

3月 図書館だより

提案型イベント 未来の図書館トライアルイベント

令和元年11月に開催したワークショップ「ボクの私のみんなの図書館」で、参加者同士が話し合った「図書館でやりたいこと」を実現します。

皆さん、ぜひご参加ください。

とき 3月14日(土)午前10時～午後6時

ところ 市立図書館、市立図書館前広場

内容 お茶などを楽しむライブラリーカフェ、好きな本を持ち寄って紹介し合う読書会、市立幼稚園の不用品のフリーマーケット など

申し込み 不要

3月 休館日
市立図書館：1日(日)、31日(火)
加茂町・勝北・久米図書館：1日(日)、2日(月)、9日(月)、16日(月)、21日(土)、23日(月)、30日(月)、31日(火)

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

美作大学図書館 見学ツアー

美作大学図書館は蔵書数約17万冊を誇る私立の図書館です。食・子ども・福祉関係を中心に蔵書を取りそろえていて、誰でも利用することができます。

平成28年に新築された図書館を見学しませんか。皆さん、ぜひご来館ください。

とき 3月8日(日)午後1時30分～2時30分

ところ 美作大学図書館（北園町）

内容 美作大学図書館の案内、市立図書館・津山高専図書館との三館連携の紹介など

持ってくるもの 保険証や免許証などの身分証明書（利用者登録を希望する人のみ）

申し込み 不要



●図書館情報は、市ホームページで

3月 児童館だより

中央児童館（山北）午前10時～午後5時 ☎22-2099 スプリングコンサート

とき：3月8日(日)午後1時30分～2時30分

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 保健師・栄養士による育児相談

とき：3月11日(水)午前11時～正午 対象：0歳以上の未就園児と保護者、妊娠中の人 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 手型足型アート お子さんの手型と足型で作品を作ります。

とき：3月16日(月)午前10時30分～正午

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 身近な素材でフォトフレーム作り

とき：3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：幼児と保護者 申し込み：不要

今月の一押しイベント 加茂児童館 エアーマット・デー

遊戯室でエアーマットに乗って遊びます。ぜひ、ご参加ください。

とき 3月7日(土)・22日(日)午前11時～11時30分、午後2時～2時30分

ところ 加茂児童館

対象 幼児～小学6年生

申し込み 不要



●児童館情報は、市ホームページで

3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)、21日(土)、23日(月)、30日(月)

薄味を心掛けましょう～食塩の取り過ぎは、なぜダメなの？～

体には、塩分濃度を一定に保つ働きがあります。食塩を取り過ぎると、血液中の塩分濃度を下げようとして、水分を溜め込み、血液の量が増えます。心臓が大量の血液を押し出すため、血管の壁に高い圧力が加わります。これが高血圧です。また、増えた血液は尿となって排泄されるため、腎臓にも負担がかかります。

汁物は水分が多いため、食塩を多く取りがちです。1日1杯にし、具だくさんにして汁の量を減らしましょう。天然だしのうまみを生かして、薄味にするのがおすすめです。



ここがポイント! 顆粒の和風だしを使う場合は、塩は入れず、薄口しょうゆは味を確認しながら加えましょう

【材料(4人分)】 ナメコ…100g、コマツナ…100g、卵1個、だし汁…500ml(水…600ml、だし用昆布…5g、かつお節…10g)、塩…小さじ6分の1、薄口しょうゆ…小さじ2

【下準備】 ①ナメコを洗って、ザルに入れて水気を取る。②コマツナを2cmの長さに切り、茎と葉の部分に分ける。

【作り方】 ①鍋に分量の水と昆布を入れ、30分程度漬けた後、ふたをせず弱火にかける。沸騰直前に昆布を取り出し、沸騰したらかつお節を加え、再び沸騰し始めたらすぐ火を止める。そのまま静かに3分ほど置いて、こす。②①のだし汁500mlにナメコとコマツナの茎の部分を入れて煮る。③塩と薄口しょうゆで味付けし、コマツナの葉の部分を入れて煮る。④③に割りほぐした卵を回し入れ、火を止める。

1人当たり 栄養価 エネルギー31kcal、たんぱく質2.9g、脂質1.5g、炭水化物2.5g、食塩相当量0.9g、カルシウム49mg、食物繊維1.2g

はぐくみつやまっ子

相手に向いて話していますか？

～3月は青少年健全育成強調月間です～

家族や仲間が集まっているとき、スマートフォンの画面を見たまま話をしていることがありませんか。

顔を向けずに話をすると、ちょっとした表情の変化やしぐさなどに気付かず、相手の気持ちや考えを感じにくくなります。また、他人の意見を受け取ることができず、自分の考えを優先するようになってしまいます。

自分の考えを言うだけでなく、他人の話を聞いて自分の意見を修正し、より良い考えにしていけることが大切です。

顔を見て話すことで、相手を思いやる気持ちや聞く姿勢が身に付き、上手な意思疎通や自分の成長に繋がっていくのではないのでしょうか。

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 市役所4階 ☎31-8650 ご相談ください

なるほど! 暮らしの豆知識

危険です! 止めよう「ながら運転」

道路交通法が改正され、携帯電話などを使用しながら自動車や原動機付き自転車を運転する「ながら運転」の罰則などが強化されました。

「ながら運転」をした場合

	改正前	改正後
違反点	1点	3点
反則金	6,000円(普通車)	18,000円(普通車)
罰則	5万円以下の罰金	6月以下の懲役または10万円以下の罰金

「ながら運転」をして交通の危険を生じさせた場合

	改正前	改正後
違反点	2点	6点
反則金	9,000円(普通車)	なし(即罰則)
罰則	3月以下の懲役または5万円以下の罰金	1年以下の懲役または30万円以下の罰金

※6点で免許停止の処分を受けます
圏環境生活課暮らし安全係 ☎32-2056