

7月 図書館だより

市立図書館 (アルネ・津山4階) 午前10時～午後7時 ☎24-2919
 加茂町図書館 (加茂町塔中) 午前10時～午後6時 ☎42-7032
 勝北図書館 (新野東) 午前10時～午後6時 ☎36-8622
 久米図書館 (中北下) 午前10時～午後6時 ☎57-3444

図書館活用講座

親子で本の装備体験!!

とき：7月29日(土)午前10時30分～正午
 ところ：市立図書館
 対象：市内小学4～6年生と保護者
 内容：本の装備、本についての話など
 申込方法：電話または直接申し込む



親子で図書館体験!!

とき：7月30日(日)午前10時30分～正午
 ところ：市立図書館
 対象：市内小学生と保護者
 内容：図書館の見学、図書館の活用の話など
 申込方法：電話または直接申し込む

図書館で脳力アップ!

図書館では、健康で生き生きとした生活を送る手助けをしています。

脳を活性化する大人の音読会

とき：7月11日(火)午後2時～3時
 内容：季節にちなんだ物語や詩の朗読など
 ※奇数月の第2火曜日に開催します

回想法キットの貸し出し

回想法とは、思い出を語り合うことで脳の活性化や気持ちの安定を図る方法です。懐かしい物や本、写真などを回想法キットとして貸し出しています。思い出語りをしてみてください。



7月の休館日
 市立図書館：25日(火)
 加茂町・勝北・久米図書館：3日(月)、10日(月)、17日(祝)、24日(月)、25日(火)、31日(月)

●図書館情報は、市ホームページで

7月 児童館だより

中央児童館 (山北) 午前10時～午後5時 ☎22-2099
 南(ワイワイ)児童館 (横山) 午前10時～午後5時 ☎24-4400
 加茂(ぐりむ)児童館 (加茂町中原) 午前10時～午後5時 ☎42-3168
 阿波児童館 (阿波) 月・水・木・金曜日 午後1時～5時 ☎46-2076

中央児童館

七夕お話の会 とき：7月7日(金)午後1時～1時30分
 内容：七夕にちなんだ昔話、短冊に願いごとを書いて、笹に飾り付ける

南(ワイワイ)児童館

絵本タイム とき：7月6日(木)午後1時15分～1時45分
 内容：絵本や紙芝居の読み聞かせ、折り紙遊び

加茂(ぐりむ)児童館

あそぼつと水あそび とき：7月21日(金)午前10時30分～11時30分
 内容：テラスで水遊び
 対象：未就園児と保護者

阿波児童館

たなばたの集い とき：7月8日(土)午前10時30分～11時30分
 内容：地域の人と一緒に、七夕にちなんだ昔話を聞き、短冊などの笹飾りをする

7月の休館日
 中央児童館・南児童館・加茂児童館：3日(月)、10日(月)、16日(日)、18日(火)、24日(月)、31日(月)

今月の一押しイベント 阿波児童館 かも☆あばウキウキDAY

緑に囲まれ、涼しい気候の阿波で、思いっきり遊びませんか。皆さん、ぜひご参加ください。



とき：7月24日(月) 午前10時30分～正午
 ところ：阿波児童館
 内容：阿波の木を使った木工クラフトの作成、手型足型アート作品作り、しゃぼん玉、的当てなど
 対象：0歳児～小学校低学年
 参加費：無料
 申し込み：不要

●児童館情報は、市ホームページで

あなたのお腹もスッキリ! 「腹筋運動」のススメ①

岡健康増進課(津山すこやか・こどもセンター内) ☎32-2069

筋肉トレーニングを行うと、基礎代謝が上昇し、痩せやすい体になるといわれています。ダイエットに取り組む時は、無理な食事制限や過度な運動を行うのではなく、普段の生活の中で体を動かしてエネルギーを多く消費できるよう、家事や仕事にプラスして体を動かしてみませんか。

Let's 体操 Exercise



- ①おへそをひっこめて腰を床に押し付ける意識で、
- ②しっかり息を吐きながら、
- ③5秒間おへそをのぞきこむ

オススメの腹筋運動①

大きな筋肉の代表である「腹筋」のトレーニング効果を紹介し、体を支えるために重要な腹筋を鍛えることで、次の利点があります。



- ポッコリお腹の解消
- 腰痛予防・改善
- 内臓の働きの活発化
- 便通の改善 など

10回を1セットとし、1日3セット取り組みましょう

はぐくみつやまっ子 青少年は地域社会から育む ～7月は青少年健全育成強調月間～

7月は日が長くなり、また、夏休みに入るなどから、青少年の非行が起りやすい時期です。青少年の健全育成と非行防止に向けて、家庭や地域で取り組みましょう。

青少年の規範意識を確立するため

- 家庭や地域であいさつや対話を心掛けましょう
- 大人が青少年の手本となるよう努めましょう
- 青少年がさまざまな人と交流し、社会活動に参加できる機会を提供しましょう
- 深夜に徘徊をする青少年を見つけたら、温かい声掛けで帰宅を促しましょう。状況によっては警察に通報して、地域全体で青少年を犯罪被害から守りましょう

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、ご相談ください
 市役所東庁舎3階 ☎31-8650

おしえて エコロびー “COOL CHOICE”に 取り組みましょう

COOL CHOICEとは、温室効果ガスの排出量を削減するため、クールビズやエコドライブなど、地球環境に優しい「賢い選択」を促す国民運動のことです。

「低炭素都市津山」の実現を目指す津山市でも、平成28年8月に「津山市COOL CHOICE宣言」を行い、この国民運動に賛同しています。皆さんも、ぜひ一緒に取り組みましょう。

COOL CHOICE宣言重点5項目

- ・COOL CHOICEを実践する人材を育成します
- ・クールビズ、ウォームビズを推進します
- ・省エネルギー機器への買い替えを推進します
- ・交通の低炭素化を図ります
- ・津山版カーボンオフセット商品の普及を図ります

岡低炭素都市推進室 ☎32-2051