

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
- **むかし話を聞く会** とき：2日(土)14:00～14:30
- **木曜ビデオ館** とき：毎週木曜日14:30～ 内容：7日＝「三銃士 上巻」、14日＝「三銃士 下巻」、21日＝「フランケンシュタイン」、28日＝「ハレルヤ」
- **職場の人間関係を良くするパフォーマンス** とき：3日(日)14:00～16:00
- **大きい子のおはなしのじかん** とき：9日(土)15:00～15:40
- **ファミリーシアター** とき：11日(祝)14:30～ 内容：「鬼の子とゆきうさぎ」
- **おはなし会** とき：21日(木)11:00～11:30
- **日曜えほんのじかん** とき：24日(日)15:30～
- **創業セミナー受講者募集** とき：16日(土)、23日(土)、3月2日(土)、9日(土)、16日(土)13:00～16:00 締め切り：10日(日)

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：24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：14日(木)10:30～11:00
- **昔ばなしのじかん** とき：23日(土)14:30～15:00

久米図書館 (中北下) ☎57-3444
午前10時～午後6時

- **こくちゃんの紙芝居劇場** とき：16日(土)15:00～
- **いっしょにあそぼ！0123てくてく(幼児向け)** とき：20日(木)10:30～11:30
- **本のリサイクル市** とき：21日(木)～24日(日)

休館日 ◆市立図書館：5日(火)、19日(火)、26日(火)
◆加茂町・勝北・久米図書館：4日(月)、11日(祝)、18日(月)、19日(火)、25日(月)、26日(火)

中央児童館 (山北) ☎22-2099
午前10時～午後5時

- **豆まき** とき：2日(土)14:00～14:30
- **バレンタインクッキング** とき：9日(土)13:00～14:30 対象：小学生 定員：10人 参加費：100円 受付：1月26日(土)10:00～
- **赤ちゃん広場** とき：14日(木)11:00～11:30 対象：1歳未満児と保護者 定員：10組 受付：5日(火)10:00～(電話のみ)

南児童館 (横山) ☎24-4400
午前10時～午後5時

- **2、3歳児の親子でジャンプ☆** とき：1日(金)10:30～11:30 対象：2、3歳児と保護者
- **3B体操** とき：16日(土)10:30～11:30 対象：4・5歳児と小学生 定員：15人 受付：2日(土)10:00～(電話のみ)
- **赤ちゃんあそぼ！** とき：20日(木)10:30～11:30 対象：1歳未満児と保護者 定員：15組 受付：6日(木)10:00～(電話のみ)

加茂児童館 (加茂町中原) ☎42-3168
午前9時～午後5時

- **節分を楽しもう！** とき：3日(日)13:30～15:00
- **バレンタインクッキング** とき：9日(土)13:30～15:00 参加費：100円 締め切り：2日(土)

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

- **にこにこクッキング** とき：16日(土)10:30～12:00 定員：15人 参加費：100円 受付：4日(月)～

※各児童館では、このほかにいろいろな行事を行っています。詳しくは「館だより」をご覧ください

休館日 中央児童館・南児童館 4日(月)、11日(祝)、12日(火)、17日(日)、25日(月)
加茂児童館 4日(月)、11日(祝)、12日(火)、18日(月)、25日(月)

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	6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	7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	8日(金)
佐良山小学校10:00～10:40 ⇒ 津山駅前11:05～11:35 ⇒ 一宮小学校12:50～13:30 ⇒ 林田小学校14:30～16:00	12日(火)
鶴山小学校13:00～14:00 ⇒ 塩手荘14:40～15:10	13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	14日(木)
香松小学校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	15日(金)
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	18日(月)
河辺小学校10:15～10:45 ⇒ 東小学校13:00～13:30	20日(水)
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	21日(木)
秀実小学校10:15～11:00 ⇒ 中正小学校12:50～13:20	25日(月)

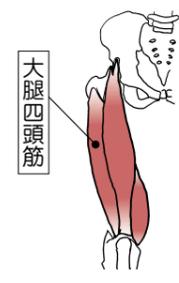
ぶつくまろ

太ももを鍛えて、
元気に歩こう

Let's 体操
Exercise

図健康増進課☎32-2069

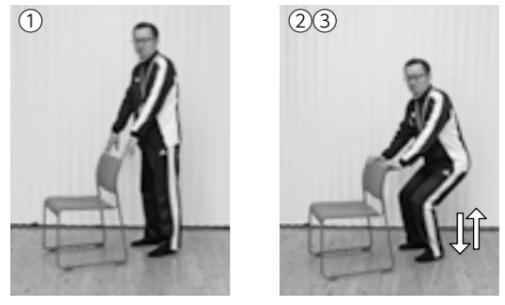
今回は大腿四頭筋(太ももの筋肉)のトレーニングです。大腿四頭筋は太ももの前側にある4つの筋肉の総称で、膝を伸ばすことが主な役割です。人間の体の中でもっとも大きく、とても強い筋肉の一つといわれています。



大腿四頭筋が弱ってくると、膝に痛みが出やすくなったり、変形性膝関節症の症状がひどくなったりします。しかし、この筋肉を鍛えることで、膝が安定して膝にかかる重量の負担が軽くなり、膝の痛みを和らげることができます。膝に痛みがある人も、無い人も、これからも気持ちよく歩くことができるように、筋力強化に取り組んでみましょう。

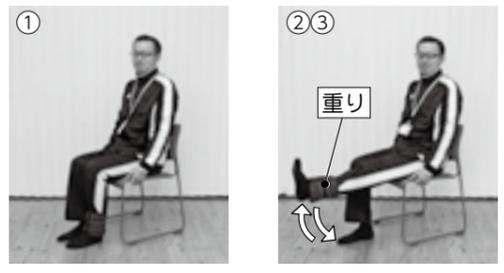
立ってするトレーニング

- ①椅子や机などを軽く持って立つ
- ②背筋を伸ばしてゆっくり4秒かけて膝を曲げる(深く曲げすぎないように注意)
- ③4秒かけてゆっくり元の姿勢に戻る



座ってするトレーニング

- ①椅子に深く腰掛ける
- ②片膝をゆっくり4秒かけて伸ばし、膝が伸びたところでつま先を起こす
- ③4秒かけてゆっくり下ろす(重りなどを付けて負荷をかけるとより効果的)



※10回を1セットにして、1日朝と夕方、それぞれ2セット行うことが理想ですが、体調に合わせて、無理なく行いましょう

つやまっ子はぐみQ&A

自分の事は自分でする

Q 子どもが自分の事を自分でできるようになるにはどのように接すればいいでしょう

A 最近の親は、子どもを甘やかしがちで「自分のことは自分でする」などの躰がされていないことが多いように思います。子どもに自立する自覚や責任感を持たせるためには、例えば、年齢に応じて小遣いの額や手伝いをする事など、家庭内のルールを決めることも1つの方法です。お金の使い方を自分自身で決めることで、子どもは、自覚と責任を感じるでしょう。

また、手伝いをする事は生活に必要な家事を学ぶ第一歩と言えます。買い物や身の回りの整理ができるようになると、子どもに自信がつかってきます。

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

おしるエコるびー

スプレー缶・カセットボンベは資源ごみ!

殺虫剤などのスプレー缶や卓上コンロで使うカセットボンベなどは、中身を使い切ったから、スチール缶やアルミ缶と一緒に缶として出してください。

最近、スプレー缶などを不燃ごみとして出されたことが原因と思われるごみ収集車の火災事故が発生しています。

非常に危険なので、スプレー缶などは不燃ごみには絶対に混ぜないでください。



スプレー缶が混ざっていると、このような火災が発生する可能性があるのじゃ



環境奉行「エコるびー」

図環境事業所☎22-8255