

4月
図書館だより

市立図書館(アルネ・津山4階) 午前10時～午後7時 ☎24-2919
加茂町図書館(加茂町塔中) 午前10時～午後6時 ☎42-7032
勝北図書館(新野東) 午前10時～午後6時 ☎36-8622
久米図書館(中北下) 午前10時～午後6時 ☎57-3444

ボランティアの皆さんによる子ども向け行事を定期的に開催しています。ぜひ、ご参加ください。

- 本館** おっはなし会(第3土曜日)
あいあいスマイル(第3木曜日)
津山語りの会ぴんどう(第1土曜日)
津山語りの会いろりばた(年2回実施)
津山ストーリーテリングの会(年3回実施)
- 加茂** 津山語りの会ぴんどう(第2土曜日)
- 勝北** 勝北ブックくらぶ(第3日曜日)
虹の会(第4土曜日)
- 久米** たんぽぽの家(第3水曜日)
こくちゃんの紙芝居劇場(第3土曜日)
- ※本館＝市立図書館、加茂＝加茂町図書館、勝北＝勝北図書館、久米＝久米図書館

4月の休館日
市立図書館：25日(火)
加茂町・勝北・久米図書館：3日(月)、10日(月)、17日(月)、24日(月)、25日(火)、30日(日)

読んだ本を記録する
「読書手帳」を始めませんか

こどもの読書週間(4月23日～5月12日)にあわせて『読書手帳』を作成しました。子どもと一緒に読んだ本、面白かった本などを記録して、もっと読書を楽しみましょう。

配布場所 市立図書館、市内小・中学校図書室
※市立図書館ホームページから印刷可。詳しくは、お問い合わせください



●図書館情報は、市ホームページで

4月
児童館だより

中央児童館(山北) 午前10時～午後5時 ☎22-2099
南(ワイワイ)児童館(横山) 午前10時～午後5時 ☎24-4400
加茂(ぐりむ)児童館(加茂町中原) 午前10時～午後5時 ☎42-3168
阿波児童館(阿波) 月・水・木・金曜日 午後1時～5時 ☎46-2076

中央児童館

赤ちゃん広場 とき：4月13日(木)午前11時～11時30分 対象：0歳児と保護者
定員：10組(先着順) 受付：4月4日(火)午前10時～

南(ワイワイ)児童館

赤ちゃんあそび! とき：4月12日(水)午前10時30分～11時30分 対象：0歳児と保護者
定員：20組(先着順) 受付：4月5日(水)午後1時～(電話のみ)

加茂(ぐりむ)児童館

手型・足型アート とき：4月17日(月)午前10時30分～正午 対象：幼児と保護者

阿波児童館

わくわくタイム とき：4月10日(月)～14日(金)までの開館日午後3時30分～4時30分 内容：こいのぼり作り

今月の一押しイベント 阿波児童館
「花の苗植えとミニプランター作り」

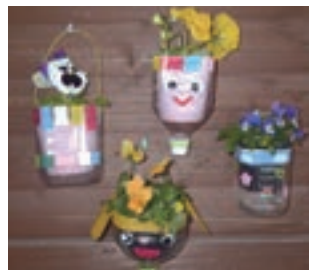
ペットボトルを再利用したミニプランターを作り、花の苗を植えます。友達や親子で一緒に参加しませんか。

とき 4月8日(土)午前10時30分～11時30分

ところ 阿波児童館

持ってくるもの ペットボトル(大きさは1.5リットルか2リットル)があれば持参

参加費 無料
※申込不要



●児童館情報は、市ホームページで

4月の休館日
中央児童館・南児童館・加茂児童館
3日(月)、10日(月)、16日(日)、24日(月)、30日(日)

朝ごはんを食べて
元気な一日を過ごしましょう

わたしたちの体は、寝ている間もエネルギーを使っていて、朝にはエネルギーや必要な栄養素が少なくなっています。朝ごはんで栄養素をしっかりと補給して、元気に過ごしましょう。忙しい朝でも作りやすく食べやすいおにぎりを紹介します。



毎月19日は食育の日

おにぎり2種



1人当たり栄養価

エネルギー307kcal、たんぱく質7.3g、脂質3.2g、カルシウム65mg、食物繊維0.8g、塩分0.6g

【材料(4人分)】

米…2合、水…適量

鮭と小松菜のオイルおにぎり(鮭フレーク…20g、小松菜…50g、ごま…小さじ1、ごま油…小さじ1)

チーズおかかおにぎり(プロセスチーズ…1個、かつお節…2.5g、しょうゆ…小さじ1)

【作り方】

準備 米を洗って炊き、2等分にする。

鮭と小松菜のオイルおにぎり①小松菜をゆで、細かく刻む。②ごはん鮭フレーク、小松菜、ごま、ごま油を加えてよく混ぜ、4等分して握る。

チーズおかかおにぎり①チーズを5mm角くらいの大きさに切る。②ごはん鮭フレーク、かつお節、しょうゆを加えてよく混ぜ、4等分して握る。

問健康増進課 ☎32-2069

はぐくみつやまっ子

新学期、良いスタートを切りましょう

4月は、進学や進級など、子どもたちを取り巻く環境が変わります。新しい学年になって頑張ろうと張り切る子どもたちや、頑張らせたいと考えている親も多いのではないのでしょうか。この気持ちがずっと続けば良いのですが、いつの間にか薄らいで、親も子も、当初の気持ちや目標が変わっていくことがあります。

そんな時に、子どもの背中を押すことができれば良いですね。「○○しなさい!」という命令口調を「○○しようね」と変えるだけで、子どもの気持ちが前向きになり、親子ともに笑顔が増え、和やかな雰囲気になるのではないのでしょうか。日々の会話の少しの気遣いで、子どもも大人も良いスタートが切れるようにしていきましょう。

津山市青少年育成センター
市役所東庁舎3階 ☎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

なるほど! 知識
くらしの豆知識

インターネット閲覧中の警告音に騙されないで!

【質問】 パソコンで動画を見ていたら、突然警告音が鳴り始め、止まらなくなりました。慌てて画面に出ていた電話番号に電話すると、1万円払えば音を消してくれると言うので、料金を支払おうと、相手に言われるがままクレジットカードの番号を教えてしまいました。番号を教えても良かったのでしょうか。

【回答】 画面に出ている電話番号に電話すると、警告音や表示される画面を消すためという理由で、料金を請求されることがありますが、支払う必要はありません。また、見知らぬサイト業者にクレジットカードの番号を教えるのは、大変危険です。何かおかしいと感じたら早めにご相談ください。

困ったときの相談先 環境生活課 ☎32-2056、津山市消費生活センター ☎32-2057