

市立図書館

(アルネ・津山4階)
午前10時～午後7時

☎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：3日＝「オリエントに魅せられて」、10日＝「神田陽子 大独演会」、17日＝「別れの曲」、24日＝「猛威をふるう自然現象」
- むかし話を聞く会
とき：5日(土)14:00～14:30
- 放送大学連携講座「乳幼児の文字との出会い」
とき：12日(土) 14:00～15:30 講師：永田博さん(放送大学岡山学習センター客員教授)
- おはなし会
とき：17日(木)11:00～11:30
- 小学生のための「物語をたのしむ会」
とき：19日(土) 14:00～14:40
- ファミリーシアター
とき：21日(祝)14:30～ 内容：パリーヌ物語

加茂町図書館

(加茂町塔中)
午前10時～午後6時

☎42-7032

- おはなし会
とき：27日(日)10:30～11:00

勝北図書館

(新野東)
午前10時～午後6時

☎36-8622

- おはなしタイム
とき：3日(木)、20日(日)10:30～11:00
- 昔ばなしのじかん
とき：26日(土)14:00～14:30

久米図書館

(中北下)
午前10時～午後6時

☎57-3444

- いっしょにあそぼ！0123てくてく(幼児向け)
とき：16日(水)10:30～11:30
- こくちゃんの紙芝居劇場
とき：19日(土)15:30～

休館日 市立図書館：29日(火)～30日(水)(館内整理期間)
加茂町・勝北・久米図書館：7日(月)、14日(月)、21日(祝)、24日(木)、28日(月)、29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/>

●図書館情報は、市ホームページで

中央児童館

(山北)
午前10時～午後5時

☎22-2099

- お話タイム
とき：9日(水)、25日(金)13:00～13:30
- 赤ちゃん広場
とき：10日(木)11:00～11:30
対象：1歳未満児と保護者 定員：10組(先着順)
受付：1日(火)10:00～
- おじいちゃん・おばあちゃんにプレゼントを作ろう
とき：19日(土)14:00～15:00 対象：4歳から小学6年生 定員：10組(先着順) 参加費：無料
受付：12日(土)10:00～
- お月見お話の会
とき：26日(土)14:00～14:30

南児童館

(横山)
午前10時～午後5時

☎24-4400

- 先生とあそぼ☆
とき：1日(火)10:30～11:30
対象：未就園児と保護者
- 絵本タイム
とき：3日(木)、15日(火)13:15～13:45
- ワイワイあそぼ♪
とき：9日(水)10:30～11:30
対象：1、2歳児と保護者 定員：25組(先着順)
受付：2日(水)10:00～(電話のみ)
- 赤ちゃんあそぼ！
とき：16日(水)10:30～11:30
対象：1歳未満児と保護者 対象：20組(先着順)
受付：2日(水)13:00～(電話のみ)

加茂児童館

(加茂町中原)
午前10時～午後5時

☎42-3168

- お話タイム
とき：4日(金)13:15～13:45、17日(木)11:00～11:30
- エアーマット・デー
とき：5日(土)、27日(日)11:00～11:30 14:00～14:30 内容：エアーマットに乗って遊ぶ ※幼児は保護者同伴

阿波児童館

(阿波)
月・水・木・金曜日 午後1時～5時
臨時開館 2日(水)、25日(金) 午前10時30分～正午

☎46-2076

- わくわくタイム
とき：2日(水)～11日(金)の開館日15:30～16:30 内容：フリスビーや紙飛行機など飛ばして遊ぶおもちゃ作り
- 育児相談
とき：2日(水)11:30～12:00 内容：保健師と栄養士による育児相談、体重・身長測定など
- ふれあいデー
とき：16日(水)15:30～16:30

休館日 中央児童館・南児童館・加茂児童館
7日(月)、14日(月)、20日(日)、22日(祝)、23日(祝)、24日(木)、28日(月)

●児童館情報は、市ホームページで

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	2日(水)
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	7日(月)
佐良山小学校10:00～10:40 ⇒ 津山口駅前11:05～11:35 ⇒ 一宮小学校12:50～13:30 ⇒ 林田小学校14:30～16:00	8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	9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	10日(木)
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	11日(金)
秀実小学校10:15～11:00 ⇒ 中正小学校12:50～13:20	14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	15日(火)
河辺小学校10:15～10:45 ⇒ 東小学校13:00～13:45	16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	17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	18日(金)

もっと野菜を食べよう

毎食、野菜を食べていますか？ 野菜には、体調を整え、生活習慣病を予防する栄養素が豊富に含まれています。旬の野菜を使った料理を紹介します。

野菜をたくさん食べて、元気に過ごしましょう。

夏野菜のオープンオムレツ



1人当たり栄養価

エネルギー180kcal、たんぱく質9.6g、脂質12g、カルシウム32mg、食物繊維1.6g、塩分0.8g

【材料(4人分)】ピーマン…2個、冷凍コーン…100g、ウインナー…5個、サラダ油(具材炒め用)…小さじ1/2、トマト…1個、卵…4個、塩・こしょう…少々、サラダ油…小さじ1

【作り方】①トマトとピーマンは1cm角、ウインナーは1cm幅に切る ②フライパンに油を入れて熱し、トマト以外の①と冷凍コーンを炒める ③ボールに卵を入れてほぐし、②とトマトを入れ、塩・こしょうを加え、混ぜる ④フライパンに油を入れて熱し、③を流し入れ、ふたをして中火で焼く ⑤卵に八分程度火が通ったら、皿などを使って裏返して、弱火にして中まで火を通す ⑥冷めてから切り分ける

岡健康増進課 ☎32-2069

食育通信

Vol.58



津山市食育推進
キャラクター
「しょくたん」

毎月19日は食育の日

キュウリとミョウガの土佐じょうゆあえ



1人当たり栄養価

エネルギー23kcal、たんぱく質1.9g、脂質0.1g、カルシウム21mg、食物繊維1.0g、塩分0.7g

【材料(4人分)】キュウリ…240g、塩…少々、ミョウガ…60g、A(しょうゆ・酒…各大さじ1と1/3、だし汁…60ml)、糸かつお…4g

【作り方】①キュウリは一口大の乱切りにし、塩をふり、しんなりしたら水気を切る。ミョウガは薄く切る ②鍋にAを入れてひと煮立ちさせたら、冷ます ③①に②を入れてあえる。味がなじんだら盛り付けて、糸かつおをのせる



つやまっ子はぐみQ&A

今月のポイント

～家庭内のルールについて～

Q 子どものしつけのために、家庭内のルールをつくった方が良いですか？

A 子どものしつけに一貫性を持たせ、しっかりとしつけるために、簡単な家庭内のルールをつくってみた方が良いでしょう。家庭内のルールには片付け、あいさつをするなどの生活上のルールもあれば、うそをつかないなどといった道徳上のルールもあります。ルールをつくる際には、子どもも含めた家族全員で話し合って決めると良いかもしれません。

子どもは家庭内のルールを守ったり破ったりしながら、人との関わりや社会のルールを学んでいくものです。

家族がお手本となり、子どもと一緒にルールを守っていくことで、子どもも、ルールを守ろうという気持ちになる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、
さあいば、はるーこー 青少年の悩みごと、
市役所東庁舎3階 ☎31-8650 ご相談ください

なるほど!

くらしの豆知識

自転車での交通事故に注意!

近年、自転車の交通事故で多額の損害賠償を求められるケースが多発しています。

【ケース①】

女子高校生が夜間に携帯電話を操作しながら片手で自転車を運転していて、歩道を歩いていた57歳女性に追突。被害者には歩行が困難となる後遺症が残った。損害賠償額は約5,000万円。

【ケース②】

小学5年の男子が自転車でスピードを出して坂を下り、歩行中の女性と衝突。被害者は意識が戻らないまま寝たきりとなっている。損害賠償額は約9,500万円。

自転車事故でも被害者を死亡させたり、後遺症を残すようなけがを負わせたりすることがあります。日頃から安全運転を心掛けるとともに、いざという時のために、保険に加入するなどの備えをしておきましょう。

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