としょかん・じどうかん 2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：４日＝「生き残りをかけた戦い」、11日＝「遷宮 伊勢神宮」、18日＝「遷宮 出雲大社」、25日＝「君が僕の息子について教えてくれたこと」
●**むかし話を聞く会　とき：**６日㈯14：00～14：30
●**子育て・孫育てのヒント満載！教育コーチング！！**
とき：７日㈰13：30～15：30
講師：橋本直子さん（日本青少年育成協会研究員）
●**美術館に行こう！　とき：**14日㈰14：00～15：30
講師：藤井茂樹さん（新見美術館学芸員）
●**おはなし会　とき：**18日㈭11：00～11：30
●**小学生のための「物語をたのしむ会」**
とき：20日㈯14：00～14：40
●**ファミリーシアター**
とき：21日㈰14：30～
内容：「動物の赤ちゃん ワクワク編」

加茂町図書館 (加茂町塔中) 午前10時～午後６時 ☎42-7032

●**昔話のおはなし会スペシャル**
とき：13日㈯10：30～11：30
●**おはなし会　とき：**28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：**４日㈭、21日㈰10：30～11：00
●**名作上映会　とき：**毎週日曜日14：00～
内容：７日＝「そして、父になる」、14日＝「ルネ・クレール監督『奥様は魔女』」、21日＝「出来ごころ」、28日＝「渡辺和子講話『ふがいない自分と生きる』」
●**昔ばなしのじかん　とき：**27日㈯14：00～14：30

久米図書館 (中北下) 午前10時～午後６時 ☎57-3444

●**いっしょにあそぼ！０・１・２・３てくてく**
とき：17日㈬10：30～11：30
●**こくちゃんの紙芝居劇場　とき：**20日㈯15：30～

休館日　**市立図書館：**２日㈫、16日㈫、23日㈫
加茂町・勝北・久米図書館：１日㈪、８日㈪、12日㈮、15日㈪、16日㈫、22日㈪、23日㈫、29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

●**豆まき　とき：**３日㈬15：00～15：30
●**お話タイム　とき：**10日㈬、26日㈮13：00～13：30
●**赤ちゃん広場　とき：**18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：２日㈫10：00～
●**親子であそぼう**
とき：22日㈪10：30～11：30　**対象：**０～２歳児と保護者
●**育児相談　とき：**23日㈫10：30～11：30

南児童館 (横山) 午前10時～午後５時 ☎24-4400

●**絵本タイム　とき：**４日㈭、16日㈫13：15～13：45
●**先生とあそぼ☆　とき：**９日㈫10：30～11：30
●**ワイワイあそぼ♪　とき：**10日㈬10：30～11：30
対象：１、２歳児と保護者　**定員：**25組（先着順）
受付：３日㈬10：00～（電話のみ）
●**赤ちゃんあそぼ！　とき：**17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：３日㈬13：00～（電話のみ）
●**ぺったん！の日（^^）　とき：**22日㈪10：30～12：00、13：00～14：00　**内容：**手形、足形のスタンプ

加茂児童館 休館中のお問い合わせ先 ☎24-4400（南児童館）

※大規模修繕工事のため、２月29日㈪まで休館となっています。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　11日㈷は休館

●**わくわくタイム**
とき：３日㈬～12日㈮までの開館日15：30～16：30
内容：廃材を使った簡単なおもちゃ作り
●**ふれあいデー　とき：**24日㈬15：30～16：30

●**平成28年度児童館子育てクラブ説明会**
中央児童館　とき：４日㈭10：30～11：00
南児童館　とき：５日㈮10：30～11：00
加茂児童館　とき：３月３日㈭11：00～11：30
※詳しくは、15ページをご覧ください

休館日　**中央児童館・南児童館：**
１日㈪、８日㈪、12日㈮、15日㈪、21日㈰、29日㈪
加茂児童館：２月29日㈪まで

●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	**３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	**４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	**５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	**８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	**９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	**10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	**12日㈮**
秀実小学校10:15～11:00 ⇒ 中正小学校12:50～13:20	**15日㈪**
河辺小学校10:15～10:45 ⇒ 東小学校13:00～13:45	**17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	**18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	**19日㈮**

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

問健康増進課☎32-2069

膝を支える最も大きな筋肉は、太ももの前側にある大腿四頭筋です。この筋肉は、年齢とともに衰えやすいと言われています。

今回は、膝に痛みがある人でも行うことができる、膝関節をあまり動かさない体操をご紹介します。

座ってする体操

①両手で体を支えた姿勢で脚を伸ばして座る
②両膝の下にクッションを入れる（かかとは床につけたままにする）
③膝の裏側でクッションを押さえるように下に押して５秒間保つ（つま先を天井に向ける）

仰向けでする体操

①仰向けになり、片方の脚を軽く曲げて安定した姿勢をとる
②片方の脚の膝を伸ばしたまま、30度持ち上げて５秒間保つ（つま先を天井に向ける）
③ゆっくり脚を降ろして力を抜く

２種類の体操のポイント
・腰に負担が掛かるので、無理のない範囲で行う
・しっかり呼吸をしながら体操する
・１種類の体操を10～20回程度、左右とも行う
・１日に朝と晩の２セット行うと、より効果的

子どものこころ 親のこころ

―新生活に向けて、子どもの不安を和らげるために―

昔から「１月は行く、２月は逃げる、３月は去る」と言われているように、１月から３月にかけては、とても早く月日が過ぎると感じてしまいます。

この時期は、子どもにとって進級や進学、就職などに向けて準備期間でもあると同時に、４月からの新しい環境に対して、期待と不安が入り混じる時期でもあります。

子どもたちの中には、新しい環境でうまくやっていけるだろうかという不安になる子もいると思います。そんな時に「新しい環境になっても、あまり焦らず、ゆっくり慣れていこう」などと親子で話し合うことで、子どもは不安が和らぎ、前向きな気持ちになっていくと思います。

親子でゆっくり過ごしたり、楽しく過ごせるように工夫したりするなど、まずは子どもの心を落ち着かせるようにして、親子で相談しながら新生活に向けての準備を進めましょう。

教育相談センター「鶴山塾」
山下87番地回22-2523（にこにこ にっこりさん）
学校のこと、友だちのこと、家族のこと、気軽に相談してください

おしえてエコろじー

４月から乾電池・蛍光灯・水銀式体温計がカゴ回収になります

現在、乾電池や蛍光灯、水銀式体温計は一部の地域を除き「不燃ごみ」で回収していますが、４月からは、資源ごみの「乾電池・蛍光灯・水銀式体温計」の区分に変更となります。**ごみステーションの青いカゴに入れてください。**これは、水銀を回収することが目的で、集められた水銀は適切に処理します。

なお、蛍光灯ではない電球（ＬＥＤ電球を含む）には水銀が使用されていませんので、廃棄する際は「不燃ごみ」になります。

資源回収の取り組みを今後も維持していくためにも、適切な分別や排出にご協力ください。

環境奉行「エコ呂館（えころかん）」

問環境事業所☎22-8255