



離乳食教室

とき	ところ
3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

元気な子どもを育てるために

健診	日	受付時間
乳児健診	8日(火)、9日(水)	13:00~14:00
1歳6カ月児健診	1日(火)、2日(水)、4日(金)	
3歳児健診	15日(火)、16日(水)、18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



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
20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

骨密度測定

とき	ところ
21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)

「愛の献血」にご協力を

とき	ところ
25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)

1月から

子宮頸がん予防ワクチン接種

子宮頸がん予防ワクチンの接種ができるようになりました。
 ☆対象者には個別に通知します
対象 中学1年生(13歳相当)~高校1年生(16歳相当)の女子

ヒブ・小児用肺炎球菌ワクチン接種

ヒブ(インフルエンザ菌b型)ワクチンと小児用肺炎球菌ワクチンの接種ができるようになりました。
対象 5歳未満の乳幼児

妊婦健診の検査項目の追加

妊婦健診に血液検査(HTLV-1抗体検査)が追加されました。

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

2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(予約要)**
 とき 7日(月)、21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 10日(木)、24日(木)10:00~15:00
 ところ 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、
 4日(金)13:30~15:30、18日(金)14:00~16:00、
 25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(予約要)**
 とき 2日(水)、16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
- **行政相談**
 とき 16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
- とき 18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
- **人権・行政・民生合同相談**
 とき 17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
- **行政・民生合同相談**
 とき 21日(月)10:00~15:00
 ところ 久米支所
 岡久米支所市民生活課 ☎32-7011

※相談はすべて無料。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

スポーツ課の職員がアイススケートを教えてくれる「スケート助っ人事業」。今シーズン最初の生徒は広戸小学校6年生の11人でした。経験者も、リンクに入るの初めての子どももいましたが、スケート靴の履き方から初級の滑走まで、一人ひとり丁寧に教えてもらいました。

しっかりとスケート靴が履けたらリンク前に集合し、まずはストレッチ。リンクで転んだときの立ち上がり方を実際に試した後「危険がいっぱいのリンクでは、話を聞くことが大事だよ」と注意を受けて、いよいよ氷上へ。

リンクに入ると、歩く練習から始まり、壁を伝って滑ったり、カーブしたり、ストップの仕方などを段階的に学んでいきます。さすがに吸収の早い子どもたち。最初は恐る恐るだったのに、いつの間にかスイスイと滑れるようになっていきます。

「スケートといえば冬のスポーツの王様。子どもたちにとって、バランス感覚の養成や脚力の強化は大切なこと。体力づくりにもってこいのスポーツなので、学校の体育の授業や子ども会活動、スポーツ少年団などのクラブ、またPTAなどの親子活動などで活用してください」とのこと。

アイスランド津山は、2月20日までオープンしています。大人の経験者がいない場合やスケートの基本を学びたい場合は、気軽に相談してみたいかがでしょうか。

とき 2月20日(日)まで
 ところ アイスランド津山
対象 10人以上の団体
受講料 無料(予約要)
問い合わせ先 スポーツ課 ☎24-0202



冬のスポーツの王様を楽しもう!

スケート助っ人事業

じどうかん

2月

中央児童館(山北) 午前10時~午後5時
 ☎22-2099

豆まき とき: 3日(木)15:00~15:30

お話タイム とき: 9日(水)、25日(金)13:00~13:30

赤ちゃん広場 とき: 10日(木)11:00~11:30 講師: 保育士
対象: 0歳児と保護者 **定員**: 10組(先着順) **受付**: 2日(水)10:00~(電話のみ)

バレンタインクッキング とき: 13日(日)13:00~14:30
内容: チョコレートを使った簡単なお菓子作り
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 **受付**: 1月29日(土)10:00~(電話のみ)

親子で遊ぼう とき: 21日(月)10:30~11:30 **内容**: 保育士による歌や体を使った楽しい遊び **対象**: 乳幼児(0~2歳児)と保護者

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: 7日(月)15:30~16:00
内容: 数字合わせや豆運びなどに挑戦

にこにこクッキング とき: 19日(土)10:30~12:00
内容: フランスパンでラスクとカリントウ作り
定員: 15人(先着順) **参加費**: 100円 **持ってくるもの**: エプロン、三角きん、手ふき、皿、スプーン **受付**: 7日(月)~

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: 3日(木)、15日(火)13:15~13:45

2、3歳児の親子でジャンプ☆ とき: 4日(金)10:30~11:30
対象: 2、3歳児と保護者

赤ちゃんあそび! とき: 16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**: 2日(水)10:00~(電話のみ)

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(木)15:00~16:00

たんぼぼルーム(音遊び) とき: 9日(水)10:00~11:30
内容: 手作りおもちゃによる音遊び。保健師による育児相談もあり **対象**: 乳幼児と保護者、妊婦

春のおたのしみ会 とき: 13日(日)14:00~15:00
内容: お話し会とブラックシアター

たんぼぼルーム(おはなしなあにとミニ工作)
 とき: 23日(水)10:00~11:30 **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**
 7日(月)、12日(土)、14日(月)、20日(日)、28日(月)
ぐりむ児童館
 7日(月)、11日(祝)、14日(月)、21日(月)、28日(月)