

10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

まちカレ1周年記念事業連携講座 肩こり・むくみ解消ストレッチ

とき 10月21日(日)①午前10時30分～11時、②午前11時30分～正午
 ところ 市立図書館視聴覚室
 内容 女性向けの簡単なストレッチ
 講師 平田由佳さん (健康運動指導士)
 対象 女性
 定員 ①②各20人 (先着順)
 申込方法 電話または窓口で申し込む
 受付期間 10月3日(水)～20日(土)
 ※動きやすい服装でご参加ください



ビジネス支援講演会

国連で採択された「持続可能な開発目標(SDGs)」を学び、地域や企業の関わりを考えます。
 とき 10月7日(日)午後1時30分～3時30分
 ところ 市立図書館視聴覚室
 演題 未来を拓くSDGs～地域社会の新しい仕組みづくり～
 講師 横井篤文さん (岡山大学 副理事：国際担当)
 対象 高校生以上
 定員 40人 (先着順)
 申込方法 電話または窓口で申し込む
 締め切り 10月6日(土)



10月の休館日
 市立図書館：1日(月)、2日(火)、30日(火)
 加茂町・勝北・久米図書館：1日(月)、8日(月・祝)、15日(月)、22日(月)、29日(月)、30日(火)

●図書館情報は、市ホームページで

10月 児童館だより

中央児童館 (山北) 午前10時～午後5時 ☎22-2099

育児相談
 とき：10月18日(木)午前10時30分～11時30分
 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

南(ワイワイ)児童館 (横山) 午前10時～午後5時 ☎24-4400

べったん!の日
 とき：10月22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(くりむ)児童館 (加茂町中原) 午前10時～午後5時 ☎42-3168

あそぼっと・マジックショー
 とき：10月13日(土)午後1時30分～2時30分
 対象：どなたでも

阿波児童館 (阿波) (月)(水)(木)(金) 午後1時～5時 ☎46-2076

わくわくタイム ハロウィンの小物作り
 とき：10月15日(月)・17日(水)・18日(木)・19日(金)午後3時30分～4時30分
 対象：どなたでも

今月の一押しイベント 中央児童館 ハロウィンで遊ぼう

美作大学のお兄さんやお姉さんと一緒にハロウィンを楽しみましょう。
 とき 10月28日(日)午後1時30分～3時
 ところ 中央児童館
 持ってくるもの 飲み物、シューズ、タオルなど
 対象 4歳～小学生 (未就学児は保護者同伴要)
 定員 20人
 参加費 100円
 受付 10月13日(土)午前10時～



●児童館情報は、市ホームページで

10月の休館日
 中央児童館・南児童館・加茂児童館
 1日(月)、8日(月・祝)、9日(火)、15日(月)、21日(日)、29日(月)

3回シリーズ

栄養バランスの良い食事を取りましょう①(主食編)

「主食・主菜・副菜」を組み合わせると、いろいろな食材を食べることができ、栄養バランスが良くなります。
 今回は「主食」のレシピを紹介します。主食は、脳を働かせ、体を動かすエネルギー源となる炭水化物をしっかり取ることができます。献立を考えるとき、主食を先に考えることで、組み合わせるおかずを考えやすくなります。



食育通信 Vol.77
 毎月19日は食育の日
 図健康増進課 ☎32-2069

簡単! ニンジンと刻み昆布のご飯



1人当たり栄養価

エネルギー226kcal、たんぱく質3.9g、脂質0.6g、炭水化物49.4g、食塩相当量0.2g、カルシウム23mg、食物繊維1.5g

- 【材料(2合分)】**
 米…2合、ニンジン…120g、刻み昆布(乾物)…7g
- 【作り方】**
- ① 米を洗ってザルに入れ、水を切る。
 - ② ニンジンをすり下ろすか、フードプロセッサーで細かくする。
 - ③ 刻み昆布をハサミで1～2cmの長さに切る。
 - ④ ①を炊飯器に入れ、定量の水を加えてしばらく置き、②を入れて軽く混ぜ、③のをせて炊く。

子どもの心と親の心

子どもが大人に求めていること

「大人は話を聞いてくれない」「子どもの言うことを分かってくれない」と相談を受けることがしばしばあります。子どもたちは、大人に対して、何を求めているのでしょうか。
 思春期を迎えた子どもの心は揺れ動いています。大人からすると「子どもが何を考えているのかわからない」と感じるかもしれません。しかし、子どもたちは、揺れ動く気持ちを話すことで、自分の気持ちを整理していきます。
 このとき、「でも、●●だよ」とか「だけど、▲▲じゃない?」などと大人の価値観を押し付けてしまうと、子どもは「何を話しても否定される」と感じてしまうようです。時には、親としての思いを言うことは控え、子どもの話を丁寧に聞いて共感してあげることが大切です。「大人が丁寧に自分の話を聞いてくれる」という体験が、子どもたちが自立していく力になります。

教育相談センター「鶴山塾」
 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
 山下87番地 ☎22-2523

なるほど! 暮らしの豆知識

若者に多い金銭トラブル

【相談】
 友人から「仮想通貨で儲かるから協力してほしい」という依頼を受けました。「元手の資金として100万円を用意する必要があるが、別の人を同じように勧誘すれば、1人につき40万円の報酬が入る」という話でした。信じてよいのでしょうか?
【アドバイス】
 近年、インターネットやSNSなどの普及により、若者の金銭トラブルや消費者トラブルが増えています。
 仮想通貨について、内容をよく理解していないにもかかわらず、「儲かる」という言葉だけを鵜呑みにして被害に遭った事例が数多くあります。
 仮想通貨に限らず、商品の購入契約やサービスを利用する契約などを検討する時には、内容をしっかりと調べるなど、十分に注意しましょう。

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