

# 新緑が満ち溢れる季節に ノルディックウォーキングを 始めてみませんか?

図健康増進課 (津山すこやか・子どもセンター内) ☎32-2069

ノルディックウォーキングは、専用のポールを使い、手足をしっかり動かす全身運動です。年齢、性別、身体能力にかかわらず、自分のペースで無理なく始めることができるスポーツです。

体験会を開催しています。10人以上が集まる場所ならどこにでも伺います。詳しくは、お問い合わせください。

**対象** 10人以上のグループ

**申込方法** 電話で申し込む

※体験用のポールは貸し出します

※市で保険などには加入しません。各団体で加入するか、各自で健康管理をしてください

**CHECK!** ココがすごい! ノルディックウォーキング

- ☑ カロリー消費量はウォーキングの約 1.3 倍
- ☑ 全身の筋肉の約 9 割を使う
- ☑ 膝や腰への負担が少ない
- ☑ ポールの突き方で運動量を調節できる
- ☑ ダイエットやリハビリの効果が見込める

# Let's 体操 Exercise



## はぐくみつやまっ子

### 子どもの意欲を育てよう

進級・進学の前、子どもにとって、新たな気持ちで頑張ろうと思える時期です。そんな子どもの前向きな気持ちを後押ししてあげられたらいいですね。

子どもの意欲が見られる時や、少しでも頑張ってきた時には、しっかり褒めてあげましょう。うまくいってない時には、努力した過程を認めて、どうすればいいかを一緒に考え、子どもが続けて取り組めるように励ましてあげましょう。

「ダメね」「どうしてできないの」などのマイナスな言葉掛けをしないで「いいね、その調子」「〇〇を頑張ったから、△△ができるようになったね」など、子どもの努力や意欲を認めて励ます声掛けを続けていきましょう。

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2階 ☎31-8650 ご相談ください

## おしえてエコるびー

### 雑紙リサイクルのお願い!

新年度が始まり、机の中の整理などで古紙類を捨てる機会が多くなっていませんか。

包装紙、紙箱、紙袋、プリントなどの雑紙は、主に段ボールの原料としてリサイクルされます。可燃ごみとして捨てずに、紙袋に入れてまとめたり、紙ひもで縛ったりし、古紙回収ボックスや集団(廃品)回収に出しましょう。

- ×リサイクルできないもの**
- 汚れや臭いの付いた紙
  - 防水加工紙
  - カーボン紙
  - 感熱紙 (レシート)
  - アイロンプリント紙
  - シール など
- 金属やプラスチックなどの異物は取り除いて出すのじやぞ。



環境奉行「エコるびー」 図環境事業課3R推進係 ☎32-2203

## 加茂の朝市

とき 4月21日(日)午前8時~  
ところ 加茂町スポーツセンターソフトボール場(加茂町中原)  
図津山市観光協会北支部 ☎42-4402  
和牛串、焼き鳥、とち餅、よもぎ餅など

**作州津山宮川朝市**

来場者に農産物などが当たる抽選会があります。

とき 4月14日(日) 午前7時~10時  
(売り切れ次第終了)

ところ 宮川河川敷・城北橋西詰 (山北)

内容 放し飼いの鶏の卵、新鮮野菜、手作り加工品など

図ビジネス農林業推進室 ☎32-2178



**こどもの読書週間 春のおはなし会**

津山ストーリーテリングの会の皆さんが、昔話や創作の話を読み聞かせます。

とき 4月21日(日)午後2時~3時

ところ 市立図書館(アルネ・津山4階)

定員 30人(先着順)

申込方法 電話または窓口で直接申し込む

申込期間 3月20日(水)~4月20日(土)

図市立図書館 ☎24-2919

## 第31回西東三鬼賞 (応募総数 4,394 作品)

### 人は赤馬は青紙代田搔く

山崎 寿仁 (千葉県)

**大賞・西東三鬼賞 (二句)**

秀逸 (十句)

新しき父と並びて蟹を喰ふ  
巡礼や銀河は母をとほる川  
昼寝海女莫産一枚に余りけり  
二百十日指輪に当たる試験管  
あの夏の骨を転用せんと言ひ  
被爆三世とさらりと告げて半仙戯  
夕暮れを探して歩く雨月かな  
桜桃忌妻のちひさき下着かな  
匿名のいつも静かな御器囃り  
桜葉降る白日の辞表受理



図西東三鬼賞委員会事務局(文化課) ☎32-2121

- 川本 一葉 (香川県)
- 斎藤 秀雄 (福島県)
- 中井 志汐 (三重県)
- 石井 清吾 (兵庫県)
- 保志郎 (静岡県)
- 島 季子 (東京都)
- 由羅 (東京都)
- 蕪 (長野県)
- 竹澤 聡 (神奈川県)
- 小林 飄 (東京都)

西東三鬼賞は、津山出身の俳人、西東三鬼(本名・斎藤敬直)の功績を称え、その俳句精神を受け継ぐ新たな才能を発掘するため創設されました。

### 令和5年度 自治会等地縁による団体功労者 総務大臣表彰

連合町内会副会長 小椋道典さん

18年以上の長きにわたり、大高下町内会長などを務め、地域の発展や、住民福祉の向上と明るく住みよいまちづくりの推進に貢献したことなどが評価されました。



### 令和5年度 厚生労働大臣表彰

在宅援助ボランティアグループ「ふたばの会」 民生委員・児童委員 佐藤洋子さん

「ふたばの会」は、長年の友愛訪問活動を、佐藤洋子さんは、長年の地域福祉活動を、それぞれ評価されました。

