



## 元気な子どもを育てるために

健診	日	受付時間
乳児健診	14日(火)、15日(水)、17日(金)	13:00~14:00
1歳6カ月児健診	7日(火)、8日(水)、10日(金)	
3歳児健診	24日(金)、28日(火)、29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

No.	とき	内容
①	1日(水) 10:00~14:00	「バランスの良い食事を取ろう」 ～栄養士の話・調理実習～
②	16日(木) 13:30~16:00	「お産に向かって準備しよう」 ～助産師の話・呼吸法～
③	26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 ①=さん・さん(アルネ・津山5階)、

②、③=津山すこやか・こどもセンター

対象 初妊婦(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)

## 骨密度測定

とき	ところ
20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)

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

## 離乳食教室

とき	ところ
16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(予約要)

持ってくるもの エプロン、三角巾、筆記用具、母子手帳、おんぶひも(あれば)など

## 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
19日(日) 9:00~正午	津山歯科医療センター(沼)

対象 未就学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
24日(金) 10:00~11:30 12:30~15:30	市役所 1階市民ロビー



# 2月の相談

### ●女性の悩みごと相談

とき 毎週水曜日、奇数月第3土曜日 10:00~16:00

ところ 津山男女共同参画センター「さん・さん」  
☎さん・さん☎31-2533

### ●女性と子どもの法律相談(予約要)

とき 6日(月)・20日(月)13:30~16:40

ところ 津山すこやか・こどもセンター  
☎こども課☎32-2065

### ●女性と子どものなやみごと相談所

とき 9日(木)・23日(木)10:00~15:00

ところ さん・さん  
☎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  
3日(金)10:00~12:00、13:30~15:30

ところ 教育相談センター「鶴山塾」  
☎鶴山塾☎22-2523

### ●司法書士・弁護士法律相談(無料・予約要)

とき 司法書士=1日(水)・15日(水)13:30~16:30  
弁護士=10日(金)13:00~17:00

ところ 環境生活課(市役所1階1番窓口)  
☎環境生活課☎32-2057

### ●行政・民生合同相談

とき 20日(月)10:00~15:00

ところ 久米支所  
☎久米支所市民生活課☎32-7011

### ●人権・行政・民生合同相談

とき 16日(木)10:00~15:00

ところ 勝北老人憩いの家  
☎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

銃剣道と聞いてもあまり耳慣れない競技かもしれませんが。木銃を使い、日本古来の槍術の突き技の極意を改良した武術で、最短距離を突く最速、最強の武道ともいわれています。

勝北銃剣道クラブは、平成13年に発足し、現在22人の元気な剣士がその技を磨いています。

体育館には「ヤーツ」という歯切れの良い声が響きます。小学1~4年生の練習は、掛け声に合わせて、形を中心として基本動作をしっかりと体に覚え込ませます。小学5年生以上は、防具を身につけての実戦練習。国体出場経験もある指導者の、より細かな指示が飛びます。

「新しい形を教えてもら



った時は難しいなと思うけれど、出るようになるようになる嬉しい。だから、難しいところが楽しい」と答えてくれた1~4年生たち。形を一つひとつ習得していく達成感を、身をもって経験することで、困難に立ち向かう勇気をまます学びます。

とき・ところ 毎週水曜日午後6時~7時40分・陸上自衛隊日本原駐屯地(奈義町)、毎週木曜日午後6時30分~8時

対象 小学生・高校生  
・新野小学校(西中)

会費 前・後期会費各2500円

問い合わせ先 岡山県銃剣道連盟連絡先☎36-5151内線468



一撃必殺の突きで、技と心を磨く

勝北銃剣道クラブ

# 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(金)15:00~15:30

お話タイム とき: 8日(水)、24日(金)13:00~13:30

赤ちゃん広場 とき: 9日(木)11:00~11:30 対象: 1歳未満の乳児と保護者 定員: 10組(先着順) 受付: 1月31日(火)10:00~(電話のみ)

バレンタインクッキング とき: 11日(祝)13:00~14:30 対象: 小学生 定員: 10人(先着順) 参加費: 100円 持ってくるもの: エプロン、ハンカチ、三角巾、お茶 受付: 1月28日(土)10:00~

親子であそぼう とき: 20日(月)10:30~11:30 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

豆まき とき: 3日(金)15:00~16:00

たんぼぼルーム(親子で遊ぼう) とき: 8日(水)10:00~11:30 対象: 乳幼児と保護者、妊婦 ※保健師の育児相談あり

たんぼぼルーム(お話なあにとミニ工作) とき: 22日(水)10:00~11:30 内容: 図書館職員による読み聞かせ、ミニ工作 対象: 乳幼児と保護者、妊婦 ※保健師の育児相談あり

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: 2日(木)、21日(火)13:15~13:45

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

プレクラブ ワイワイあそぼ♪ とき: 8日(水)10:30~11:30 対象: 1歳~平成23年4月2日以降に2歳になる幼児と保護者

赤ちゃんあそぼ! とき: 21日(火)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: 1日(水)10:00~(電話のみ)



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

ここにクッキング とき: 4日(土)10:30~12:00

内容: 卵焼き器を使ったミニバーンクレーン作り 対象: 小学生以上 定員: 15人(先着順) 参加費: 100円 持ってくるもの: エプロン、三角巾、手拭き、ボール(中)、泡だて器(あれば) 受付: 1月23日(月)~

わくわくチャレンジ とき: 15日(水)15:30~16:00 内容: 数字合わせや豆運びなど

休館日 中央児童館・ワイワイ児童館 6日(月)、12日(日)、13日(月)、19日(日)、27日(月) ぐりむ児童館 6日(月)、11日(祝)、13日(月)、20日(月)、27日(月)