

# としよかん・じしうかん 10月

### 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
- 木曜ビデオ館 とき：毎週木曜日14:30～  
内容：8日＝「岡山県人物シリーズ 土光敏夫」、15日＝「父と暮せば」、22日＝「岡山県人物シリーズ 犬飼木堂」、29日＝「アンコール・ワットの隆盛」
- 第11回みんなのつどい とき：10日(土)11:00～12:00
- ファミリーシアター  
とき：12日(祝)14:30～ 内容：「バンビ」
- おはなし会 とき：15日(木)11:00～11:30
- 小学生のための「物語をたのしむ会」  
とき：17日(土)14:00～14:40
- 津山中央病院連携健康セミナー「在宅介護の今」  
とき：21日(水)14:00～15:00 講師：竹内美里さん (津山中央訪問看護ステーション看護師)
- 放送大学連携講座「窓」としての西洋絵画」  
とき：24日(土)14:00～15:30 講師：鐸木道剛さん (岡山大学文学部教授)
- わくわくおはなしランド パート10  
とき：24日(土)11:00～12:00

### 加茂町図書館 (加茂町塔中) ☎42-7032

午前10時～午後6時

- 昔話のおはなし会 とき：10日(土)10:30～11:00
- おはなし会 とき：25日(日)10:30～11:00

### 勝北図書館 (新野東) ☎36-8622

午前10時～午後6時

- おはなしタイム とき：1日(木)、18日(日)10:30～11:00
- 昔ばなしのじかん とき：24日(土)14:00～14:30

### 久米図書館 (中北下) ☎57-3444

午前10時～午後6時

- こくちゃんの紙芝居劇場 とき：17日(土)15:30～
- いっしょにあそぼ！ 0123てくてく (幼児向け)  
とき：21日(水)10:30～11:30

休日 市立図書館：1日(木)～5日(月)、27日(火)  
加茂町・勝北・久米図書館：5日(月)、12日(祝)、19日(月)、26日(月)、27日(火) ※勝北図書館のみ28日(水)、29日(木)

### 中央児童館 (山北) ☎22-2099

午前10時～午後5時

- 赤ちゃん広場 とき：8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：9日29日(火)10:00～
- お話タイム とき：14日(水)、23日(金)13:00～13:30
- 親子で遊ぼう とき：19日(月)10:30～11:30  
対象：2歳未満児と保護者
- ハロウィンであそぼう とき：24日(土)13:00～15:00  
ところ：美作大学(北園町) 対象：4歳～小学生  
定員：20人(先着順) 受付：10日(土)～ 参加費：100円

### 南児童館 (横山) ☎24-4400

午前10時～午後5時

- 親子ヨガ とき：2日(金)10:30～11:30 ところ：福岡会館(横山) 対象：未就園児と保護者 定員：20組(先着順) 受付：9月21日(祝)10:00～(電話のみ)
- ワイワイあそぼう とき：14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：7日(水)10:00～(電話のみ)
- 赤ちゃんあそぼ！ とき：21日(水)、28日(水)10:30～11:30  
対象：1歳未満児と保護者 定員：15組(先着順)  
受付：7日(水)13:00～(電話のみ)  
※先生とあそぼ☆、絵本タイム、ぺったんの日(^^)も開催します。詳しくは、児童館だよりをご覧ください

### 加茂児童館 (加茂町中原) ☎42-3168

午前10時～午後5時

- お話タイム とき：2日(金)13:15～13:45、15日(木)11:00～11:30
- エアーマット・デー  
とき：3日(土)11:00～11:30、25日(日)14:00～14:30  
※幼児は保護者同伴
- まっちゃんとおそぼう！ とき：10日(土)13:30～14:00

### 阿波児童館 (阿波) ☎46-2076

月・水・木・金曜日 午後1時～5時 31日(土)午前10時30分～正午

- わくわくタイム とき：7日(水)～16日(金)の開館日 15:30～16:30 内容：ハロウィンにちなんだ飾り作り
- ふれあいデー とき：21日(水)15:30～16:30
- まつぼっくりのリース作り とき：31日(土)10:30～12:00  
申込期間：19日(月)～28日(水)

休日 中央児童館・南児童館・加茂児童館  
5日(月)、12日(祝)、13日(火)、18日(日)、26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	6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	7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	8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	9日(金)
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	13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	14日(水)
香松小学校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	16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	19日(月)
河辺小学校10:15～10:45 ⇒ 東小学校13:00～13:45	21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	22日(木)
秀実小学校10:15～11:00 ⇒ 中正小学校12:50～13:20	26日(月)

ぶつくる

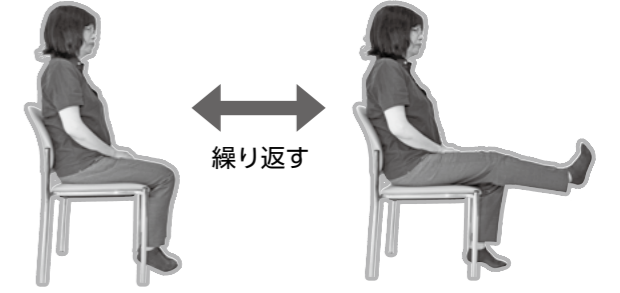
## 膝の痛みを予防しましょう！ ＜変形性膝関節症：予防体操導入編＞

図健康増進課 ☎32-2069



中高年代の人に多く見られる「変形性膝関節症」。膝関節の軟骨が擦り減ることで、痛みや水がたまるなどの症状が現れます。発症者のうち5人中4人は女性といわれるほど女性に多く見られる症状で、肥満などが影響していると考えられています。  
症状が進行すると手術などの治療が必要ですが、症状が軽い場合は、予防体操に取り組むことで痛みを和らげる効果があります。

### 簡単にできる！膝の痛み予防体操



- ①椅子に深く腰掛け、5秒ほどかけてゆっくりと脚を水平に伸ばす
  - ②その時つま先は立てておく
  - ③膝が伸びた状態で5秒止め、ゆっくりと下ろす
- 朝・晩 10回ずつ

#### 『もしかして、変形性膝関節症かも!?』 自己チェックリスト

- 歩き始めや階段の昇り降り、立ち仕事の後などに、膝にこわばりや痛みを感じる
- 正座や膝を真っすぐ伸ばすことが難しい
- 膝が腫れている

該当する症状がある人は早めに受診し、積極的に体操に取り組みましょう。  
今回のLet's Exerciseでは、さらに具体的な体操を紹介する予定です。

### つやまっ子はぐくみQ&A 今月のポイント-不登校や進路の相談-

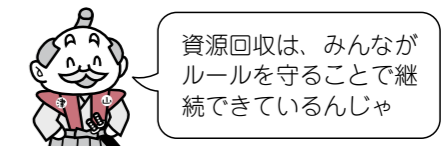
- Q** 中学3年生の我が子はほとんど学校に登校できていないのですが、高等学校への進学を希望しています。この先、高校入試を控えているので、親子ともに不安を抱えています。このような相談ができる場所はありませんか？
- A** 青少年の時期の悩みは多岐にわたり、それぞれのケースに応じた専門家に具体的な相談をすることで解決への糸口が見つかることがあります。次のとおり、相談会を開催しますので、ぜひご利用ください。

**■不登校や進路に関する相談会**  
とき 10月3日(土)午後1時～4時  
ところ 津山市総合福祉会館4階大会議室  
対象 小・中・高校で欠席気味の人、高校を中退した人、その保護者、不登校の児童や生徒と関わる教職員など  
応談者 医療機関・児童相談所・鶴山塾・高校などの職員や専門家  
申込方法 電話、ファクス、Eメールまたは直接伝え、申し込む(※当日参加可)  
問い合わせ・申し込み先 美作地域不登校支援ネットワーク事務局(美作高等学校教育相談室内：山北)  
☎23-3115、☎24-6171、✉chiikinet.jp@mimaska.ed.jp

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  
☎31-8650

### エコるびー 資源ごみ回収ボックスなどの 適正な利用をお願いします

市では、ごみの収集日だけではなく、買い物の時など、さまざまな機会に資源ごみを出せるよう、資源ごみ回収ボックスの設置(拠点回収)や、出前資源回収(青空リサイクルプラザ)を事業者と協働で実施しています。  
また、食料品店などでは、食品トレーなどを店頭で回収したり、古紙回収ボックスを設置したりするなどの取り組みも行われています。  
しかし、各所で指定時間外の持ち込みや指定場所以外への放置、指定されていないごみの持ち込みなどが見受けられます。これらの行為は不法投棄であり、法律違反です。資源回収の取り組みを今後も維持していくためにも、適正な分別や排出にご協力ください。



資源回収は、みんながルールを守ることで継続できているんじゃ

環境奉行「エコるびー」 図環境事業所 ☎22-8255