

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＝「誰でもできるはじめてのお遍路」、13日＝「小澤征爾」、20日＝「レオナルド・ダ・ヴィンチ その謎を視る」、27日＝「ちひろビデオ館」
- むかし話を聞く会 とき：1日(土)14:00～14:30
- 歴史講演会「美作国のまぼろしの武将たち」
とき：15日(土)、7月20日(土)14:00～15:30 講師：皆木 依歌さん(美作郷土史家) 申込：5月20日(月)～6月10日(月)
- おはなし会 とき：20日(木)11:00～11:30
- 大きい子のおはなしのじかん
とき：22日(土)14:00～14:40
- ファミリーシアター とき：23日(日)14:30～ 内容：「母をたずねて三千里」

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：23日(日)10:30～11:00

勝北図書館 (新野東) ☎36-8622
午前10時～午後6時

- おはなしタイム とき：13日(木)、16日(日)10:30～11:00
- 昔ばなしのじかん とき：22日(土)14:00～14:30

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：15日(土)15:30～
- いっしょにあそび！0123てくてく6周年記念「音楽であそぼう！」 とき：19日(水)10:30～11:30

市立図書館 25日(火)
休館日 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)
加茂町図書館のみ 26日(水)、27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

- お話しタイム とき：12日(水)、28日(金)13:00～13:30
- 赤ちゃん広場 とき：13日(木)11:00～11:30 対象：1歳未満児と保護者 定員：10組(先着順) 受付：5月28日(水)10:00～
- 親子で遊ぼう とき：17日(月)10:30～11:30 対象：0～2歳児と保護者

南児童館 (横山) ☎24-4400
午前10時～午後5時

- 絵本タイム とき：6日(水)、18日(火)13:15～13:45
- 2、3歳児の親子でジャンプ☆ とき：7日(金)10:30～11:30 ところ：福岡会館(横山) 内容：親子で歯の話の話を聞こう 対象：2、3歳児と保護者
- プレクラブワイワイあそび♪ とき：12日(水)10:30～11:30 対象：1・2歳児と保護者
- 赤ちゃんあそび！ とき：19日(水)、26日(水)10:30～11:30 対象：1歳未満児と保護者 定員：15組(先着順) 受付：5日(水)10:00～(電話のみ)
- 映画会 とき：29日(土)14:00～15:00

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【食中毒】 とき：12日(水)10:00～11:30 対象：幼児と保護者、妊婦 ※育児相談あり
- 父の日のプレゼント作り とき：15日(土)13:30～15:00
- まっちゃんと遊ぼう とき：22日(土)13:30～15:00 ※就学前児は保護者同伴
- たんぼぼルーム【リトミック】 とき：26日(水)10:00～11:30 対象：幼児と保護者、妊婦

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

- ウォークラリー とき：8日(土)10:00～12:00 持ってくるもの：お茶、タオル 受付：5月22日(水)～

休館日 中央児童館・南児童館 3日(月)、10日(月)、16日(日)、24日(月)
加茂児童館 3日(月)、10日(月)、17日(月)、24日(月)

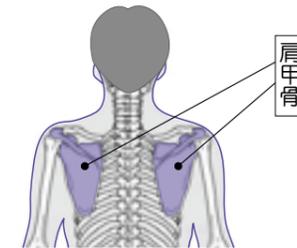
ときわ園10:00～10:30 → 高野公民館11:10～11:50 → 広野小学校13:00～13:30 → 弥生小学校14:30～16:20	3日(月)
佐良山小学校10:00～10:40 → 津山口駅前11:05～11:35 → 一宮小学校12:50～13:30 → 林田小学校14:30～16:00	4日(火)
北小学校10:00～10:40 → 総社東第二遊園地11:10～11:40 → 高田小学校13:00～13:30	5日(水)
高倉小学校10:15～10:45 → 衆楽公園駐車場(市役所東側)12:00～12:40 → 小原会館14:00～14:40 → 院庄公民館15:20～16:20	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)
向陽小学校10:15～10:45 → 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)
河辺小学校10:15～10:45 → 東小学校13:00～13:30	19日(水)

ぶつくまる

血行を良くして、肩こりを解消しよう 肩こり予防 No.2

図健康増進課 ☎32-2069

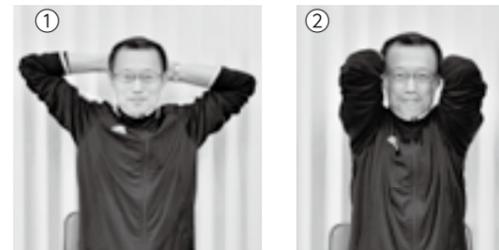
Let's 体操 Exercise



「肩こり体操を時々やっているけど、肩こりが良くならない」という声をよく聞きます。デスクワークや一つの作業を同じ姿勢で続けているような人、よく肩こりを感じる人は「1時間に1回」「疲れたと感じる前」に、広報つやま3月号の「肩こり予防No.1」の体操に加えて今回の体操を行って、肩甲骨をしっかりと動かしてみてください。筋肉の血行を良くするためには、無理をせずに続けることが大切です。

開けごま体操

- ①背筋をまっすぐ伸ばし、頭の後ろでしっかり肘を張る
- ②顔の前で両肘を近付ける



肩甲骨を引っ張り出そう体操

- ①背筋を伸ばして座り、胸の前で手を組む
- ②体の位置はそのまま組んだ手をしっかり前に突き出す
- ③突き出した姿勢を5秒ほど続けて、元に戻す



※どちらの体操も、息を吸ったり吐いたりしながら、痛みのない範囲で5回以上繰り返しましょう

つやまっ子はぐみQ&A 外出する時の注意

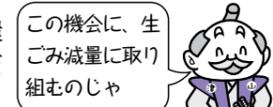
- Q 最近「不審者が出る」とよく聞きます。どのようなことに注意すれば良いでしょうか。
- A 子どもが出掛ける時には、次のことに注意して、普段から話をしておきましょう。
- 遊びに行く前に、行き先と帰る時間を家の人に知らせる
 - 一人では遊ばない
 - 知らない人が何かを誘ってきても「いやだ」とはっきり断る。絶対について行かない
 - 知らない人に連れて行かれそうになったら大声で「助けて」と大声で叫び、人がいる所まで逃げる。
 - 子どもといっしょに、家の近くの「津山っ子かけこみ110番」を確認しておく

津山市青少年育成センター ☎31-8650
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

おしエコるびー 生ごみ処理機器の購入補助

- 生ごみ処理機器の購入費用を補助します。
- 電気式処理機 (補助額が増えました)
補助金額 購入額の2分の1以内(上限3万円)
購入限度 1台限り
 - コンポスト容器
自己負担金 1個につき2,150円
購入限度 1世帯につき2個以内
 - ボカシ処理容器
自己負担金 1セット(2個)につき1,700円
購入限度 1世帯につき2セット以内
※ボカシ処理容器を使用するためには、発酵促進剤(ボカシ)が必要です

※補助には条件があります。購入前に、必ず環境事業所にご連絡ください



環境事業所 ☎22-8255