

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＝「古地図江戸さんぽ「鬼平犯科帳」を歩く」、10日＝「柳家花緑の落語入門」、17日＝「ヤコブへの手紙」、24日＝「エヴェレスト征服」
- **むかし話を聞く会**
とき：5日(土)14:00～14:30
- **おはなし会**
とき：17日(木)11:00～11:30
- **こどもの読書週間講演会「絵本と想像力」**
とき：19日(土)14:00～15:30 講師：有川裕俊さん(株式会社絵本館代表取締役) 定員：50人 参加費：無料 申込方法：図書館に備え付けの申込用紙に記入して提出または電話で申し込む 申込期間：1日(火)～15日(火)
- **小学生のための「物語りをたのしむ会」**
とき：26日(土)14:00～14:40
- **ファミリーシアター**
とき：29日(祝)14:30～ 内容：「おれたち ともだち」

加茂町図書館 (加茂町塔中) ☎42-7032
午前10時～午後6時

- **昔話のおはなし会** とき：12日(土)10:30～11:00
- **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～

休館日 市立図書館：30日(水)
加茂町・勝北・久米図書館：7日(月)、14日(月)、21日(月)、28日(月)、30日(水)

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
内容：絵本やパネルシアター
- **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：3月25日(火)10:00～
- **親子であそぼう** とき：21日(月)10:30～11:30 対象：0～2歳児と保護者

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：3日(木)、15日(火)13:15～13:45
内容：絵本や紙芝居、折り紙

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

※4月から、開館時間が変わります。ご注意ください
※行事など、詳しくはお問い合わせください

阿波児童館 (阿波) ☎46-2076
月・金曜日と第1・3を除く水曜日午後1時～5時、第1・3水曜日午前10時～午後5時、第2・4土曜日午前10時～午後3時

- **お寿司パーティーをしよう** とき：12日(土)10:30～13:00 参加費：100円 持ってくるもの：米1合、皿、椀、はし、お茶、エプロン、三角巾 受付：3月31日(月)～4月9日(水)
 - **折り紙あそび** とき：16日(水)15:30～16:30
- ※4月から、開館時間が変わります。ご注意ください



休館日 中央児童館・南児童館・加茂児童館 7日(月)、14日(月)、20日(日)、28日(月)、30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	10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	11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	14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	15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	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)
喬松小学校10:15～10:45 ⇒ 道の駅「久米の里」11:25～12:00 ⇒ 誠道小学校13:00～13:40 ⇒ 田邑公民館15:00～16:00	18日(金)
秀実小学校10:15～11:00 ⇒ 中正小学校12:50～13:20	21日(月)
阿波公民館10:25～10:50 ⇒ 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	22日(火)
鶴山小学校10:15～10:45 ⇒ 向陽小学校13:00～13:45 ⇒ 塩手荘14:40～15:10	23日(水)
河辺小学校10:15～10:45	24日(木)

ぶつくまる

腰痛予防はストレッチから!!

図健康増進課 ☎32-2069

Let's Exercise 体操

長時間、同じ姿勢をしていると、腰がだるく感じたり、重たく感じたりしませんか。この腰痛は、腰まわりの筋肉の血行が悪くなることで起こります。ストレッチで血行を良くして、腰痛を予防しましょう。

お尻から背中を伸ばす

- ① 仰向けに寝る
- ② 片方の膝を胸に引き寄せる (10秒間)



- ③ ゆっくりと元に戻して、反対側の膝も同じようにする

呼吸を止めずに行いましょう

腰をねじる

- ① 仰向けに寝て、両手を広げる
- ② 腰から下をひねる (10秒間)



- ③ ゆっくりと元に戻して、反対側の足も同じようにひねる

毎日2回、朝の布団の中や入浴後の体が温まっているときなどに行うと、より効果的です

※体操は、無理をせずにできる範囲で行いましょう

つやまっ子はぐみQ&A

携帯電話・スマートフォンについて

Q 子どもに携帯電話・スマートフォンを持たせようと思っています。どのようなことに注意すればよいのでしょうか?

A 携帯電話・スマートフォン(以下、携帯電話)でのトラブルから子どもを守るには、持ち始めの時期が肝心です。携帯電話の必要性や使い方のルールを家族で話し合しましょう。

ルールは、使用時間や場所、料金の上限、学校での規制、ブログ・掲示板への書き込み、インターネットの利用範囲などを決めておくといいでしょう。

また、有害情報へのアクセスを制限するフィルタリングを活用するなど、子どもの成長段階に応じてルールを見直すことも大切です。

津山市青少年育成センター 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
市役所東庁舎3階 ☎31-8650

おしえてエコるびー

「低炭素社会」って何?

「低炭素社会」とは、地球温暖化の原因となっているCO₂(二酸化炭素)などの温室効果ガスの排出を抑えた社会のことです。

市では、太陽光・小水力発電などの再生可能エネルギーの導入や省エネルギーの推進など、低炭素社会づくりを進めています。低炭素社会づくりは「未来の地球づくり」でもあります。

皆さんも節電など身近なことから地球温暖化防止対策をして、低炭素社会への一歩を踏み出してみませんか?



未来の地球のために、今、行動を起こすのじゃ

環境奉行「エコるびー」 図新エネルギー環境政策室 ☎32-2051