

6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

市立図書館会館40周年記念事業

平茂寛さん 講演会「奇人剣豪平山行蔵」 対談「小説づくりのウラ話」

津山市在住の時代小説作家・平茂寛さんの1年ぶりの新作『隠密刺客遊撃組』の主人公は、江戸時代中期に兵法家として活躍し、奇人剣豪といわれた平山行蔵。平茂さんが、行蔵にまつわるエピソードや作品の読みどころについて語ります。

また、講演後、出版プロデューサー・細井謙一さんと小説づくりのウラ話について対談します。

とき 6月30日(土)午後2時～3時30分

ところ 市立図書館 定員 40人 (先着順)

※申込方法など、詳しくはお問い合わせください

●図書館情報は、

市ホームページで

新しい魅力発見! 夜の図書館

昼間の雰囲気とは違う夜の図書館で、ゆったりとした時間を過ごしてみませんか。

とき 6月3日(日)午後6時～8時30分

ところ 市立図書館

内容 青猫アンサンブルによる演奏会、ライブラリーカフェ、朗読会など

※午後7時までに入館してください



市立図書館：26日(火)
 6月の加茂町・勝北・久米図書館：4日(月)、11日(月)、18日(月)、25日(月)、26日(火)
 ※加茂町図書館のみ：27日(水)、28日(木)

1日の元気の源、朝ごはんを食べよう!

朝ごはんを食べると、寝ている間に低下した体温が上昇して、体が1日の活動の準備をします。朝ごはんを栄養をしっかりと補給して、元気に過ごしましょう。

健康増進課 ☎32-2069



毎月19日は食育の日

卵とチーズのトースト



写真右の「トマトとわかめのスープ」の作り方は、津山市の公式キッチン「クックパッド」に掲載しています。ぜひ、ご覧ください。

津山市クックパッド

【材料 (1人分)】

6枚切り食パン…1枚、卵…1個、スライスチーズ…1枚、サラダ油…小さじ4分の1

【作り方】

①食パンの白い部分をスライスチーズの大きさに切り抜く。②フライパンにサラダ油を敷いて熱し、①の外側の食パンを置いて弱火で温める。③②の食パンの中心部に卵を割り入れて軽く混ぜ、卵が固まらないうちにスライスチーズをのせる。④③の上に切り抜いたパンをのせてふたをし、焼き色が付くまで両面を焼く。⑤食べやすい大きさに切る。

1人当たり栄養価

エネルギー300kcal、たんぱく質15.6g、脂質13.1g、炭水化物28.4g、食塩相当量1.4g、カルシウム139mg、食物繊維1.4g

6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

ジャグリングに挑戦 とき：6月24日(日)午後1時30分～2時30分 対象：5歳児～小学6年生(未就学児は保護者同伴) 定員：15組 (先着順)
 受付：6月9日(土)午前10時～ (電話のみ)

南(ワイワイ)児童館

育児相談 とき：6月13日(水)午前11時～正午
 内容：保健師や栄養士による子育て相談、身体測定 対象：未就園児と保護者、妊娠中の人

加茂(ぐりむ)児童館

お話タイム とき：6月24日(日)午後1時15分～1時45分 内容：絵本や紙芝居の読み聞かせ、工作など

阿波児童館

わくわくタイム 絵の具で遊ぼう! とき：6月4日(月)・6日(水)～8日(金)午後3時30分～4時30分

●児童館情報は、

市ホームページで

今月の一押しイベント 南児童館 まさる先生の親子体操

高橋優さん(体操指導者)と一緒に、親子で楽しく体を動かしてみませんか。

とき 6月10日(日)午前10時30分～11時30分

対象 1歳以上の幼児と保護者

定員 15組 (先着順)

参加費 無料

申込受付 6月2日(土)午前10時～

(電話のみ)

※動きやすい

服装でご参加ください



6月の中央児童館・南児童館・加茂児童館
 休館日 4日(月)、11日(月)、17日(日)、25日(月)

子どもの心と親の心

友だちとの心地良い距離感

皆さんは「パーソナルスペース」という言葉を知っていますか。周囲の人と接する時に、不快に感じる他人との距離のことで、この距離は人によって違うそうです。

6月になると、子どもたちは学校生活に慣れ、いろいろな友だちができてきます。子どもたちの中には、自分と友だちとの距離が近くてしんどいと感じたり、距離を置き過ぎて疎外感を抱いたりするなど、仲良くしていてもさまざまな悩みが出てくる場合があります。

子どもが友だちとの関係で悩んでいる時は、どれぐらいの距離感が自分にとって過ごしやすいのかをアドバイスしてあげましょう。心地良いと思う距離感に気付くことは、友だちとの関係を上手に保つコツになります。

教育相談センター「鶴山塾」
 山下87番地 ☎22-2523

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

なるほど! 暮らしの豆知識

架空請求のはがきにご注意!

【事例】

「総合消費料金に関する訴訟最終告知のお知らせ」と書かれたはがきが自宅に届きました。内容にまったく覚えがなかったので問い合わせしてみると、訴訟を起こされたくなければ10万円支払うよう言われました。指示どおりコンビニエンスストアの店頭で支払ってしまいました。

【アドバイス】

「架空請求」に関する相談が増加しています。これまでは、プリペイドカードの購入を指示する手口が主流でしたが、最近ではコンビニエンスストアの店頭で「支払い番号」を使って料金を支払う「コンビニ決済代行」の仕組みが詐欺業者に悪用されています。手口が巧妙化していますので、何かおかしいと感じたら支払う前にご相談ください。

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