

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：7日「にんじん」、14日「カンブリア爆発」、
21日「世界水中紀行 小笠原／ガラパゴス諸島」、
28日「トロック」
- むかし話を聞く会
とき：2日(土)14:00～14:30
- 健康セミナー「コツコツ減塩!!～手軽にできる減塩
のコツ～」 とき：9日(土)14:00～15:30
講師：市職員（管理栄養士）
- 脳を活性化する大人の音読会
とき：12日(火)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
- ファミリーシアター
とき・内容：18日(祝)14:30～＝「ドルフィンブルー」、
31日(日)14:30～＝「ダンボ」
- おはなし会 とき：21日(木)11:00～11:30
- 関屋敏隆氏講演会「ふるさとの絵本～『りゅうじん
さまは歯がいたい』が生まれるまで～」
とき：30日(土)14:00～15:30

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：9日(土)10:30～11:00
- 本のリサイクル市
とき：30日(土)・31日(日)10:00～17:00
- おはなし会 とき：31日(日)10:30～11:00

勝北図書館 (新野東) ☎ 36-8622
午前10時～午後6時

- おはなしタイム とき：7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
午前10時～午後6時

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

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

- 七夕・お話の会 とき：2日(土)14:00～14:30
- 夏だ!!カレーに挑戦 とき：9日(土)10:30～13:00
対象：小学生 定員：12人(先着順) 受付：6月25
日(土)10:00～ 参加費：150円
- お話タイム とき：13日(火)13:00～13:30
- 赤ちゃん広場 とき：14日(水)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28日(火)10:00～

南(ワイワイ)児童館 (横山) ☎ 24-4400
午前10時～午後5時

- 絵本タイム とき：7日(木)13:15～13:45
- 赤ちゃんあそび！ とき：13日(火)10:30～11:30
対象：1歳未満児と保護者 定員：20組(先着順)
受付：1日(金)13:00～(電話のみ)
- ワイワイクッキング カレー作り とき：27日(火)
10:30～13:00 対象：小学生 定員：16人(先着順)
受付：2日(土)10:00～(電話のみ) 参加費：150円

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

- お話タイム
とき：1日(金)13:15～13:45、21日(木)11:00～11:30
- エアーマットデー とき：2日(土)・24日(日)11:00～
11:30、14:00～14:30
- 8月のカレンダーづくり とき：10日(日)13:30～
14:30 定員：10人(先着順) 受付：1日(金)10:00～
- あそぼっと・水遊び とき：15日(金)10:30～12:00
対象：未就園児と保護者
- 手型・足型アート とき：18日(祝)10:30～12:00
対象：幼児と保護者

阿波児童館 (阿波) ☎ 46-2076
月・水・木・金曜日 午後1時～5時 9日(土)午前10時～11時30分

- わくわくタイム とき：4日(月)～8日(金)の開館日
15:30～16:30 内容：七夕飾りづくり
- たなばた会 とき：9日(土)10:30～11:30
- かも☆あばウキウキDAY とき：25日(月)10:30～
12:00 対象：0歳児～小学校低学年

休館日	中央児童館・南児童館・加茂児童館 4日(月)、11日(月)、17日(日)、19日(火)、25日(月)
-----	---

●児童館情報は、市ホームページで

彩り良く野菜を食べて、
生活習慣病を予防しましょう

野菜には、高血圧症や糖尿病、脂質異常症、がんなどの予防に役立つ栄養素が含まれています。国の調査では、成人1人当たりの1日の摂取量は292.3gで、国が示す目標量の350gに達していません。野菜をしっかり食べて、元気に過ごしましょう。

こんにゃくマリネ



1人当たり栄養価
エネルギー28kcal、たんぱく質0.6g、脂質0.1g、
カルシウム26mg、食物繊維1.4g、塩分0.4g

岡健康増進課 ☎ 32-2069



毎月19日は食育の日

【材料(4人分)】さしみコンニャク…80g、プチトマト…4個、キュウリ…50g、セロリ…60g、タマネギ…70g、黄パプリカ…20g、レモン果汁…大さじ1/2、すし酢…大さじ2、こしょう…少々

【作り方】①プチトマトを半分に切る。キュウリは縦半分に切り、斜め薄切りにする。セロリ、タマネギ、黄パプリカは薄切りにする。②鍋に湯を沸かし、タマネギを入れて沸騰させる。③②にセロリと黄パプリカを入れて再び沸騰させ、ゆで上がったところで鍋から取り出し、しっかり水気を切る。④さしみコンニャクは水気をしっかり拭き取り、ボウルにすべての野菜と調味料を入れてあえる。

一口メモ
目標量の野菜350gを食べるための5つのポイント！
①朝、昼、夕の3食で欠かさず野菜料理を食べる
②加熱して「かさ」を減らす
③いろいろな種類の野菜を食べる
④汁物は、野菜たっぷりの具だくさんにする
⑤外食や店で惣菜などを買って帰る時は、野菜料理も選ぶ

子どもの心と親の心

何気ない毎日を大切に

あるテレビ番組で主人公の父親が、家族そろって食事をしたり、話をしたりするという、何気ない生活を大切にしたいと考えていました。毎日の生活の中で、日々家族の様子を感じとり、心のつながりを大切にしようとしていたのだと思います。生活習慣が多様化した現代の生活の中で、毎日家族そろって何かをするというのは難しいことかもしれませんが、親が自分のことをしっかり見ていてくれるという小さな体験の積み重ねは、子どもに安心感を与え、成長していく大きなエネルギーを生み出していくように思います。

夏休みには、子どものために特別なことを計画して、いろいろな経験をさせることも良いのですが、何気ない毎日の生活の中で、子どもの小さな成長を感じていくことも大切にしたいものです。



教育相談センター「鶴山塾」
山下87番地 ☎ 22-2523
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

おしえてエコるびー

G7伊勢志摩サミットに
津山市も協力！

市は、5月に三重県で開催されたG7伊勢志摩サミットに、環境面で協力しました。

これは、市が所有する森林が吸収した二酸化炭素(CO₂)量を数値化して国に無償提供することで、サミットでの地球温暖化対策に参加したものです。

この取り組みは、CO₂の排出削減・吸収量を使って、サミット会場でのエネルギー消費で生じるCO₂排出量を埋め合わせ(オフセット)するので、全国の企業や、津山市を含めた17の自治体に参加しました。



この取り組みを「カーボン・オフセット」と言うのじゃ。



G7伊勢志摩サミット
ロゴマーク
岡低炭素都市推進室 ☎ 32-2051

ぶつくまる	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	6月29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	6月30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	1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	4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	5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	6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	7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	8日(金)
	秀実小学校10:15～11:00⇒中正小学校12:50～13:20	11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	12日(火)
	河辺小学校10:15～10:45⇒東小学校13:00～13:45	13日(水)