

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：4日「道行抄「かくれ里」を旅する 花の巻」
11日「やーさんひーさんしからーさん」、18日「ノ
モンハンの夏」、25日「仏教伝来と聖徳太子」
- 夏休み工作教室「ちぎり絵で夏の花などを作ろう」
とき：2日(火)13:00～15:00
- 夏休みのおはなし会 とき：5日(金)14:00～15:00
- むかし話を聞く会 とき：6日(土)14:00～14:30
- ファミリーシアター とき：7日(日)14:30～「ラブ
ラブ」、14日(日)14:30～「干からびた象と象使いの話」
- おはなし会 とき：18日(木)11:00～11:30
- ライブラリーコンサート・夏
とき：20日(土)14:00～14:40

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：13日(土)10:30～11:00
- 子ども絵てがみ教室 とき：19日(金)14:00～16:00
- おはなし会 とき：28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：4日(木)・21日(日)10:30～11:00
- みんなで楽しむ昔ばなし とき：6日(土)11:00～12:00
- 子ども図書館フェスティバル
とき：11日(祝)10:30～12:30
内容：おはなし会、UVレジン（透明な樹脂）でス
トラップづくり ※ストラップづくりのみ事前申し
込み要
- 昔ばなしのじかん とき：27日(土)14:00～14:30

久米図書館 (中北下) ☎ 57-3444
午前10時～午後6時

- よるの図書館 とき：5日(金)18:30～20:00
- 押し花でカレンダーをつくろう！
とき：20日(土)13:30～15:00

休館日	市立図書館：30日(火) 加茂町・勝北・久米図書館：1日(月)、8日(月)、 12日(金)、15日(月)、22日(月)、29日(月)、30日(火)
-----	---

●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

- わくわく☆工作大作戦 とき：24日(火)10:00～12:00
講師：美作大学ボランティアセンター所属の学生
対象：小学生 定員：10人程度(先着順)
受付：10日(火)10:00～
- おうさまのサイエンスショー とき：9月3日(土)13:
30～14:30 講師：内田正夫さん（人と科学の未来
館サイピア職員） 対象：5歳～小学生
申し込み：不要

南(ワイワイ)児童館 (横山) ☎ 24-4400
午前10時～午後5時

- プラバンあそび とき：3日(火)10:00～12:00
対象：小学生 定員：15人 参加費：100円
受付：7月23日(土)10:00～(電話のみ)
- 絵本タイム とき：4日(火)13:15～13:45
- ブラックシアター とき：26日(金)10:00～11:00
ところ：福岡会館(横山)

加茂(ぐりむ)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：5日(金)13:15～13:45、18日(木)11:00～11:30
- 9月のカレンダーづくり とき：14日(日)13:30～14:
30 定員：10人(先着順) 受付：2日(火)～
- 手型・足型アート とき：22日(月)10:30～12:00
対象：幼児と保護者

阿波児童館 (阿波) ☎ 46-2076
月・水・木・金曜日 午後1時～5時

- わくわくタイム とき：5日(金)～12日(金)の開館日14:
00～15:00 内容：しゃぼん玉で遊ぼう 対象：未
就園児と保護者
- ふれあいデー とき：19日(金)14:00～15:30
内容：身近な物を使った簡単な工作

休館日	中央児童館・南児童館・加茂児童館 1日(月)、8日(月)、12日(金)、15日(月)、21日(日)、 29日(月)
-----	---



●児童館情報は、市ホームページで

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(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	4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	5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	8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	9日(火)
勝加茂小学校10:15～11:00⇒新野小学校13:00～13:30⇒戸戸小学校14:30～16:00	18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	19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	23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	24日(水)
秀実小学校10:15～11:00⇒中正小学校12:50～13:20	29日(月)
河辺小学校10:15～10:45⇒東小学校13:00～13:45	31日(水)



肩関節周囲炎（五十肩） について知ろう！＜導入編＞

健康増進課 ☎ 32-2069

腕を上げたり、背中に回した時に、肩に痛みを感じることはありませんか。痛みを感じる人は“肩関節周囲炎（五十肩）”の可能性がります。これは肩関節の骨や軟骨、靱帯の老化現象によって、周辺の組織に炎症を起こすことが原因の一つといわれ、肩から腕にかけての痛みと関節の動きが悪くなる症状を引き起こします。

こんな時、肩に痛みを感じますか？



高い所にあるものを
取るとき



手を後ろに回したとき

肩関節周囲炎（五十肩）は自然に治る？

時間が経つと自然に治るともいわれますが、放置しておくと日常生活で不自由を感じる可能性があります。一般的に最も痛みを感じる急性期は安静にし、痛みが治まった時に無理のない範囲で動かすことが大切です。

Let's 体操 Exercise

肩に痛みを感じる人は整形外科へ受診し、適切な診断を受けることが大切です。



健康増進課 高谷作業療法士

次回予告

今回のレッツエクササイズでは、肩関節周囲炎（五十肩）に悩んでいる人に効果的な体操をご紹介します。お楽しみに！



はぐくみつやまっ子

「有意義な夏休みにするために」

子どもたちは、夏休みを楽しみにしているでしょうか。楽しみにしていた夏休みに「早く寝なさい」「早く起きなさい」「宿題はやったの？」というような声掛けばかりでは、親子ともにうんざりですね。

小言を減らして親子で気持ち良く顔を合わせられるようにするためにも、夏休み前に、家庭で話し合いながら、具体的な約束事をつか二つ決めて、家族で取り組んでみてはいかがでしょうか。

例えば、朝食を家族そろってとる、外出する時には行き先を告げる、夜間の外出は避ける、あいさつは相手の目を見てする、スマートフォンを使う時間を守る、時間を決めて勉強するなど、具体的な家庭のルールを作って守ることで、夏休みに規則正しい生活を送ることができると思います。家庭や社会のルールを守って、有意義な夏休みにしましょう。

津山市青少年育成センター
市役所東庁舎3階 ☎ 31-8650
学校のこと、友だちのこと、
青少年の悩みごと、
ご相談ください

なるほど！ くらしの豆知識

地震災害に便乗した悪質商法にご用心！

【事例】

自治体の契約業者だと名乗る男が、突然、自宅にやってきて、家屋の無料点検をしてあげると言って床下に入りました。その後「このままでは家が倒れます。熊本のような地震が来たらひとたまりもありませんよ」と、高額な耐震工事の見積もりを出してきました。自治体の契約業者ということなので、信用しても良いでしょうか。

【注意】

自治体が被災家屋の危険度診断をする場合がありますが、工事業者の紹介や無料点検業者を派遣することはありません。点検を頼んでもいないのに押し付けてきて、契約を迫る業者には注意してください。

万が一、契約してしまった場合でも、クーリング・オフなどを使って契約を取り消すことができます場合があります。お早めにご相談ください。

困ったときの相談先 市民相談室 ☎ 32-2057、
土・日曜日は県消費生活センター
☎ 086-226-0999