としょかん・じどうかん 12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（30日を除く）10：30～11：00
●**木曜ビデオ館　とき：**毎週木曜日14：30～
内容：3日＝「川崎祐宣」、10日＝「北極探険家の救出」、17日＝「津田永忠」、24日＝「小公女」
●**むかし話を聞く会　とき：**5日㈯14：00～14：30
●**えほんのじかんクリスマススペシャル**
とき：6日㈰15：00～15：30
●**クリスマスおたのしみ会**
とき：13日㈰10：30～　**内容：**人形劇など
●**おはなし会　とき：**17日㈭11：00～11：30
●**小学生のための「物語をたのしむ会」**
とき：19日㈯14：00～14：40
●**第３回読書会　とき：**19日㈯14：30～16：00
※平茂寛さん（作家）も参加
●**ファミリーシアター**
とき：20日㈰14：30～　**内容：**「クリスマスの鐘」

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：**12日㈯10：30～11：00
●**オカリナできくクリスマスソング**
とき：12日㈯11：10～11：50
●**おはなし会　とき：**27日㈰10：30～11：00

勝北図書館 (新野東) 午前10時～午後６時 ☎36-8622

●**おはなしタイム　とき：**3日㈭10：30～11：00
●**わくわく！ドキドキ！クリスマス会**
とき：20日㈰10：30～11：30
●**昔ばなしのじかん　とき：**26日㈯14：00～14：30

久米図書館 (中北下) 午前10時～午後６時 ☎57-3444

●**クリスマスおたのしみ会**
とき：20日㈰13：30～14：30

休館日　市立図書館：**31日㈭**
加茂町・勝北・久米図書館：**7日㈪、14日㈪、21日㈪、24日㈭、28日㈪、29日㈫、30日㈬、31日㈭**

●図書館情報は、市ホームページで　図書館　検索

中央児童館 (山北) 午前10時～午後５時 ☎22-2099

●**クリスマス会　とき：**5日㈯14：00～15：00
内容：人形劇など　**対象：**幼児～小学生　**定員：**50人（先着順）　**受付：**11月21日㈯10：00～　**参加費：**100円
●**お話タイム　とき：**9日㈬13：00～13：30
●**赤ちゃん広場　とき：**10日㈭11：00～11：30
対象：1歳未満児と保護者　**定員：**10組（先着順）
受付：1日㈫10：00～
●**親子であそぼう**
とき：21日㈪10：30～11：30　**対象：**0～2歳児と保護者
定員：20人（先着順）　**受付：**8日㈫10：00～

南児童館 (横山) 午前10時～午後５時 ☎24-4400

●**先生とあそぼ☆　とき：**2日㈬10：30～11：30
●**クリスマス会　とき：**5日㈯13：30～15：00　**対象：**幼児～小学生　**定員：**50人（先着順）　**受付：**11月22日㈰10：00～　**参加費：**100円
●**ワイワイあそぼ♪　とき：**9日㈬10：30～11：30
対象：1、2歳児と保護者　**定員：**25組（先着順）
受付：2日㈬10：00～（電話のみ）
●**赤ちゃんあそぼ！　とき：**16日㈬10：30～11：30
対象：1歳未満児と保護者　**定員：**20組（先着順）
受付：2日㈬13：00～（電話のみ）
※その他の行事はワイワイだよりをご覧ください

加茂児童館 休館中のお問い合わせ先 ☎24-4400（南児童館）

※大規模改修工事のため、11月1日㈰～平成28年２月29日㈪まで休館となります。皆さんのご理解とご協力をよろしくお願いします

阿波児童館 (阿波) ☎46-2076

月・水・木・金曜日 午後1時～5時　12日㈯午前10時30分～正午

●**わくわくタイム　とき：**2日㈬～11日㈮の開館日
15：30～16：30　**内容：**クリスマスにちなんだ飾り作り
●**クリスマス会　とき：**12日㈯10：30～12：00
内容：キャンドルサービスや簡単なケーキ作りなど
参加費：100円　**申込期間：**2日㈬～10日㈭

休館日　中央児童館・南児童館：**7日㈪、14日㈪、20日㈰、24日㈭、28日㈪～31日㈭**
※館内整理のため27日㈰正午～午後5時は臨時休館
加茂児童館：**11月１日㈰～平成28年２月29日㈪**

●児童館情報は、市ホームページで　児童館　検索

ぶっくまる

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	**2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	**3日㈭**
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	**4日㈮**
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	**7日㈪**
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	**8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	**9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	**10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	**11日㈮**
秀実小学校10:15～11:00 ⇒ 中正小学校12:50～13:20	**14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	**15日㈫**
河辺小学校10:15～10:45 ⇒ 東小学校13:00～13:45	**16日㈬**

膝の痛みを予防しましょう！ <予防体操　その❶> Let's 体操 Exercise

問健康増進課☎32-2069

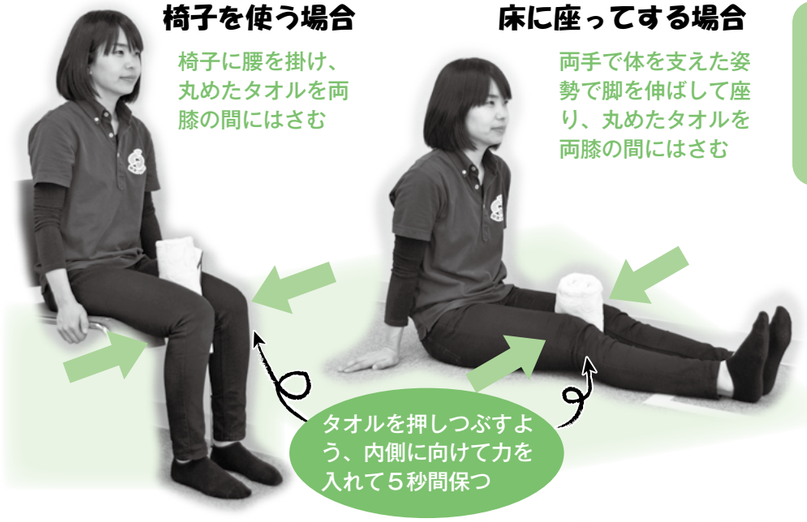
膝を支える筋肉を鍛えることで、膝の痛みを予防することができます。今回は、太ももの内側を鍛える体操をご紹介します。

椅子を使う場合

椅子に腰を掛け、丸めたタオルを両膝の間にはさむ

床に座ってする場合

両手で体を支えた姿勢で脚を伸ばして座り、丸めたタオルを両膝の間にはさむ



呼吸を止めずにおこないましょう。一日に10回を２セット行うと効果的です。
膝の内側が痛い人はタオルを太もも側にずらしましょう。

健康増進課
高谷作業療法士

Vol.6 ひととひとの間に

DVは身体的暴力だけじゃない！

配偶者や恋人など親密な関係にあるパートナー、または、そうした間柄にあった人からの暴力をドメスティック・バイオレンス（DV）といいます。DVは殴ったり蹴ったり、といった身体的な暴力だと思われがちですが、DVが身体的暴力だけではないことをご存知でしょうか。怒鳴る、ののしる、無視するなどの**精神的暴力**、性的行為を強要するなどの**性的暴力**、生活費を渡さない、借金をさせるなどの**経済的暴力**、外出を制限する、行動を監視するなどの**社会的暴力**もDVなのです。

これらの暴力は、身体的暴力に比べ、外部からの発見が困難であるため、DV被害をうけているかどうかがはっきりわかりにくいという特徴があります。

どのような「暴力」もされたら「嫌なこと」です。

もし、これらの「暴力」に心当たりがあれば、自分を責めないで、一人で悩まず、勇気を出して相談してください。

「男女がともにさんさんと輝けるまち つやま」をめざして　**津山男女共同参画センター「さん・さん」☎31-2533**

おしえて エコろじー

環境省「地域創生実現プラン策定事業」のモデル地域に選定されました

平成27年４月に、環境省の「低炭素・循環・自然共生」地域創生実現プラン策定事業におけるモデル地域・全国17地域の一つに、津山市が選ばれました。

この事業は、木質バイオマスなど、津山地域の特性に合った再生エネルギーの活用や省エネルギーの推進により、地域経済の循環を進め、地域活性化を実現するためのプランを策定するものです。

今後、プランに基づいて、国の支援を受け「次世代を担う子どもたちに継承できる持続可能な低炭素都市つやま」の実現に向けて取り組んでいきます。今年度は、プラン策定のために、アンケート調査などにより地域の特性などの実態把握を行っています。ご理解とご協力をお願いします。

環境奉行「エコ呂館」

問低炭素都市推進室☎32-2051