6月に入り、学校生活では授業が本格化したり、 さまざまな行事もあ ったりして何かとせわしなく感じられる時期です。子どもたちの中には、 新しい生活のリズムについて行くことに精一杯で、気持ちが少し息切れ を起こしてしまう子も出てきます。この原因として、クラスや部活動で の人間関係や勉強の難しさ、登下校の大変さなど、さまざまなことが考 えられます。

そして、心の疲れを、朝起きにくくなったり、体調が思わしくなくな ったりすることで、訴える子どももいます。

しかし、親は心配しながらも、つい「しんどいけど頑張ってごらん」 と励ましてしまいがちです。そうすることで子どもに元気が出ればよい のですが、そうはならない場合もあります。そんな時は、親子とも、少 しだけ心を落ち着かせる時間を作ってみるのもよいのではないでしょう

か。心の疲れが少しでも取れると、元気を取り戻 せるかもしれません。

学校を休むことが増えてくると、親としてはど うしても焦ってしまいます。そんな時こそ「子ど もだって疲れるよね」と子どもの気持ちを思いや り、精一杯頑張っている子どもにねぎらいの言葉 をかけてみるのはいかがでしょうか。



教育相談センター「鶴山塾」 山下87番地回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 大作国建国1300年記念事業実が変わりました。 http://www.mimasaka1300.org/



▲真庭市観光キャラクター 「まにぞう」

なるぼ

5/D

IIIs

かし、その 日曜日は県消費生活センター回たときの相談先の市民相談室回

は、その内容をよく理解して利用するか判でいる場合もあります。利用規約などが書どが記載され、注意深く読むと、有料であ口が巧妙化しています。分かりにくいとこしかし、最近のワンクリック請求は利用 しいな? と思ったの内容をよく理解し たら、 て利用するか判断しましょう。用規約などが書かれている場合むと、有料であることが記されかりにくいところに利用規約なック請求は利用者を誘導する手 へご相談くださ

しょう。 | 今回の場合は、利用者の年齢を確認しただ | 今回の場合は、利用者の年齢を確認しただ | 今回の場合は、利用者の年齢を確認しただ | 1 まないのに請求されたお金は安易に支払わないように | 1 まないのに対しません。 | 1 まないのに対しません。 | 1 まないのに対しません。 | 1 まないのに対しません。 | 1 まないのに請求されたお金は安易に支払わないように | 1 まないのに言求されたお金は安易に支払わないように | 1 まないのに言求されたお金は安易に支払わないように | 1 まないのに言求されたお金は安易に支払わないように | 1 まないのに言求されたお金は安易に支払わないように | 1 まないのに言求されたお金はないのに言求ないのに言求ないのに言求ないのに言求ないのに言求ないる。 | 1 まないのに言求ないのに言求ないのに言求ないのに言求ないのに言求ないのに言求ないのに言求ないのに言求ない。 | 1 まないのに言求ないのに言求ないのに言求ないのに言求ないのに言求ないのに言求ないのに言求ないのに言求ない。 | 1 まないのに言求ないのに言求ないのに言求ないのに言求ないのに言求ないのに言求ないのに言求ないのに言求ない。 | 1 まないのに言求ないのに言求ないのに言求ないのに言求ないのに言求ないのに言求ないのに言求ないのに言求ないのに言求ないのに言求ないのに言求ないのに言求ない。 | 1 まないのに言求ないのに言求ないのに言求ないのに言求ないのに言求ないのに言求ないのに言求ないのに言求ないのに言求ないのに言求ない。 | 1 まないのに言求ないのに言えな

くおうにしまく約した覚え 、場合、

求」と言います。料金などを請求することを齢確認ボタンなどをクリッ ネッ トでサイ ク 「ワン を利用する際、 す ンクリ ソック請りで利用

年

録料金を支払わなければい 無料と思い そのサ 4示されました。そして、支払わなけ登録料金として3万円を請求するとりサイトを見るために年齢確認ボタン けないの にアクセスしたのですが、 でしょうか? 登

イトを見つけまししていると、「閲覧 「閲覧完 B

国建国1300年

問い合わせ先 美作国建国1300年記念事業実行委員会回35-3434

部の様子 分か も次第に などが見 0 かり 発掘調査では建物跡や井 さらに、

戸

▲柱材が残る柱穴跡

府の では、 きから建設時期は大きく2つ は長大な建物群などが見つ 建物群があり、 ったことが分かりました。一辺に国府の中心的な建物が 昭 和 61 中心には政庁と呼ば 総社にある国府台寺では100円の一番では100円ので100 最近の そして、 当時の調査で 総社地内 建物の向 分 調査 れ る国 か あ

れの

国府と 井戸の跡などが見つかってました。この調査では建物 的な国府の発掘調査が行わ 出土してい 設を前に、 4年、中国自動車道建建設から始まった発掘あったのでしょうか? などが見つかっていた総社地内で本格いた総社地内で本格の発掘調査が行われ かさどる役所を 国府は

 \overline{O}

『が建

国され

た当

造をして も稀な構な このよう 美作国府の



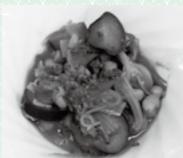
旬の野菜を

正殿跡は発掘されていません物が正殿を挟んで南北に建ち、 使用され をし 殿を建て、脇殿と呼ばれる建の中心に国司が政治を行う正の申しい時期(Ⅱ期)1111 殿を建て、 に建 に眠っ 側に門を配 えられたことも分かりました。れた土の層から建物が建て替 こから出入り また、 政庁は南側に門を配してそ 眠っていると考えうし、現在の国府台寺仏閣の下、現在の国府台寺仏閣の下 浮かび上がる国府 7 いたと、 たと推測されます 国府の政庁として 郡の 少し特殊な構造 した柱穴に残さ 期)の 美作国府は るのが一般的 郡衙(役所) 構成され、 建物は、

たっぷり食べましょう



旬の野菜は、時期はずれの野 菜と比べてビタミンやミネラル が豊富です。



1人当たり栄養価 エネルギー158kcal、たんぱく 質8.8g、脂質8.5g、食物繊維 5.0g、塩分0.8g

【材料(4人分)】大豆(水煮)…150g、ベーコン…2枚、ナス…100g、タマネ

ギ…1/4個、セロリ…40g、トマト…1個、赤ピーマン…1/4個(40g)、オクラ…30g、ショウガ…少々、パセリ…少々、オリーブ油…小さじ 1、カレー粉…小さじ 1、白ワイン…大さじ1、水…150~200cc、コンソメ…小さじ 1、ローリエ…1枚、 しょうゆ…小さじ1、トマトケチャップ…小さじ2

【下準備】ベーコンは 1 ㎝幅に切る。ナスはたて半分に切って、タマネギ・セロリ は薄切り、トマトは1cmの角切りにする。赤ピーマンは種を除き、太めのせん 切り。オクラはヘタを除き1cmの小口切り。ショウガ・パセリはみじん切りに

【作り方】 ●鍋にショウガとオリーブ油を入れて炒め、香りが出てきたらベーコ ン、タマネギ、セロリ、ナス、大豆の順に加えて炒める ②全体に油がまわっ てきたらトマト、カレー粉を加えてひと混ぜし、白ワインと水、コンソメ、ロー リエを加えて煮込み、しょうゆ・トマトケチャップで調味し、赤ピーマン、オ クラを加えて煮る 3汁気がなくなり、野菜がやわらかくなったら、ローリ エを取り出し、パセリを加えてさっと煮る

|② 6月は食育月間です 🥮

間い合わせ先 健康増進課回32-2069

086-006-0999

32-2057