としょかん・じどうかん　1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：５日＝「癒しの富士山～新たなる命の芽吹き～」、12日＝「城下町を行く　下巻」、19日＝「光凪花を奉る」、26日＝「猫の知られざる生態」
●**むかし話を聞く会　とき：**７日㈯14：00～14：30
●**ファミリーシアター　とき：**９日㈷14：30～
内容：「忍たま乱太郎」
●**「脳を活性化する大人の音読会」**
とき：10日㈫14：00～15：00
●**ニューイヤー・ライブラリーコンサート「ヴァイオリンとチェロの響き」**
とき：15日㈰14：00～14：40
●**おはなし会　とき：**19日㈭11：00～11：30
●**小学生のための「物語をたのしむ会」**
とき：22日㈰14：00～14：40
●**子育て・孫育て講座「親子体操」**
とき：28日㈯14：00～15：30
●**冬の日のおはなし会　とき：**29日㈰14：00～15：00

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　とき：**14日㈯10：30～11：00
●**おはなし会　とき：**29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：５日㈭、15日㈰10：30～11：00
●**昔ばなしのじかん　とき：**28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：18日㈬10：30～11：30
●**こくちゃんの紙芝居劇場スペシャル**
とき：28日㈯14：00～15：00

休館日
市立図書館：１日㈷、31日㈫
加茂町・勝北・久米図書館：１日㈷、２日㈭、３日㈫、９日㈷、16日㈪、23日㈪、30日㈪、31日㈫

中央児童館（山北）午前10時～午後5時　☎22-2099

●**お話タイム　とき：**11日㈬、27日㈮13：00～13：30
●**赤ちゃん広場　とき：**12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：５日㈭10：00～
●**とんど　とき：**14日㈯14：00～15：00
●**親子で遊ぼう　とき：**16日㈪10：30～11：30
対象：２歳未満児と保護者

南（ワイワイ）児童館（横山）午前10時～午後5時　☎24-4400

●**赤ちゃんあそぼ！　とき：**11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：５日㈭13：00～（電話のみ）
●**ぺったん！の日(^^)　とき：**16日㈪10：30～12：00、13：00～14：00　**内容：**手型、足型のスタンプ
●**いっぱいあそぼ♪　とき：**18日㈬10：30～11：30
対象：０歳～未就園児と保護者　※申し込み不要
●**たくさんのボールで遊ぼう　とき：**29日㈰10：30～11：30　**対象：**３歳未満児と保護者　**定員：**25組（先着順）　**受付：**７日㈯10：00～（電話のみ）

加茂（ぐりむ）児童館（加茂町中原）午前10時～午後5時　☎42-3168

●**お話タイム**
とき：６日㈮13：15～13：45、19日㈭11：00～11：30
●**エアーマット・デー　とき：**７日㈯、22日㈰11：00～11：30、14：00～14：30
●**２月のカレンダーづくり　とき：**８日㈰13：30～14：30　**定員：**10人（先着順）　**受付：**12月25日㈰10：00～
※幼児は保護者同伴
●**手型・足型アート　とき：**16日㈪10：30～12：00
対象：幼児と保護者
●**育児相談　とき：**20日㈮11：30～12：00

阿波児童館（阿波）　☎46-2076

月・水・木・金曜日 午後1時～5時　9日㈷は休館
●**わくわくタイム　とき：**５日㈭～13日㈮までの開館日15：30～16：30　**内容：**カルタなどの正月遊び
●**ふれあいデー　とき：**18日㈬15：30～16：30
●**雪あそびをしよう！　とき：**28日㈯10：30～12：00

休館日
中央児童館・南児童館・加茂児童館
１日㈷～４日㈬、９日㈷、10日㈫、15日㈰、23日㈪、30日㈪

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	11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	12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	13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	16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	17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	18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	19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	20日㈮
秀実小学校10:15～11:00 ⇒ 中正小学校12:50～13:20	23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	24日㈫
河辺小学校10:15～10:45 ⇒ 東小学校13:00～13:45	25日㈬

肩関節周囲炎（五十肩）に効果的な体操～その②～

Let's Exercise 体操

問健康増進課☎32-2069

肩関節周囲炎で悩んでいる人に効果的な運動として『広報津山平成28年10月号』で振り子体操を紹介しました。今回は、その第２弾として「棒」を使った体操を紹介します。

【前方に上げる】
①棒を肩幅より広めに両手で握る
②肘を伸ばしたまま、ゆっくり上げる
③痛みの軽減に合わせて、両手の幅を狭くする

10往復を１回

【横に上げる】
①棒を肩幅より広めに両手で握る
②痛みがない方の手で棒を横に突き上げるようにして、痛みがある方の手を外側に押し上げる

10往復を１回

ポイントと注意点
・この体操は痛みが少なくなってから行うもので、医師と相談しながら行う
・動かす範囲は痛みを感じない程度で行い、体操中に痛みを感じたら、速やかに中止する
・最初は無理をせず１日１回から始め、慣れてきたら回数を増やす
・棒は自宅にあるゴルフクラブや傘、ほうき、杖など肩幅より長いものを利用する

子どものこころ 親のこころ

親子で考えてみよう お小遣いの使い方

皆さんは「自己制御力」という言葉を聞いたことがありますか。「何かを我慢して、感情を調節する力」のことをいいます。

これを身に付ける方法の一つに、お小遣いの使い方があります。欲しい物を買うために貯まるまで待ったり、必要でない物は買うのを控えたりするなど、後から困らないように計画的に使うという経験は、欲しい物をやっと手に入れたという喜びや、欲しいという感情を調節することにもつながっていきます。また、困った時には、保護者などに相談するという手段を知ることもできます。

子どもたちがお年玉を手にするこの時期に、お金の使い方について親子で考えてみてはどうでしょうか。

教育相談センター「鶴山塾」
山下87番地☎22-2523
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

引っ越しなどで出るごみの適正な処理をお願いします

１月から３月にかけて、進学や就職などで引っ越しを計画している人がいると思います。引っ越しで多くのごみを出す時には、適正な処理にご協力ください。

●ごみステーションに一度に大量のごみを出さない。大量に出したい場合は、津山圏域クリーンセンター（☎57-2221）へお問い合わせの上、直接持ち込む、または許可業者に依頼する
●分別ができていないと、引き取りをお断りする場合があるので、必ず分別する
●引き取りできないごみの種類があるので、市ホームページなどでよく確認する
※許可業者の連絡先など、詳しくはお問い合わせください

環境牽行「エコ呂爺」

問環境事業課（業務係☎22-8255、３Ｒ推進係☎32-2203）