

9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

年に一度の館内整理期間
9月26日(火)～
10月2日(月)
本館は休館します

津山市立図書館(本館)では、年に一度、1週間程度閉館し、蔵書点検を行っています。すべての資料の所蔵状況や、バーコードが正常に読み取りできるかなどの確認を行っています。

また、館内の書架の清掃や模様替えなども併せて実施します。この期間中、本の返却は、返却ポストをご利用ください。しばらくご不便をお掛けしますが、よろしくお願い致します。

勝北図書館 ～地域の皆さんとともに～

勝北図書館では、公民館講座の受講者をはじめ、勝北地域に住む人々と協力して地域に根差した図書館づくりを進めています。

8月には「フラワーサークル」の皆さんを講師として招き、夏の野花を使った工作を開催しました。10月には、「ミュージカル劇団・津山《風と光と心の劇場》実行委員会」と共催で特設コーナーを設け、11月に開催予定のミュージカルを盛り上げます。勝北地域の郷土資料も多数所蔵しています。皆さん、ぜひご利用ください。



9月の休館日
市立図書館：26日(火)～30日(土)
加茂町・勝北・久米図書館：4日(月)、11日(月)、18日(祝)、24日(日)、25日(月)、26日(火)

●図書館情報は、市ホームページで

9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
 おじいちゃんおばあちゃんへのプレゼント作り
 とき：9月16日(土)午後1時30分～2時30分
 対象：4歳～小学生 定員：10人
 受付：9月2日(土)午前10時～

南(ワイワイ)児童館
 赤ちゃんあそび！ とき：9月13日(水)午前10時30分～11時30分 対象：0歳児と保護者
 定員：20組 受付：9月6日(水)午後1時～

加茂(ぐりむ)児童館
 あそぼっとリトミック とき：9月15日(金)午前10時30分～11時30分 対象：幼児と保護者

阿波児童館
 わくわくタイム とき：9月4日(月)～8日(金)午後3時30分～4時30分 内容：敬老の日に向けて小物づくり

今月の一押しイベント 南児童館 いっぱいあそび♪

久米こども園内にある子育て支援センターの先生が南児童館にやって来ます！
 みんなで楽しく遊みましょう。

とき：9月20日(水)午前10時30分～11時30分
 ところ：南児童館
 対象：未就園児(0歳児可)と保護者
 内容：親子で一緒に歌や工作、体操などをして遊ぶ



9月の休館日
中央児童館・南児童館・加茂児童館
4日(月)、11日(月)、17日(日)、19日(火)、24日(日)、25日(月)

●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②

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

『広報津山平成29年7月号』で、腹筋運動を紹介しましたが、皆さん、挑戦されましたか。今回は、その第2弾として、下半身や上半身を動かして腹筋を鍛える運動を紹介します。

オススメの腹筋運動(その1)

- ①腰の下に手を入れて、手の甲と腰が離れないようにする
- ②左足、右足を歩くように交互に上げ下げする



ポイント 両足のかかとを床に着けずに浮かせておくと、より効果的です

オススメの腹筋運動(その2)

- ①膝を立て、両手でももの前側をなでながら起き上がる(足やズボンを持っても良い)
- ②体を下ろす時は、できるだけゆっくり行う



ポイント 足を持ってもらったり、ソファなどに足を引っ掛けたりすると、やりやすいです

毎日、腹筋運動をする時間を決めて、10回を1セットとし、1日3セット取り組みましょう。運動を行う時は、呼吸を止めないように行いましょう。次回は、背筋のトレーニングを紹介します。

ここがギモン Q&A

質問
 現在、ホテルの建設予定地として発掘調査が行われている市営駐車場跡地(山下)に、市の木である楠がありますが、工事に伴って撤去されてしまうのですか。

回答
 ホテル建設の実施主体である新津山国際ホテル株式会社では、市営駐車場に植えられていた楠の一部を、同敷地内で植え替える作業を完了し、残していると聞いています。

なお、隣接する山下児童公園内にも楠がありますが、今回の工事の範囲には含まれていません。



図秘書広報室(広報) ☎32-2029

おしえてエコるびー

青空リサイクルプラザの適正な利用をお願いします!

市では、さまざまな機会資源化物を出せるよう、拠点回収や青空リサイクルプラザを事業者との協働で実施しています。その青空リサイクルプラザでの収集の開始前に資源化物を持ち込まれて、放置されることで、開始準備などに支障をきたし、とても困っています。

また、時間外の持ち込みや指定の場所以外への放置、指定のもの以外の持ち込みが確認されています。資源回収制度の維持のためにも、時間を守り、適正な分別や持ち込みにご協力ください。



みんなが気持ち良く利用するために、気を付けるのじゃ

図環境事業課 ☎32-2203