



問い合わせ先 健康増進課 ☎32-2069 ※料金を掲載していないものは無料です

元気な子どもを育てるために

健診	日	受付時間
乳児健診	12日(火)、13日(水)、15日(金)	13:00~14:00
1歳6カ月児健診	5日(火)、6日(水)、8日(金)	
3歳児健診	19日(火)、20日(水)、22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
7日(木) 10:00~12:00	津山すこやか・こどもセンター

対象 生後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

妊婦ぽんぽこ学級

とき	内容
29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~
11月12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~
11月28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(調理実習代として)

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
17日(日) 9:30~10:30	津山歯科医療センター(沼)

対象 就学前の子どもを持つ保護者
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

「愛の献血」にご協力を

とき	ところ
22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)

骨密度測定

とき	ところ
14日(木) 10:00~15:30	勝北保健福祉センター
18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)

リウマチのつどい

リウマチ患者や家族の皆さんが、日頃感じていることを気軽に話し合い、当事者の思いを分かち合う会です。同じ病気をもち仲間同士の「語らいの場」に参加してみませんか。

とき	ところ
第3木曜日 13:30~15:00	東庁舎 1階多目的会議室

年会費 1,000円

10月の相談

- **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 4日(月)、18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
- **女性と子どものなやみごと相談所**
とき 14日(木)、28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
- **鶴山塾特別教育相談**
とき 毎週火・木曜日13:30~16:30、
1日(金)13:30~15:30、15日(金)14:00~16:00、
22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 6日(水)、20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 4日(月)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 18日(月)13:00~15:00
ところ 加茂町福祉センター
とき 20日(水)10:00~15:00
ところ 加茂町公民館
岡加茂支所市民生活課 ☎32-7032
- **行政・民生合同相談**
とき 20日(水)10:00~15:00
ところ 久米支所
岡久米支所市民生活課 ☎32-7011
- **人権・行政・民生合同相談**
とき 21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

※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



子どもたちの世界が広がる
NPO法人みる・あそぶ・そだつ
津山子ども広場

カボツ、ギョギョ、ザッザッ。竹をなたで割り、ノコギリでひき、小刀で削り、竹のお皿とおはしを仲間と協力し合っ



て作っている子どもたち。津山子ども広場高学年部「サンガ」は、小学4年~中学生・高校生・青年が集う場。取材した日は夏休みに行くキャンプで使用する竹食器作りでした。23回目を迎えた高学年キャンプは、6月からデイキャンプや班会を行ってきました。キャンプの実行委員には、小学4年生から毎年参加し、良きリーダーに育った高校生もいます。

実行委員長の中塚直美さんは「サンガでは、親から少し離れて子どもたちだけでいろいろな体験をします。仲間との活動を通して、達成感を得たり、協調性と思いやりの気持ちを持つという思いやりの気持ち」と語ってくれました。「サンガ」以外にも、乳幼児対象の「子育て広場」や「子育てひろば」(一宮公



民館)、4歳~小学校低学年対象の「げんきっず」、小学生対象の「あいあい子ども基地」などがあります。津山子ども広場は、舞台芸術観賞やさまざまな体験を通して、子どもと大人がともに育ち合う環境をつくり、子どもたちの心の成長を支援しています。

じどうかん

10月

中央児童館(山北) 午前10時~午後5時 ☎22-2099

お話タイム とき: 6日(水)、29日(金)13:00~13:30

赤ちゃん広場 とき: 7日(木)11:00~11:30 対象: 1歳未満の乳児と保護者 定員: 10組(先着順) 受付: 9月28日(火)10:00~

親子で遊ぼう とき: 18日(月)10:30~11:30 内容: 弥生保育園の先生による歌や体を使った親子遊び 対象: 乳幼児(0~2歳児)と保護者

ぐりむ児童館(加茂町中原) 午前9時~午後5時 ☎42-3168

たんぼぼルーム(お兄さんと一緒) とき: 13日(水)10:00~11:30 内容: 体育指導委員のお兄さんによる親子遊び。保健師による育児相談あり 対象: 乳幼児と保護者、妊婦

たんぼぼルーム(お話ランド) とき: 27日(水)10:00~11:30 ところ: 加茂町図書館 内容: 手遊びや本の読み聞かせ、工作など

グリムキッチン(カレー作り) とき: 30日(土)10:00~13:00 参加費: 100円 持ってくるもの: 米1合 締め切り: 20日(水)

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: 1日(金)10:30~11:30 対象: 2、3歳児と保護者

けん玉で遊ぼう とき: 2日(土)13:30~15:00 講師: 松本卓さん(けん玉名人) 持ってくるもの: けん玉(あれば)

絵本タイム とき: 7日(木)、19日(火)13:15~13:45

1歳児あつまれ♪ とき: 8日(金)10:30~11:30 対象: 1歳児と保護者

赤ちゃんあそび! とき: 20日(水)、27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: 6日(水)10:00~

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

ふれあい広場 とき: 2日(土)10:30~11:30 内容: 図書館司書による本や紙芝居などの読み聞かせや簡単な工作

工作あそび とき: 25日(月)15:30~16:30

休館日 中央児童館・ワイワイ児童館 4日(月)、11日(祝)、12日(火)、17日(日)、25日(月)
ぐりむ児童館 4日(月)、11日(祝)、12日(火)、18日(月)、25日(月)