22-2099

市立図書館(アル

224-2919

●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:2日=「マザー・テレサとその世界」、9日= 「誰でもできるはじめてのお遍路」、16日=「坂本龍馬の すべて」、23日=「ドルフィンブルー」、30日=「トロッコ」

- ●むかし話を聞く会 とき: 4日(土)14:00~14:30
- ●日曜えほんのじかんスペシャル

とき:5日(日)14:00~14:30

- **●ファミリーシアター** とき:5円(円)14:30~ 内容:「日本の昔ばなし 織姫と彦星 ほか」
- ●おはなし会 とき:16日(木)11:00~11:30
- ●小学生のための「物語をたのしむ会」 とき:18日生 14:00~14:40
- ●夏休み工作教室 とき:24日金13:00~15:00 **内容:** ちぎり絵

242-7032

- ●昔話のおはなし会 とき:11日(±)10:30~11:00 **●リサイクル市 とき:** 12□(□)10:00~15:00
- **●おはなし会 とき:** 26⊟(□)10:30~11:00

336-8622

- ●おはなしタイム とき: 2日休、19日(日)10:30~11:00 **●昔ばなしのじかん** とき: 25日(±)14:00~14:30

2557-3444

- **●いっしょにあそぼ!0・1・2・3てくてく** とき:15日(水)10:30~11:30
- ●こくちゃんの紙芝居劇場 とき:18日生)15:30~

市立図書館:28日(火)

加茂町・勝北・久米図書館:6日(月)、13日(月)、20日(祝)、 27日(月)、28日(火)

※加茂町図書館のみ1日(水)、2日(木)も休館

- ●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

- ●たなばた会 とき: 4 日生14:00~15:00 内容: た んぽぽの家による人形劇
- ●赤ちゃん広場 とき: 9 □休11:00~11:30 対象: 1 歳未満 児と保護者 定員:10組(先着順) 受付:6月30日以10:00~
- ●夏だ!!カレーに挑戦 とき:11日(±)10:30~13:00 **対象:**小学生 **定員:**12人(先着順) **参加費:**150 円 受付:6月27円(±)10:00∼

224-4400

- ●ぺったん!の日(^^) とき:20日紀10:30~12:00、 13:00~14:00 内容:手形、足形のスタンプ
- ●ワイワイクッキングカレー作り とき:29日(水) 10:30~13:00 対象:小学生 定員:16組(先着順) 参加費:150円 受付:7月4日(±)10:00~ ※持ってくるものなど、詳しくはお問い合わせください

加茂児童館(加茂町中原)

342-3168

- ●かも☆あばウキウキDAY~夏あそびin阿波~ ※詳しくは阿波児童館行事をご覧ください
- ●夏休み工作教室 とき:25日(土)10:30~12:00 ところ:中原会館(加茂町中原) 対象:小学生 **定員:**10人(先着順) **参加費:**150円 **受付:**7月11 日(土)10:00~

k·木·金曜日 午後1時~5時、11(+) 午前11時~正午

246-2076

- ●わくわくタイム とき:1日(水)~10日(金)の開館日 15:30~16:30 内容: たなばたの笹飾り作り
- ●たなばたの集い(人形劇)とき:11日(土)11:00~12:00
- **●ふれあいデー とき:**22□(水)15:30~16:30
- ●かも☆あばウキウキDAY~夏あそびin阿波~ とき:13円(月)10:30~12:00 内容:水遊び、シャボン玉 など 対象:未就園児と保護者 持ってくるもの:タ

オル、着替え 中央児童館・南児童館・加茂児童館

6日(月)、13日(月)、19日(日)、21日(火)、27日(月)

●児童館情報は、市ホームページで **児童館**

検索

|北小学校10:00~10:40 ⇒ 総社東第二遊園地11:10~11:40 ⇒ 高田小学校13:00~13:30 1日(水) 高倉小学校10:15~10:45 ⇒ 衆楽公園駐車場(市役所東側)12:00~13:10 ⇒ 小原会館14:00~14:40 ⇒ 院庄公民館15:20~16:20 │ 2 日休) 3日金 成名小学校10:15~11:00 ⇒ 清泉小学校13:00~13:40 ⇒ 大崎小学校14:40~16:15 ときわ園9:50~10:20 ⇒ 高野公民館11:10~11:50 ⇒ 広野小学校13:00~13:30 ⇒ 弥生小学校14:30~16:20 6日(月) 佐良山小学校10:00~10:40 ⇒ 津山□駅前11:05~11:35 ⇒ 一宮小学校12:50~13:30 ⇒ 林田小学校14:30~16:00 7 日火 向陽小学校10:15~10:45 ⇒鶴山小学校13:00~14:00 ⇒ 塩手荘14:40~15:10 8日(水) 勝加茂小学校10:15~11:00 ⇒ 新野小学校13:00~13:30 ⇒ 広戸小学校14:30~16:00 9日(木) 喬松小学校10:15~10:45 ⇒ 道の駅「久米の里|11:25~12:00 ⇒ 誠道小学校13:00~13:40 ⇒ 田邑公民館15:00~16:00 10日金 秀実小学校10:15~11:00 ⇒ 中正小学校12:50~13:20 13日(月) 阿波公民館10:35~11:00 ⇒ 旧 JA上加茂11:25~11:50 ⇒ 加茂小学校13:00~13:40 ⇒ めぐみ荘14:00~15:00 14日(火) 15日(水) 河辺小学校10:15~10:45 ⇒ 東小学校13:00~13:45

歯によい食事

~よくかんで味わい、おいしく食べましょう~

食事をおいしく食べて健康に過ごすには、丈夫な歯を維持す ることが大切です。

かみごたえのある食材や、カルシウムを多く含む食材を使っ たメニューを紹介します。

Vol.**57**

6月は食育月間、毎月19日は食育の日

大豆ごはん



1人当たり栄養価

エネルギー255kcal、たん ぱく質8.1g、脂質2.2g、 カルシウム43mg、食物繊 維1.7g、塩分0.8g

【材料5人分】米…2合、黒豆…20g、大豆…20g、しらす 干し…20g、塩…小さじ1/2

【下準備】①黒豆と大豆を洗い、水気を取ってフライパンで ひび割れるまで香ばしく炒める ②しらす干しをサッと湯 诵しする

【作り方】①米を洗って炊飯器に入れ、水加減をやや多めに して水を入れ、煎った豆を加えてしばらくつけておく ② しらす干しと塩を加えて炊く

ポテトピザ



1個当たり栄養価

エネルギー123kcal、たんぱく質 7.2g、脂質5.1g、カルシウム 142mg、食物繊維1.1g、塩分1.0g

【材料4個分】 じゃがいも…2 個、塩・コショウ…少々、玉ね ぎ…40g、ハム…2枚、サラダ

油…少々、トマトケチャップ…小さじ2、パセリ…少々、ピ ザ用チーズ…40g、アルミカップ9号…4枚

【下準備】①じゃがいもを1口サイズに切ってゆで、水気を 取ったあと、軽くつぶして塩・コショウを加える ②玉ね ぎを薄切り、ハムを千切りにし、サラダ油で炒める

【作り方】アルミカップにじゃがいもを入れ、トマトケチャッ プを薄く塗り、玉ねぎ、ハム、チーズ、パセリを乗せて、オーブ ントースターで焼き色が付くまで焼く

間健康増進課☎32-2069

女子は「理系」に向いていないの?

OECD(経済協力開発機構)の学力に関する調査 によると、15歳における文章の読解力は、多くの 国で女子の方が男子より高い傾向にあります。し かし、数学はその逆で、日本においては特にその 傾向が顕著です。

その理由の1つとして、周りの大人たちが「女 子は理系に向かない」という思い込みを持って子 どもたちに接するため、女子が理系科目に自信を 持てないからだと言われています。

その一方で、北欧では男子より女子の方が数学 の学力が高い傾向にあることから、学力の差は、 男女別の天性の能力ではなく、環境によって生じ ていると考えられます。

学力だけでなく、そのほかの 事柄についても「男だから」 「女だから」という先入観にと らわれていないか、考え直して みませんか。

輝けるまち つやま」

「男女がともにさんさんと 津山男女共同参画センター をめざして 「さん・さん」☎31-2533



自転車事故に備える保険に 加入していますか?

自転車で転倒してけがをした時などに備える「傷 害保険」があります。さらに、自転車を運転して いて他人にけがを負わせてしまったり、器物を壊 してしまったりした時の損害賠償に備える「個人 賠償責任保険しもあり、法律上の賠償責任が発生 した場合に保険料が支払われます。どちらも損害 保険会社での加入手続きが必要です。

また、自転車での整備不良による事故を起こさ ないためには、定期的な整備も大切です。自転車 安全整備店で点検整備を行い、

基準に合格した自転車に貼ら れる「TSマーク付帯保険」 の有効期限は1年間です。自 転車も自動車と同様に、点検 整備をしたり保険に加入した りしましょう。



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 **2**086-226-0999

21 2015.6 2015.6 20