

ししよがん・ししうがん 3月

市立図書館 (アルネ・津山4階) ☎24-2919
午前10時～午後7時

- **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
- **木曜ビデオ館** とき：毎週木曜日14:30～ 内容：7日＝「上原まりと平家物語」、14日＝「奈良・お水取り」、21日＝「城下町に行く 上巻」、28日＝「城下町に行く 下巻」
- **むかし話を聞く会** とき：2日(土)14:00～14:30
- **大きい子のおはなしのじかん** とき：9日(土)15:00～15:40
- **おはなし会** とき：21日(木)11:00～11:30
- **第3回みんなのつどい** とき：23日(土)11:00～12:00
- **日曜えほんのじかん** とき：24日(日)15:30～
- **ファミリーシアター** とき：29日(金)14:30～ 内容：「ドナルド ダック」

加茂町図書館 (加茂町塔中) ☎42-7032
午前10時～午後6時

- **おはなし会** とき：31日(日)10:30～11:00

勝北図書館 (新野東) ☎36-8622
午前10時～午後6時

- **民話の語りとわらべうたのじかん** とき：3日(日) 10:30～11:30
- **えほんタイム** とき：14日(木)10:30～11:00
- **おはなしタイム** とき：17日(日)10:30～11:00
- **昔ばなしのじかん** とき：23日(土)14:30～15:00

久米図書館 (中北下) ☎57-3444
午前10時～午後6時

- **こくちゃんの紙芝居劇場** とき：16日(土)15:00～



休館日 ◆市立図書館：26日(火)
◆加茂町・勝北・久米図書館：4日(月)、11日(月)、18日(月)、21日(木)、25日(月)、26日(火)

中央児童館 (山北) ☎22-2099
午前10時～午後5時

- **ひなまつり会** とき：2日(土)14:00～15:00 内容：チャリティーによる大道芸、ひなまつりの歌など
- **お話タイム** とき：13日(水)、22日(金)13:00～13:30
- **赤ちゃん広場** とき：14日(木)11:00～11:30 対象：1歳未満児と保護者 定員：10組 受付：2月26日(火)10:00～
- **親子で遊ぼう** とき：18日(月)10:30～11:30 対象：0～2歳児と保護者

南児童館 (横山) ☎24-4400
午前10時～午後5時

- **2、3歳児の親子でジャンプ☆** とき：1日(金) 10:30～11:30 対象：2・3歳児と保護者
- **赤ちゃんあそび!** とき：6日(水)10:30～11:30 対象：1歳未満児と保護者 定員：15組(先着順) 受付：2月22日(金)10:00～(電話のみ)
- **絵本タイム** とき：7日(木)、19日(火)13:15～13:45
- **プレクラブ ワイワイあそび♪** とき：13日(水)10:30～11:30 対象：1・2歳児と保護者 内容：アメジストによるミニコンサート

加茂児童館 (加茂町中原) ☎42-3168
午前9時～午後5時

- **まっちゃんと遊ぼう!** とき：9日(土)13:30～15:00
- **たんぼぼルーム** 対象：0～6歳児と保護者、妊婦 【ひなまつり】 とき：13日(水)10:00～12:00 内容：おひなさまのグッズ作り、保健師による育児相談 参加費：親子で100円 締め切り：7日(木) 【おはなしなあにとミニ工作】 とき：27日(水)10:00～11:30
- **グリムまつり** とき：24日(日)10:00～13:00 内容：母親クラブ「なすの会」による屋台やイベント

阿波児童館 (阿波) ☎46-2076
月・金 午後1時～午後5時
水 午前9時～午後5時

- **折り紙あそび** とき：6日(水)15:30～16:30
- **手芸教室** とき：23日(土)10:30～11:30 内容：くすみボタンのバッチとヘアゴム作り 定員：15人(先着順) 参加費：100円 受付：4日(月)～

休館日 中央児童館・南児童館 4日(月)、11日(月)、17日(日)、21日(木)、25日(月)
加茂児童館 4日(月)、11日(月)、18日(月)、20日(祝)、25日(月)

北小学校10:00～10:40 ⇒ 総社東第二遊園地11:10～11:40 ⇒ 高田小学校13:00～13:30	2月27日(水)
佐良山小学校10:00～10:40 ⇒ 津山口駅前11:05～11:35 ⇒ 一宮小学校12:50～13:30 ⇒ 林田小学校14:30～16:00	3月5日(火)
向陽小学校10:15～10:45 ⇒ 鶴山小学校13:00～14:00 ⇒ 塩手荘14:40～15:10	6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 ⇒ 小原会館14:00～14:40 ⇒ 院庄公民館15:20～16:20	7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	8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	11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	12日(火)
河辺小学校10:15～10:45 ⇒ 東小学校13:00～13:30	13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	14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	15日(金)
秀実小学校10:15～11:00 ⇒ 中正小学校12:50～13:20	18日(月)

ぶつくまる

高血圧を予防しましょう

高血圧を予防する食事のポイントは「減塩」です。塩分を減らしてもおいしく食べられる調理のコツは、ショウガなどの香味野菜やレモン・ユズなどの柑橘類を利用して、辛味や酸味を取り入れ、味に変化を付けることです。

青葉のショウガ煮びたし



1人当たり栄養価
エネルギー22kcal、たんぱく質1.7g、脂質0.2g、塩分0.5g

毎月19日は食育の日
問健康増進課 ☎32-2069



【材料(4人分)】
小松菜…150g、春菊…50g、エノキダケ…100g、ショウガ…10g、A(だし汁…大さじ2～3、しょうゆ…小さじ2、みりん…小さじ1)、塩…少々

- 【作り方】
- ①小松菜、春菊は2cmに切る
 - ②エノキダケは石づきを除き、2cmに切り、ほぐす
 - ③ショウガは皮をむいてせん切りにする
 - ④小松菜・春菊は塩少量を入れた湯でゆで、すぐに冷水にとって水気を絞る
 - ⑤鍋にA、エノキダケ、ショウガを入れて火にかけ、煮えたら④を入れてさっと煮る

一口メモ
血圧は夏よりも冬に高くなるので、寒いこの時期は特に気を付けましょう。ショウガが入っていると、体が温まります。青菜はお好みのものをお使いください

なるほど! 暮らしの豆知識

子ども用のゲーム機で高額請求が!

最近のゲーム機は、ゲームソフトやアイテムをインターネットに接続してダウンロードできるものが多く、その操作は子どもでも簡単にできます。このため、親のクレジットカードを勝手に使ってアイテムを購入したり、興味本位でアダルトサイトにアクセスしたりして、高額な料金を請求されるといった相談が増えています。この中でも、場合によっては「未成年者契約の取り消し」が難しく、解決が困難なこともあります。

楽しいはずのゲーム機で子どもたちがトラブルに遭わないためには、親もゲーム機の仕組みをよく理解して、料金がかかりそうな時は、必ず相談することなど、親子でルールや利用方法をよく話し合っておくことが大切です。



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

創業52年 第3回 3月より“五月人形展”開催 出産準備品・お宮参り 節句人形 七五三 赤ちゃんへ 幸せ TSU・NA・GU お手伝い 創業52年 西松屋赤ちゃんの店 津山市大手町4-14 TEL0868(22)5884 (火曜定休日)

創業52年を記念して ¥150,000の兜飾りが 創業52年ありがとう価格 ¥52,000 で登場いたします! 一見の価値あり!

抽選申込期間 3/2(土)～3/23(土)まで 1点のみの為、申込み多数の場合は、3/24(日)抽選とさせていただきます。(抽選日に再来店できて、現金にてお支払いのお客様に限りです。)

(有料広告)