

6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

平茂寛さん講演会「星と将軍」

津山市在住の時代小説作家・平茂寛さんが、新作「星の将軍事件帖」の制作にまつわる話や、江戸幕府八代将軍徳川吉宗と江戸時代の天文学について語ります。また、講演会終了後、サイン会を行います。ぜひ、お申し込みください。

とき：6月24日(土)午後2時～3時30分

ところ：市立図書館

対象：高校生以上

定員：40人 (先着順)

締め切り：6月15日(木)

※申込方法など、詳しくはお問い合わせください



平茂さんの著書

加茂町図書館 郷土資料を集めています

加茂町図書館は、加茂町文化センター1階にある、大きな窓が印象的な図書館です。津山市北部の生涯学習拠点として、郷土資料の収集に力を入れています。来館者は「西加茂村誌」(1926年刊行)を調べたり、因美線の開通時の新聞記事を調査したりするなど、見識を広めています。

幅広い資料収集に向けて、皆さんからの情報とご寄贈をお願いします。



●図書館情報は、市ホームページで

6月の休館日 市立図書館：27日(火)
 加茂町・勝北・久米図書館：5日(月)、12日(月)、19日(月)、26日(月)、27日(火)
 加茂町図書館のみ：28日(水)、29日(木)

6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

家族に「ありがとう」を伝えよう

とき：6月17日(土)午後1時30分～3時

内容：美作大学の学生と一緒にプレゼントを作る

南(ワイワイ)児童館

赤ちゃんあそび！ とき：6月14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：6月7日(水)午後1時～(電話のみ)

加茂(ぐりむ)児童館

お話タイム とき：6月2日(金)午後1時15分～1時45分

内容：絵本の読み聞かせ、工作、折り紙など

阿波児童館

わくわくタイム とき：6月5日(月)～9日(金)の開館日

午後3時30分～4時30分 内容：絵の具を使ったにじみ絵やはじき絵遊び

今月の一押しイベント 南児童館 まさるお兄さんの親子体操

高橋優さん(体操指導者)と一緒に、親子で楽しく体を動かしてみませんか。

とき：6月25日(日)午前10時30分～11時30分

対象：1歳以上の幼児と保護者

定員：15組 (先着順)

参加費：無料

申込受付：6月

3日(土)午前10時～

(電話のみ)

※動きやすい服装でご参加ください



●児童館情報は、市ホームページで

6月の休館日 中央児童館・南児童館・加茂児童館 5日(月)、12日(月)、18日(日)、26日(月)

1日の元気の源、朝ごはんを食べよう!

食育通信

Vol.69

津山市食育推進キャラクター「しよたん」



朝ごはんを食べると、寝ている間に低下した体温が上昇し、1日の活動の準備をします。朝ごはんを栄養をしっかりと補給して、元気に過ごしましょう。

健康増進課 ☎32-2069

毎月19日は食育の日

卵とホウレンソウのグラタン



【材料(1人分)】卵…1個、冷凍ホウレンソウ…60g、トマトケチャップ…大さじ1/2、塩…少々、ピザ用チーズ…10g

【作り方】電子レンジ対応の皿に、解凍した冷凍ホウレンソウと、卵を入れて混ぜる。塩を加え、ピザ用チーズとトマトケチャップを乗せ、ラップをかけて、電子レンジで2分間(600W)加熱する。

1人当たり栄養価 エネルギー152kcal、たんぱく質12.2g、脂質9.2g、カルシウム146mg、食物繊維2.0g、塩分1.0g

切干大根のソース炒め



【材料(1人分)】切干大根…5g、タマネギ…20g、ニンジン…20g、ピーマン…1/4個(約10g)、ハム…1/2枚、サラダ油…少々、お好み焼きソース…小さじ1

【作り方】(準備)切干大根を水で戻し、5cm幅に切る。タマネギ、ニンジン、ピーマン、ハムを千切りにする。(作り方)フライパンにサラダ油を敷き、食材を入れて炒め、火が通ったらソースを加えて炒める。

1人当たり栄養価 エネルギー68kcal、たんぱく質1.6g、脂質2.8g、カルシウム40mg、食物繊維2.2g、塩分0.5g

子どもの心と親の心

子どもが発する疲れのサイン

春の大型連休明けころから、鶴山塾への相談が少しずつ増えてきます。これは、子どもたちが4月からの新しい環境に徐々に慣れてきた反面、少し疲れが出始める時期だからだと思われます。

しんどさを感じてくると、朝起きることができなくなったり、学校の話話を話さなくなったりするなど、なんとなく元気がない日が続くようになります。このようなサインは、子ども自身も気付いていないことも多く、また、気付いていても親に心配を掛けさせたくなくて、我慢しているのかもしれない。

このサインに気付いたら、まずは子どもがリラックスして話せる雰囲気をつくるように心掛け、ゆったりと子どもの思いを受け止めてあげましょう。

教育相談センター「鶴山塾」 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
 山下87番地 ☎22-2523

なるほど! 暮らしの豆知識

クレジットカードのリボルビング払いにご注意!

【事例】身に覚えの無いクレジットカードの引き落としが毎月あることに気付き、カード会社に問い合わせたところ、3年前に買い物をした40万円のリボルビング払い(リボ払い:定額支払い方式)が続いているとのことでした。支払いの時には「一括払い」と伝えたと感じていたことが分かりました。

【アドバイス】クレジットカードの支払い方法を一括払いにしていたはずが、リボ払いになっていたという相談が増えていきます。初期設定がリボ払いになっているカードもあるので、支払方法や規約をしっかりと確認することが必要です。

また、毎月の利用明細書も必ず確認し、不審な点があれば、カード会社に連絡してください。

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