

市立図書館 (アルネ・津山4階) ☎ 24-2919

- 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＝「ブランシェのチェンパロ」、12日＝「白石加代子 百物語シリーズ 宵の一」、19日＝「白石加代子 百物語シリーズ 宵の二」、26日＝「白石加代子 百物語シリーズ 宵の三」
- むかし話を聞く会 とき：7日(土)14:00～14:30
- ファミリーシアター「ガリバー旅行記」
とき：15日(日)14:30
- おはなし会 とき：19日(木)11:00～11:30
- 日本経済新聞を使つての家計の資産運用 とき：21日(土)14:00～15:30 講師：波多間純子さん（ファイナンシャルプランナー）
- 小学生のための「物語をたのしむ会」
とき：28日(土)14:00～14:40

加茂町図書館 (加茂町塔中) ☎ 42-7032

- 昔話のおはなし会 とき：14日(土)10:30～11:00
- おはなし会 とき：29日(日)10:30～11:00

勝北図書館 (新野東) ☎ 36-8622

- おはなしタイム とき：12日(木)、15日(日)10:30～11:00
- 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

- 人形劇「おおかみとしちひきのこやぎ」
とき：18日(木)10:30～11:30
- 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：24日(火)
	加茂町・勝北・久米図書館：2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、24日(火)、30日(月)
	加茂町図書館のみ 25日(水)、26日(木)

●市立図書館のホームページから、オンラインレファレンス（調査・問い合わせ）ができます
<https://tsuyamalib.tvt.ne.jp/>

中央児童館 (山北) ☎ 22-2099

- 赤ちゃん広場 とき：12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日(火)10:00～
- お話タイム とき：11日(水)、27日(金)13:00～13:30
- 親子であそぼう とき：16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

- 先生とあそぼ☆ とき：5日(木)10:30～11:30
対象：1歳半以上の未就園児と保護者
- 絵本タイム とき：5日(木)、17日(火)13:15～13:45
- ワイワイあそぼ♪ とき：11日(水)10:30～11:30
- 赤ちゃんあそぼ！ とき：18日(水)、25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)10:00～（電話のみ）
- 映画会 とき：28日(土)13:30～14:30

加茂(ぐりむ)児童館 (加茂町中原) ☎ 42-3168

- お話タイム とき：6日(金)、18日(水)13:15～13:45
- 父の日のプレゼント作り週間 とき：10日(火)～14日(土)10:00～16:30 ※幼児は保護者同伴
- 育児相談 とき：11日(水)11:30～12:00 内容：保健師と栄養士による育児相談、体重・身長測定など
- おねえさんと一緒！ とき：19日(木)10:30～11:30
内容：体育指導委員による親子体操 対象：1歳以上の幼児と保護者
- 映画会 とき：28日(土)14:00～15:00

阿波児童館 (阿波) ☎ 46-2076

月・金曜日と第2・4・5水曜日午後1時～午後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

- 絵本のじかん とき：4日(水)16:00～16:30
- 草木染め とき：14日(土)10:30～12:00 内容：身近な草木を使った染物体験 定員：15組（先着順）
参加費：100円 受付：2日(月)～
- 作ってあそぼう とき：18日(水)16:00～16:30

休館日	中央児童館・南児童館・加茂児童館 2日(月)、9日(月)、15日(日)、23日(月)、30日(月)
-----	---

ぶつくる	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	2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	3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	4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	5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	6日(金)
	秀実小学校10:15～11:00⇒中正小学校12:50～13:20	9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	10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	11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	12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	13日(金)
	河辺小学校10:15～10:45⇒東小学校13:00～13:45	18日(水)

腰痛予防はストレッチから (職場編①) Let's体操 Exercise

岡健康増進課 ☎ 32-2069

腰痛は、腰のまわりの筋肉が緊張することで起こることがあります。予防するには、まわりの筋肉を柔らかく保つことが大切で、ストレッチは効果的な体操です。
今回は、職場などで簡単にできる腰痛を予防するストレッチと、そのポイントをお知らせします。

ふともも（前側）のストレッチ

息をゆっくりと吐きながら筋肉を伸ばしましょう。動作は、反動や弾みを付けてはいけません。

背筋を伸ばす

足の前をしっかり握る

机などに手を添える

ふともも（後側）のストレッチ

上半身を倒し、手を伸ばす

膝を伸ばす

肩幅程度に足を広げる

筋肉は、張りは感じて、痛みのない程度まで伸ばしてください。伸ばす筋肉を意識して(→←)、伸ばした状態で、20～30秒姿勢を保持してください。

つやまっ子はくみQ&A 思春期の子どもの接し方

- Q 最近、中学生の子どもが、親を避けたり、言うことを聞かなかったりします。子どもに、どう接すれば良いですか？
- A この時期の子どもは、思春期を迎え、親に反抗したり、言うことを聞かなかったりします。これは、子どもの自立や親離れが始まった証拠でもあります。
干渉やお説教などは控えて、成長する子どもの力を信じ、温かく見守りましょう。
ただし、会話などで、子どもとの関わりを持つことは心掛けましょう。会話の中で、子どもに自分の行動の結果には、責任が伴うことを自覚させることも大切です。



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 雑がみのリサイクル

- 古紙で、新聞や雑誌、段ボール、牛乳パック以外の**雑がみ**の中には、製紙原料としてリサイクルができないものがあります。
- ✕ **リサイクルできない雑がみ**
紙コップなど防水加工がしてある紙、圧着ハガキ、写真、プラスチックとの合成紙、金銀など箔押しされた紙、カーボン紙、匂いの付いた紙など（可燃ごみとして処理してください）
- **リサイクルできる雑がみ**
投げ込みチラシ、パンフレット、コピー紙、包装紙、紙袋、紙箱、トイレトペーパーの中芯など
- 表示がついた紙の中にもリサイクルできないものがあるのじゃ
- 環境奉行「エコ呂爺」



岡環境事業所 ☎ 22-8255