

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：2日＝「バグダッド・カフェ」、9日＝「巨匠たちが夢見た建築」、16日＝「生きた正倉院 雅楽」、23日＝「RASHOMON」、30日＝「拜啓 秋山校長殿」
- **むかし話を聞く会**
とき：4日(祝)14:00～14:30
- **ファミリーシアター こどもの読書週間映画会2**
とき：6日(休)14:30～
内容：「影絵劇 銀河鉄道の夜」
- **おはなし会**
とき：16日(休)11:00～11:30
- **大きい子のおはなしのじかん**
とき：25日(土)14:00～14:40

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：26日(日)10:30～11:00

勝北図書館 (新野東) ☎36-8622
午前10時～午後6時

- **えほんタイム** とき：9日(休)10:30～11:00
- **おはなしタイム** とき：19日(日)10:30～11:00
- **昔ばなしのじかん** とき：25日(土)14:00～14:30

久米図書館 (中北下) ☎57-3444
午前10時～午後6時

- **いっしょにあそび！0123てくてく(幼児むき)**
とき：15日(水)10:30～11:30
- **こくちゃんの紙芝居劇場** とき：18日(土)15:30～

休館日
市立図書館 28日(火)
加茂町・勝北・久米図書館 6日(休)、13日(月)、20日(月)、27日(月)、28日(火)

中央児童館 (山北) ☎22-2099
午前10時～午後5時

- **お話タイム** とき：8日(水)、24日(金)13:00～13:30
- **赤ちゃん広場** とき：9日(木)11:00～11:30 対象：1歳未満児と保護者 定員：10組 受付：4月23日(火)10:00～
- **親子で遊ぼう** とき：20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

- **絵本タイム** とき：2日(水)、21日(火)13:15～13:45
- **プレクラブワイワイあそぼ** とき：8日(水)10:30～11:30 対象：1・2歳児と保護者
- **赤ちゃんあそび!** とき：15日(水)、22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：1日(水)10:00～(電話のみ)
- **こま遊び** とき：18日(土)13:30～15:00 講師：こま名人・田中一夫さん

加茂児童館 (加茂町中原) ☎42-3168
午前9時～午後5時

- **たんぼぼルーム【おはなしなあにとミニ工作】**
とき：8日(水)10:30～11:30 対象：0～6歳児と保護者、妊婦 ※保健師による育児相談あり
- **母の日のプレゼント作り** とき：11日(土)13:30～15:00 ※幼児は保護者同伴
- **たんぼぼルーム【親子遊び】** とき：22日(水)10:00～11:30 ところ：加茂幼稚園 対象：0～6歳児と保護者、妊婦

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

- **母の日のプレゼント作り** とき：11日(土)10:00～11:30 参加費：100円 受付：4月24日(水)～

休館日
中央児童館・南児童館 4日(祝)、5日(祝)、6日(休)、7日(火)、13日(月)、19日(日)、27日(月)
加茂児童館 3日(祝)、4日(祝)、5日(祝)、6日(休)、13日(月)、20日(月)、27日(月)

ぶつくまる

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	7日(火)
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	8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	9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	10日(金)
秀実小学校10:15～11:00 ⇒ 中正小学校12:50～13:20	13日(月)
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	14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	15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	16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	17日(金)
弥生小学校14:30～16:20	20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	21日(火)
河辺小学校10:15～10:45 ⇒ 東小学校13:00～13:30	22日(水)

朝ごはん、しっかり食べて一日をスタート



にんじん入りそぼろごはん

1人当たり栄養価
エネルギー372kcal、たんぱく質12.9g、脂質6.3g、塩分1.1g

毎月19日は食育の日

固健康増進課 ☎32-2069

【材料】 くんにじん入り鶏そぼろ：作りやすい分量(6人分))
鶏ひき肉…150g、ニンジン…100g、A(酒…大さじ1、砂糖…大さじ1、しょうゆ…大さじ1.5、ショウガ汁…少々、水…適宜)〈その他の材料：1人分) 炒り卵(卵…1/2個、砂糖…小さじ1/2、塩…ひとつまみ、サラダ油…少々) グリンピース(冷凍)…適宜、ごはん…150g

【作り方】

- ① ニンジンをすり下ろす
- ② 鍋に鶏ひき肉と①のニンジンにA(水は、材料がひたひたになる程度)を加え加熱して汁気を飛ばし、そぼろを作る
- ③ 卵を溶きほぐし、砂糖と塩を加えてよく混ぜ、鍋にサラダ油少々を熱し、炒り卵をつくる
- ④ グリンピースはさっと湯通しする
- ⑤ ごはんを器に盛り、そぼろと炒り卵、グリンピースを飾る

一口メモ
そぼろがあれば、主食・主菜がそろったそぼろごはんが簡単にできます。野菜の汁物と組み合わせると、バランスの良い朝ごはんを取りましょう。

子どもの心と親の心

できて当たり前?

4月になり、新生活が始まった人も多いと思いますが、緊張の日々が続いていませんか。小学校から中学校へ進学する時の環境の変化は、子どもたちにとって大人が思う以上に大変なようです。クラスの人数も増え、新しい人間関係や授業環境の変化、部活動など新しいことばかりです。いろいろなことの展開が早く、戸惑いや不安を誰にも言えず、流れにうまく乗れないまま日々を過ごし、苦しくなっている子どもも少なくありません。

このような時期に、大人は「できなくて当たり前」という気持ちで子どもたちに接することも大切なことかもしれません。干渉し過ぎることは子どもに嫌がられますが、しばらくはしっかり目をかけてみてはどうでしょうか。

そうすることで、子どもが自立するために何が必要なのかが見えてくるのではないのでしょうか。

教育相談センター「鶴山塾」
山下87番地 ☎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

なるほど! 暮らしの豆知識

電話勧誘の悪質商法にご用心

最近「『2カ月前に注文いただいた健康食品を送るので、代金を支払ってほしい』と業者から電話があり、注文をした覚えのない商品が代金引換便で送り付けられて来てしまった」という相談が増えています。

こういった電話勧誘販売は、高齢者を標的にしたものが多く「もしかしたら注文したかもしれない?」という気持ちにさせ、無理やり送り付けてくる悪質商法です。

電話勧誘販売の場合、業者は、販売の契約書を発行しなければなりません。契約書が発行されていなければ、商品を受け取ったとしても8日以内であれば、クーリング・オフできます。

また、注文(契約)した覚えのない商品が届いた時は、安易に代金を支払わず、受け取りを拒否して、市民相談室に相談してください。

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