



※料金を掲載していないものは無料です

ポリオ予防接種

対象	日	受付時間
生後3～90カ月 未満の子ども	6日(木)、7日(金)、 20日(木)、21日(金)	13:30～14:20

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

元気な子どもを育てるために

健診	日	受付時間
乳児健診	18日(火)、19日(水)	13:00～14:00
1歳6カ月児健診	11日(火)、12日(水)	
3歳児健診	25日(火)、26日(水)	

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

妊婦ばんぼこ学級

とき	内容
14日(金) 10:00～14:00	「バランスのよい食事をとろう」 ～栄養士の話・調理実習～
28日(金) 13:30～16:00	「お産に向かって準備しよう」 ～助産師の話・呼吸法～
6月6日(日) 10:00～12:00	「赤ちゃんが生まれたよ」 ～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・先着順)

参加費 200円(調理実習代)

骨密度測定

とき	ところ
17日(月) 9:00～16:00	津山すこやか・こどもセンター

対象 市内に在住する20～80歳の人(予約要)

妊婦歯科検診

とき	ところ
16日(日) 9:00～12:00	津山歯科医療センター(沼)

内容 歯科検診、ブラッシング指導、歯垢の染め出し(希望者)、カリオスタット(口の中の状態を知る検査)

定員 18人(予約要・先着順)

高齢者歯科相談

とき	ところ
16日(日) 9:00～12:00	津山歯科医療センター(沼)

対象 65歳以上の人(予約要)

内容 歯科検診、歯科相談

問い合わせ先 津山歯科医療センター ☎22-4021

離乳食教室

とき	ところ
21日(金) 10:00～12:00	津山すこやか・こどもセンター

対象 7～11カ月の乳児と保護者

内容 調理実習、試食、説明、個人相談

定員 10人程度(予約要)

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(あれば)など

「愛の献血」にご協力を

とき	ところ
28日(金) 10:00～11:30 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)

問い合わせ先 健康増進課 ☎32-2069

5月の相談

●女性の悩みごと相談

とき 毎週水曜日・15日(土)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

●女性と子どものなやみごと相談所

とき 13日(木)・27日(木)10:00～15:00
ところ さん・さん
岡さん・さん ☎31-2533

●女性と子どもの法律相談

とき 6日(木)・17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

●鶴山塾特別教育相談

とき 毎週火・木曜日13:30～16:30、
7日(金)13:30～15:30、21日(金)14:00～16:00、
28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

●司法書士法律相談(無料・予約要)

とき 12日(木)・19日(水)9:00～12:00
ところ 環境生活課(市役所1階1番窓口)
岡環境生活課 ☎32-2057

●無料法律・人権相談所

とき 14日(金)10:00～12:00
ところ 岡山地方・家庭裁判所津山支部
(椿高下)
岡岡山地方・家庭裁判所津山支部 ☎22-9326

●行政相談

とき 19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

とき 21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 21日(金)13:00～15:00

ところ 加茂町福祉センター
岡加茂支所市民生活課 ☎32-7032

●人権・行政・民生合同相談

とき 20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 ☎32-7023
とき 20日(木)10:00～15:00
ところ 久米支所
岡久米支所市民生活課 ☎32-7011

芝生の上で楽しそうにラグビーボールを追いかける子どもたち。小さな子どもがボールを抱えるようにして走る姿は、何ともかわいらしく、一方、中学生にもなるのもう立派なラグビーマンのプレーを見せてくれます。

「何よりも子どもたちにラグビーの楽しさを知ってほしい。仲間とのつながりも育むことができる競技です。まずは『好き』になることが大切。好きになれば『やりたい、続けたい』という気持ちも自然と湧いてきます。ラグビーに限りませんが、スポーツの持つ魅力を感じてほしいです」と、20年近くジュニアを育成する活動を続けてきた指導者の鳥家さんは語ってくれました。

ラグビーの魅力は、走る・投げる・蹴る・当てるなど、スポーツにおけるすべての「動



思いっきり楽しもう!

津山ラグビースクール



き」を必要とする点と、有名な「One For All, All For One(一人はみんなのために、みんなは一人のために)」の言葉の持つ「精神」にあるのでしょう。仲間と一緒にボールを追いかけてみませんか。

とき 毎週日曜日午前10時～正午
ところ グリーンヒルズ津山
リージョンセンター北側芝生広場(大田)

対象 幼児・中学生の男女
会費 年4千円
問い合わせ先 津山ラグビースクール・小泉さん ☎090・1688・2770、原田さん ☎090・7377・1182

じどうかん

中央児童館(山北) 午前10時～午後5時
☎22-2099

お話タイム とき: 12日(水)、28日(金)13:00～13:30

赤ちゃん広場 とき: 13日(木)11:00～11:30 対象: 1歳未満の乳児と保護者 定員: 10組 受付: 4月27日(火)10:00～

親子で遊ぼう とき: 17日(月)10:30～11:30 対象: 乳幼児(0～2歳)と保護者

ごへいもち作り とき: 22日(土)11:00～12:00 対象: 5歳児～小学生 定員: 10人(先着順) 参加費: 100円 受付: 15日(土)10:00～

ワイワイ児童館(横山) 午前10時～午後5時
☎24-4400

2、3歳児の親子でジャンプ☆ とき: 7日(金)10:30～11:30 対象: 2、3歳児と保護者 内容: 「バニラシェイクス」によるミニコンサート

1歳児あつまれ♪ とき: 14日(金)10:30～11:30 対象: 1歳児と保護者

絵本タイム とき: 18日(火)13:15～13:45

赤ちゃんあそび! とき: 19日(水)、26日(水)10:30～11:30 対象: 1歳未満の乳児と保護者 定員: 15組(先着順) 受付: 12日(水)10:00～

ぐりむ児童館(加茂町中原) 午前9時～午後5時
☎42-3168

こどもの日の集い とき: 1日(土)13:30～15:00 内容: 牛乳パックを使ったホットドッグ作り 参加費: 100円 締め切り: 4月24日(土)

母の日のプレゼント作り とき: 8日(土)13:30～15:00

たんぼぼルーム とき: 12日(水)、26日(水)10:00～11:30 対象: 乳幼児と保護者、妊婦 内容: 12日＝読み聞かせとミニ工作、26日＝親子遊び

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

母の日のプレゼント作り とき: 8日(土)10:30～11:30 内容: ハンガーを使った壁掛け作り 参加費: 100円 定員: 15人(先着順) 受付: 4月19日(月)～

わくわくチャレンジ とき: 17日(月)15:30～16:00 内容: 数字合わせや簡単なゲーム

休館日 中央児童館・ワイワイ児童館 3日祝～6日(木)、10日(月)、16日(日)、24日(月)、31日(月)
ぐりむ児童館 3日祝～6日(木)、10日(月)、17日(月)、24日(月)、31日(月)
阿波児童館 3日、5日は祝日のため休館

※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