



## 妊婦ばんぽこ学級

| とき                    | 内容                              |
|-----------------------|---------------------------------|
| 9日(火)<br>10:00~14:00  | 「バランスのよい食事をとろう」<br>～栄養士の話・調理実習～ |
| 19日(金)<br>13:30~16:00 | 「お産に向かって準備しよう」<br>～助産師の話・呼吸法～   |
| 28日(日)<br>10:00~12:00 | 「赤ちゃんが生まれたよ」<br>～沐浴・妊婦体験など～     |

ところ 津山すこやか・こどもセンター  
対象 妊婦（できるだけ3回ともご参加ください）  
定員 20人（予約要）  
参加費 200円（調理実習代）

## 元気な子どもを育てるために

| 健診       | 日                    | 受付時間            |
|----------|----------------------|-----------------|
| 乳児健診     | 16日(火)、17日(水)、19日(金) | 13:00<br>～14:00 |
| 1歳6カ月児健診 | 2日(火)、3日(水)、5日(金)    |                 |
| 3歳児健診    | 23日(火)、24日(水)、26日(金) |                 |

ところ 津山すこやか・こどもセンター  
☆対象者には個別に通知します

## 離乳食教室

| とき                 | ところ            |
|--------------------|----------------|
| 10日(水) 10:00~12:00 | 津山すこやか・こどもセンター |

対象 7～11カ月の子どもと保護者  
内容 調理実習、試食、説明、個人相談  
定員 10人程度  
持ってくるもの エプロン、三角きん、筆記用具、母子手帳、おんぶひもなど

問い合わせ先 健康増進課 ☎32-2069

## 母親歯科教室

### ～子どもをむし歯から守る学習会～

| とき                | ところ           |
|-------------------|---------------|
| 21日(日) 9:30~10:30 | 津山歯科医療センター(沼) |

対象 未就学の子どもの持つ保護者  
内容 歯科医師による家庭で実践できるむし歯予防の話と歯科相談  
定員 20人（予約要・先着順）  
問い合わせ先 津山歯科医療センター ☎22-4021

## 骨密度測定

| とき                | ところ            |
|-------------------|----------------|
| 15日(月) 9:00~16:00 | 津山すこやか・こどもセンター |

対象 市内に在住の20～80歳の人（予約要）

## 「愛の献血」にご協力を

| とき                                | ところ        |
|-----------------------------------|------------|
| 26日(金) 10:00~11:30<br>12:30~15:30 | 市役所1階市民ロビー |

☆献血会場では、栄養士による食生活相談や体脂肪、腹囲の測定も行います(10:00～11:30, 13:00～15:00)

## 酒害相談

| とき                 | ところ            |
|--------------------|----------------|
| 25日(木) 13:30~15:30 | 津山すこやか・こどもセンター |

自ら酒害体験をもつ津山断酒新生会の会員が、お酒の悩みなどをお聞きします。

対象 本人、家族、支援者（予約要）

※料金を掲載していないものは無料です

### ●女性の悩みごと相談

とき 毎週水曜日10:00～16:00  
ところ 津山男女共同参画センター「さん・さん」  
岡さん・さん ☎31-2533

### ●女性と子どもの法律相談

とき 1日(月)・15日(月)13:30～16:40  
ところ 津山すこやか・こどもセンター  
岡こども課 ☎32-2065

### ●女性と子どもの悩みごと相談所

とき 25日(木)10:00～15:00  
ところ 津山男女共同参画センター「さん・さん」  
岡さん・さん ☎31-2533

### ●無料法律相談（司法書士・予約要）

とき 3日(水)・17日(水)13:30～16:30  
ところ 環境生活課  
岡環境生活課 ☎32-2057

# 2月の相談

### ●鶴山塾特別教育相談

とき 毎週火・木曜日13:30～16:30、  
5日(金)13:30～15:30、19日(金)14:00～  
16:00、26日(金)10:00～12:00  
ところ 教育相談センター「鶴山塾」  
岡鶴山塾 ☎22-2523

### ●行政相談

とき 19日(金)10:00～15:00  
ところ 津山市総合福祉会館  
岡環境生活課 ☎32-2057  
とき 22日(月)10:00～15:00  
ところ 久米公民館  
岡久米支所市民生活課 ☎32-7011  
とき 24日(水)10:00～15:00  
ところ 加茂支所  
岡加茂支所市民生活課 ☎32-7032

### ●人権・行政・民生合同相談

とき 18日(木)10:00～15:00  
ところ 勝北老人憩いの家  
岡勝北支所市民生活課 ☎32-7021

※このほかにもさまざまな相談窓口が設けられています。  
詳しくは「津山市暮らしの便利帳」をご覧ください



コーラスかるがもは、名前のイメージどおり親子そろって音楽を楽しもうと、未就学児から中学生までの子どもとお母さん、お父さんが集まっているコーラスグループです。  
現在は3～5歳の子どもたちが中心となって、季節の歌やわらべ歌、はやりの歌、お遊戯などを通して音楽に親しんでいます。子どもたちはいろいろなことを吸収できる時期ですので、豊かな表現力を身につけることができます。  
また、津山さくらまつりや市民総合音楽祭、こども

歌声のある家庭は、家族のつながりが生まれ、明るく幸せにあふれますよ。親同士、子ども同士の交流・コミュニケーションの場にもなっています。ぜひ一緒に歌って楽しみましょう。  
練習日 第2・4火曜日  
午後6時～7時  
ところ 津山婦人青年の家(大谷)  
会費 無料  
問い合わせ先 中央公民館 ☎24・5111



うたの大好きな  
親子集まれ!  
コーラスかるがも

# じどうかん

中央児童館(山北) 午前10時～午後5時  
☎22-2099

豆まき とき: 3日(水)午後3時～3時30分

バレンタインクッキング とき: 13日(土)午後1時～2時30分  
内容: チョコレートを使った簡単なおかし作り  
対象: 小学生 定員: 10人(先着順)  
持ってくるもの: エプロン、ハンカチ、三角きん、お茶  
参加費: 100円 受付: 1月30日(土)午前10時30分～(電話のみ)

親子で遊ぼう とき: 22日(月)午前10時30分～11時30分  
講師: 弥生保育園保育士 対象: 乳幼児(0～2歳)と保護者

お話タイム とき: 25日(木)午後3時～3時30分  
内容: 絵本やパネルシアター、紙芝居、エプロンシアターなど

ぐりむ児童館(加茂町中原) 午前9時～午後5時  
☎42-3168

豆まき とき: 3日(水)午後3時～4時

たんぼぼルーム(風船で遊ぼう) とき: 10日(水)午前10時～11時30分  
対象: 乳幼児と保護者、妊婦

お楽しみ会マジックショー とき: 13日(土)午後2時～4時  
内容: 藤森大樹さんによるマジックショー

たんぼぼルーム(おはなしなあにとミニ工作) とき: 24日(水)午前10時～11時30分  
内容: 図書館職員による本の読み聞かせとミニ工作  
対象: 乳幼児と保護者、妊婦

休館日 中央児童館・ワイワイ児童館 1日(月)、8日(月)、12日(金)、15日(月)、21日(日)  
ぐりむ児童館 1日(月)、8日(月)、11日(祝)、15日(月)、22日(日)

※阿波児童館は13日(土)午前10時30分～正午まで開館

ワイワイ児童館(横山) 午前10時～午後5時  
☎24-4400

絵本タイム とき: 4日(木)、16日(火)午後1時15分～1時45分

親子で遊ぼう とき: 5日(金)午前10時30分～11時30分  
対象: 幼児(1～3歳)と保護者

赤ちゃんあそび! とき: 17日(水)午前10時30分～11時30分  
対象: 1歳未満の乳児と保護者 定員: 15組(先着順) 受付: 3日(水)午前10時～

おもちゃの病院 とき: 20日(土)午前10時～11時30分  
内容: 壊れたおもちゃの修理  
※コンピューター類は不可。1人1個まで

阿波児童館(阿波) 月・金曜日 午後1時～5時  
水曜日 午前9時～午後5時  
☎46-2076

わくわくチャレンジ とき: 1日(月)午後3時30分～4時  
内容: 数字合わせや豆運びなどの簡単な競技にチャレンジ

カラフルドーナツを作ろう とき: 13日(土)午前10時30分～正午  
内容: 生地から作り、でき上がったドーナツにチョコなどで自由にトッピング  
定員: 15人(先着順) 参加費: 100円 持ってくるもの: 皿、お茶、エプロン、マスク、三角きん、手ふき 受付: 2月1日(月)～