

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：2日＝「飛鳥の道」、9日＝「動物の体の変化」、16日＝「路面電車 中国～四国編」、23日＝「サハラ」、30日＝「老人と海」
- **むかし話を聞く会** とき：4日(土)14:00~14:30
- **ファミリーシアター** とき：5日(日)14:30~
内容：「そして父になる」
- **第13回みんわのつどい** とき：11日(土)11:00~12:00
出演：津山語りの会いろりばた
- **第2回「見つけよう津山の魅力！」調べる学習コンクール説明会** とき：12日(日)11:00~12:00、14:00~15:00
内容：津山についての疑問や不思議に思うことを調べてまとめた作品の募集と、優秀作品表彰の説明 対象：市内の小中学生
- **おはなし会** とき：16日(木)11:00~11:30
- **小学生のための「物語をたのしむ会」**
とき：18日(土)14:00~14:40
- **第4回読書会** とき：26日(日)14:30~16:00
※平茂 寛さん(作家)も参加

加茂町図書館 (加茂町塔中) ☎42-7032

- **昔話のおはなし会** とき：11日(土)10:30~11:00
- **おはなし会** とき：26日(日)10:30~11:00

勝北図書館 (新野東) ☎36-8622

- **おはなしタイム** とき：2日(木)、19日(日)10:30~11:00
- **昔ばなしのじかん** とき：25日(土)14:00~14:30

久米図書館 (中北下) ☎57-3444

- **いっしょにあそぼ！0・1・2・3てくてく**
とき：15日(水)10:30~11:30
- **こくちゃんの紙芝居劇場** とき：18日(土)15:30~

市立図書館：28日(火)
加茂町・勝北・久米図書館：6日(月)、13日(月)、20日(月)、27日(月)、28日(火)
※加茂町図書館のみ29日(水)、30日(木)も休館

●図書館情報は、市ホームページで

中央児童館 (山北) ☎22-2099

- **赤ちゃん広場** とき：9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：2日(木)10:00~
- **家族にありがとうを伝えよう** とき：18日(土)13:30~15:00
対象：幼児~小学6年生 定員：10人(先着順)
受付：4日(土)10:00~
- **親子であそぼう** とき：20日(月)10:30~11:30
対象：0~2歳児と保護者

南(ワイワイ)児童館 (横山) ☎24-4400

- **絵本タイム** とき：2日(木)、21日(火)13:15~13:45
- **赤ちゃんあそぼ！** とき：8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：1日(水)13:00~(電話のみ)
- **いっばいあそぼ♪** とき：15日(水)10:30~11:30
対象：1歳から未就園児と保護者 ※申し込み不要
- **ぺったん！の日(^^)** とき：20日(月)10:30~12:00、13:00~14:00
内容：手型、足型のスタンプ
- **映画会** とき：25日(土)13:30~14:30

加茂(ぐりむ)児童館 (加茂町中原) ☎42-3168

- **お話タイム** とき：3日(金)13:15~13:45、16日(木)11:00~11:30
- **エアーマット・デー** とき：4日(土)、26日(日)11:00~11:30、14:00~14:30
- **7月のカレンダーづくり** とき：12日(日)13:30~14:30
定員：10人(先着順) 受付：5日(日)10:00~
※幼児は保護者同伴
- **手型足型アート** とき：20日(月)10:30~12:00
対象：幼児と保護者

阿波児童館 (阿波) ☎46-2076

- **わくわくタイム** とき：8日(水)~17日(金)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：22日(水)15:30~16:30
内容：輪投げ

休館日 中央児童館・南児童館・加茂児童館
6日(月)、13日(月)、19日(日)、27日(月)

●児童館情報は、市ホームページで

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	6日(月)
佐良山小学校10:00~10:40 ⇒ 津山口駅前11:05~11:35 ⇒ 林田小学校14:30~16:00	7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	8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	9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	10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	13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	14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	15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	17日(金)
秀実小学校10:15~11:00 ⇒ 中正小学校12:50~13:20	20日(月)
河辺小学校10:15~10:45 ⇒ 東小学校13:00~13:45	22日(水)
一宮小学校12:50~13:30	23日(木)

ノルディックウォーク 体験グループ募集中!

Let's Exercise

ノルディックウォーク用のポールを使って歩く人を見かけたことはありませんか。市では、平成27年度に78グループ(1,109人)にノルディックウォークを体験していただき、その後も多くの人が続けています。通常のウォーキングよりも運動効果が高いといわれているノルディックウォークの体験を希望するグループを募集します。10人以上が集まる場所であれば、ご希望の場所へ伺い、体験会を開催します。皆さん、ぜひお申し込みください。

対象 10~20人のグループ
用意するもの 不要(体験用のポールは市が用意します)
申込方法 健康増進課に電話または直接申し込む
※市で保険には加入しません。各自で加入するか、健康管理をお願いします
※詳しくは、お問い合わせください

- ノルディックウォークの利点**
- ◆ カロリー消費量が通常のウォーキングの約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見込める



あなたもノルディックウォークを始めて、健康づくりしませんか?

ひととひとの間に Vol.7

「性」にもいろいろあります

普段の生活の中で「性」といえば、体つきの違いによる「からだの性」を示すことが多いと思います。しかし、そのほかにも「こころの性」や「好きになる性」など、多様な性のかたちがあります。体は男性だが、心は女性(または、その逆)や、恋愛対象が異性ではなく同性や両性である、という人もいます。一般的に、「すべての人は、からだところの性が一致しているはず」「恋愛対象は異性のはず」などと思い込んでいる人が多いようです。

「性」にはさまざまなあり方があることを知り、「性」に関する捉え方が自分とは異なる人の考え方もしっかりと受け入れることで、お互いが日常生活をより良く過ごすことができるのではないのでしょうか。



同性愛者などの性的少数者や、その理解者を示す象徴として、6色のレインボーフラッグが用いられています。

「男女がともに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**

なるほど! 暮らしの豆知識

電力小売り自由化詐欺にご注意を! ~スマートメーター交換詐欺~

【質問】
ある業者の人が訪問してきて「今年の4月から電力小売り自由化が始まったので、今まで使っていた電気メーターを、スマートメーター*に取り換える必要があります。交換には5万円かかります」と言われました。支払う必要があるのでしょうか。
*毎月の電気使用状況を知ることができる電力量計

【回答】
スマートメーターの取り換え費用は電力会社が負担するため無料ですので、支払う必要はありません。機器を購入させようとしたり、高額な請求をしてきたりする場合は怪しいと思ってください。

【騙されないためのポイント】

- ① その場でお金を払わない
玄関先などで請求された場合でも、その場で手渡しで支払わないようにしましょう。
- ② 高齢者は家族などに相談を
電力小売り自由化に伴うさまざまな詐欺は、高齢者を狙う場合が多いことが予想されます。すぐに判断をせず、家族や身近な人に相談しましょう。

困ったときの相談先 環境生活課☎32-2056、津山市消費生活センター☎32-2057