

市立図書館 (アルネ・津山4階) ☎ 24-2919
午前10時～午後7時

- **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：5日＝「フクロウ」、12日＝「キングコング」、
19日＝「小澤征爾」、26日＝「チャールズ・リンドバーグ」
- **ファミリーシアター** とき：4日(祝)14:30～
内容：「母をたずねて三千里」
- **むかし話を聞く会** とき：7日(土)14:00～14:30
- **「脳を活性化する大人の音読会」**
とき：10日(火)14:00～15:00
- **「ほっこり江戸の湯話」**
とき：14日(土)14:00～15:30
講師：平茂寛さん(作家)
- **おはなし会** とき：19日(木)11:00～11:30
- **小学生のための「物語をたのしむ会」** とき：21日(土)
14:00～14:40



加茂町図書館 (加茂町塔中) ☎ 42-7032
午前10時～午後6時

- **昔話のおはなし会** とき：14日(土)10:30～11:00
- **おはなし会** とき：29日(日)10:30～11:00

勝北図書館 (新野東) ☎ 36-8622
午前10時～午後6時

- **おはなしタイム** とき：5日(祝)、15日(日)10:30～11:00
- **昔ばなしのじかん** とき：28日(土)14:00～14:30

久米図書館 (中北下) ☎ 57-3444
午前10時～午後6時

- **いっしょにあそぼ！0・1・2・3てくてく**
とき：18日(水)10:30～11:30
- **こくちゃんの紙芝居劇場** とき：21日(土)15:30～

休館日 市立図書館：31日(火)
加茂町・勝北・久米図書館：2日(月)、6日(金)、
9日(月)、16日(月)、23日(月)、30日(月)、31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
午前10時～午後5時

- **お話タイム** とき：11日(水)、27日(金)13:00～13:30
- **赤ちゃん広場** とき：12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：4月26日(火)10:00～(電話のみ)
- **親子で遊ぼう** とき：16日(月)10:30～11:30 対象：2歳未満児と保護者

南(ワイワイ)児童館 (横山) ☎ 24-4400
午前10時～午後5時

- **ワイワイあそぼ♪** とき：11日(水)10:30～11:30
対象：1歳から未就園児と保護者 ※申し込み不要
- **ぺったん!の日(^^)** とき：16日(月)10:30～12:00、
13:00～14:00 内容：手型、足型のスタンプ
- **絵本タイム** とき：17日(火)13:15～13:45
- **赤ちゃんあそぼ!** とき：18日(水)、25日(水)10:30～
11:30 対象：1歳未満児と保護者 定員：15組(先着順) 受付：3日(祝)13:00～(電話のみ)

加茂(ぐりむ)児童館 (加茂町中原) ☎ 42-3168
午前10時～午後5時

- **エアーマット・デー** とき：7日(土)、22日(日)11:00～
11:30、14:00～14:30
- **6月のカレンダーづくり** とき：8日(日)13:30～14:30
定員：10人(先着順) 受付：1日(日)～ ※幼児は保護者同伴
- **手型足型アート** とき：16日(月)10:30～12:00
内容：お子さんの手型や足型を使ったアート作品の作成 対象：幼児と保護者
- **お話タイム** とき：19日(木)11:00～11:30

阿波児童館 (阿波) ☎ 46-2076
月・水・木・金曜日 午後1時～5時 21日(土)午前10時30分～11時30分

- **わくわくタイム**
とき：11日(水)～20日(金)までの開館日15:30～16:30
内容：廃材を使った飛ぶおもちゃ作り
- **ふれあいデー** とき：21日(土)10:30～11:30
内容：草取りや花植え、ペットボトルを使ったミニプラランター作りなど 持ってくるもの：軍手など

休館日 中央児童館・南児童館・加茂児童館：
2日(月)、4日(祝)、5日(祝)、6日(金)、9日(月)、
15日(日)、23日(月)、30日(月)

● 児童館情報は、市ホームページで

ぶつくまる

| | |
|---|--------|
| 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 | 10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 | 11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 | 12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 | 13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 | 16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 | 17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 | 18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 | 19日(木) |
| 香松小学校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 | 20日(金) |
| 秀実小学校10:15～11:00 ⇒ 中正小学校12:50～13:20 | 23日(月) |
| 河辺小学校10:15～10:45 ⇒ 東小学校13:00～13:45 | 25日(水) |

毎日朝ごはんを食べましょう

朝ごはんは一日の活動を始めるための重要な食事です。忙しい朝でも手軽に作れる具たくさんスープを紹介しします。朝ごはんをしっかりと食べて、元気に過ごしましょう。



ふわふわスープ



1杯当たり栄養価

エネルギー60kcal、たんぱく質2.9g、脂質1.6g、カルシウム49mg、食物繊維1.2g、塩分0.8g

毎月19日は食育の日

閩健康増進課 ☎ 32-2069

- 【材料(4人分)】
タマネギ…80g
ニンジン…20g
ジャガイモ…100g
小松菜…80g
卵…1個
パン粉…大さじ2
水…600ml
コンソメスープの素(固形)…1個
塩、こしょう…適量



【作り方】

- ①タマネギはうす切り、ニンジンはせん切り、ジャガイモは皮をむいて1cmの角切りにする。小松菜は2cmの長さに切り、軸と葉の部分に分ける
- ②ボウルに卵を溶きほぐしパン粉を混ぜる
- ③鍋に水、コンソメスープの素、タマネギ、ニンジン、ジャガイモを入れて火にかける
- ④材料が柔らかくなったら小松菜を軸、葉の順に入れて煮る
- ⑤塩、こしょうで味をととのえ、②を回し入れる

一口メモ

野菜と卵が入ったスープは、1度にいろいろな栄養素を摂ることができます。切って煮るだけのとっても簡単なスープは、忙しい朝にぴったりです。

はぐくみつやまっ子

今月のテーマ「子どもの居場所」

皆さんはどう感じますか？

事例 先日、レストランで食事をしていると、子どもが両親と手をつなぎ店に入って来ました。子どもは満面の笑みを浮かべ、家族での食事を楽しみにしている様子で、親と一緒にうれしそうにメニューを決めていました。

しかし、注文が済むと両親は携帯電話を手に取り、子どもの問いかけに対して「うるさい、だまってじっとしておけ」など叱っていました。すると、子どもの表情は硬くなり、親の顔色を伺いながら黙り込んでしまいました。

食事が運ばれ、両親は自分の食事が届いたら全員の食事がそろそろ前に食べ始めました。子どもは自分の食事が来るまで待ち、自分の食事が来ると黙って食べていました。「美味しいね」などの会話もなく静かな食事でした。両親は自分の食事が済むと、再び携帯電話をつつき始めました。

子どもの心地よい居場所はどのようなところなのでしょう？家族とは何でも話せる仲であってほしい、子どもにとって心休まる居場所であってほしいですね。

津山市青少年育成センター ☎ 31-8650
学校のこと、友だちのこと、
青少年の悩みごと、
ご相談ください

おしえてエコるびー

生ごみ処理機器の購入補助

市では生ごみの削減に取り組んでいます。生ごみ処理機器購入補助などを活用し、生ごみの削減にご協力ください。

電気式処理機
補助金額 購入額の2分の1以内(上限3万円)
購入限度 1台限り

コンポスト容器
自己負担金 1個につき2,400円
購入限度 1世帯につき2個以内

ボカシ処理容器
自己負担金 1セット(2個)につき2,400円
購入限度 1世帯につき2セット以内

※ボカシ処理容器の使用には発酵促進剤(ボカシ)が必要です
※補助条件など、詳しくはお問い合わせください

閩環境事業課 ☎ 32-2203



食べ残しをしない
ことが一番じゃぞ

環境奉行「エコるびー」