

**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：6日＝「アンナ・カレニナ」、13日＝「アトランタ号」、20日＝「バグダッドの盗賊 上」、27日＝「バグダッドの盗賊 下」
- **むかし話を聞く会** とき：1日(土)14:00～14:30
- **ファミリーシアター** とき：2日(日)14:30～ 内容：「山古志村のマリと三匹の子犬」
- **大きい子のおはなしのじかん** とき：8日(土)15:00～15:40
- **放送大学連携講座** とき：8日(土)＝「発達障害のある子どもへの支援を考える」、16日(日)＝「心理学で学ぶ健康」 開催時間：14:00～15:30
- **クリスマスおはなし会** とき：9日(日)11:00～12:00
- **おはなし会** とき：20日(木)11:00～11:30
- **日曜えほんのじかんスペシャル** とき：23日(祝)15:30～

**加茂町図書館** (加茂町塔中) ☎42-7032  
午前10時～午後6時

- **加茂町図書館フェスタ** とき：2日(日)10:00～17:00 内容：本のリサイクル市、クイズラリーなど
- **おはなし会** とき：23日(祝)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：13日(木)10:30～11:00
- **わくわく!ドキドキ!クリスマス会** とき：16日(日)10:30～11:30
- **昔ばなしのじかん** とき：22日(土)14:30～15:00

**久米図書館** (中北下) ☎57-3444  
午前10時～午後6時

- **クリスマス会** とき：16日(日)14:00～15:00

休館日 ◆市立図書館：25日(火)、1月1日(祝)  
◆加茂町・勝北・久米図書館：3日(月)、10日(月)、17日(月)、24日(月)、25日(火)、29日(土)～1月3日(木)

**中央児童館** (山北) ☎22-2099  
午前10時～午後5時

- **クリスマス会** とき：2日(日)14:00～15:00 内容：「きらら」によるブラックシアター 対象：幼児～小学生 定員：50人(先着順) 参加費：100円 受付：1月17日(土)10:00～
- ※「お話タイム」「赤ちゃん広場」「親子で遊ぼう」は、館だよりをご覧ください

**南児童館** (横山) ☎24-4400  
午前10時～午後5時

- **クリスマス会** とき：8日(土)13:30～15:00 出演：おはなしポケット 対象：幼児～小学生 定員：50人(先着順) 参加費：100円 受付：11月23日(祝)10:00～(電話のみ)
- **児童館ピカピカ大作戦** とき：26日(水)、27日(木)10:00～16:45
- ※「絵本タイム」「親子でジャンプ☆」「プレクラブ」「赤ちゃんあそび!」は、館だよりをご覧ください

**加茂児童館** (加茂町中原) ☎42-3168  
午前9時～午後5時

- **たんぼぼルーム(クリスマス会)** とき：12日(水)0:00～12:00 内容：クリスマスグッズ作りや会食 対象：0～5歳児と保護者、妊婦 参加費：200円 締め切り：5日(水) ※保健師による育児相談あり
- **クリスマス会** とき：16日(日)13:30～16:00 参加費：250円 締め切り：9日(日) ※幼児は保護者同伴
- **お正月お飾り作り** とき：27日(木)13:00～16:00 材料費：大=350円、小=200円 締め切り：16日(日)

**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

- **折り紙しよう!** とき：7日(金)15:30～16:30
- **クリスマス会** とき：15日(土)13:30～15:00 参加費：100円 持ってくるもの：ケーキ用のお皿とフォーク、手拭き 受付：3日(月)～12日(水)

休館日 中央児童館・ワイワイ児童館 3日(月)、10日(月)、16日(日)、24日(月)、25日(火)、29日(土)～31日(月)  
ぐりむ児童館 3日(月)、10日(月)、17日(月)、23日(祝)、24日(月)、29日(土)～31日(月)

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	3日(月)
佐良山小学校10:00～10:40 ⇒ 津山口駅前11:05～11:35 ⇒ 一宮小学校12:50～13:30 ⇒ 林田小学校14:30～16:00	4日(火)
河辺小学校10:15～10:45 ⇒ 東小学校13:00～13:30	5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	6日(木)
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	7日(金)
秀実小学校10:15～11:00 ⇒ 中正小学校12:50～13:20	10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	11日(火)
鶴山小学校13:00～14:00 ⇒ 塩手荘14:40～15:10	12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	13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	14日(金)

ぶつくる

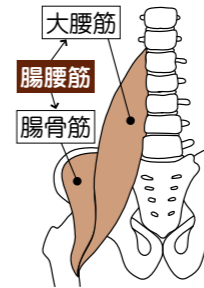
**お手軽！ ぽっこりお腹、解消体操**

図健康増進課☎32-2069

Let's 体操 Exercise

今回は、誰もが気になるぽっこりお腹を解消できる体操を紹介します。

ぽっこりお腹を解消するには、腸腰筋という足の付け根の奥にある筋肉を鍛えます。腸腰筋は、歩く時や姿勢を保つ筋肉で、鍛えることでお腹まわりを引き締



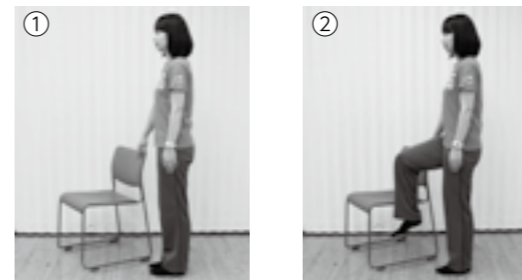
める効果があります。

この腸腰筋は、階段を使うことで手軽に鍛えることができます。特に、階段を登る時、ひざを高く上げることを意識して登ると効果的です。

また、階段を下りる時はひざに負担がかかるので、高齢者やひざ痛がある人は、下りる時は無理をせず、エレベーターやエスカレーターを使いましょう。

**立ってする体操**

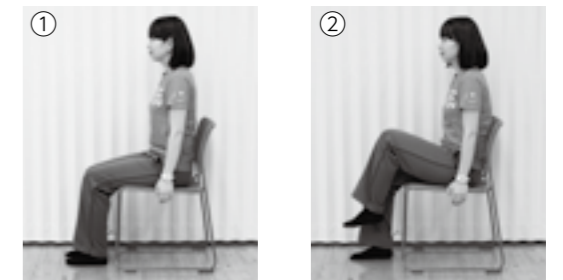
- ①椅子や机などを軽く持って立つ
- ②背筋をまっすぐ伸ばしたまま、足の付け根から持ち上げるように膝を上げる



- ③そのままの状態を5～10秒間保って、元に戻す
- ④左右を10回ずつ行う

**座ってする体操**

- ①脚の裏をしっかり床につけて、楽な姿勢でいすに座る
- ②太ももを無理なく上がるところまで上げる



- ③そのままの状態を10秒間保って、元に戻す
- ④左右を10回ずつ行う

※1日2セット(朝・夕)で、より効果アップ

つやまっ子はぐくみQ&A

**同じ子どもなんて1人もいない**

**Q** つい、自分の子どもとほかの子とを比較してしまいます。どうしたらよいでしょうか？

**A** テストで何点とったとか、運動がどれだけできるかなど、ほかの子どもと比較することで自分の子どもを評価することは、子どもたち一人ひとりの個性や成長のために良くありません。子どもは、そういった評価を受け続けると、相対的な順位ばかりを気にするようになって、自信をなくしたりしがちです。親は、ほかの子と比較するよりも、子どもの個性と成長を信じて、時にはゆっくりゆったり見守ることも必要です。



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  
さあいば、はるこー 市役所東庁舎3階☎31-8650

おうちエコ3びー

**家エコ始めませんか？**

家電製品の選び方や使い方を工夫することで、知らぬ間に節約できたり、家事が楽になったりすることがあります。

最近の家電製品は省エネが進んでいるので、電気代の節約やCO<sub>2</sub>の排出量が削減できて、一石二鳥です。家電製品の買い替えの際は、省エネ性能を十分チェックしましょう。

また、家電は小まめに電源を切る、エアコンのフィルター掃除は定期的に行うなど、できることから「うちエコ」を始めませんか。

今日から家族で「うちエコ」スタートじゃ。



環境奉行「エコ呂節」

図環境生活課☎32-2051