

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：1日＝「キュリー夫妻」、8日＝「TOMORROW明日」、15日＝「命のビザ」、22日＝「アラバマ物語」、29日＝「夏の夜の夢」
- 夏休みのたのしいおはなし会 とき：1日(木)14:00～15:00
- むかし話を聞く会 とき：3日(土)14:00～14:30
- 美作国の歴史を学ぼうPart2 (小学生向け) とき：5日(月)14:00～15:00 講師：津山洋学資料館職員
- 夏休み工作教室 とき：8日(木)13:30～15:00 講師：水杉正明さん 定員：20人 受付：1日(木)～
- ファミリーシアター (夏休み映画会) とき：14:30～ 内容：12日(月)＝「やーさん ひーさん しからーさん」、19日(月)＝「かんからさんしん」、26日(月)＝「ネコのミヌース」
- おはなし会 とき：22日(木)11:00～11:30
- 大きい子のおはなしのじかん とき：24日(土)14:00～14:40
- 健康セミナー とき：24日(土)14:00～15:30

加茂町図書館 (加茂町塔中) ☎42-7032
午前10時～午後6時

- 夏休み映画会「おれたち、ともだち！」 とき：7日(水)13:30～14:30
- 木工教室 (えんぴつ立て作り) とき：23日(金)13:30～15:00 定員：15人(先着順) 受付：1日(木)～
- おはなし会 とき：25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：8日(木)10:30～11:00
- 子ども図書館フェスティバル とき：18日(日) 10:15～12:30 内容：木工教室、おはなし会など
- 昔ばなしのじかん とき：24日(土)14:00～14:30

久米図書館 (中北下) ☎57-3444
午前10時～午後6時

- 押し花教室 とき：3日(土)13:30～15:00

休館日 市立図書館 27日(火)
加茂町・勝北・久米図書館 5日(月)、12日(月)、19日(月)、26日(月)、27日(火)

中央児童館 (山北) ☎22-2099
午前10時～午後5時

- 夏休み映画会 (小学校低学年向け) とき：19日(月) 13:30～14:00

南児童館 (横山) ☎24-4400
午前10時～午後5時

- 絵本タイム とき：1日(木)、20日(火)13:15～13:45
- ワイワイクッキング カレー作り とき：21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：米1合、カレー皿、スプーン、ピーラー、エプロン、三角巾、マスク、お茶 受付：3日(土)10:00～
- 人形劇 とき：30日(金)10:00～11:00 ところ：福岡会館 出演：たんぼぼの家

加茂児童館 (加茂町中原) ☎42-3168
午前9時～午後5時

- 七夕週間 とき：1日(木)～7日(水)13:00～15:00 内容：七夕の笹飾り作り
- 夏休み工作教室 とき：8日(木)10:00～12:00 講師：有木誠治さん 対象：小学生 定員：20人(先着順) 参加費：200円
- 第2弾 風船スライム とき：22日(木)13:30～15:00
- たんぼぼルーム とき：28日(水)10:00～11:30 内容：しゃぼん玉や金魚すくい 対象：乳幼児と保護者、妊婦 持ってくるもの：タオル、帽子 ※保健師による育児相談有り

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

- 紙すきをしよう！ とき：21日(水)10:30～12:00 内容：牛乳パックを使ったはがき作り 定員：15人(先着順) 持ってくるもの：タオル、新聞紙3枚以上 受付：5日(月)～

児童館からのお願い
児童館へは、幼児(未就学児)は必ず保護者同伴で来てください

休館日 中央児童館・南児童館 5日(月)、12日(月)、18日(日)、26日(月)
加茂児童館 5日(月)、12日(月)、19日(月)、26日(月)

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	1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	2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 ⇒ 弥生小学校14:30～16:20	5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	6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	7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	20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	21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	22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	23日(金)
秀実小学校10:15～11:00 ⇒ 中正小学校12:50～13:20	26日(月)
河辺小学校10:15～10:45 ⇒ 東小学校13:00～13:30	28日(水)

ぶつくまる

5分でできる“肥えないからだ体操” 2種類を紹介(全5種類) Let's Exercise

図健康増進課 ☎32-2069

皆さん、「最近、運動不足だな～」と感じていませんか？
市では、メタボ予防を目的とした“肥えないからだ体操”を考案しました。この体操は、音楽に合わせて5種類の体操を1分間ずつ計5分間でできる体操です。今回は、その中から2種類の体操を紹介します。

バランス体操

効果：バランスを保つ力をつける

① かかと歩きで、前に4歩進む
つま先を上げる

② つま先歩きで後ろに3歩下がる
かかとを上げる

エア－体操

効果：足の力をつける

① 肩幅に両足を広げて、両手を腰に当てて立つ

② ゆっくり5秒で腰を下ろす
同じように立ち上がる

体操のDVDを貸し出しています。お問い合わせください

③ つま先立ちのまま、両手を広げて「肥えない！」でポーズ

④ ①～③を5回以上繰り返す

子どもの心と親の心

夏休み中の生活のリズム

もうすぐ、子どもたちが楽しみにしている夏休みが始まります。一方、親としては子どもの生活リズムの乱れなどが心配されそうです。

人の体には、1日周期でリズムを刻む「体内時計」が備わっていて、体内時計は朝日を浴びることでリセットされるといわれています。

しかし、生活リズムが乱れて、体内時計も崩れてしまうと、すぐには修正ができません。

そこで、夏休みでも、今までどおりの時間に起床の声掛けをしてみてください。普段と変わらない時間に起きるなど、規則正しい生活を送ることは、充実した夏休みを過ごすためのポイントにもなると思います。

教育相談センター「鶴山塾」
学校のこと、友だちのこと、家族のこと、気軽に相談してください
山手87番地 ☎22-2523

おしエコるびー

スマートムーブに取り組みましょう

地球に優しい移動手段「スマートムーブ」で毎日の生活からCO₂排出削減、地球温暖化防止に取り組みましょう！

スマートムーブの取り組み

1. 公共交通機関の利用
2. エコドライブの実践
3. 自転車や徒歩での移動
4. エコカーへの乗り換え

自転車や徒歩での移動は、健康づくりにも効果的じゃぞ

環境奉行「エコ呂爺」
図新エネルギー環境政策室 ☎32-2051