

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：6日=「会津八一」、  
13日=「花おりおり 秋・冬」、  
20日=「禁じられた遊び」、  
27日=「ギリシャ語通訳/  
ノーウッドの建築師」
- **第14回みんわのつどい** とき：8日(土)11:00~12:00
- **ファミリーシアター** とき：10日(祝)14:30~  
内容：「世界名作劇場 あらいぐまラスカル」
- **小学生のための「物語をたのしむ会」** とき：15日(土)  
14:00~14:40
- **おはなし会** とき：20日(木)11:00~11:30



加茂町図書館 (加茂町塔中) ☎ 42-7032

- **「元気なうちに考えよう～相続対策～」**  
とき：1日(土)14:00~15:30 講師：升田良太郎さん (R・Fマネージメント株式会社 代表取締役)
- **昔話のおはなし会** とき：8日(土)10:30~11:00
- **おはなし会** とき：30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：6日(木)、16日(日)10:30~11:00
- **昔ばなしのじかん** とき：22日(土)14:00~14:30

久米図書館 (中北下) ☎ 57-3444

- **こくちゃんの紙芝居劇場** とき：15日(土)15:30~
- **いっしょにあそぼ！0・1・2・3てくてく**  
とき：19日(水)10:30~11:30
- **本のミニリサイクル市** とき：22日(土)、23日(日)10:00~17:00

市立図書館：1日(土)~3日(月)、25日(火)  
加茂町・勝北・久米図書館：3日(月)、10日(祝)、  
17日(月)、24日(月)、25日(火)、31日(月)  
※勝北図書館のみ26日(水)・27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：13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：4日(火)10:00~
- **親子で遊ぼう** とき：17日(月)10:30~11:30  
対象：2歳未満児と保護者
- **ハロウィンであそぼう** とき：30日(日)13:00~15:00  
ところ：美作大学サブアリーナ(北園町) 対象：4歳~小学生まで(小学生未満は保護者同伴) 定員：20人(先着順) 受付：8日(土)10:00~ 参加費：100円

南(ワイワイ)児童館 (横山) ☎ 24-4400

- **赤ちゃんあそぼ！** とき：12日(水)、26日(水)10:30~11:30  
対象：1歳未満児と保護者 定員：15組(先着順) 受付：5日(水)13:00~(電話のみ)
- **いっばいあそぼ！** とき：19日(水)10:30~11:30  
対象：0歳~未就園児と保護者 ※申し込み不要
- **まさるお兄さんの親子体操** とき：30日(日)10:30~11:30  
内容：体を動かす遊び 対象：1歳以上の幼児と保護者 定員：15組(先着順) 受付：1日(土)10:00~(電話のみ)

加茂(ぐりむ)児童館 (加茂町中原) ☎ 42-3168

- **11月のカレンダーづくり** とき：9日(日)13:30~14:30  
定員：10人(先着順) 受付：1日(土)~ ※幼児は保護者同伴
- **育児相談** とき：12日(水)11:30~12:00
- **あそぼっと・3B体操** とき：28日(金)10:30~11:30  
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：5日(水)~14日(金)までの開館日  
15:30~16:30 内容：ハロウィンの飾り作り
- **ふれあいデー** とき：26日(水)15:30~16:30
- **にこにこクッキング** とき：29日(土)10:30~12:00  
内容：簡単なおやつ作り 参加費：100円  
受付期間：17日(月)~26日(水)  
持ってくるもの：エプロン、三角巾、お茶、手拭き

休館日 中央児童館・南児童館・加茂児童館  
3日(月)、10日(祝)、11日(火)、16日(日)、24日(月)、  
31日(月)

● 児童館情報は、市ホームページで

佐良山小学校10:00~10:40 ⇒ 津山駅前11:05~11:35 ⇒ 一宮小学校12:50~13:30 ⇒ 林田小学校14:30~16:00	4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	5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	6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	7日(金)
阿波公民館10:35~11:00 ⇒ 旧J.A上加茂11:25~11:50 ⇒ 加茂小学校13:00~13:40 ⇒ めぐみ荘14:00~15:00	11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	12日(水)
勝加茂小学校10:15~11:00	13日(木)
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	14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	17日(月)
河辺小学校10:15~10:45 ⇒ 東小学校13:00~13:45	19日(水)
新野小学校13:00~13:30 ⇒ 広戸小学校14:30~16:00	20日(木)
秀実小学校10:15~11:00 ⇒ 中正小学校12:50~13:20	24日(月)

ぶつくまる

# 肩関節周囲炎 (五十肩) に効果的な体操「振り子体操」

## Let's 体操 Exercise

岡健康増進課 ☎ 32-2069

肩関節周囲炎は、肩関節を動かさずにいることで動く範囲が狭くなり、ますます動かさにくくなって痛みを感じるようになります。痛みが和らいできたら肩関節を積極的に動かし、リハビリテーションに努めましょう。肩関節周囲炎で悩んでいる人に効果的な運動として、振り子体操を紹介します。

### 振り子体操

- ①机や椅子など身近にある家具に、症状がない(痛くない)方の手をついて、体を支える
- ②痛みを感じない程度で、姿勢を少し前かがみにする
- ③症状がある(痛い)方の手でペットボトル(0.5~1kgくらい)を持ち、肩の力を抜いて腕を垂らす
- ④「前後」「左右」「円を描く」運動を、それぞれ10往復を1回とし、最初は無理をせず1日1回から始める
- ⑤慣れてきたら回数を増やし、前かがみを深くしていく



**体操のポイントと注意**

- ・腕や肩の筋肉を使わず、体を少し揺らすようにして、その反動で腕を振る
- ・重りを持つと痛む時は、重りを持たずに行う
- ・体操前にお風呂に入り、肩を温めてから行くと、より効果的
- ・体操中に異変を感じたら、速やかに中止する

## 子どもの心 親の心

### 家族で食べる楽しみを

近年、核家族化の進行や生活様式などの多様化により、子どもが一人で食事をする「孤食」が増えていることが問題視されています。最近では、この「孤食」を解消するため、地域の人たちが温かい雰囲気の中で食事を楽しんでもらいたいと、食事を提供する取り組みが全国的に広まってきています。

鶴山塾でも、畑で野菜を作り、子どもたちと一緒に調理して、みんなで昼食を食べています。これは、みんなで会話をしながら調理や食事をする中で、人と接することの温かみや楽しさを感じてほしいと、30年以上前から取り組んでいるものです。

家族がそれぞれ多忙な日々を送る中で時間が合わず、別々に食事することは仕方のないことがかもしれません。しかし、家族と一緒に会話をしながら食べることは、子どもたちの心の成長のためには、大切なこと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、  
山下87番地 ☎ 22-2523 家族のこと、  
気軽に相談してください

## なるほど! 暮らしの豆知識

### インターネット光回線 契約は慎重に!

**【事例】** 大手の電話会社を名乗る人から「インターネット光回線の新しいサービスのご案内です」という電話が掛かってきました。説明される内容が難しく複雑で、言われるままに手続きをしましたが、後で別の会社との契約であることが分かりました。解約したいと、その会社に伝えると「解約するためには違約金を支払う必要がある」と言われました。

**【アドバイス】** 多くのインターネット事業者が、独自のインターネットサービスと光回線をセットで販売しています。そのため、契約内容が複雑で理解できず、トラブルになる事例が増えています。電気通信サービスには、クーリングオフ制度が適用されていません。基本料金など一定期間の契約の継続を前提に料金が割引になる場合、途中で契約を解除すると違約金が発生することがあります。勧誘を受けた時には、契約内容をよく理解してから契約するように心掛けましょう。

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