

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＝「奈良・お水取り」、9日＝「マズグレーヴ家の儀式書／僧房（アペイ）荘園」、16日＝「おかやま映像玉手箱 - 昭和33年度版 -」、23日＝「おかやま映像玉手箱 - 昭和34年度版 -」、30日＝「おかやま映像玉手箱 - 昭和35年度版 -」
- **「これで悩み解決！ 実家の墓じまい」**  
とき：3日(金)14:00~15:30 ※事前申し込み要
- **立石おじさんとかたりのつどい**  
とき：5日(日)13:00~15:00
- **第5回読書会** とき：12日(日)14:00~15:30  
※平茂寛さん（作家）も参加
- **「脳を活性化する大人の音読会」**  
とき：14日(火)14:00~15:00
- **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
- **ファミリーシアター** とき：20日(祝)14:30~  
内容：「ちゅうらうみ〜沖縄美ら海水族館への招待〜」

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
- **本のリサイクル市** とき：26日(日)10:00~17:00

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~

休館日 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(祝)、27日(月)、28日(火)

中央児童館 (山北) ☎ 22-2099

- **お話タイム** とき：8日(水)13:00~13:30
- **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月28日(火)10:00~
- **スプリングコンサート** とき：11日(土)14:00~15:00  
出演：パニラシェイクス

南(ワイワイ)児童館 (横山) ☎ 24-4400

- **絵本タイム** とき：2日(水)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：未就園児と保護者

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 内容：エアーマットに乗って遊ぶ ※幼児は保護者同伴

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：カレンダー作り
- **にこにこクッキング** とき：11日(土)10:30~12:00  
内容：いちご大福作り 対象：小学生以上  
参加費：100円 申込期間：2月27日(月)~3月8日(水)  
持ってくるもの：エプロン、三角巾、飲み物、手拭き
- **ふれあいデー** とき：29日(水)15:30~16:30

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)、21日(火)、27日(月)

● 図書館情報は、市ホームページで

● 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	1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	2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	3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	6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	7日(火)
河辺小学校10:15~10:45 ⇒ 東小学校13:00~13:45	8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	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)
秀実小学校10:15~11:00 ⇒ 中正小学校12:50~13:20	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)

ぶつくまる

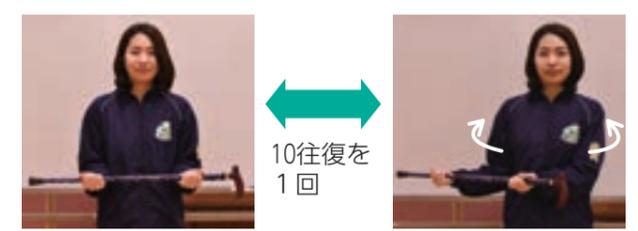
# 肩関節周囲炎(五十肩)に効果的な体操~その③~

## Let's Exercise

閻健康増進課 ☎ 32-2069

肩関節周囲炎で悩んでいる人に効果的な体操を紹介します。「棒」を使い、痛みがない方の腕の力を利用することで、痛みがある方の肩関節周辺の筋肉を動かすことができます。この体操は、肩の痛みが少なくなってから行うものですので、医師などに相談しながら取り組みましょう。

- **肩を左右にひねる運動**
  - ①肘を90度に曲げ、肩幅ほどの位置で手の平を上にして、両手で棒を握る
  - ②痛みがない方の腕で棒を横に押し、痛みがある方の肩を外側にひねる
  - ③痛みがない方の腕で棒を引き、痛みがある方の肩を内側にひねる



- **背中後ろで肘を曲げる運動**
  - ①腰の後ろで、両手で棒を握る
  - ②肘を曲げて、背中の上の方に押し上げ、元に戻す

上下10往復を1回

【運動のポイント】

- 動かす範囲は、肩の痛みを感じる一歩手前までで行いましょう
- 棒は、自宅にあるもの(傘、ほうき、杖、ゴルフクラブなど)で、肩幅よりも長いものを利用しましょう

### はぐくみつやまっ子

#### 子どもたちの規範意識の向上のために ~大人が手本を示しましょう~

「規範意識」とは、道徳、倫理、法律など、人間が行動したり判断したりする時に、社会のルールを守ろうとする意識のことです。現代社会では、生命や権利を尊重し、自分も他人も、身体的・心理的に傷つけてはいけない、公共物を壊してはいけないなどの規範意識が低下しているように思います。小・中学生の通学路で、通りすがりに窓からごみを投げる車や、タバコの吸い殻のポイ捨て、水路に捨ててある生活ごみなどが見られます。また、障害者専用の駐車場にもかかわらず平気で駐車されていたり、家庭ごみの分別ができていないため収集されず、町内会役員が分別したりすることもしばしばです。大人の考え方や行動が、子どもの人格形成に大きく影響します。子どもは大人の背中を見て育つということを今一度認識し、子どもの規範意識が身に付く社会環境であってほしいと願います。

津山市青少年育成センター 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 ☎ 31-8650

### おしえてエコるびー

#### エコドライブのすすめ

- 市では、低炭素都市津山の実現に向けて、COOL CHOICE(賢い選択)の取り組みを推進しています。その中の「エコドライブ」は、同じ距離を運転する場合でも、消費する燃料や排出する二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)量を少なくする運転方法です。次の10項目の行動を実践し、燃費の向上を実感しましょう。
- ① ゆっくりアクセルを踏む「eスタート」を意識する
  - ② 車間距離を十分に取り、加速や減速の少ない運転を心掛ける
  - ③ 減速時は早めにアクセルを離す
  - ④ エアコンを適切に使用する
  - ⑤ ムダなアイドリングはやめる
  - ⑥ 渋滞を避け、時間に余裕をもって出発する
  - ⑦ タイヤの空気圧など、こまめに点検・整備を行う
  - ⑧ 不要な荷物は車から降ろす
  - ⑨ 他の車の走行の妨げとなる駐車はやめる
  - ⑩ 自分の車の燃費を把握しておく

環境奉行「エコるびー」 ☎ 32-2051