

10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

「ビジネス支援講演会」
金融機関では聴けない！
NISAは何がお得？
失敗しない資産運用の極意

NISAとは、株や投資信託などで得た利益を一定額非課税にする仕組みのことで、税制面で恩恵が受けられます。あなたもNISAを使った資産運用を学んでみませんか。
 とき 10月14日(土)午後2時～
 ところ 市立図書館 資料代 500円
 講師 波多間純子さん(ファイナンシャル・プランナー)
 申込方法 電話または窓口で申し込む
 受付開始日 10月1日(日)～

●図書館情報は、市ホームページで

入館者数が700万人を突破しました！
平成29年8月20日(日)

市立図書館では、平成11年4月に山下地内からアルネ・津山に移転開館して以来、入館者数が700万人を突破しました。記念すべき700万人目の入館者となった吉本紗由美さん家族(野介代)は「とてもうれしいです。これからも積極的に利用したいです」と、喜びの声を聞かせてくれました。
 これからも皆さんに親しまれる図書館づくりを進めていきますので、ぜひ、ご利用ください。



10月の休館日
 市立図書館：1日(日)、2日(月)
 加茂町・勝北・久米図書館：2日(月)、9日(月)、16日(月)、23日(月)、30日(月)、31日(火)

10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
 ハロウィンであそぼう
 とき：10月29日(日)午後1時30分～3時
 ところ：美作大学体育館(北園町)
 対象：4歳～小学生(未就学児は保護者同伴要)
 定員：20人 参加費：100円
 受付：10月14日(土)午前10時～

南(ワイワイ)児童館
 ちえこお姉さんの体操教室
 とき：10月21日(土)午前10時30分～11時30分
 対象：小学生 定員：15人(先着順)
 受付：10月7日(土)午前10時～(電話のみ)

加茂(ぐりむ)児童館
 あそぼっとコンサート・バナラシェイクス
 とき：10月13日(金)午前10時30分～11時30分

阿波児童館
 毛糸でポンポン動物を作ろう！
 とき：10月28日(土)午前10時～11時30分
 定員：15人(先着順) 参加費：100円
 受付：10月11日(水)～23日(月)

今月の一押しイベント！
中央児童館 お月見お話の会

10月4日(水)は十五夜です。お月見にちなんだお話や紙芝居などをみんなで楽しみましょう。
 とき：10月4日(水)午後1時30分～2時
 ところ：中央児童館
 対象：どなたでも
 申し込み：不要



●児童館情報は、市ホームページで

10月の休館日
 中央児童館・南児童館・加茂児童館
 2日(月)、9日(月)、10日(火)、15日(日)、23日(月)、30日(月)

津山の食材をおいしく食べよう

旬のショウガが出回る季節になりました。津山地域ではショウガがたくさん収穫されています。地元で取れた旬の食材を使って、おいしい料理を作ってみませんか。



健康増進課 ☎32-2069

毎月19日は食育の日

小松菜とショウガのミルクスープ



【材料(4人分)】 小松菜…120g、ショウガ…10g、ニンジン…20g、しめじ…80g、もち麦…大さじ2、水…500cc、鶏がらスープの素(顆粒)…小さじ2、牛乳…100cc
【作り方】 ①小松菜を3cmの長さに切る。②ショウガの皮をむき、千切りにする。③ニンジンを短冊切りにする。④しめじの石づきを取り、ほぐす。⑤鍋に、水・もち麦・鶏がらスープの素(顆粒)を入れて火にかけ、沸騰したら弱火にしてフタをし、15～20分煮る。⑥もち麦が柔らかくなって少しとろみが出たら①～④を加え、火を強めて煮る。⑦加えた食材に火が通ったら牛乳を入れ、沸騰する直前で火を止める。

1人当たり栄養価
 エネルギー48kcal、たんぱく質2.6g、脂質1.3g、炭水化物7.7g、食塩相当量1.0g、カルシウム81mg、食物繊維1.9g

子どもの心と親の心

“秋バテ”になっていませんか？

暑い夏の日が続くことで疲れがたまる「夏バテ」のほか、秋に疲れが出る“秋バテ”があることをご存じですか。
 気温の寒暖の差に体がついていかず、体のだるさや食欲不振、不眠などの不調が出る症状です。
 夏休みが明けて、生活リズムが整わないまま2学期を迎えてしまうと、運動会などの行事で疲れが出やすくなります。秋バテになる前に、親子で予防に取り組んでみませんか。寝る前に38～40℃程度のお湯にゆっくりと入浴することで、熟睡しやすくなります。また、体がだるいからといって体を動かさないのではなく、適度な運動をすることも効果的です。
 規則正しい生活習慣で秋バテを乗り切りましょう。



教育相談センター「鶴山塾」
 学校のこと、友だちのこと、
 山下87番地 ☎22-2523
 家族のこと、
 気軽に相談してください

なるほど！ 暮らしの豆知識

秋の行楽期、お出掛けの時は危険生物にご注意を！

近年、日本国内ではヒアリやセアカゴケグモなどの危険な外来生物の生息が確認されています。
 秋の行楽期を迎え、キャンプや登山、紅葉狩りなど、野外活動を楽しむ機会が増えてくることと思います。市内でも、山や野原には、マダニやハチのほか、マムシやヤマカガシなどの毒性のヘビも生息しています。
 また、クマやイノシシなどと遭遇する危険性もあります。
 山などに行く前には、これらの生物の生態や対処方法などをしっかりと調べ、防護対策をして出掛けましょう。



マムシ(写真提供：環境省)

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