

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：7日＝「地中海に眠る古代の船」、14日＝「花  
おりおり 春」、21日＝「キュリー夫妻」、28日＝「クロ  
ウサギの島」
- むかし話を聞く会 とき：2日(土)14:00～14:30
- 小学生のための「物語をたのしむ会」  
とき：16日(土)14:00～14:40
- 「魅力発見!書道入門」  
とき：17日(日)14:00～15:30  
講師：寺坂昌三さん(公益社団法人日本書芸院理事)
- おはなし会 とき：21日(木)11:00～11:30
- 春の「おはなしの森」  
とき：24日(日)15:00～15:30  
内容：ブラックライトシアターなど
- ファミリーシアター  
とき：29日(祝)14:30～  
内容：「動物の赤ちゃん ドキドキ編」

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：9日(土)10:30～11:00
- おはなし会 とき：24日(日)10:30～11:00

勝北図書館 (新野東) ☎36-8622  
午前10時～午後6時

- 春休み映画祭 とき：2日(土)、3日(日)14:00～  
内容：2日＝「おれたち、ともだち」、3日＝「ふしぎ  
の国のアリス」
- おはなしタイム とき：7日(木)、17日(日)10:30～11:00
- 昔ばなしのじかん とき：23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：16日(土)15:30～
- いっしょにあそぼ! 0・1・2・3でててく  
とき：20日(火)10:30～11:30

休館日 市立図書館：26日(火)  
加茂町・勝北・久米図書館：4日(月)、11日(月)、18日(月)、  
25日(月)、26日(火)、30日(土)

●図書館情報は、市ホームページで

中央児童館 (山北) ☎22-2099  
午前10時～午後5時

- お話タイム とき：13日(水)、22日(金)13:00～13:30
- 赤ちゃん広場 とき：14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：5日(火)10:00～(電話のみ)
- 親子で遊ぼう とき：18日(月)10:30～11:30  
内容：2歳未満児と保護者

南児童館 (横山) ☎24-4400  
午前10時～午後5時

- 絵本タイム とき：7日(木)、19日(火)13:15～13:45
- ぺったん!の日(ハハ) とき：18日(月)10:30～12:00、  
13:00～14:00 内容：手型・足型のスタンプ
- 赤ちゃんあそび! とき：20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：6日(水)13:00～(電話のみ)

加茂児童館 (加茂町中原) ☎42-3168  
午前10時～午後5時

- あそぼっと とき：3日(日)10:00～15:00  
内容：手型・足型アート(幼児のみ)、バニラシェイク  
スによるミニコンサート、大型オセロゲームなど
- 5月のカレンダーづくり とき：10日(日)13:30～14:30  
定員：10人(先着順) 受付：5日(火)～(電話のみ)
- お話タイム とき：21日(木)11:00～11:30
- エアーマット・デー とき：24日(日)11:00～11:30、  
14:00～14:30

阿波児童館 (阿波) ☎46-2076  
月・水・木・金曜日 午後1時～5時 2日出午前10時～正午

- ひな祭り会 とき：2日(土)10:30～12:00  
内容：ひな祭りのお話やおやつ作り 参加費：100円  
持ってくるもの：お皿、お茶、手拭き
- わくわくタイム  
とき：6日(水)～15日(金)までの開館日15:30～16:30  
内容：こいのぼりを作ろう
- ふれあいデー とき：20日(水)15:30～16:30  
内容：地域の方と一緒に季節の遊びを楽しむ

休館日 中央児童館・南児童館・加茂児童館  
4日(月)、11日(月)、17日(日)、25日(月)、30日(土)

●児童館情報は、市ホームページで

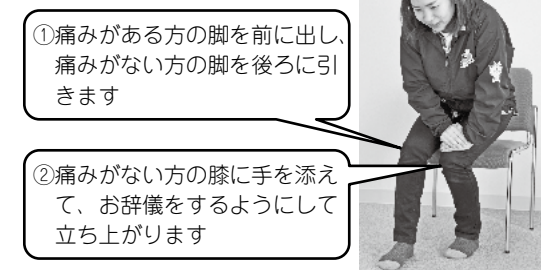
膝の痛みを予防しましょう!

<生活編>

岡健康増進課 ☎32-2069

変形性膝関節症などで、すでに膝に痛みがある人に一番避けてほしいことは「痛いから動かない」ということです。痛いからといってあまり動かないでいると、膝を支える筋力が低下し、さらに痛みが増してしまうという悪循環に陥る可能性があります。膝への負担を少なくするよう工夫して生活続けることで、筋力を維持することができます。今回は、日常の動作で掛かる膝への負担を和らげる方法を紹介합니다。

イスから立ち上がる時

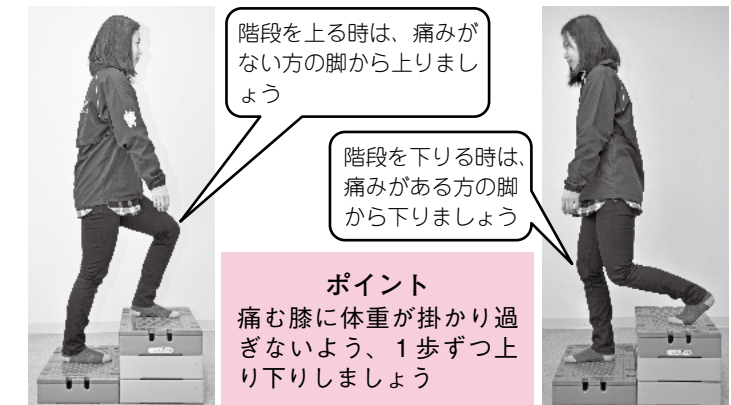


- ①痛みがある方の脚を前に出し、  
痛みがない方の脚を後ろに引  
きます
- ②痛みがない方の膝に手を添え  
て、お辞儀をするようにして  
立ち上がります

ポイント

できるだけ、痛む膝に負担を掛けないう  
に立ち上がりましょう

階段を上る時



階段を下りる時

- 階段を上る時は、痛みが  
ない方の脚から上りまし  
ょう
- 階段を下りる時は、  
痛みがある方の脚  
から下りましょう

ポイント

痛む膝に体重が掛かり過  
ぎないように、1歩ずつ上  
り下りしましょう

子どもの心と親の心

一新学期は親も子も  
力が入る時期ですが...

4月には、新しい環境での生活が始まる人も多いのではないのでしょうか。初めての経験をしたり新しいことを始めたりする時には、とてもエネルギーがいります。子どもは環境の変化に順応しやすいと思われがちですが、実は本人が気付いていないうちに心と体の疲れが溜まっていることがあります。

「がんばれ」と応援することも時には必要ですが、逆にこの言葉が子どもへのプレッシャーになってしまふ場合もあります。「よくやっているね」と認めた後に「慣れた?」「無理していない?」など、ひと言付け加えることで、子どもが安心したり、自分の気持ちを話したりするきっかけになるかもしれません。

がんばり過ぎないことや、息抜きの大切さを知ることが、新しい環境に慣れるために必要ではないでしょうか。



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

なるほど! 暮らしの豆知識

外来植物「オオキンケイギク」を  
見掛けたら駆除してください

オオキンケイギクは、道路脇などでコスモスに似た黄色い花を咲かせる植物です。繁殖力が強く、在来種の野草などの生育場所を奪うため、法律で栽培することが禁止されています。

開花時期 毎年5月～7月

見分け方 花びらの先端に5つほどの不規則なギザギザがあります。葉の横幅は1cmほどで、細長いへら状をしていて、両面に荒い毛が生えています。※コスモスに似ていますが、コスモスは秋に咲き、葉は針のような細い形状をしています

処分の方法 自宅の庭などでオオキンケイギクを見付けた場合、根から引き抜き、天日にさらして枯らしてから、可燃のごみ袋に入れて、ごみの収集日に出してください。



オオキンケイギクの花と葉  
(出典：環境省ホームページ)

困ったときの相談先 環境生活課 ☎32-2055、  
津山市消費生活センター ☎32-2057

|                                                                                    |        |
|------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| 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         | 12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                           | 13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 | 14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                             | 15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            | 18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          | 19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                               | 20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                            | 21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      | 22日(金) |
| 秀実小学校10:15～11:00 ⇒ 中正小学校12:50～13:20                                                | 25日(月) |
| 東小学校10:15～10:45 ⇒ 河辺小学校12:50～13:45                                                 | 28日(木) |