

市立図書館 (アルネ・津山4階) ☎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：6日=「究極の生命体-棘皮動物」、13日=「特攻の町 知覧」、20日=「古代ギリシャの難破船」、27日=「グリーン」
- ファミリーシアター【夏休み映画会】  
とき・内容：2日(日)14:30~「ねないこだれだ」、10日(月)14:30~「焼跡の、お菓子の木」、16日(日)14:30~「学校の怪談 戦慄の校外編」
- おはなし会 とき：20日(木)11:00~11:30
- むかし話を聞く会 とき：1日(土)14:00~14:30
- 夏休みのおはなし会-ストーリーテリングのたのしみ  
とき：7日(金)14:00~15:00
- 運動の効果を学び、体験してみよう!  
とき：23日(日) 14:00~15:30 内容：作業療法士によるノルディックウォーキングの紹介と体験

加茂町図書館 (加茂町塔中) ☎42-7032

- 子ども絵手紙教室 とき：4日(火)14:00~16:00
- おはなし会 とき：30日(日)10:30~11:00

勝北図書館 (新野東) ☎36-8622

- みんなで楽しむ昔ばなし とき：8日(土)11:00~12:00
- 子ども図書館フェスティバル とき：22日(土)10:30~15:00 内容：忍たま乱太郎の映画(実写版)の上映、木工教室(水鉄砲づくり)など※木工教室のみ申し込み要 申込期間：8月1日(土)~9日(日)
- おはなしタイム とき：6日(木)、16日(日)10:30~11:00
- 昔ばなしのじかん とき：29日(土)14:00~14:30

久米図書館 (中北下) ☎57-3444

- 押し花でカレンダーをつくらう  
とき：1日(土)13:30~15:00

休日 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(月)、24日(月)、25日(火)、31日(月)

●図書館情報は、市ホームページで

中央児童館 (山北) ☎22-2099

- 夏休みの宿題お助け隊がやってくる!!  
とき：20日(木)10:00~12:00 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) 受付：1日(土)10:00~
- 家族ふれあい教室【おさまのサイエンスショー】  
とき：22日(土)13:30~14:30 内容：親子で楽しめるわくわく科学遊び実験ショー 講師：内田正夫さん(人と科学の未来館サイピア実験担当講師)  
対象：5歳~小学6年生

南児童館 (横山) ☎24-4400

- 夏休み!絵を描こう!! とき：5日(水)12:30~16:30  
ところ：福岡会館(横山) 内容：水彩絵具を使って夏野菜を描く 対象：小学4年生~中学3年生  
定員：10人 参加費：無料  
受付：7月22日(水)10:00~(電話のみ、先着順)
- 絵本タイム とき：6日(木)、18日(火)13:15~13:45
- べったん!の日(^^) とき：17日(月)10:30~12:00、13:00~14:00
- 人形劇 とき：26日(水)10:00~11:00 内容：人形劇サークル「たんぼぼの家」による人形劇  
ところ：福岡会館

加茂児童館 (加茂町中原) ☎42-3168

- お話タイム  
とき：7日(金)13:15~13:45、20日(木)11:00~11:30
- まっちゃんとおそぼう! とき：8日(土)、12日(水)13:30~14:00 ※幼児は保護者同伴

阿波児童館 (阿波) ☎46-2076

- わくわくタイム とき：5日(水)~14日(金)の開館日 14:00~15:00 内容：ペットボトルを使った工作あそび
- ふれあいデー とき：19日(水)14:00~15:30 内容：地域の人と一緒に、竹を削って箸やカップを作る  
対象：小学生以上 定員：15人(先着順)  
参加費：無料 受付：5日(水)13:00~

休日 中央児童館・南児童館・加茂児童館  
3日(月)、10日(月)、16日(日)、24日(月)、31日(月)

●児童館情報は、市ホームページで

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	3日(月)
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	4日(火)
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	5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	6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	7日(金)
秀実小学校10:15~11:00 ⇒ 中正小学校12:50~13:20	10日(月)
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	18日(火)
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	19日(水)
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	20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	21日(金)
河辺小学校10:15~10:45 ⇒ 東小学校13:00~13:45	26日(水)

ぶつくまる

体験グループ募集

ノルディックウォーキングで全身運動

岡健康増進課 ☎32-2069

今年の1月から広報つやまのLet's Exerciseコーナーで紹介してきたノルディックウォーク。多くの皆さんから「実際に歩き方を教えてほしい」という声が寄せられました。

そこで、ノルディックウォークを体験したいグループを募集します。ご希望の場所まで伺い、体験会を行いますので、ぜひ、お申し込みください。

- 対象 10名以上20名以下のグループ
- 用具 不要(体験用のポールは用意します)
- 申込方法 健康増進課へ電話で申し込む
- ※体験会を行うにあたり、市で保険などには加入しません。各団体で加入していただくか、健康管理を各自でお願いします
- ※詳しくは、お問い合わせください

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、運動量を調節できる
- ・ダイエットやリハビリの効果がみられる



Let's Exercise

子どもの心 親の心

お手伝いは 自立への第一歩

子どもが自分の意思で始めたお手伝いをし忘れたり、いつの間にかしなくなったりしたことはありませんか。

そのような時、親はつい叱ってしまいがちですが、子どもは責められると余計にやる気が失せてしまうことが多いようです。

叱るのではなく「今日はどうしたの?」など、まずは言葉を掛けてみてはどうでしょうか。そうすることで、子どもは親が自分のことを見てくれていると感じ、またやってみようという気持ちが芽生えてくると思います。

家庭でのお手伝いは、子どもの自主性や仕事を続ける自信を伸ばしていくとともに、コツコツと続けていく力を身に付けることにつながります。この小さな積み重ねが、社会に出て働いていくことの基礎になるのではないのでしょうか。

教育相談センター「鶴山塾」 学校のこと、友だちのこと、  
山下87番地 ☎22-2523 家族のこと、  
気軽に相談してください

おしエコるびー

市民協働発電所 稼働中!

市では、自然エネルギーを利用する太陽光発電設備を市有施設に設置するなど、環境に優しいまち「低炭素都市つやま」の実現を目指しています。

4月には、市内で環境活動に取り組む団体などが設立した「一般社団法人つやま市民協働発電所」が、発電所事業を開始しました。現在、道の駅「久米の里」と津山すこやか・こどもセンターの2施設で稼働中です。この事業で得た売電収入は環境学習などの取り組みに使われます。

自然エネルギーを使い、利益で更にエコの輪を広げるのじゃ



道の駅「久米の里」(宮尾)の津山さくら発電所の稼働式

岡健康増進課 ☎32-2051