

市立図書館 (アルネ・津山4階)
午前10時～午後7時 ☎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

●木曜ビデオ館
とき：毎週木曜日14:30～ 内容：4日＝「よみがえる津山城」、11日＝「蘇る備中櫓」、18日＝「物見神社の花祭」、25日＝「河は呼んでる」

●むかし話を聞く会 とき：6日(土)14:00～14:30

●日曜えほんのじかんスペシャル
とき：7日(日)15:00～15:30

●第4回みんわのつどい とき：13日(土)11:00～12:00

●おはなし会 とき：18日(木)11:00～11:30

●夏の押し花教室
とき：26日(金)10:30～12:00 定員：20人(先着順)

●大きい子のおはなしのじかん
とき：27日(土)14:00～14:40

●ファミリーシアター(夏休み映画会) とき：29日(月)14:30～ 内容：ムーミン谷の夏まつり

加茂町図書館 (加茂町塔中)
午前10時～午後6時 ☎42-7032

●おはなし会 とき：28日(日)10:30～11:00

勝北図書館 (新野東)
午前10時～午後6時 ☎36-8622

●おはなしタイム とき：11日(木)、21日(日)10:30～11:00
●昔ばなしのじかん とき：27日(土)14:00～14:30

久米図書館 (中北下)
午前10時～午後6時 ☎57-3444

●いっしょにあそぼ！0123でくでく(幼児向け)
とき：17日(水)10:30～11:30

●こくちゃんの紙芝居劇場 とき：20日(土)15:30～

●市立図書館のホームページから、オンラインレファレンス(調査・問い合わせ)ができます
<https://tsuyamalib.tvt.ne.jp/>

休館日 市立図書館 30日(火)

加茂町・勝北・久米図書館 1日(月)、8日(月)、15日(祝)、
16日(火)、21日(日)、29日(月)

中央児童館 (山北)
午前10時～午後5時 ☎22-2099

- 七夕会 とき：6日(土)14:00～
- お話タイム とき：10日(水)13:00～13:30
- 赤ちゃん広場 とき：11日(木)11:00～11:30
対象：1歳未満児と保護者 定員：10組(先着順)
受付：2日(火)10:00～
- 夏だ!! カレーに挑戦 とき：13日(土)10:30～13:00
対象：小学生 定員：15人(先着順) 参加費：100円
受付：6月29日(土)10:00～

南児童館 (横山)
午前10時～午後5時 ☎24-4400

- 絵本タイム とき：4日(木)13:15～13:45
- 2・3歳児の親子でジャンプ☆【どろんこ遊び】
とき：5日(金)10:30～11:30
- プレクラブ「ワイワイあそぼ♪【水遊び】 とき：10日(水)10:30～11:30
対象：1・2歳児と保護者
- 赤ちゃんあそぼ！ とき：17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：3日(木)10:00～(電話のみ)
- 夏休みの工作 とき：31日(木)10:30～12:00 ところ
福岡会館 対象：小学生 定員：15人(先着順)
参加費：100円 受付：7日(日)10:00～

加茂児童館 (加茂町中原)
午前10時～午後5時 ☎42-3168

- たんぽぽルーム 対象：乳幼児と保護者、妊婦
【七夕会】とき：10日(水)10:00～11:30 内容：七夕のグッズ作り 参加費：200円 締め切り：3日(水)
※保健師による育児相談あり
【水遊び】とき：24日(水)10:00～11:30 内容：水鉄砲や魚釣り遊びなど
持ってくるもの：着替え、タオル、帽子
- 第1弾 風船スライム とき：25日(木)13:30～15:00

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

- ななばた会 とき：6日(土)10:00～11:30 内容：七夕の笹飾りとおやつ作り 定員：15人(先着順)
参加費：100円 受付：6月24日(月)～
- ふれあい広場 とき：24日(水)10:30～11:30
内容：読み聞かせや工作など

中央児童館・南児童館 1日(月)、8日(月)、15日(祝)、
16日(火)、21日(日)、29日(月)
加茂児童館 1日(月)、8日(月)、15日(祝)、16日(火)、
22日(月)、29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	6月26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	27日(木)
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 ⇒ 弥生小学校14:30～16:20	7月1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	2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	3日(水)
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	5日(金)
秀実小学校10:15～11:00 ⇒ 中正小学校12:50～13:20	8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	9日(火)
河辺小学校10:15～10:45 ⇒ 東小学校13:00～13:30	10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	11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	12日(金)

ぶつぶつまる

6月は「食育月間」です

～家族一緒に楽しく食事をしましょう～

みんなで会話を楽しみながら食事を作ったり、食べたりすることは、心も体も元気になります。子どもと一緒に、おにぎりを作ってみませんか。

二色おにぎり



1人当たり栄養価

エネルギー321kcal、たんぱく質8.9g、脂質1.8g、カルシウム36mg、食物繊維1.7g、塩分0.5g

毎月19日は食育の日

岡健康増進課 ☎32-2069

【材料(4人分)】
ご飯 米…2合、水…適量
枝豆としらす干し
枝豆(さやつき)…60g、しらす干し…10g、わかめご飯のもと…小さじ1
ひじきとツナ ひじき(乾物)…5g、ツナ水煮缶…40g、酒…小さじ1、さとう…小さじ1、しょうゆ…小さじ1、水…大さじ2

【作り方】
①米を炊き、2等分にする
②枝豆は塩ゆでにし、さやから豆を取り出す
③しらす干しはさっとゆでる
④ご飯に枝豆、しらす干し、わかめご飯のもとを混ぜる
⑤ひじきは洗って、軟らかくなるまで水で戻し、水気を切ってさっとゆでる
⑥鍋にひじき、ツナ(汁ごと加える)、酒、さとう、しょうゆ、水を入れて汁気がなくなるまで煮る
⑦ご飯に⑥を混ぜる
⑧それぞれのご飯を4等分にする
⑨茶わんにラップを広げてご飯をのせ、おにぎりを作る

一口メモ
枝豆のかわりに青菜をゆでて、細かく切ったものを混ぜてもいいですよ

なるほど!
くらしの豆知識

置き薬に関するトラブルに注意

Q 配置薬業者が家に来て「置き薬を置かせて欲しい」と頼まれました。断ったにもかかわらず、無理やり置き薬を置いて帰ってしまい、困っています。どうしたらよいでしょう？

A 置き薬は、巡回してくる業者に使用した薬の代金を支払うようになっていて、薬を使用しないければ代金は発生しません。

置き薬が必要ないようであれば、業者に連絡をして、回収してもらいましょう。

また、薬と一緒に、高額な健康食品を勧められるまま購入してしまい、トラブルになったケースもあるようです。

必要なものは、はっきりと断ることが大切です。

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

