

ししよがん・ししうがん

3月

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: 3日=「ノアの洪水」、10日=「遺体 明日への十日間」、17日=「続元氣法話~寂庵にて~1心に寄り添う」、24日=「続元氣法話~寂庵にて~2切に生きる」、31日=「奇跡の庭 京都・苔寺」
- **マイトリーコンサート**
とき: 1日(火)14:00~15:00 出演: マイトリー (音楽ユニット) 内容: 楽器演奏、紙芝居・手遊びなど
- **むかし話を聞く会** とき: 5日(土)14:00~14:30
- **おはなし会** とき: 17日(木)11:00~11:30
- **ファミリーシアター**
とき: 21日(祝)14:30~
内容: 「かわいいミッフィー」
- **小学生のための「物語をたのしむ会」**
とき: 26日(土)14:00~14:40
- **立石おじさんとみんなのつどい**
とき: 27日(日)13:00~15:00
出演: 立石憲利さん、津山語りの会いろいろばた会員

加茂町図書館 (加茂町塔中) ☎42-7032

- **昔話のおはなし会**
とき: 12日(土)10:30~11:00
- **おはなし会** とき: 27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: 3日(木)、20日(日)10:30~11:00
- **本のリサイクル市** とき: 5日(土)、6日(日)10:00~17:00 (本が無くなり次第終了)
- **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) ☎57-3444

- **いっしょにあそぼ! 0・1・2・3でくたく**
とき: 16日(水)10:30~11:30
- **こくちゃん紙芝居劇場** とき: 19日(土)15:30~

休館日 市立図書館: 29日(火)
加茂町・勝北・久米図書館: 7日(月)、14日(月)、21日(祝)、28日(月)、29日(火)

● 図書館情報は、市ホームページで

中央児童館 (山北) ☎22-2099

- **ひなまつり** とき: 5日(土)14:00~15:00
内容: ひなまつりにちなんだコンサートやお話
- **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~ (電話のみ)

南児童館 (横山) ☎24-4400

- **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 定員: 20組 (先着順)
受付: 2日(水)13:00~ (電話のみ)
※今月の「べったん!の日(^^)」はお休みです

加茂児童館 (加茂町中原) ☎42-3168

- **平成28年度児童館子育てクラブ (グーチョキパークラブ) 会員募集説明会**
とき: 3日(木)11:00~11:30
対象: 0歳~未就園児と保護者
- **エアーマット・デー** とき: 27日(日)、29日(火)、30日(水)、31日(木)11:00~11:30、14:00~14:30
- **お話タイム** とき: 17日(木)11:00~11:30

阿波児童館 (阿波) ☎46-2076

- **わくわくタイム**
とき: 2日(水)~11日(金)までの開館日15:30~16:30
内容: 手型アートを作ってみよう!
- **ふれあいデー** とき: 23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(火)、28日(月)

● 児童館情報は、市ホームページで

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	1日(火)
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)
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	3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	4日(金)
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)
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	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)
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	10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	11日(金)
秀実小学校10:15~11:00 ⇒ 中正小学校12:50~13:20	14日(月)
河辺小学校10:15~10:45 ⇒ 東小学校13:00~13:45	16日(水)

みんなで作って 一緒に食べてみませんか

「共食」とは、家族や仲間、職場や地域の人などと、共に食事をする事です。みんなで一緒に食べると会話も弾みます。今回は、手軽にできるケーキを紹介します。みんなで一緒に作って食べて、楽しんでみませんか。



米粉のアップルケーキ



1個当たり栄養価
エネルギー102kcal、たんぱく質1.8g、脂質3.3g、カルシウム22mg、食物繊維0.2g、塩分0.1g

- 【材料(6個分)】
米粉…60g
ベーキングパウダー…2g(小さじ1/2)
卵…1個
砂糖…40g
プレーンヨーグルト…50g
サラダ油…大さじ1
リンゴ…1/4個
アルミカップ(8号)…6枚

- 【作り方】
①リンゴをよく洗い、皮付きのまま1cm角に切る
②ボールに卵と砂糖を入れてよく混ぜておき、その中にプレーンヨーグルトを加えて混ぜる
③米粉とベーキングパウダーを②に入れて混ぜ、さらにサラダ油とリンゴを加えて混ぜる
④アルミカップに③を入れ、180℃に温めたオーブンで20分程度焼く(竹串などをケーキに刺して、生地が竹串につかなければ完成)

健康増進課 ☎32-2069

つやまっ子はぐくみQ&A 今月のポイント

-間違った行動はしっかりと叱る-

Q 自分勝手にルールを守らない、わがままな子どもに育てないためにはどうすれば良いですか?

A 「自分さえ良ければいい」「ルールを守らない」という人は、協調性が無く、人からも信頼されません。そういう子どもに育てないためには、間違った行動に対して本気で叱り、その場で正すことが大切です。

保護者自身も社会の一員であることを認識し、自分勝手に叱るのをやめて、どうして叱るのか、理由をしっかりと伝えながら叱るようにしましょう。気分や感情に流されず、一貫性をもって叱ることが必要です。

また、親の言葉に説得力を持たせ、子どもに信頼され、尊敬されるためにも、大人自身が、普段の生活からルールに反することなどをしないように気を付けましょう。

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、ご相談ください
市役所東庁舎3階 ☎31-8650

なるほど! 暮らしの豆知識

マイナンバー制度に便乗した詐欺に注意!

【事例】
ある日、市役所の職員を名乗る女性が訪ねて来て、「マイナンバー制度の導入に伴い、個人情報調査しています」と言われたので、資産や保険の契約情報などをつい言ってしまいました。

【注意】
マイナンバーの通知や利用手続きなどで、国や自治体の職員が、家族構成や資産、年金・保険の契約情報などを聞くことはありません。来訪の申し出があったら断り、同様の内容の電話が掛かって来ても、すぐに切りましょう。万が一、金銭を要求されても決して支払わないようにしましょう。

マイナンバー制度に関するお問い合わせは
☎0120-95-0178 (通話料無料)
月~金曜日=午前9時30分~午後10時
土日・祝日=午前9時30分~午後5時30分

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