

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「冬構え」、13日「光風」、20日「名山 宝の山 上巻」、27日「名山 宝の山 下巻」
- **むかし話を聞く会**
とき：1日(土)14:00～14:30
- **新感覚紙芝居**
とき：9日(日)14:00～15:00
- **ファミリーシアター**
とき：11日(祝)14:30～ 内容：「ムーミン谷の冬」
- **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

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)14:30～15:00

久米図書館 (中北下) ☎57-3444
午前10時～午後6時

- **いっしょにあそぼ0123てくてく** とき：19日(水)10:30～11:30
- **こくちゃんの紙芝居劇場** とき：15日(土)15:30～
- **本のリサイクル市** とき：20日(木)～22日(土)



市立図書館：4日(火)、18日(火)、25日(火)
加茂町・勝北・久米図書館：3日(月)、10日(月)、12日(水)、17日(月)、18日(火)、24日(月)、25日(火)

中央児童館 (山北) ☎22-2099
午前10時～午後5時

- **豆まき** とき：1日(土)14:00～14:30
- **バレンタインクッキング** とき：11日(祝)13:30～15:00
対象：小学生 定員：10人 参加費：200円
受付：1月25日(土)10:00～(電話のみ)
- **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 受付：4日(火)10:00～(電話のみ)
- **親子であそぼう** とき：17日(月)10:30～11:30 対象：0～2歳児と保護者
- **お話タイム** とき：28日(金)13:00～13:30

南(ワイワイ)児童館 (横山) ☎24-4400
午前10時～午後5時

- **絵本タイム** とき：6日(木)、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 対象：2、3歳児と保護者
- **赤ちゃんあそび!** とき：19日(水)10:30～11:30 対象：1歳未満児と保護者 定員：15組 受付：5日(水)10:00～(電話のみ)
- **子育て講演会** とき：28日(金)10:30～12:00 対象：子育て中の保護者 定員：20人 受付：1日(土)10:00～(電話のみ) ※託児あり

加茂(ぐるむ)児童館 (加茂町中原) ☎42-3168
午前10時～午後5時

- **節分を楽しもう!** とき：2日(日)13:30～16:00
- **たんぼぼルーム【手作りおもちゃ】** とき：12日(水)10:00～11:30 対象：乳幼児と保護者、妊婦
- **子育て講演会 お話を聞こう!** とき：22日(土)10:30～12:00 対象：乳幼児と保護者、妊婦
- **たんぼぼルーム【リトミック】** とき：26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

- **あゆみ会「鬼あそび」** とき：12日(水)10:30～11:30
- **にこにこクッキング「マグカップケーキをつくろう」** とき：22日(土)10:30～12:00 参加費：100円 定員：15人 受付：3日(月)～

中央児童館・南児童館 3日(月)、10日(月)、12日(水)、16日(日)、24日(月)
加茂児童館 3日(月)、10日(月)、11日(祝)、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)
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)12:00～13:10 ⇒ 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14:40～16:15	7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	10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	12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	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)
秀実小学校10:15～11:00 ⇒ 中正小学校12:50～13:20	17日(月)
河辺小学校10:15～10:45 ⇒ 東小学校13:00～13:30	19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	20日(木)
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	26日(水)

ぶつくまる

ウォーキングで 認知症予防

図健康増進課 ☎32-2069

ウォーキングなどの有酸素運動には、認知症を予防する効果があります。また、計画を立てて、行動することも、認知症を予防する効果的な方法といわれています。そこで、ウォーキングをする時に、歩くルートや立ち寄り先など、事前に計画を立てて、それを実践してみましょう。(例：〇〇を通ってみよう。□□さんに会いに行こう。△△屋で買い物しよう など)

①歩くルートや目的など、計画を立てる

明日のウォーキングは、友だちの杉本さんの家に寄ってみよう

杉本さん

うめちゃん

②計画を実践してみる

杉本さん、ウォーキングの途中に、ちょっと寄ったで～

うめちゃん、よ～来んちゃったな～

(出演：津山市地域包括支援センター「うめちゃん一座」)

子どもの心と親の心

自分にあった目標を!

子どもにとって、年の初めに目標を立てることは、新たな気持ちで物事に取り組み、意欲が出やすくなります。しかし、つい高い目標を立ててしまうと、三日坊主に終わってしまうこともあります。そこで、目標を立てる際は、親子で話し合ってみてはいかがでしょうか。例えば「1日1回手伝いをする」「本を1カ月で1冊読む」など、その子にとって達成しやすい目標を、親が助言しても良いと思います。そして「ありがとう助かるわ」「がんばっているね」などと声掛けをすることで、子どもは気持ちが前向きになり、立てた目標を達成しようと、自分なりのやり方を見つけるかもしれません。このような経験が、子どもの自信につながっていくのではないのでしょうか。

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
山下87番地 ☎22-2523

おしえてエコるびー

引っ越しごみの処分

新年度に向け、引っ越しなどを計画している人もいます。引っ越しの際には、ごみが多く出ることがあります。ごみの適正処理にご協力ください。
● **ごみステーションに、一度に大量のごみを出さないでください**
● **ごみの中には、市で引き取ることができないものもあります**
(例：タイヤ、消火器、バッテリー、農機具など)
※一度に排出したい場合や粗大ごみがある場合は、環境事業所または各支所市民生活課にご相談ください



環境奉行「エコるびー」 図環境事業所 ☎22-8255