで気持ちもスッキリします。  
日常生活の活動(身体活動)を今より10分増やしてみましょう。

### ここがポイント

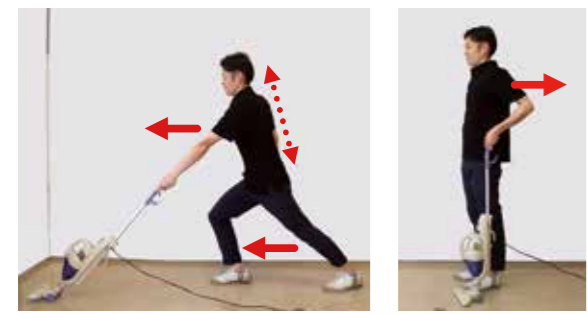
普段家事をしない人も、運動と思ってすると、健康維持・体力向上に加えて家族に感謝されるかも!

### 掃除機・モップかけ

お尻・太もも、  
体幹の筋力アップ

①背筋は伸ばしたまま、一歩前に踏み出し、腕を前に伸ばす

②引き戻すときは肩甲骨を意識して引き寄せる



### 窓拭き

肩こり予防、  
下半身の筋力アップ

①足を肩幅に開く

②上を拭くとき

できるだけ腕を伸ばして、左右に大きく動かす

③下を拭くとき

スクワットをするイメージで膝を曲げ、腕を伸ばして上下、左右に大きく動かす



## ひととひとの間に

Vol.20

### 悩みごとは ありませんか?

日常のさまざまな悩みを、ひとりで抱え、我慢していませんか。  
近年、数が多くなっているDV(ドメスティックバイオレンス)の相談が、コロナ禍でますます増えています。  
自粛生活でパートナー(加害者)と被害者が家の中で接する時間が増えたこと、制限や我慢によるいら立ちが原因で、ささいな出来事がDVに発展することも少なくありません。DVに限らず、夫婦間や友人・周りとの関係など、悩みが増えた人も多いのではないのでしょうか。  
どんな悩みでも構いません。電話、対面、どちらでも相談できるので、まずは電話してください。

ひとりで悩まないで、  
気軽にご相談ください  
津山配偶者暴力相談  
支援センター ☎31-2552

## おしえてエコるびー

### リチウムイオン電池の 捨て方に注意!

電子たばこなどの充電式の小型家電やおもちゃに使われているリチウムイオン電池は、外からの強い力で発火しやすく、危険です。津山圏域クリーンセンターでは、4月にリチウムイオン電池が原因とみられる火災が発生しました。

### 電池を外すことができない製品のごみの出し方

- ①製品を透明のポリ袋に入れ、「リチウム電池」「バッテリー」など分かるように表記する
- ②①を不燃ごみの指定袋(透明)に入れて出す  
メーカーのリサイクルや、市役所などに設置している小型家電回収ボックスもご利用ください。



取り外せるバッテリーや乾電池は、資源ごみの日に、青カゴに捨てるのじゃぞ!

園環境事業課 3R推進係 ☎32-2203

## 鉄道遺産などを活用したまちづくり基金 寄付募集

個人や企業の皆さんからの寄付を募集しています。  
基金は、市民活動団体や企業などが取り組む鉄道遺産を利用した事業への補助金に利用し、地域の活性化や住民による観光まちづくりの推進、津山への郷土愛につなげます。  
申込方法 観光振興課(東庁舎2階)に備え付けの申込書(市ホームページから印刷可)に必要事項を記入し、郵送、ファクス、Eメールか窓口で直接申し込む  
納付方法 郵送で届く郵便振替用紙か納付書で納付する、または市指定銀行口座に直接振り込む  
※この寄付金は、所得税や法人税の確定申告の寄付金控除の対象です  
園〒708-8501 津山市山北520観光振興課  
☎32-2082、☎32-2154、✉kankou@city.tsuyama.lg.jp



## 第30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、三鬼の俳句精神を継ぐ新しい感覚の俳句文芸の振興を目指し、広く作品を募集します。

### 西東三鬼(さいとうさんき)

明治33年、市内南新座に生まれる。本名は斉藤敬直。昭和8年、33歳で俳句に出会い、3年後の昭和11年「水枕ガバリと寒い海がある」を発表。その鋭い感覚が俳壇を騒然とさせ、新興俳句の旗手、鬼才と呼ばれた。昭和37年、61歳で逝去。



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)

作品要件 雑詠5句1組(未発表作品に限る)をA4サイズ原稿用紙に記入(複数組の応募可)

応募方法 応募作品と同じ用紙に①郵便番号・住所②氏名(ふりがな)③俳号(ふりがな)④職業か学校名・学年⑤生年月日⑥電話番号を記入し、投句料(1組2,000円)を添えて文化課に持ってくる、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(月)(当日消印有効)

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