# vosamo vinam 10 m

## 情が関連館 (アルネ・津山4階)

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:2日=「おくりびと」、9日=「命のビザ」、16日=「最後の忠臣蔵 上」、23日=「最後の忠臣蔵 下」、30日=「冒険写真家という仕事」

**●むかし話を聞く会** とき: 4 □(±)14:00~14:30

●放送大学連携講座「健康な野菜を育てるコツ」 とき: 5日(□)14:00~15:30 講師: 桝田正治さん(放 送大学岡山学習センター客員教授)

●おはなし会 とき:16日休)11:00~11:30

●ファミリーシアター

とき:19日(日)14:30~ 内容: 「天国へのシュート」

●小学生のための「物語をたのしむ会」

とき: 25日(土)14:00~14:40

## 加茂町図書館(

**2** 42-7032

**24-2919** 

●昔話のおはなし会 とき:11日仕)10:30~11:00 ●おはなし会 とき:26日(日)10:30~11:00

しあはなし芸 こさ・20日日

### **36-8622**

●おはなしタイム とき: 9 日休、19日(日)10:30~11:00 ●昔ばなしのじかん とき: 25日(土)14:00~14:30

## 久米図書館 (中北下)

**57-3444** 

●いっしょにあそぼ!0123てくてく(幼児向け)

とき: 15日(水)10:30~11:30

●こくちゃんの紙芝居劇場 とき:18日(土)15:30~

●本のリサイクル市

とき: 25日(土) · 26日(日)10:00~17:00

市立図書館:28日(火)

加茂町・勝北・久米図書館:6日/月、13日〜祝、

20日(月)、27日(月)、28日(火) 勝北図書館のみ:29日(水)、30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)

●お話タイム とき:8日(水)、24日(金)13:00~13:30

●赤ちゃん広場 とき: 9 日休11:00~11:30

**対象:**1歳未満児と保護者 **定員:**10組(先着順)

受付: 9月30日以10:00~ ●親子であそぼう とき: 20日月10:30~11:30

● 税子でのそほう こき・20日内 10.30~11.3 対象: 0~2歳児と保護者

#### 南(ワイワイ)児童館 (横山) <sub>年前10時</sub>

**24-4400** 

**22-2099** 

●絵本タイム とき: 2 日休)、21日(火)13:15~13:45 ●ワイワイあそぼ♪ とき: 8 日(火)10:30~11:30

対象: 1 · 2歳児と保護者 定員: 20組(先着順) 受付: 1日秋10:00~(電話のみ)

●先生とあそぼ☆ とき: 9日休10:30~11:30 対象: 1歳半以上の未就園児と保護者

●赤ちゃんあそぼ! とき:15日(水)、22日(水)10:30~11:30 対象:1歳未満児と保護者 定員:20組(先 着順) 受付:1日(水)10:00~(電話のみ)

●わらべうた遊び とき:30日休10:30~11:30

対象:未就園児と保護者

## 加茂(ぐりむ)児童館 (加茂町中原)

**2** 42-3168

●**ミニコンサート とき**: 3 日金10:30~11:30 出演:バニラシェイクス

●エアーマット・デー とき: 4 日(土)、26日(目)11:00~ 11:30、14:00~14:30

●育児相談 とき:8日(水)11:30~12:00

●お話タイム とき:10日金、15日(水)13:15~13:45 ●まっちゃんとあそぼう! とき:18日(土)13:30~14:00

# 阿波児童館(阿波)

**2** 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:1 □(水)16:00~16:30

●にこにこクッキング「カレー作り」 とき:11日出 10:30~13:00 参加費:100円 持ってくるもの:米 1 合、カレー皿、スプーン、お茶、エプロン、三角巾、手拭き 受付:9月29日(1)~10月8日(水)

●作ってあそぼう とき:15日(水)16:00~16:30

6 日 月 、 13 日 祝 、 14 日 火 、 19 日 (日) 、 27 日 (月)

#### ときわ園9:50~10:20⇒高野公民館11:10~11:50⇒広野小学校13:00~13:30⇒弥牛小学校14:30~16:20 6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 7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 8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 9日(本) ~16:20 |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 10日金 阿波公民館10:35~11:00⇒旧JA上加茂11:25~11:50⇒加茂小学校13:00~13:40⇒めぐみ荘14:00~15:00 14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 15日(水) |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 | **17日**像) 20日(月) |秀実小学校10:15~11:00⇒中正小学校12:50~13:20 |河辺小学校10:15~10:45⇒東小学校13:00~13:45 22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 23日(木)

# 腰窟を予防しよう!

## 生活編①掃除機)

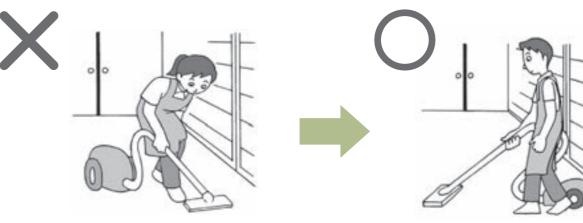
間健康増進課☎32-2069



日常生活の家事の中には、腰に大きな負担がかかるものがあります。その代表的なものが、掃除機の操作です。掃除機を使用する上での注意点やポイントを紹介します。

### ポイント

掃除機の柄の長さを調整することで、前かがみの姿勢が少なくなり、 腰にかかる負担が軽減します。



注意! 深い前かがみの姿勢は、腰に大きな負担がかかります。

# 

## 今月のポイントー「友達の影響について」ー

- ② 子どもの交友関係が気になります。携帯電話で誰かと連絡を取り合ったり、休日に誰かと一緒に出掛けたりしますが、どこで何をしているのか尋ねても、あいまいな答えばかり返ってきます。友人から悪い影響を受けるのではないでしょうか?
- A 思春期には、家族よりも、友だち同士のルールの方が大切になり、時には親にうそをついてでも、友だち同士のつながりを守ろうとすることがあります。また、この時期は、友達からの影響を受けやすいと思われます。

心配だからといって、子どもの行動を監視したり、根ほり葉ほり話を聞き出したりする必要はありません。子どもと普段から会話をするように心掛けて、子どもと友だちとの様子を見守りましょう。

津山市青少年育成センター 市役所東庁舎3階☎32-2120 学校のこと、友だちのこと、 青少年の悩みごと、 ご相談ください

# 30123012

# ごみの分別と適正排出に ご協力ください

ごみの処理や、リサイクルを行うためには、分別をきちんとして排出することが必要です。

スプレー缶やカセットガスボンベは、使い切って缶として「資源ごみ」に出してください。例えば、中身が残っているカセットガスボンベを付けたまま、卓上コンロをごみとして排出すると、収集車や処理場で爆発するなど、重大な事故が発生することがあります。非常に危険なので、分別の徹底をお願いします。



カセットガスボンべを付けたままなど、分別しないのはルール違反じゃ

環境奉行「エコ呂爺」

圖環境事業所☎22-8255

**25** 2014.9