

**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：5日「羽毛恐竜の誕生」、12日「新説T-レックス」、19日「全国縦断路面電車 中国四国編」
- **終活セミナー** とき・内容：4日(水)13:30～「相続・遺言」、15日(日)13:30～「収納術」
- **むかし話を聞く会** とき：7日(土)14:00～14:30
- **わくわくおはなしランドパート8**  
とき：8日(日)14:00～15:00
- **ファミリーシアター** とき：16日(祝)14:30～  
内容：「天国へのシュート」
- **おはなし会** とき：19日(水)11:00～11:30
- **大きい子のおはなしのじかん**  
とき：21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：29日(日)10:30～11:00

**勝北図書館** (新野東) ☎36-8622  
午前10時～午後6時

- **おはなしタイム** とき：12日(水)、15日(日)10:30～11:00
- **昔ばなしのじかん** とき：28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**  
とき：18日(水)10:30～11:30
- **こくちゃんの紙芝居劇場** とき：21日(土)15:30～

休館日 市立図書館 24日(火)～30日(月)(特別館内整理期間)  
加茂町・勝北・久米図書館 2日(月)、9日(月)、16日(祝)、23日(祝)、24日(火)、30日(月)

**中央児童館** (山北) ☎22-2099  
午前10時～午後5時

- **お話タイム** とき：11日(水)、27日(金)13:00～13:30
- **赤ちゃん広場** とき：12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：3日(火)10:00～
- **おつきみ** とき：19日(水)14:00～14:30 内容：お月見にちなんだ話や遊び

**南児童館** (横山) ☎24-4400  
午前10時～午後5時

- **絵本タイム** とき：5日(水)13:15～13:45
- **2、3歳児の親子でジャンプ☆** とき：6日(金)10:30～11:30 対象：2、3歳児と保護者
- **プレクラブワイワイあそび** とき：11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：18日(水)、25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：4日(水)10:00～(電話のみ)

**加茂児童館** (加茂町中原) ☎42-3168  
午前10時～午後5時

- **たんぼぼルーム** とき：11日(水)10:00～11:30  
対象：乳幼児と保護者、妊婦 ※育児相談あり
- **たんぼぼルーム【お姉さんと一緒】** とき：25日(水)10:00～11:30 対象：乳幼児と保護者、妊婦
- **まっちゃんと遊ぼう** とき：28日(土)13:30～15:00  
※未就学児は保護者同伴

**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

- **にこにこクッキング「カレーをつくろう」** とき：7日(土)10:30～13:00 定員：15人(先着順) 参加費：100円 持ってくるもの：米1合、カレーとデザート用の皿、スプーン、お茶、エプロン、三角巾、手ふき 受付：8月19日(月)～

休館日 中央児童館・南児童館 2日(月)、9日(月)、15日(日)、17日(火)、23日(祝)、24日(火)、30日(月)  
加茂児童館 2日(月)、9日(月)、16日(祝)、17日(火)、23日(祝)、24日(火)、30日(月)

**ぶつくまろ**

佐良山小学校10:00～10:40 ⇒ 津山駅前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	4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	5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	6日(金)
秀実小学校10:15～11:00 ⇒ 中正小学校12:50～13:20	9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	10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	11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	12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	13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 ⇒ 弥生小学校14:30～16:20	17日(火)
河辺小学校10:15～10:45 ⇒ 東小学校13:00～13:30	18日(水)

災害時の食の備え

缶詰や乾物などを使った災害時でもできる料理を紹介します。カセットコンロでごはんを炊くことや、ポリ袋を調理器具として使うことも災害時には役立ちます。 ☎健康増進課☎32-2069



切干大根とほたての炊き込みごはん



1人当たり栄養価  
エネルギー300kcal、たんぱく質8.6g、脂質0.8g、塩分0.6g

【材料(4人分)】 米…2合、水…400～430cc、切干大根…20g、ほたて貝柱水煮缶…小1缶、塩昆布…8g  
【作り方】 ①切干大根はポリ袋に入れ、キッチンばさみで食べやすく切り、水50ccを加えてもどす②米を洗い、ザルにあげて水気を切る。鍋に米と分量の水を入れ、30分ほどおいて浸水させる③米の上に①、ほたて缶(汁ごと)、塩昆布をのせる。ふたをして中火にかけ、沸騰したら吹きこぼれない程度の中火で5分、弱火にして15分ほど炊く。火を消し、そのまま10分ほど蒸らす。

切干大根とわかめの酢の物



1人当たり栄養価  
エネルギー47kcal、たんぱく質0.7g、脂質0.1g、塩分0.4g

【材料(4人分)】 切干大根…20g、カットわかめ…小さじ2、みかん缶…小1缶、A(酢…小さじ1、しょうゆ…小さじ1)  
【作り方】 ①切干大根はポリ袋に入れ、キッチンばさみで食べやすく切る。わかめも一緒に袋に入れ、水50ccを加えてもどす②①の袋にみかん缶(汁ごと)とAを加えて混ぜる。

つやまっ子はぐみQ&A

酒・タバコについて

Q 子どもが隠れてタバコを吸っているようです。どうしたら良いですか？

A 20歳までは心と体の成長に大切な時期です。未成年の飲酒は、急性アルコール中毒になりやすく、未成年でたばこを吸い始めた人は、20歳になってから吸い始めた人よりも肺ガンになりやすいなど、体に多くの悪影響を与えることが医学的に明らかになっています。学校や親の目から離れがちな夏休み。子どもの気も緩みがちな頃でもあります。親は、子どもの飲酒・喫煙から目を背けたり、大目に見たりせず、体に害があることや法律で禁止されていることを子どもが納得するようによく話しましょう。

津山市青少年育成センター ☎31-8650  
家族のこと、友だちのこと、青少年の悩みごと、ご相談ください

なるほど! 暮らしの豆知識

まだまだ還付金詐欺にご用心!

【事例】 公的機関の職員を名乗る人から電話があり、「払い過ぎた医療費を還付します」と言われました。そして「金融機関の窓口では還付できないので、市役所のATM(現金自動預け払い機)に行ってください」と言われたのでATMに行き、指示通りATMを操作をしました。後で確認すると、知らない人に100万円近く送金してしまっていました。

【注意】 このような内容の相談が数多く寄せられています。公的機関の職員が、皆さんに還付金を支払うためにATMの操作を行うよう電話をすることは絶対にありません。不審に感じたら、いったん、電話を切って、すぐに市民相談室にご相談ください。

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