

市立図書館 (アルネ・津山4階) ☎24-2919
午前10時～午後7時

- **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(25日を除く)
- **木曜ビデオ館** とき：毎週木曜日14:30～(26日を除く) 内容：5日＝「北極のナヌー」、12日＝「元氣法話～寂庵にて～上」、19日＝「元氣法話～寂庵にて～下」
- **むかし話を聞く会** とき：7日(土)14:00～14:30
- **わくわくおはなしランドパート9** とき：15日(日)14:00～15:00
- **おはなし会** とき：19日(木)11:00～11:30
- **小学生のための「物語をたのしむ会」** とき：21日(土)14:00～14:40
- **ファミリーシアター** とき：22日(日)14:30～ 内容：「世界名作劇場ロミオの青い空(完全版)」

加茂町図書館 (加茂町塔中) ☎42-7032
午前10時～午後6時

- **リサイクル花瓶づくり** とき：11日(祝)14:30～15:30 対象：小学生以上 定員：20人(先着順) 受付：1日(日)～10日(火)
- **昔話のおはなし会スペシャル** とき：14日(土)10:30～11:30
- **おはなし会** とき：22日(日)10:30～11:00

勝北図書館 (新野東) ☎36-8622
午前10時～午後6時

- **名作映画鑑賞会** とき：7日(土)、14日(土)14:30～ 内容：7日(土)＝「大学は出たけれど」、14日(土)＝「大人の見る絵本生れてはみたけれど」
- **おはなしタイム** とき：15日(日)10:30～11:00
- **おたのしみ映画会** とき：21日(土)14:30～ 内容：「世界名作劇場「赤毛のアン」」

久米図書館 (中北下) ☎57-3444
午前10時～午後6時

- **いっしょにあそぼ！0123てくてく(幼児向け)** とき：18日(水)10:30～11:30
- **こくちゃんの紙芝居劇場** とき：21日(土)15:30～

市立図書館：2日(月)、23日(月)～28日(土) (システム更新による臨時休館)
加茂町・勝北・久米図書館：2日(月)、9日(月)、12日(木)、16日(月)、23日(月)～28日(土) (システム更新による臨時休館)

中央児童館 (山北) ☎22-2099
午前10時～午後5時

- **豆まき** とき：3日(火)15:00～15:30
- **子育て講座「エンジョイ子育て」** とき：6日(金)10:30～11:30 内容：子育てについての話や親子遊び
- **バレンタインクッキング** とき：14日(土)13:30～15:00 対象：小学生 定員：10人(先着順) 参加費：200円 持ってくるもの：エプロン、タオル、三角巾、お茶 受付：1月31日(土)10:00～
- **親子であそぼう** とき：16日(月)10:30～11:30 対象：1～2歳児と保護者
- **赤ちゃん広場** とき：19日(木)11:00～11:30 対象：1歳未満児と保護者 定員：10組(先着順) 受付：3日(火)10:00～
- **お話タイム** とき：27日(金)13:00～13:30

南(ワイワイ)児童館 (横山) ☎24-4400
午前10時～午後5時

- **先生とあそぼ☆** とき：3日(火)10:30～11:30 対象：未就園児と保護者
- **絵本タイム** とき：5日(木)、17日(火)13:15～13:45
- **赤ちゃんあそぼ！** とき：18日(水)10:30～11:30 対象：1歳未満児と保護者 定員：20組(先着順) 受付：4日(火)10:00～(電話のみ)
- **ワイワイあそぼ♪** とき：25日(水)10:30～11:30 対象：1・2歳児と保護者 定員：25組(先着順) 受付：4日(火)10:00～(電話のみ)

加茂(ぐりむ)児童館 (加茂町中原) ☎42-3168
午前10時～午後5時

- **お話タイム** とき：6日(金)、18日(水)13:15～13:45
- **エアーマット・デー** とき：7日(土)、22日(日)11:00～11:30、14:00～14:30 ※幼児は保護者同伴
- **育児相談** とき：18日(水)11:30～12:00 内容：保健師と栄養士による育児相談、体重・身長測定など

阿波児童館 (阿波) ☎46-2076

- 月、水、木、金曜日午後1時～5時、21日出午前10時30分～正午
- **ふれあいデー** とき：4日(水)15:30～16:30
 - **作ってあそぼう！** とき：18日(水)15:30～16:30
 - **にこにこクッキング「簡単で楽しいおやつ作り」** とき：21日(土)10:30～正午 参加費：100円 定員：15人(先着順) 持ってくるもの：エプロン、三角巾、手ふき 受付：9日(月)13:00～

休館日 中央児童館・南児童館・加茂児童館：2日(月)、9日(月)、12日(木)、15日(日)、23日(月)

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	4日(水)
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	5日(木)
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	6日(金)
ときわ園9:50～10:20⇒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	9日(月)
佐良山小学校10:00～10:40⇒津山駅前11:05～11:35⇒一宮小学校12:50～13:30⇒林田小学校14:30～16:00	10日(火)
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	12日(木)
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	13日(金)
秀実小学校10:15～11:00⇒中正小学校12:50～13:20	16日(月)
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	18日(水)
阿波公民館10:35～11:00⇒旧JA上加茂11:25～11:50⇒加茂小学校13:00～13:40⇒めぐみ荘14:00～15:00	19日(木)
河辺小学校10:15～10:45⇒東小学校13:00～13:45	20日(金)

ぶつくまる

ノルディックウォーキングで全身運動(導入編)

健康増進課 ☎32-2069

Let's 体操 Exercise

皆さんは、ノルディックウォーキングというウォーキング法をご存知ですか？

ノルディックウォーキングは、2本のポールを使って行う全身運動で、普通に歩くよりも効果的に体を動かすことができます。

今回は、利点や準備するものをご紹介します。

ノルディックウォーキングの利点

- ・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
- ・ポールの突き方の違いで、運動量が調節できる
- ・ダイエットやリハビリの効果がみ込める

市では、ポールの貸し出しを行っています。詳しくは、スポーツ課ホームページ (<http://www.tvt.ne.jp/~sportska/>) をご覧いただくか、お問い合わせください。

問スポーツ課 ☎24-0202

準備するもの

服装

動きやすいもので、寒い時には、保温性のあるものを選ぶ

ノルディックウォーク用ポール
ポールの長さの目安は、(身長×0.65～0.68)cmが基準です

靴

運動靴で、踵の靴底が厚いものを選ぶ



子どもの心と親の心

子どもの目線で

忙しい朝の時間、朝食を食べるのが遅い子どもに「早く食べなさい」「何度言ったらわかるの」と言ってしまったことはありませんか。心に余裕が無い時ほど、子どもにキツイ言葉を投げ掛けてしまうことがあります。

そのような時には、子どもが自然とできるように周りの大人が工夫する必要があるのではないのでしょうか。食事中はテレビを消したり、朝、眠くて食事が取れないことが多いなら、「何時には寝るようにしようね」と、声を掛けてみてはどうでしょう。小さい子どもなら一緒に寝るのも良いかもしれません。

すぐに叱るのではなく、大人が子どもの目線に立つことも大切ではないでしょうか。



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

おしエコるびー

生ごみを減量しよう

生ごみは、水分を多く含み重いため、家庭から出る可燃ごみの重量の約3割を占めると言われています。ごみを減量するため、生ごみの減量に取り組みましょう。

減量のコツ

- 調理くずを減らす
- 食べ残しをしない
- 水切りを十分に行う
- 生ごみ処理機・処理容器を利用する



市では、生ごみ処理容器(コンポスト・ボカシ処理容器)の購入補助を行っているぞ。詳しくは、環境事業所に聞いてみるのじゃ。

問環境事業所 ☎22-8255