



元気な子どもを育てるために

健診	日	受付時間
乳児健診	21日(火)、22日(水)	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	28日(火)、29日(水)、31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
3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

「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

※400ミリリットル献血のみ受け付けます



問い合わせ先 健康増進課 ☎32-2069

妊婦ぽんぽこ学級

とき	内容
1日(水) 10:00～14:30	「バランスのよい食事をとろう」 「うたのゆりかご」
24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～
9月2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日=さん・さん(アルネ・津山5階)
24日・9月2日=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
19日(日) 9:00～12:00	津山歯科医療センター(沼)

対象 未就学の子どもの保護者
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
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)

※料金を掲載していないものは無料です



8月の相談

- 女性の悩みごと相談
とき 毎週水曜日
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
- 鶴山塾教育相談
とき 毎週火・木曜日13:30～16:30
3日(金)13:30～15:30、23日(木)10:00～12:00
ところ 教育相談センター「鶴山塾」
☎鶴山塾 ☎22-2523
- 司法書士法律相談(無料・予約要)
とき 8日(水)・22日(水)13:30～16:30
ところ 環境生活課(市役所1階1番窓口)
☎環境生活課 ☎32-2057
- 行政相談
とき 16日(木)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 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
- 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

※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



道場に満ちる気合と熱気

津山少年空手道教室

空手道は、礼に始まり礼に終わります。これは、どの武道にも通ずる、相手に対して敬意を払うこと。
津山少年空手道教室でも練習の始まりと終わりに黙想と礼を行い、道場や仲間への礼節を表します。
梅雨に入り、むせ返る道場には、7月末に行われる全国大会に向けて練習に取り組みます。指導者の掛け声に合わせて型の練習では、足を踏み出すドーンという音と素早い動作で道着が擦れるシュツ・シュツという音が静かな道場に響きます。
大会に出場を決めている宮本拳聖くん(勝中央2年生)は「空手は楽しいです。一生懸命練習して、



※LET'S チャレンジは今回をもって終了しました。(ご愛読ありがとうございました)

組手でベスト16以上に入り「たい」と抱負を語ってくれました。指導者の有本融さんは「空手道を通じて礼儀や努力の精神などを身に付け、人格形成に役立てて欲しい」と優しいまなざしで語ってくれました。
とき 毎週火・木・土曜日 午後7時～9時
ところ 火・土曜日 津山総合体育館武道場、木曜日 津山東高校武道場(林田)小・中学生
対象 小・中学生
会費 入会金2000円、月会費1500円
問い合わせ先 松永真人さん ☎22-3295



じどうかん

中央児童館(山北) 午前10時～午後5時
☎22-2099

夏休み工作教室

とき: 1日(水)10:30～12:00 内容: 身近な材料を使ったの工作 対象: 小学生 定員: 10人(先着順)
参加費: 100円 持ってくるもの: タオル、お茶
受付: 7月14日(土)10:00～

ぐりむ児童館(加茂町中原) 午前9時～午後5時
☎42-3168

七夕週間(七夕の笹飾りつくり)

とき: 1日(水)～7日(火)10:00～15:00 参加費: 無料
※幼児は保護者同伴

夏休み工作教室

とき: 9日(木)10:00～12:00 定員: 20人(先着順)
参加費: 200円 締め切り: 2日(木)
※幼児は保護者同伴

たんぽぽルーム(しゃぼん玉とぼそ)

とき: 22日(水)10:00～11:30 対象: 0歳～就学前の乳幼児と保護者

まっちゃんと遊ぼう(夏のこわーいおはなし)

とき: 29日(水)13:30～15:00 参加費: 無料
※幼児は保護者同伴

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(水)、21日(火)13:15～13:45 内容: 絵本や紙芝居の読み聞かせ、折り紙

ワイワイクッキング(カレー作り)

とき: 22日(水)10:30～13:00 対象: 小学生 定員: 20人(先着順)
参加費: 100円 持ってくるもの: カレー皿、スプーン、エプロン、三角巾、マスク、お茶、米1合
受付: 4日(土)10:00～



人形劇

とき: 31日(金)10:00～11:00 ところ: 福岡会館(横山) 出演: 空とぶにんじん

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

アイロンビーズをしよう

とき: 22日(水)14:00～15:00 内容: アイロンビーズを使ったキーホルダー作り 定員: 15人(先着順)
参加費: 100円 受付: 6日(月)13:00～
※幼児は保護者同伴

休館日

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