

**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：5日「美の巨人たち10」、12日「若草物語」、19日「クリスマス・キャロル」、26日「邂逅(めぐりあい)」
- **むかし話を聞く会** とき：7日(土)14:00～14:30
- **日曜えほんのじかんスペシャル**  
とき：8日(日)15:00～15:30
- **クリスマスおはなし会**  
とき：15日(日)14:00～15:00
- **おはなし会** とき：19日(木)11:00～11:30
- **ファミリーシアター**  
とき：23日(祝)14:30～ 内容：「サンタクロースになった少年」
- **大きい子のおはなしのじかん**  
とき：28日(土)14:00～14:40

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

- **クリスマスおたのしみ会** とき：22日(日)10:30～11:30  
内容：ストーリーテリング

**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：12日(木)10:30～11:00
- **わくわく! ドキドキ! クリスマス会** とき：15日(日)10:30～11:30
- **昔ばなしのじかん** とき：28日(土)14:00～14:30

**久米図書館** (中北下) ☎57-3444  
午前10時～午後6時

- **クリスマスおたのしみ会** とき：14日(土)10:30～11:30  
内容：人形劇など
- **こくちゃんの紙芝居劇場** とき：21日(土)15:30～



**休館日**  
市立図書館：31日(火) (館内整理日)  
加茂町・勝北・久米図書館：2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(祝)、29日(日)、30日(月)、31日(火) (館内整理日)

**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：7日(土)14:00～15:00 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～

**ワイワイ(南)児童館** (横山) ☎24-4400  
午前10時～午後5時

- **プレクラブ ワイワイあそび【クリスマス会】**  
とき：11日(水)10:30～11:30 対象：1・2歳児と保護者 受付：11月23日(祝)10:00～12月4日(水)(電話のみ)
- **クリスマス会** とき：14日(土)13:30～15:00 対象：幼児～小学生 定員：50人(先着順) 参加費：100円 受付：11月30日(土)10:00～ (電話のみ)
- **赤ちゃんあそび!【クリスマス会】** とき：18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：4日(水)～ (電話のみ)
- **児童館ピカピカ大作戦** とき：26日(木)、27日(金)10:00～16:45

**ぐりむ(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：11日(水)10:00～12:00 対象：乳幼児と保護者、妊婦 参加費：親子で200円 締め切り：4日(水)
- **クリスマス会** とき：15日(日)13:30～16:00 参加費：250円 締め切り：4日(水) ※幼児は保護者同伴
- **お正月用お飾り作り** とき：27日(金)13:30～16:00 参加費：大350円、小200円(材料代) 締め切り：15日(日) ※幼児は保護者同伴
- **ピカピカ大作戦** とき：28日(土)10:00～16:00

**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

- **工作あそび** とき：4日(水)15:30～16:30 内容：クリスマスの飾りづくり
- **クリスマス会** とき：14日(土)10:30～12:00 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：2日(月)～11日(水)

※児童館のその他の行事は館だよりをご覧ください

**休館日**  
中央児童館・南児童館 2日(月)、9日(月)、15日(日)、23日(祝)、24日(火)、29日(日)～31日(火)  
加茂児童館 2日(月)、9日(月)、16日(月)、17日(火)、23日(祝)、24日(火)、29日(日)～31日(火)

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	<b>2日(月)</b>
佐良山小学校10:00～10:40 ⇒ 津山駅駅前11:05～11:35 ⇒ 一宮小学校12:50～13:30 ⇒ 林田小学校14:30～16:00	<b>3日(火)</b>
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	<b>4日(水)</b>
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	<b>5日(木)</b>
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	<b>6日(金)</b>
秀実小学校10:15～11:00 ⇒ 中正小学校12:50～13:20	<b>9日(月)</b>
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	<b>10日(火)</b>
河辺小学校10:15～10:45 ⇒ 東小学校13:00～13:30	<b>11日(水)</b>
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	<b>12日(木)</b>
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	<b>13日(金)</b>

ぶつくまる

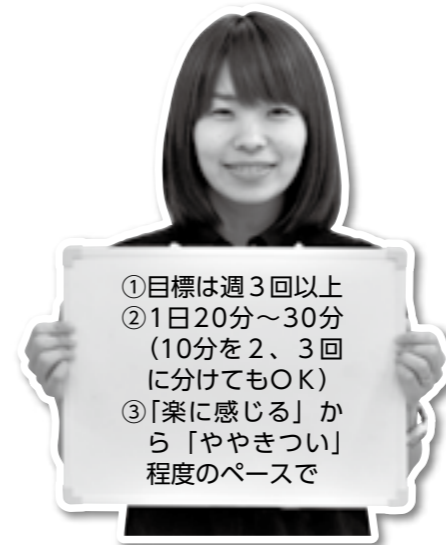
**ウォーキングを  
日常生活に取り入れよう**

図健康増進課 ☎32-2069



今回は、手軽な運動『ウォーキング』をより安全に、効果的に行う方法をご紹介します。ウォーキングには、足の筋力アップや高血圧などの生活習慣病の予防、日頃のストレス解消など、たくさんの効果があります。ぜひ、日常生活に取り入れてみましょう。

**ウォーキングのポイント**



- ① 目標は週3回以上
- ② 1日20分～30分 (10分を2、3回に分けてもOK)
- ③ 「楽に感じる」から「ややきつい」程度のペースで

**理想的なウォーキングの姿勢**



- 目線は前方へ
- 肩の力を抜いて背筋を伸ばす
- 肘を軽く曲げて自然に振る
- 膝を伸ばす(膝が痛い人は、無理に伸ばさない)
- つま先で地面を蹴る
- 歩幅は広めに
- 着地は、かかとから
- 運動を行う際、健康状態が気になる人は、かかりつけ医師にご相談ください

**つやまっ子はぐくみQ&A**

**家族一緒に食事をする大切さ**

**Q** 家族と一緒に食事をするのが大切といわれるのは、どうしてでしょうか？

**A** 子どもにとって、食事は身体の健康だけではなく、心の成長にも深く関わっています。家族一緒に食事をすることによって、人のふれあいや食事のマナーなどを学び、社会性を深めることにもつながります。できるだけ家族そろって食事をする習慣を付けましょう。

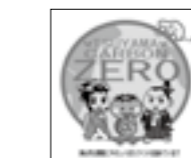
また、一緒に食事を「つくる」ことも大切です。自分の手で食事を作ることで、食材や調理方法を学ぶこともできます。そして、家族のために食事を作る喜びや達成感を実感することができます。一緒に食事を作って食べて、食に関する知識や豊かな心を育てていきましょう。

津山市青少年育成センター 家族のこと、友だちのこと、  
市役所東庁舎3階 ☎31-8650 青少年の悩みごと、  
ご相談ください

**おしエコるびー**

**市では、環境にやさしいまちづくりを進めています**

市では、地球温暖化対策、低炭素社会実現に向けた取り組みの一環として、今年8月に電気自動車を3台導入しました。



←導入した電気自動車には、「ZERO」ステッカーを貼っています

地球にやさしい次世代自動車に乗り換えるのじゃ



環境実行「エコるびー」  
図新エネルギー環境政策室 ☎32-2051