

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：3日「美の巨人たち1」、10日「美の巨人たち2」、17日「美の巨人たち3」、24日「美の巨人たち4」、31日「美の巨人たち5」
- むかし話を聞く会 とき：5日(土)14:00～14:30
- ファミリーシアター
とき：6日(日)14:30～ 内容：「Mayu(まゆ)」
- おたのしみ会たんぼぼの家人形劇「ぐりとぐら」ほか
とき：12日(土)13:30～14:30
- ライブライオンコンサート
とき：13日(日)15:00～15:30 内容：津山交響楽団員による弦楽四重奏
- おはなし会 とき：17日(木)11:00～11:30
- 大きい子のおはなしのじかん
とき：26日(土)14:00～14:40
- 津山中央病院・津山市立図書館連携健康セミナー
とき：30日(水)14:00～15:00

加茂町図書館 (加茂町塔中) ☎42-7032
午前10時～午後6時

- 秋のおたのしみ会
とき：20日(日)10:30～11:30 内容：「きらら」によるブラックシアター
- おはなし会 とき：27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：10日(木)、20日(日)10:30～11:00
- 昔ばなしのじかん とき：26日(土)14:00～14:30

久米図書館 (中北下) ☎57-3444
午前10時～午後6時

- いっしょにあそび！0123てくてく(幼児向け)
とき：16日(水)10:30～11:30
- こくちゃんの紙芝居劇場 とき：19日(土)15:30～

市立図書館：29日(火)
加茂町・勝北・久米図書館：7日(月)、14日(祝)、21日(月)、28日(月)、29日(火)、勝北図書館のみ30日(水)、31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：9日(水)、25日(金)13:00～13:30
- 赤ちゃん広場 とき：10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：1日(火)10:00～(電話のみ)
- 親子で遊ぼう とき：21日(月)10:30～11:30 対象：乳幼児と保護者

南児童館 (横山) ☎24-4400
午前10時～午後5時

- 絵本タイム とき：3日(木)13:15～13:45
- 2・3歳児の親子でジャンプ とき：4日(金)10:30～11:30 対象：2・3歳児と保護者
- プレクラブ ワイワイあそび とき：9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：16日(水)、23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：2日(水)～(電話のみ)
- わらべうた遊び とき：17日(木)10:30～11:30 対象：未就園児と保護者

加茂児童館 (加茂町中原) ☎42-3168
午前9時～午後5時

- グリムキッチン(カレー作り) とき：5日(土)10:00～12:00 参加費：100円 持ってくるもの：米1合、野菜、エプロン、三角巾、マスク、タオル、お茶 締め切り：9月28日(土) ※幼児は保護者同伴
- たんぼぼルーム【お楽しみクッキング】 とき：9日(水)10:00～12:00 対象：乳幼児と保護者、妊婦 参加費：親子で100円 持ってくるもの：エプロン、三角巾、マスク、タオル、お茶 締め切り：9月18日(水)
- 【交通安全教室】 とき：23日(水)10:00～11:30 対象：乳幼児と保護者、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

- 自然物あそび とき：26日(土)10:30～11:30 内容：木の葉や枝などを使った小物づくり 受付：7日(月)～

中央児童館・南児童館 7日(月)、14日(祝)、15日(火)、20日(日)、28日(月)
加茂児童館 7日(月)、14日(祝)、15日(火)、21日(月)、28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	2日(水)
成名小学校10:15～11:00 ⇒ 清泉小学校13:00～13:40 ⇒ 大崎小学校14:40～16:15	4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	7日(月)
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	8日(火)
高倉小学校10:15～10:45 ⇒ 衆楽公園駐車場(市役所東側)12:00～13:10 ⇒ 小原会館14:00～14:40 ⇒ 院庄公民館15:20～16:20	10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	11日(金)
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	15日(火)
河辺小学校10:15～10:45 ⇒ 東小学校13:00～13:30	16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	17日(木)
秀実小学校10:15～11:00 ⇒ 中正小学校12:50～13:20	21日(月)
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	23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) その2

Let's 体操 Exercise

図健康増進課 ☎32-2069

今回も、メタボ予防を目的として市が考案した“肥えないからだ体操”の中から2種類の体操を紹介します。無理のない範囲で、長く続けることが大切です。

1 バランス体操 効果：バランスを保つ力をつける

- ① 片足立ちになり、上げている足を前・後ろ・横に蹴り出し静止する(各5秒ずつ)
- ② 足の上に足を乗せて休憩(5秒)
- ③ 同じ足で、自分の名前を大きく書く

2 全身運動 効果：脂肪を燃やす

- ① へその高さまで膝を上げて、反対の肘にくっ付ける
- ② ①を反対の足と手で行う(交互に5回ずつ繰り返す)
- ④ ①～③を反対の足でも行う

体操のDVDを貸し出しています。お問い合わせください

つやまっ子はぐくみQ&A

親子の会話について

Q 親子の会話を増やすにはどうしたら良いのでしょうか

A 日々の親子の会話を増やすためには、一緒に過ごす時間を増やすことが大切です。一緒に食事をするなど、その日の出来事を話し合える環境を作るようにしましょう。また、家事やスポーツ、地域のボランティア活動などを一緒に行うことも、会話をするきっかけになります。

家庭には、夫婦の会話を増やすことが大切といわれますが、親子の会話を増やすことも大切です。また、子どもが思春期を迎えると、男女とも身体が急速に成長し始め、不安やとまどいを覚えるようになります。そんな時、親が相談に乗ってあげられることが大切です。家族は、何でも話せる仲でありたいですね。

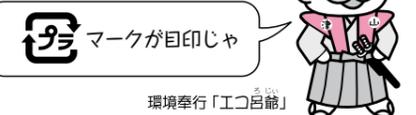
津山市青少年育成センター ☎31-8650
家族のこと、友だちのこと、青少年の悩みごと、ご相談ください

おしエコるびー

プラスチック製容器包装の排出について(旧津山・加茂・阿波地域)

市では、プラスチック製容器包装を大切な資源として、ピンクの指定袋で収集しています。袋に異物などがたくさん混入していると、リサイクルを進める時の妨げになります。次のことに注意してください。

- #### ピンクの指定袋へ入れる時のポイント
- 1 汚れたままのものを入れない(汚れが取れないものは、不燃ごみへ)
 - 2 マークがないものを入れない
 - 3 ペットボトルは、資源回収へ
 - 4 容器包装をレジ袋など小袋に入れない



環境奉行「エコるびー」 図環境事業所 ☎22-8255