

## 元気な子どもを育てるために

健診日	受付時間
乳児健診 17日(火)、18日(水)	13:00 ~ 14:00
1歳6カ月児健診 10日(火)、11日(水)、13日(金)	
3歳児健診 24日(火)、25日(水)、27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

## 骨密度測定

とき	ところ
9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。同じ病気を持つ仲間同士の“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

## 妊婦ぽんぽこ学級

とき	ところ	内容
20日(金) 10:00~14:30	男女共同参画センター「さん・さん」(アルネ・津山5階)	「バランスの良い食事を取ろう」~栄養士の話・調理実習~ 「うたのゆりかご」~胎教に良い童謡をみんなであいましょう~
5月11日(金) 13:30~16:00	津山すこやか・こどもセンター	「お産に向かって準備しよう」~助産師の話・呼吸法~
5月27日(日) 10:00~12:00	津山すこやか・こどもセンター	「赤ちゃんが生まれたよ」~沐浴・妊婦体験など~

定員 20人(予約要・先着順)  
参加費 200円(調理実習代として)

## 「愛の献血」にご協力を

とき	ところ
27日(金) 10:00~11:30 12:30~15:30	市役所1階市民ロビー

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

# 4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 2日(月)・16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 12日(木)・26日(木)10:00~15:00  
ところ さん・さん  
☎さん・さん ☎31-2533
- 鶴山塾教育相談  
とき 毎週火・木曜日13:30~16:30  
6日(金)13:30~15:30、27日(金)10:00~12:00  
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=4日(水)・18日(水)13:30~16:30、弁護士=13日(金)10:00~12:00、13:00~15:00  
※弁護士相談受付開始日 6日(金)8:30~  
ところ 環境生活課(市役所1階1番窓口)  
☎環境生活課 ☎32-2057

- 人権・行政合同相談  
とき 13日(金)10:00~15:00  
ところ 加茂町公民館  
☎加茂支所市民生活課 ☎32-7032
- 行政相談  
とき 18日(水)10:00~15:00  
ところ 加茂町公民館  
☎加茂支所市民生活課 ☎32-7032
- 人権・行政・民生合同相談  
とき 19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

犯罪被害者支援相談窓口を設置します  
(本紙11ページに関連記事あり)



※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

津山陸上競技場に未来のアスリートを目指す子どもたちの真剣なまなざしが輝きます。この時期は5月の全国大会予選に向けての体力づくりとして、ハードルやラダー(はしご)、ボールなどを使ったサーキットトレーニングやバランス感覚と体幹を鍛える練習メニューなどを繰り返していきます。また、一人ひとりが「百メートル走のタイムを1秒速くする」など、目標を設定してトレーニングノートをつけながら練習しています。

鏡野町から通う定久諒くん(小学6年生)は「練習はきつけれど、記録が縮まるとうれい。中学生になったら教室の仲間がライバルになるので負けたくない」と意気込みを語っていました。



指導者 佐藤さんは「個人種目が多い競技ですが、互いに切磋琢磨することで育まれる思いやりや絆を大切にしていきたい」と語ってくれました。

とき・ところ 毎週土曜日午後4時~6時・津山陸上競技場(勝部)

内容 リレー、百メートル走、ハードル走、幅跳び、高跳び

対象 小学4年~6年生

定員 40人

会費 年額1万2千円

問い合わせ先 佐藤俊一さん ☎090-8069-1975



絆という名のバトンをつなぐ

津山ジュニア陸上競技教室

# じどうかん

# 4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: 11日(水)、27日(金)13:00~13:30  
内容: 読み聞かせ、パネルシアター、折り紙など

赤ちゃん広場 とき: 12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: 3月27日(火)10:00~(電話のみ)

親子であそぼう とき: 16日(月)10:30~11:30  
内容: ふれあい遊びなど 対象: 0~2歳の乳幼児と保護者

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(パネルシアターとエプロンシアター) とき: 11日(水)10:00~11:30 対象: 0~6歳の未就学児と保護者、妊婦 ※保健師の育児相談あり

まっちゃんと遊ぼう とき: 14日(土)13:30~16:00  
内容: 創作遊びなど ※幼児は保護者同伴

たんぼぼルーム(お話なあにとミニ工作) とき: 25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: 0~6歳の未就学児と保護者、妊婦

こどもの日の集い とき: 28日(土)13:30~16:00 内容: 桜餅づくり 参加費: 100円 受付: 22日(日)9:00~

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: 5日(水)、17日(火)13:15~13:45 内容: 絵本や紙芝居の読み聞かせ、折り紙など

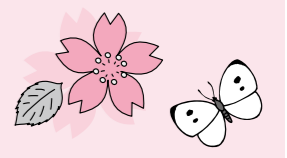
プレクラブ ワイワイあそぼろ とき: 11日(水)10:30~11:30 対象: 1歳~平成24年4月1日以前に生まれた幼児と保護者

赤ちゃんあそぼろ!  
とき: 18日(水)、25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~(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

折り紙しよう!「春」  
とき: 6日(金)14:00~15:00  
内容: 折り紙で春の花や虫を作り、壁面に飾ります



作ってあそぼう!「ぶんぶんごま」 とき: 21日(土)10:00~11:00 内容: 身近な材料を使ったこま作り

休館日 中央児童館・ワイワイ児童館 2日(月)、9日(月)、15日(日)、23日(月)、30日(休)  
ぐりむ児童館 2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、29日(祝)、30日(休)