腰痛予防はストレッチから（職場編②）

Let's Exercise 体操

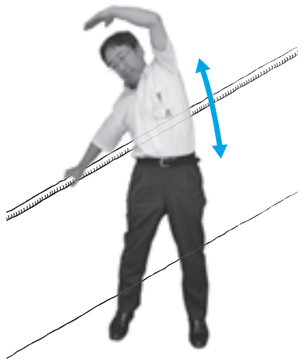
問健康増進課☎32-2069

腰痛を予防するためには、筋肉の張りや凝りなどの違和感を感じたら、その日のうちに対処することが大切です。今回は、腰に違和感がある時や気分転換をしたい時に効果的なストレッチをご紹介します。

ポイント
1回20秒～30秒間伸ばします
1～3回行いましょう

わき腹

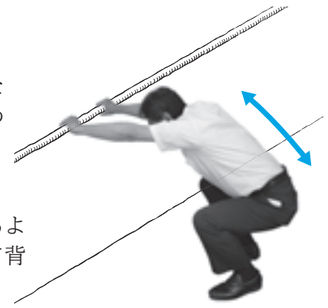
手すりなど支えになるところを持って、反対側のわき腹を伸ばします



背中

手すりなど支えになるところに両手でつかまります

後ろに体重をかけるようにして膝を曲げて背中を伸ばします



※急に痛みを感じた時は、ストレッチを控えましょう

子どものこころ 親のこころ

「大丈夫！」に安心していませんか？

子どもに学校生活や友達関係などを聞くときに、大丈夫？　という言葉を使っていませんか。「大丈夫？」と聞かれると、多くの子どもは「大丈夫！」と答えます。

しかし、子どもによっては、聞かれたことを深く考えずに返事をしていたり、心配をかけないようにしようと困っていることを隠したりして、後で問題が大きくなってしまうことがあります。

そこで、親は「大丈夫！」という子どもの返事に、すぐに納得するのではなく、もう少し具体的に会話をしてみてはどうでしょうか。親から会話を広げていくことで、子どもの様子を詳しく知ることができ、同時に、親の気持ちを子どもに伝えることもできると思います。

学校のこと、友だちのこと、青少年の悩みごと、ご相談ください

教育相談センター「鶴山塾」
山下87番地☎22-2523

おしえてエコろじー

エコの成果でエコ活動

住宅用太陽光発電システム設置の補助を受けている人で組織している任意団体「津山環境倶楽部」は、太陽光発電を行い、平成24年度に約7トンの二酸化炭素の排出量を削減しました。

国の制度を活用し、この削減量によって得た収益金は10,500円となり、津山環境倶楽部から市へ寄付されました。

市では、この寄付金を、森の学校の植樹費や水の学校の水質調査費などに充てて、次世代を担う子どもたちの環境学習に活用しています。

津山環境倶楽部の寄付で、新たな環境施策に取り組むのじゃ

環境奉行「エコ呂爺」

問新エネルギー環境政策室☎32-2051

としょかん・じどうかん 8月

市立図書館（アルネ・津山4階）午前10時～午後7時 ☎24-2919

●**小さな子どものえほんのじかん**
とき：毎週水曜日10:30～11:00
●**木曜ビデオ館　とき：**毎週木曜日14:30～
内容：7日＝「別れの曲」、14日＝「レオナルド・ダ・ヴィンチ その謎を視る」、21日＝「神田陽子 大独演会」、28日＝「ふがいない自分と生きる」
●**むかし話を聞く会　とき：**2日㈯14:00～14:30
●**ファミリーシアター【夏休み映画会】　とき：**各日14:30～　**内容：**5日㈫＝「(新)ジャングル大帝」、11日㈪＝「ピーターパン」、17日㈰＝「ムーミン」
●**おはなし会　とき：**21日㈭11:00～11:30
●**夏休みの工作「牛乳パックで大活躍」　とき：**23日㈯13:30～15:30　**対象：**幼児～　**定員：**30人(先着順)
●**けんしんGOGO!!～あなたの健康再発見～**
とき：23日㈯14:00～15:30　**対象：**一般

加茂町図書館（加茂町塔中）午前10時～午後6時 ☎42-7032

●**昔話のおはなし会　とき：**9日㈯10:30～11:00
●**おはなし会　とき：**31日㈰10:30～11:00

勝北図書館（新野東）午前10時～午後6時 ☎36-8622

●**新聞で遊ぼう　とき：**6日㈬10:30～12:30　**ところ：**勝北公民館(新野東)　**内容：**新聞の読み方、新聞を使った絵手紙作り　**対象：**小学生　**定員：**20人(先着順)　**申込方法：**電話または直接申し込む　**受付：**7月20日㈰～31日㈭
●**みんなで楽しむ昔ばなし　とき：**9日㈯11:00～12:00
●**おはなしタイム　とき：**14日㈭10:30～11:00
●**子ども図書館フェスティバル　とき：**17日㈰10:30～12:15　**内容：**おはなし会や科学実験など
●**昔ばなしのじかん　とき：**23日㈯14:00～14:30

久米図書館（中北下）午前10時～午後6時 ☎57-3444

●**押し花でカレンダーをつくろう**
とき：3日㈰13:30～15:00

休館日　市立図書館：26日㈫
加茂町・勝北・久米図書館：4日㈪、11日㈪、18日㈪、25日㈪、26日㈫

中央児童館（山北）午前10時～午後5時 ☎22-2099

●**夏休み宿題お助け隊がやってくる**
とき：20日㈬10:30～12:00　**内容：**美作大学ボランティアセンターの学生による夏休みの宿題のアドバイス　**対象：**小学生　**定員：**10人(先着順)

南(ワイワイ)児童館（横山）午前10時～午後5時 ☎24-4400

●**絵本タイム　とき：**7日㈭、19日㈫13:15～13:45
●**ブラックシアター　とき：**29日㈮10:00～11:00
ところ：福岡会館(横山)　**内容：**ブラックシアターきららによるブラックシアター劇

加茂(ぐりむ)児童館（加茂町中原）午前10時～午後5時 ☎42-3168

●**お話タイム　とき：**1日㈮、20日㈬13:15～13:45
●**エアーマット・デー　とき：**2日㈯、24日㈰10:30～11:00　**内容：**エアーマットを使った遊びなど
※未就学児は保護者同伴
●**グリムクッキング「カレー作り」**
とき：3日㈰10:30～13:00　**ところ：**中原会館(加茂町中原)　**対象：**小学生　**定員：**10人(先着順)
参加費：150円　**持ってくるもの：**米1合、カレー皿、スプーン、エプロン、三角巾、マスク、タオル、お茶　**受付：**7月12日㈯10:00～
●**まっちゃんとあそぼう！　とき：**9日㈯13:30～14:00
※未就学児は保護者同伴

阿波児童館（阿波）☎46-2076

月・金曜日と第2・4・5水曜日午後1時～午後5時、第1・3水曜日午前10時～午後5時、第2・4土曜日午前10時～午後3時

●**絵本のじかん　とき：**6日㈬15:00～15:30
●**竹の小物作り　とき：**20日㈬10:30～12:00　**定員：**15人(先着順)　**参加費：**無料　**受付：**4日㈪13:00～

休館日　中央児童館・南児童館・加茂児童館：4日㈪、11日㈪、17日㈰、25日㈪

ぶっくまる

成名小学校10:15～11:00⇒清泉小学校13:00～13:40⇒大崎小学校14:40～16:15	1日㈮
ときわ園10:00～10:30⇒高野公民館11:10～11:50⇒広野小学校13:00～13:30⇒弥生小学校14:30～16:20	4日㈪
佐良山小学校10:00～10:40⇒津山口駅前11:05～11:35⇒一宮小学校12:50～13:30⇒林田小学校14:30～16:00	5日㈫
北小学校10:00～10:40⇒総社東第二遊園地11:10～11:40⇒高田小学校13:00～13:30	6日㈬
高倉小学校10:15～10:45⇒衆楽公園駐車場(市役所東側)12:00～13:10⇒小原会館14:00～14:40⇒院庄公民館15:20～16:20	7日㈭
阿波公民館10:25～10:50⇒旧ＪＡ上加茂11:20～11:50⇒加茂小学校13:00～13:40⇒めぐみ荘14:00～15:00	19日㈫
向陽小学校10:15～10:45⇒鶴山小学校13:00～14:00⇒塩手荘14:40～15:10	20日㈬
勝加茂小学校10:15～11:00⇒新野小学校13:00～13:30⇒広戸小学校14:30～16:00	21日㈭
喬松小学校10:15～10:45⇒道の駅「久米の里」11:25～12:00⇒誠道小学校13:00～13:40⇒田邑公民館15:00～16:00	22日㈮
中正小学校10:15～11:00⇒秀実小学校12:50～13:20	25日㈪
河辺小学校10:15～10:45⇒東小学校13:00～13:45	27日㈬