

市立図書館 (アルネ・津山4階) ☎24-2919

- 小さな子どものえほんのじかん
とき：毎週水曜日 10:30~11:00
●木曜ビデオ館 とき：毎週木曜日14:30~
内容：7日=「マエストロ、マエストロ! カラヤン完全版」、14日=「チャップリンのすべて 魂の翼は今も」、21日=「プロフェッショナル仕事の流儀 棋士羽生善治の仕事」、28日=「古地図江戸さんぽ「鬼平犯科帳」を歩く」
●むかし話を聞く会 とき：2日(土)14:00~14:30
●ファミリーシアター とき：5日(火)14:30~
内容：「世界名作劇場 ナンとジョー先生〈完全版〉」
●初夏のおはなし会 とき：10日(日)14:00~15:00
●小学生のための「物語をたのしむ会」 とき：16日(土)14:00~14:40
●おはなし会 とき：21日(木)11:00~11:30

加茂町図書館 (加茂町塔中) ☎42-7032

- 昔話のおはなし会 とき：9日(土)10:30~11:00
●おはなし会 とき：31日(日)10:30~11:00

勝北図書館 (新野東) ☎36-8622

- おはなしタイム とき：14日(木)、17日(日)10:30~11:00
●昔ばなしのじかん とき：23日(土)14:00~14:30

久米図書館 (中北下) ☎57-3444

- いっしょにあそぼ! 0・1・2・3てくてく
とき：20日(水)10:30~11:30
●こくちゃんの紙芝居劇場 とき：16日(土)15:30~

市立図書館：26日(火)
加茂町・勝北・久米図書館：4日(祝)、7日(木)、11日(月)、18日(月)、25日(月)、26日(火)

- 市立図書館のホームページから、オンラインレファレンス(調査・問い合わせ)ができます
https://tsuyamalib.tvt.ne.jp/
●市立図書館のFacebookページ
https://www.facebook.com/tsuyama.lib

中央児童館 (山北) ☎22-2099

- お話タイム とき：13日(水)、22日(金)13:00~13:30
●赤ちゃん広場 とき：14日(木)11:00~11:30 対象：1歳未満児と保護者 定員：10組 受付：4月28日(火)10:00~
●親子で遊ぼう とき：18日(月)10:30~11:30 対象：0~2歳児と保護者

南児童館 (横山) ☎24-4400

- ワイワイあそぼ! とき：13日(水)10:30~11:30 対象：1・2歳児と保護者 定員：25組 受付：1日(金)10:00~(電話のみ、先着順)
●べったん!の日(^^) とき：18日(月)10:30~12:00、13:00~14:00 内容：子どもの手・足型を使った成長記録づくり
●絵本タイム とき：19日(火)13:15~13:45
●赤ちゃんあそぼ! とき：20日(水)、27日(水)10:30~11:30 対象：1歳未満児と保護者 定員：15組 受付：1日(金)10:00~(電話のみ、先着順)
●先生とあそぼ☆ とき：29日(金)10:30~11:30 対象：未就園児と保護者

加茂児童館 (加茂町中原) ☎42-3168

- エアーマット・デー とき：2日(土)、24日(日)11:00~11:30、14:00~14:30 内容：エアーマットを使った遊びなど ※幼児は保護者同伴
●お話タイム とき：8日(金)13:15~13:45、21日(木)11:00~11:30

阿波児童館 (阿波) ☎46-2076

- わくわくタイム とき：1日(金)~13日(水)の開館日 15:30~16:30 内容：母の日の小物づくり
●ふれあいデー とき：20日(水)15:30~16:30 内容：地域のひととの季節あそび
●ウォーキング とき：30日(土)10:00~12:00 内容：児童館周辺に設定したポイント巡り 持ってくるもの：お茶、タオル、帽子 受付：13日(水)~27日(水) ※雨天時は児童館で遊びます

中央児童館・南児童館・加茂児童館
4日(祝)~7日(木)、11日(月)、17日(日)、25日(月)

Table with 4 columns: とき(時間), 場所(施設名), 曜日(Day), 備考(Notes). Lists various events across different locations like 高野公民館, 佐良山小学校, etc.

ぶつくまる

一日のスタートは朝ごはんから ~食欲の無い朝にピッタリのメニューはコレ!~

朝ごはんは、一日を始めるために取る大切な食事です。主食・主菜・副菜がそろった食事を取ることで、栄養バランスも良くなります。忙しい朝、食欲の無い朝でも、食べやすく手軽にできるメニューを紹介します。



豆腐の卵とじ



1人当たり栄養価
エネルギー247kcal、たんぱく質14.7g、脂質15.1g、カルシウム152mg、食物繊維0.5g、塩分1.3g

【材料4人分】木綿豆腐...1丁(400g)、めんつゆ(2倍濃縮タイプ)...60ml、砂糖...大さじ1、天かす...50g、卵...4個、ネギ...20g
【作り方】①めんつゆを入れた鍋に、豆腐を手で大きくちぎりながら入れ、沸騰するまで煮る ②溶いた卵と天かすを①に入れ、卵に火が通るまで煮る ③器に盛り付け、小口切りにしたネギを乗せる

モヤシとニンジンのカレーソーテー



1人当たり栄養価
エネルギー22kcal、たんぱく質1.0g、脂質1.1g、カルシウム10mg、食物繊維1.1g、塩分0.3g

【材料4人分】モヤシ...1袋(200g)、ニンジン...40g、油...小さじ1、カレー粉...小さじ1(2g)、塩...小さじ1/5
【作り方】①フライパンに油を入れて熱し、ニンジンをピーラーで削りながら入れ、しんなりするまで炒める ②①にモヤシを加えてさらに炒め、塩を加えてさっと炒める ③仕上げにカレー粉を振り、全体に絡める

問健康増進課 ☎32-2069

子どもの心と親の心

“中1ギャップ”ってご存知ですか? ~子どもが中学校に進学したら~

皆さんは“中1ギャップ”という言葉を知っていますか? 中1ギャップとは、徒歩通学が自転車通学に変わったり、部活動で帰宅時間が遅くなったりするなど、生活のリズムが大きく変わること戸惑いを感じ、新しい生活にうまくなじめないことです。また、中学校では教科ごとに先生が変わったり、小規模の小学校から大規模な中学校に進学したりすることで、学校生活になじめなくなる子どももいます。子どもによっては、このような戸惑いや緊張の連続から、疲れを感じたり、学校に行きづらくなったりすることもあります。こんな時、親は子どもから学校生活の様子をしっかりと聴いてあげることが大切です。そして「なかなか急には、なじめないと思うから、少しずつ慣らしていこうね」など、温かく声を掛けることが必要なのではないでしょうか。

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
教育相談センター「鶴山塾」
山手87番地 ☎22-2523

なるほど! 暮らしの豆知識

引っ越し時のトラブルにご注意!

【事例】引っ越し後に、荷物の梱包を開くと傷が付いていました。引っ越し業者からは、引っ越しから3カ月を超えているので対応しないと言われましたが、納得ができません。
【注意】引っ越し業者は、国が定める標準引越運送約款に基づいて業務を行っています。この約款では、引っ越し業者が荷物の紛失や破損に気付かず、利用者に荷物を引き渡した場合、利用者が3カ月以内に荷物の紛失や破損があったことを連絡しないと、引っ越し業者の責任は消滅することになっています。トラブルを避けるためにも、引っ越し作業が完了した後は、すぐに荷物を確認しましょう。また、口頭で打ち合わせをしたことでも、引っ越し業者と約束をしたことは、必ず見積書に記載してもらい、内容を確認しておきましょう。

困ったときの相談先 市民相談室 ☎32-2057、土・日曜日は県消費生活センター ☎086-226-0999

