

市立図書館 (アルネ・津山4階) ☎24-2919

- **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 内容：赤ちゃん絵本の読み聞かせ
- **むかし話を聞く会** とき：1日(土)14:00～14:30
- **木曜ビデオ館** とき：毎週木曜日14:30～ 内容：6日＝「永遠の敦煌」(49分)、13日＝「東西文明の回廊」(24分)、20日＝「大仏は語らず」(24分)
- **おたのしみ会「わくわくおはなしランドパート7** とき：8日(土)14:00～15:00
- **大きい子のおはなしのじかん** とき：8日(土)15:00～15:40 内容：「少し長めのおはなし」
- **美作国の中世史勉強会** とき：15日(土)、10月20日(土)、11月17日(土)、12月15日(土)14:00～15:30 申込期間：8月20日～9月10日 図書館に申し込む
- **ファミリーシアター** とき：17日(祝)14:30～ 内容：「こぎつねのおくりもの」(30分)
- **おはなし会** とき：20日(木)11:00～11:30

加茂町図書館 (加茂町塔中) ☎42-7032

- **おはなし会** とき：30日(日)10:30～11:00 内容：絵本の読み聞かせと簡単な工作

勝北図書館 (新野東) ☎36-8622

- **えほんタイム** とき：13日(木)10:30～11:00
- **おはなしタイム** とき：16日(日)10:30～11:00
- **昔ばなしのじかん** とき：22日(祝)14:30～15:00 内容：民話の語りなど

久米図書館 (中北下) ☎57-3444

- **いっしょにあそぼ！ 0123 てくてく** とき：19日(水)10:30～11:30 対象：0～3歳児と保護者
- **こくちゃんの紙芝居劇場** とき：22日(祝)15:00～

休館日	市立図書館：25日(火)～30日(日) (特別館内整理期間)
	加茂町・勝北・久米図書館：3日(月)、10日(月)、17日(祝)、23日(日)、24日(月)、25日(火)

中央児童館 (山北) ☎22-2099

- **お話タイム** とき：12日(水)、28日(金)13:00～13:30
- **赤ちゃん広場** とき：13日(木)11:00～11:30
- **お月見** とき：29日(土)14:00～14:30 内容：お月見にちなんだお話など

ワイワイ児童館 (横山) ☎24-4400

- **絵本タイム** とき：6日(木)13:15～13:45
- **2・3歳児の親子でジャンプ** とき：7日(金)10:30～11:30 対象：2・3歳の幼児と保護者
- **敬老の日のプレゼント作り** とき：11日(火)～17日(祝)10:30～16:30 ※どなたでも参加できます
- **プレクラブ ワイワイあそぼ** とき：12日(水)10:30～11:30 対象：1・2歳の幼児と保護者
- **赤ちゃんあそぼ！** とき：19日(水)、26日(水)10:30～11:30 対象：乳児(1歳未満)と保護者 定員：15組(先着順) 受付：5日(水)10:00～(電話のみ)

ぐりむ児童館 (加茂町中原) ☎42-3168

- **スライム作り** とき：1日(土)13:30～15:00
- **グリムキッチン(カレー作り)** とき：8日(土)10:00～12:30 参加費：100円 締め切り：2日(日)
- **たんぼぼルーム【リトミック】** とき：12日(水)10:00～11:30 対象：乳幼児と保護者、妊婦 ※育児相談あり
- **【簡単クッキング】** とき：26日(水)10:00～12:00 参加費：親子で100円 対象：乳幼児と保護者、妊婦

阿波児童館 (阿波) ☎46-2076

- **にこにこクッキング「カレーを作ろう」** とき：29日(土)10:30～13:00 定員：15人(先着順) 参加費：100円 受付：10日(月)～

休館日	中央児童館・ワイワイ児童館 3日(月)、10日(月)、16日(日)、18日(火)、23日(日)、24日(月)
	ぐりむ児童館 3日(月)、10日(月)、17日(祝)、18日(火)、22日(祝)、24日(月)

佐良山小学校10:00～10:40 ⇒ 津山口駅前11:00～11:40 ⇒ 一宮小学校12:40～13:30 ⇒ 林田小学校14:30～16:00	4日(火)
北小学校10:00～10:40 ⇒ 総社東第二遊園地11:10～11:50 ⇒ 高田小学校13:00～13:30	5日(水)
高倉小学校10:15～10:45 ⇒ 衆楽公園駐車場(市役所東側) 12:00～12:40 ⇒ 向陽小学校13:00～13:30 ⇒ 小原会館14:00～14:40 ⇒ 院庄公民館15:20～16:20	6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14:40～16:00	7日(金)
ときわ園10:00～10:30 ⇒ 高野公民館11:10～11:50 ⇒ 広野小学校13:00～13:30	10日(月)
阿波小学校10:25～11:00 ⇒ 旧JA上加茂11:20～11:50 ⇒ 加茂小学校13:00～13:40 ⇒ めぐみ荘14:00～15:00	11日(火)
鶴山小学校13:00～14:00 ⇒ 塩手荘14:40～15:10	12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	13日(木)
喬松小学校10:15～10:45 ⇒ 道の駅「久米の里」11:15～12:00 ⇒ 誠道小学校13:00～13:40 ⇒ 田邑公民館15:00～16:00	14日(金)
秀実小学校10:15～11:00 ⇒ 中正小学校12:50～13:20	18日(火)
河辺小学校10:15～10:45 ⇒ 東小学校13:00～13:30	19日(水)

ぶつくまる



豚肉のピザ風ロースト



1人当たり栄養価  
エネルギー193Kcal、たんぱく質16.2g、脂質11.1g、塩分0.7g

毎月19日は食育の日

問健康増進課 ☎32-2069

夏バテ予防はバランスのよい食事から

夏バテを予防するために、たんぱく質やビタミンB<sub>1</sub>、ビタミンCなどが不足しないようなバランスのよい食事をとることが大切です。

【材料(4人分)】  
豚肉(一口カツ用) … 30g×8切、コショウ…少々、小麦粉…小さじ2、タマネギ… 1/4個、ピーマン…2個、トマトケチャップ…大さじ2、サラダ油…小さじ1、溶けるチーズ…60g

- 【作り方】
- ①豚肉にコショウで下味を付けて、小麦粉を全体に薄くふる
  - ②薄切りにしたタマネギを耐熱容器に入れてラップをかけ、しんなりするまで電子レンジで加熱する
  - ③②にケチャップを混ぜる
  - ④ピーマンは薄い輪切りにする
  - ⑤フライパンに油を熱し、豚肉を焼く
  - ⑥豚肉の片面が焼けたら裏返し、豚肉の上に③とピーマン、溶けるチーズを乗せ、フライパンに蓋をして弱火で肉に火が通るまで焼く

一口メモ  
豚肉はビタミンB<sub>1</sub>が豊富です。野菜やチーズを加えると、味も栄養もアップします



なるほど  
しじょうかん

**「火災保険が使える」と誘う住宅修理契約に注意!**

「家で壊れたところはありますか」と知らない業者から電話がかかってきました。昨年の大雪で屋根が傷んでいることを話すと「自然災害も火災保険で修理できます。無料で調査して、保険金の申請も手伝いますよ」と勧誘されました。

後日、勧められるままに修理工事の契約をしてしまい、火災保険から保険金60万円を受け取れることになりました。

しかし、工事は知り合いの業者に頼もうと思いついて、解約を申し出たところ、解約料30万円を請求されて驚いています。

最近、このような相談が増えています。自然災害による住宅の損害が火災保険の補償対象になる場合があることを知らない消費者が多いことに付け込んだ勧誘方法で、住宅修理工事の契約を結ぶことを目的としていると思われる。

今回の相談のように解約料が高額になるトラブルのほかにも、工事内容がずさんだったり、必要のない修理までさせられたりといったトラブルも起きている。

自然災害で住宅が損害を受けた時は、まずは自分で、加入している保険会社に連絡して補償の対象になるか? 申請はどのようにしたらよいか? などを確認しましょう。

また、工事を依頼する場合は、複数の業者から見積もりを取って検討することもトラブルを防ぐ有効な手段です。

**困ったときの相談先** 市民相談室 ☎32・2057  
土・日曜日は県消費生活センター ☎086・226・0999

