

4月 図書館だより

市立図書館 (アルネ・津山4階) 午前10時～午後7時 ☎24-2919
 加茂町図書館 (加茂町塔中) 午前10時～午後6時 ☎42-7032
 勝北図書館 (新野東) 午前10時～午後6時 ☎36-8622
 久米図書館 (中北下) 午前10時～午後6時 ☎57-3444

市立図書館自動車文庫「ぶっくまる」 4月から巡回コースが変更

ぶっくまるは、絵本から実用書まで約4,200冊の本を乗せて、市内36カ所を巡回しています。皆さんの地域で図書館と同じように貸し出しや返却、希望の資料の予約もできます。ぜひ、ご利用ください。



巡回コースの一部変更

4月から巡回コースを変更します。巡回する曜日や時間など、詳しくはお問い合わせください。

4月の休館日
 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(休)

平成30年4月で開館40周年 さらに利用しやすい図書館を目指します

市立図書館では、平成20年に美作大学、津山工業高等専門学校、市内6高等学校と相互協力協定を結び、それぞれの図書館資料を利用できるようになりました(高校は先生と生徒のみ対象)。

平成22年からICタグで資料を管理し、各館の自動貸出機をオンラインで結んだ図書館システムの稼働などにより利便性が向上し、開館当初(昭和53年)から年間貸出点数が約11倍になりました。

年間貸出点数の推移
 昭和53年4月 市立図書館開館時 53,365点
 平成29年3月 平成28年度末実績 607,160点

●図書館情報は、市ホームページで

4月 児童館だより

中央児童館(山北) 午前10時～午後5時 ☎22-2099
 南(ワイワイ)児童館(横山) 午前10時～午後5時 ☎24-4400
 加茂(ぐりむ)児童館(加茂町中原) 午前10時～午後5時 ☎42-3168
 阿波児童館(阿波) 月・水・木・金曜日 午後1時～5時 ☎46-2076

中央児童館

親子で遊ぼう とき：4月16日(月)午前10時30分～11時30分 対象：0歳～未就園児と保護者

南(ワイワイ)児童館

ぺったん!の日(^_^) とき：4月16日(月)午前10時30分～正午、午後1時～2時 内容：手型や足型のスタンプで子どもの成長記録を作る

加茂(ぐりむ)児童館

お話タイム とき：4月6日(金)・22日(日)午後1時15分～45分 内容：絵本の読み聞かせ、工作、折り紙など

阿波児童館

わくわくタイム とき：4月9日(月)・11日(水)～13日(金)午後3時30分～4時30分 内容：こいのぼり作り

4月の休館日
 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(休)

今月の一押しイベント 阿波児童館 ペットボトルのプランター作り

ペットボトルを使って、いろいろなプランターを作ります。

皆さん、ぜひご参加ください。

とき 4月18日(水)午後3時30分～4時30分
 ところ 阿波児童館

もってくるもの 1.5リットルまたは2リットルのペットボトル

参加費 無料 申し込み 不要



●児童館情報は、市ホームページで

素材の色を生かした野菜のおかずをお弁当に入れましょう

赤や緑、黄色など、彩りの良い野菜のおかずをお弁当に入れると、見た目や栄養バランスが良くなります。お弁当がパツと華やぐ赤色の野菜を使ったおかずを紹介します。



毎月19日は食育の日

ニンジンとベーコンのきんぴら



1人当たり栄養価
 エネルギー91kcal、たんぱく質1.9g、脂質6.0g、炭水化物7.0g、食塩相当量0.6g、カルシウム24mg、食物繊維1.5g

【材料(4人分)】

ニンジン…200g、ベーコン…2枚(36g)、ごま油…小さじ2、みりん…大さじ1、しょうゆ…大さじ2分の1、すり白ごま…小さじ1

【作り方】

- ①ニンジンを千切り、ベーコンを細切りにする。
- ②フライパンにごま油を敷いて熱し、ニンジンとベーコンを炒める。
- ③火が通ったらみりんとうしょうゆを加え、すり白ごまを振りかけて完成。

おすすめ!ワンポイント

ベーコンを、ちりめんじゃこやタラコに変えてもおいしいですよ!

関健康増進課 ☎32-2069

はぐくみつやまっ子

新学期が始まります 正しい生活リズムは睡眠と朝ごはんから

学校の長期休暇の間は生活リズムが乱れがちです。就寝時刻が遅いまま新学期が始まり、睡眠不足になっている人はいませんか。生活リズムが乱れていると、休み明けに学校に行きづらくなる原因になる場合があります。

また、朝食を食べないと、脳を働かせるエネルギーが不足し、勉強に身が入らない、体がだるい、集中力が切れやすくなるなどの症状が出ます。きちんと主菜や副菜を組み合わせるバランスのとれた食事しましょう。

夜は早く寝て、朝はすっきり目覚め、朝ごはんをしっかり食べて、元気に一日をスタートしましょう。十分な睡眠と朝ごはらは、成長期である子どもたちの体と脳の成長にとって、とても重要なことです。子どもの健やかな成長を願い、良い生活習慣を身に付けさせたいですね。

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

なるほど! 暮らしの豆知識

仮想通貨の取り引きは慎重に!

【相談】 仮想通貨への投資を知人に勧められ、始めようかと検討しています。どういったことに気を付ける必要がありますか?

【アドバイス】 仮想通貨はインターネット上でやり取りされる電子データであり、日本円やドルなどのように、国が価値を保証している法定通貨ではありません。価格の急激な変動によって損失を被ることもありますので、取り引きをする場合は慎重に行ってください。仮想通貨交換業者は金融庁・財務局への登録が必要なので、取り引きしようとする業者が登録業者であるかを、公式ホームページなどでしっかりと確認しましょう。

また、「資産運用してあげる」と他人から言われるがままにお金を預けてしまい、トラブルになった事例も発生していますので、十分ご注意ください。

困ったときの相談先 環境生活課 ☎32-2056、津山市消費生活センター ☎32-2057