

9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

9月24日(火)～30日(月)を休館します 本館特別館内整理期間

市立図書館では年に一度、すべての蔵書を点検します。29万冊以上の資料が決められた場所にあるかなどを確認します。図書館にある資料を探しやすくするための大切な作業です。

整理期間中でも、資料の予約や貸し出し状況を確認するWEBサービスと、返却ポストは利用できます。

加茂町図書館・勝北図書館・久米図書館は通常どおり開館しているので、ご利用ください。

9月 休館日
 市立図書館：24日(火)～30日(月)
 加茂町・勝北・久米図書館：2日(月)、9日(月)、16日(月・祝)、23日(月・祝)、24日(火)、30日(月)
 ※久米図書館のみ28日(土)休館

認知症カフェin図書館

9月21日は世界アルツハイマーデーです。市立図書館では、津山市地域包括支援センターと協力し「認知症カフェin図書館」を開催します。自宅にこもりがちな認知症の人やその家族が安心して集まれる催しです。

日頃の悩みなどを話して、リフレッシュしましょう。興味のある人はどなたでもご参加ください。

とき 9月18日(水)午後2時～4時
ところ 市立図書館



●図書館情報は、市ホームページで

9月

児童館だより

中央児童館 (山北) 午前10時～午後5時 ☎22-2099

お月見お話の会
とき：9月13日(金)午後1時30分～2時 **内容**：お月見にちなんだ話 **対象**：どなたでも (申し込み不要)

南(ワイワイ)児童館 (横山) 午前10時～午後5時 ☎24-4400

敬老の日のプレゼント作り
とき：9月8日(日)～16日(月・祝)午前10時30分～午後4時30分 **対象**：どなたでも (申し込み不要)

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 親子deリトミック
とき：9月20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 敬老の日に向けた小物作り
とき：9月9日(月)・11日(水)・12日(木)・13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 南児童館 いっぱいあそぼ

地域子育て支援センター(久米こども園)の先生がやってきます。一緒に遊びましょう。

とき 9月18日(水)午前10時30分～11時30分

ところ 南児童館

対象 0歳～未就

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

9月 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)、17日(火)、23日(月・祝)、24日(火)、30日(月)

高齢期の食事～低栄養を予防・改善して、元気で長生き～

低栄養とは、エネルギーとたんぱく質が不足し、健康な体の維持と活動に必要な栄養素が足りない状態をいいます。低栄養状態を予防・改善するためには、「欠食をしないこと」「主食・主菜・副菜をそろえてしっかり食べること」が大切です。

筋肉の維持に大切なたんぱく質が不足しないよう、肉、魚、卵、大豆・大豆製品、牛乳・乳製品を意識して取りましょう。



毎月19日は食育の日
 図健康増進課 ☎32-2069



ここがポイント! 包んで焼くだけの簡単調理です。魚とチーズでたんぱく質がしっかり取れます。チーズの塩分があるので、塩は控えめにしましょう。

【材料(2人分)】 生鮭…2切れ(1切れ=約70g)、タマネギ…4分の1個、エリンギ20g、ミニトマト…4個、溶けるチーズ…30g、A(塩…少々、こしょう…少々、白ワイン(酒でも可)…大さじ2分の1)
【下準備】 ①鮭にAを振り掛ける。②タマネギを薄切りに、エリンギを短冊切りに、ミニトマトを半分に切る。
【作り方】 ①約20cmの長さのアルミホイルを2枚用意し、タマネギ、鮭、チーズ、エリンギ、ミニトマトの順にそれぞれ半量ずつ乗せ、きっちりと包む。②魚焼きグリルに入れて15分程度焼く。オーブントースターの天板に乗せて焼いてもよい。

1人当たり 栄養価 エネルギー163kcal、たんぱく質19.7g、脂質6.9g、炭水化物4.4g、食塩相当量0.8g、カルシウム112mg、食物繊維1.0g

子どもの心と親の心

子どもの様子に目を向けて…

長い夏休みが終わり、ホッとしたのもつかの間、多くの小・中学校では、2学期に入るとすぐに運動会や体育祭の練習が始まります。

夏休み中の生活リズムから上手く切り替えられない中で毎日練習を続けていると、体力面だけでなく気持ちの面でも、知らず知らずのうちに疲労が蓄積します。特に、集団での活動や運動が苦手な子どもにとっては、より強く負担に感じてしまうかもしれません。

子どもが学校から帰ってきたら、体調を気に掛けたり、ねぎらいの言葉を掛けたりしながら、学校での様子を尋ねてみましょう。

子どもが気持ち良く明日を迎えることができるよう、一緒に話し、心身をリフレッシュできる時間を作りませんか。

教育相談センター「鶴山塾」 学校のこと、友だちのこと、
 山下87番地 ☎22-2523 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

住宅の点検商法にご用心

【事例】 「瓦が傷んでいるようなので、無料で点検しませんか」と業者に勧誘されて依頼しました。「次の台風に備えてすぐに修理した方がいい」と言われ、42万円の契約をしましたが、後になって考えてみると高額だと思うのでやめたい。

【アドバイス】 異常気象による災害に乗り、業者から必要のない家屋の修理を迫られる被害が増えています。点検を依頼する時は、「業者の話をうのみにしない」「契約を急かされても、すぐに契約しないで複数の業者から見積もりをもらう」など、慎重に考えましょう。

また、クーリング・オフを使って、契約を解除できる場合もあります。詳しくは、津山市消費生活センターにご相談ください。

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