

市立図書館 (アルネ・津山4階) ☎24-2919
午前10時～午後7時

- **小さな子どものえほんのじかん** とき：毎週水曜日 10:30～11:00
- **木曜ビデオ館** とき：毎週木曜日14:30～ 内容：4日＝「廣重を歩く秋冬篇」、11日＝「キートンの探偵学入門」、18日＝「雨の朝パリに死す」、25日＝「思い出の鉄路」
- **むかし話を聞く会** とき：6日(土)14:00～14:30
- **ファミリーシアター「新ジャングル大帝 誕生」** とき：7日(日)14:30～
- **人形劇「たべられたやまんば」** とき：8日(祝)14:00～15:00
- **健診、行った～!?～あなたの生活習慣、大丈夫?～** とき：13日(土)14:00～15:30
- **おはなし会** とき：18日(木)11:00～11:30
- **大きい子のおはなしのじかん** とき：27日(土)15:00～
- **作州かすり講演会** とき：28日(日)14:00～15:30 講師：日名川茂美さん(作州餅を育てる会代表)
- **日曜えほんのじかん** とき：28日(日)15:30～

加茂町図書館 (加茂町塔中) ☎42-7032
午前10時～午後6時

- **おはなし会** とき：28日(日)10:30～11:00

勝北図書館 (新野東) ☎36-8622
午前10時～午後6時

- **えほんタイム** とき：11日(木)10:30～11:00
- **おはなしタイム** とき：21日(日)10:30～11:00
- **昔ばなしのじかん** とき：27日(土)14:30～15:00

久米図書館 (中北下) ☎57-3444
午前10時～午後6時

- **いっしょにあそぼ! 0123 てくてく (幼児向き)** とき：17日(水)10:30～11:30
- **こくちゃんの紙芝居劇場** とき：27日(土)15:00～

休館日 ◆市立図書館：1日(月)、30日(火) ◆加茂町・勝北・久米図書館：1日(月)、8日(祝)、15日(月)、22日(月)、29日(月)、30日(火) ◆勝北図書館のみ：31日(水)、11月1日(木) (特別館内整理期間)

中央児童館 (山北) ☎22-2099
午前10時～午後5時

- **お話タイム** とき：10日(水)、26日(金)13:00～13:30
- **赤ちゃん広場** とき：11日(木)11:00～11:30 対象：0歳児と保護者 定員：10組(申込順) ※電話申込み 申込受付：2日(火)～
- **親子で遊ぼう** とき：22日(月)10:30～11:30 対象：0～2歳児と保護者

ワイワイ児童館 (横山) ☎24-4400
午前10時～午後5時

- **絵本タイム** とき：4日(木)、16日(火)13:15～13:45
- **2・3歳児の親子でジャンプ** とき：5日(金)10:30～11:30 対象：2・3歳の幼児と保護者
- **けん玉で遊ぼう** とき：6日(土)13:30～15:00 ※けん玉名人が来館。けん玉を持っている人は持参
- **プレクラブ ワイワイあそぼ** とき：10日(水)10:30～11:30 対象：1・2歳児と保護者
- **赤ちゃんあそぼ!** とき：17日(水)、24日(水)10:30～11:30 対象：乳児(1歳未満)と保護者 定員：15組(申込順) ※電話申込み 申込受付：3日(水)～

ぐりむ児童館 (加茂町中原) ☎42-3168
午前9時～午後5時

- **たんぽぽルーム【フラワーアレンジ】** とき：10日(水)10:00～11:30 対象：乳幼児と保護者、妊婦 ※育児相談あり 持参する物：万能ばさみかキッチンばさみ、タオル、身近な草花 参加費：親子で205円 申込締切：2日(火) 【お話ランド】 とき：24日(水)10:00～11:30 対象：乳幼児と保護者、妊婦
- **まっちゃんと遊ぼう (実験遊び・科学遊び)** とき：20日(土)13:30～15:00 ※幼児は保護者同伴

阿波児童館 (阿波) ☎46-2076
月・金 午後1時～午後5時
水 午前9時～午後5時

- **ふれあい広場** とき：27日(土)10:30～11:30 内容：絵本や紙芝居などの読み聞かせや簡単な工作遊び

休館日 中央児童館・ワイワイ児童館 1日(月)、8日(祝)、9日(火)、15日(月)、21日(日)、29日(月) ぐりむ児童館 1日(月)、8日(祝)、9日(火)、15日(月)、22日(月)、29日(月)

成名小学校10:15～11:00 ⇒ 清泉小学校13:00～13:40 ⇒ 大崎小学校14:40～16:00	5日(金)
佐良山小学校10:00～10:40 ⇒ 津山口駅前11:00～11:35 ⇒ 一宮小学校12:50～13:30 ⇒ 林田小学校14:30～16:00	9日(火)
北小学校10:00～10:40 ⇒ 総社東第二遊園地11:10～11:40 ⇒ 高田小学校13:00～13:30	10日(水)
高倉小学校10:15～10:45 ⇒ 衆楽公園駐車場(市役所東側) 12:00～12:40 ⇒ 向陽小学校13:00～13:30 ⇒ 小原会館14:00～14:40 ⇒ 院庄公民館15:20～16:20	11日(木)
ときわ園10:00～10:30 ⇒ 高野公民館11:10～11:50 ⇒ 広野小学校13:00～13:30	15日(月)
阿波小学校10:25～11:00 ⇒ 旧JA上加茂11:20～11:50 ⇒ 加茂小学校13:00～13:40 ⇒ めぐみ荘14:00～15:00	16日(火)
河辺小学校10:15～10:45 ⇒ 東小学校13:00～13:30	17日(水)
勝加茂小学校10:15～11:00 ⇒ 新野小学校13:00～13:30 ⇒ 広戸小学校14:30～16:00	18日(木)
喬松小学校10:15～10:45 ⇒ 道の駅「久米の里」11:15～12:00 ⇒ 誠道小学校13:00～13:40 ⇒ 田邑公民館15:00～16:00	19日(金)
秀実小学校10:15～11:00 ⇒ 中正小学校12:50～13:20	22日(月)
鶴山小学校13:00～14:00 ⇒ 塩手荘14:40～15:10	24日(水)

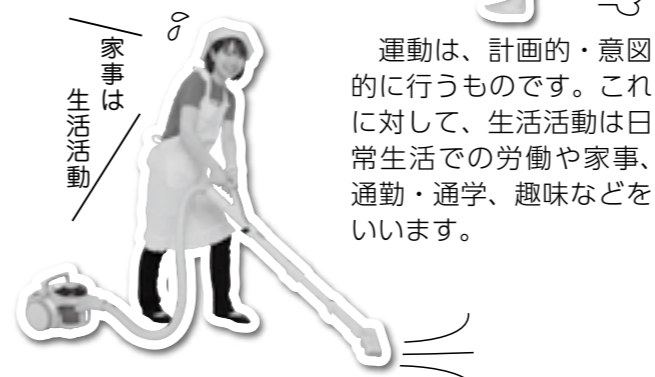
ぶつくまる

運動と生活活動のバランスが大切!!

図健康増進課 ☎32-2069

新コーナーの「Let's Exercise」は、短時間で手軽に効果の高い体操や運動を紹介したり、考えたりするコーナーです。
1回目の今回は、まず運動とは何かを一緒に考えてみましょう!

ここで、いきなり質問です!
Q 健康のためには運動をやらなければならない。○か×か?
A もちろん答えは○です。しかし、△になることもあるのです。わたしたちの1日の身体活動を2つに分けると「運動」と「生活活動」に分かれます。



運動は、計画的・意図的に行うものです。これに対して、生活活動は日常生活での労働や家事、通勤・通学、趣味などをいいます。

Let's Exercise

つまり、運動はしっかり行っても、家では「リモコン取って」「新聞持ってきて」などと動かず、通勤は自動車、仕事は事務が中心、趣味は昼寝...と生活活動が不活発過ぎるのは良くありません。運動と生活活動をバランス良く行うことが大切です。



運動は大事だと分かっていても面倒くさいと思っているあなたにこそ読んでもらえる内容にしたいと思います。

わたしたちが担当します。一緒に取り組みましょう。



つやまっ子はぐくみQ&A
- 良いところを見つけてほめる -

Q 子どもをどのように褒めたら良いでしょうか?

A 子どもに大切なのは、自信と自分を大切にできる力です。そして、それらを育むのは子どもの良いところを見い出して褒めることです。叱るべきところは叱り、褒めるべきところはきちんと褒めることが大切です。

また、子どもが親の思いどおりのやり方や行動をしなかったとしても、その子なりの工夫や考えは見守り、認めることも大切です。発達に応じて、子どもに任せることを次第に増やしていくことで、子どもは自らの成長を実感し、自信を持つことができます。

津山市青少年育成センター 家族のこと、友だちのこと、青少年の悩みごと、ご相談ください ☎31-8650

おしエコるびー

資源回収の適正利用にご協力ください

市では、市民の皆さんがさまざまな機会に資源化物を出せるように拠点回収や青空リサイクルプラザを事業者と協働で実施しています。

しかし、時間外、資源化物ではなく「ごみ」の持ち込み、また、指定の場所以外への放置が見受けられます。

これらの行為は、不法投棄と同じで法律違反です。資源回収制度の維持のためにも適正な分別・回収にご協力ください。

資源回収はルールを守る 皆や店舗の協力で継続できておるのじゃ



環境奉行「エコるびー」

図環境事業所 ☎22-8255