

7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

図書館を使った調べる学習コンクール サポートチャレンジと個別相談会

市内の小・中学生が興味のあることや疑問に思ったことを、図書館の資料を使って調べ、発表する「調べる学習コンクール」の作品を8月26日(月)～9月20日(金)に募集します。調べる題材を見つけるためのサポートチャレンジと、個別の相談会を開催します。夏休みのチャレンジとして参加してみませんか。

■サポートチャレンジ

- ①津山の洋学について調べよう とき 7月6日(土)午前10時～11時30分 ところ 津山洋学資料館（西新町）
- ②津山の城下町を調べてみよう とき 7月6日(土)午後1時30分～3時 ところ 市立図書館
- ③古代の火おこし体験と昔の津山について調べてみよう とき 7月7日(日)午前9時30分～11時 ところ 津山弥生の里文化財センター（沼）
- ④化学実験「あなたの知らない水の世界」 とき 7月13日(土)午後2時～ ところ 市立図書館 定員 20人（先着順）
- ⑤かわったかたちの風車をつくろう とき 8月3日(土)午前10時30分～ ところ 加茂町文化センター(加茂町塔中) 定員 20人（先着順）

■個別相談会（予約要）

とき 7月22日(月)～24日(水)と8月19日(月)～21日(水) ところ 市立図書館



7月の市立図書館：30日(火) 加茂町・勝北・久米図書館：1日(月)、8日(月)、15日(月・祝)、22日(月)、29日(月)、30日(火)

●図書館情報は、市ホームページで

7月 児童館だより

中央児童館（山北）午前10時～午後5時 ☎22-2099

夏だ！カレー作りに挑戦

とき：7月20日(土)午前10時30分～午後1時 対象：小学1～6年生 定員：12人（先着順）参加費：150円 持ってくるもの：米1合、お茶、エプロン、マスク、三角巾、手ふき、カレー皿、スプーン 受付：7月7日(日)～

南(ワイワイ)児童館（横山）午前10時～午後5時 ☎24-4400

いっぱいあそび ～保育士の先生と遊ぼう～

とき：7月17日(水)午前10時30分～11時30分 対象：0歳～未就園児と保護者 申し込み：不要

加茂(ぐりむ)児童館（加茂町中原）午前10時～午後5時 ☎42-3168

あそびと水あそび

とき：7月19日(金)午前10時30分～11時30分 対象：幼児と保護者 申し込み：不要

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 ～たなばた飾りを作ろう～

とき：7月1日(月)・3日(水)・4日(木)・5日(金)午後3時30分～4時30分 対象：どなたでも（申し込み不要）

今月の一押しイベント 阿波児童館 かも☆あばウキウキDAY

緑に囲まれた阿波児童館で、思いっきり遊びましょう。

とき 7月29日(月)午前10時30分～正午 ところ 阿波児童館

内容 阿波の木材を使った木工クラフト、段ボールで作ったお菓子の家で遊ぶ など

対象 0歳児～小学3年生

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

7月の市立児童館：中央児童館・南児童館・加茂児童館 1日(月)、8日(月)、15日(月・祝)、16日(火)、21日(日)、29日(月)

災害時の食の備え～ローリングストック法～

災害時に備え、普段食べている食品を少し多めに買い置きし、食べたらその分を買い足していく「ローリングストック法」を知っていますか。特別なものを買わずに簡単に備蓄することができます。賞味期限切れの食品を廃棄する食品ロスを防ぐこともできます。今回は、買い置きしやすい乾物や缶詰を使ったレシピを紹介します。

図健康増進課 ☎32-2069



1人当たり栄養価

エネルギー72kcal、たんぱく質1.7g、脂質3.3g、炭水化物9.7g、食塩相当量0.3g、カルシウム65mg、食物繊維2.7g

【材料(2人分)】 切り干し大根…20g、カットワカメ(乾燥)…1g、水…200ml、ホールコーン缶…20g、A(プレーンヨーグルト…小さじ3、マヨネーズ…小さじ2、酢…小さじ1、こしょう…少々)

【作り方】 ①切り干し大根をキッチンばさみで長さ1cmに切りながら、ナイロン袋に入れる。②①にカットワカメと水を入れ、食材を乾燥した状態から戻す。③②で入れた水を捨て、コーン缶とAを加えて和える。Aの代わりに、好みのドレッシングを使うのもおすすめです。

ここがポイント! 調理方法を工夫することで、使う水や熱源、調理器具が少なくなります。

はぐくみつやまっ子

夏休みを有意義に！ ～7月は青少年健全育成強調月間です～

子どもたちが楽しみにしている夏休みがやってきます。5週間にわたる長期の休みです。学校生活ではできないことに、親子で一緒に挑戦し、有意義な時間を過ごしましょう。

取り組む際に大切なことは、①親子で一緒に挑戦することを決める、②決めたことをやってみる、③続けて取り組む、④うまくいかなかったらもう一度計画を練り直してみる、です。

子どもたちが、やり遂げたという達成感を味わい、自己肯定感を積み重ねていくためには、家族の支えが必要です。

夏休みの成果が2学期からの学校生活の大きな自信につながるよう、子どもたちを温かい目で見守っていきましょう。

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

クールシェアスポットを利用しよう!

クールシェアとは、夏の電気使用量の大半を占めるといわれるエアコンの使用台数を減らし、家族や地域で1カ所に集まって涼を分かち合うことです。地域で利用できるさまざまな施設が「クールシェアスポット」として、ホームページ(<https://sharemap.jp/>)で紹介されています。今年の夏はクールシェアスポットを利用し、楽しく節電に取り組みしましょう。

市内の登録施設 道の駅「久米の里」(宮尾)、グリーンヒルズ津山リージョンセンター(大田)、中央公民館(大谷)、勝北公民館(新野東)、津山弥生の里文化財センター(沼)、津山郷土博物館(山下)、津山洋学資料館(西新町)、天満屋津山店(新魚町)、イオンモール津山(河辺)、トマト銀行津山支店(坪井町)、マルイ総社店(山北)、マルイノースランド店(上河原)

図環境生活課低炭素都市推進係 ☎32-2051