としょかん・じどうかん 5月

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：**1日＝「京都修学院離宮」、8日＝「花子・寝音曲」、15日＝「唐相撲」、22日＝「この世も名残　夜も名残」、29日＝「上原まりと平家物語」
●**むかし話を聞く会　とき：**3日㈷14:00～14:30
●**ファミリーシアター**
とき：6日㈭14:30　**内容：**「三ねん寝太郎」
●**おはなし会　とき：**15日㈭11:00～11:30
●**小学生のための「物語をたのしむ会」**
とき：24日㈯14:00～14:40
●**こどもの読書週間おたのしみ会「初夏のおはなし会」**
とき：11日㈰14:00～15:00
出演：津山ストーリーテリングの会
内容：昔話などのストーリーテリング

加茂町図書館 (加茂町塔中) 午前10時～午後6時 ☎42-7032

●**昔話のおはなし会　とき：**10日㈯10:30～11:00
●**おはなし会　とき：**25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：8日㈭、18日㈰10:30～11:00
●**昔ばなしのじかん　とき：**31日㈯14:00～14:30

久米図書館 (中北下) 午前10時～午後6時 ☎57-3444

●**こくちゃんの紙芝居劇場　とき：**17日㈯15:30～
●**いっしょにあそぼ！０１２３てくてく（幼児向け）**
とき：21日㈬10:30～11:30

休館日　市立図書館　27日㈫
加茂町・勝北・久米図書館　5日㈷、7日㈬、12日㈪、19日㈪、26日㈪、27日㈫

●**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/

中央児童館 (山北) 午前10時～午後5時 ☎22-2099

●**赤ちゃん広場**
とき：8日㈭11:00～11:30　**対象：**1歳未満児と保護者　**定員：**10組　**受付：**4月22日㈫10:00～
●**お話タイム　とき：**14日㈬、23日㈭13:00～13:30
●**親子であそぼう　とき：**19日㈪10:30～11:30　**対象：**0～2歳児と保護者

南(ワイワイ)児童館 (横山) 午前10時～午後5時 ☎24-4400

●**絵本タイム　とき：**1日㈭、20日㈫13:15～13:45
●**赤ちゃんあそぼ！　とき：**21日㈬、28日㈬10:30～11:30　**対象：**1歳未満児と保護者　**定員：**15組
受付：7日㈬10:00～（電話のみ）
●**先生とあそぼ！　とき：**30日㈭10:30～11:30
対象：未就園児と保護者

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

●**母の日のプレゼント作り週間**
とき：8日㈭～11日㈰13:30～15:00
※幼児は保護者同伴
●**育児相談　とき：**9日㈮11:30～12:00　**内容：**保健師と栄養士による育児相談、体重・身長測定など
●**お話しなあに**
とき：15日㈭10:45～11:30　**内容：**図書館職員による読み聞かせ、ミニ工作　**対象：**未就園児と保護者

阿波児童館 (阿波) ☎46-2076

月・金曜日と第2・4・5水曜日午後1時～午後5時、第1・3水曜日午前10時～午後5時、第2・4土曜日午前10時～午後3時

●**母の日のプレゼント作り**
とき：10日㈯10:30～11:30　**定員：**15人（先着順）
参加費：100円　**受付：**4月21日㈪～
●**絵本のじかん　とき：**14日㈬16:00～16:30
●**作ってあそぼう　とき：**28日㈬16:00～16:30
内容：折り紙、簡単な創作遊び

休館日　中央児童館・南児童館・加茂児童館　4日㈷、5日㈷、6日㈭、7日㈬、12日㈪、18日㈰、26日㈪

ぶっくまる

東小学校13:00～13:45	1日㈭
向陽小学校10:15～10:45⇒高田小学校13:00～13:30	7日㈬
高倉小学校10:15～10:45⇒衆楽公園駐車場(市役所東側)12:00～13:10⇒小原会館14:00～14:40⇒院庄公民館15:20～16:20	8日㈭
成名小学校10:15～11:00⇒清泉小学校13:00～13:40⇒大崎小学校14:40～16:15	9日㈮
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	12日㈪
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	13日㈫
北小学校10:00～10:40⇒総社東第二遊園地11:10～11:40⇒鶴山小学校13:00～14:00⇒塩手荘14:40～15:10	14日㈬
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	15日㈭
喬松小学校10:15～10:45⇒道の駅「久米の里」11:25～12:00⇒誠道小学校13:00～13:40⇒田邑公民館15:00～16:00	16日㈮
秀実小学校10:15～11:00⇒中正小学校12:50～13:20	19日㈪
阿波公民館10:25～10:50⇒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	20日㈫
河辺小学校10:15～10:45⇒東小学校13:00～13:45	21日㈬

朝ごはんをバランスよく食べましょう

市内の3歳児を対象としたアンケート調査（平成24年度）では、朝食で主食・主菜・副菜をそろえて食べる子どもは16.6%でした。主食だけでなく、主菜・副菜も一緒に食べると、栄養のバランスが良くなります。
忙しい朝、時間をかけずに作れるメニューを紹介します。

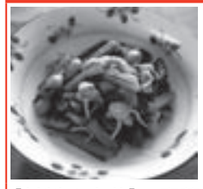
食育通信 Vol.50
津山市食育推進キャラクター「しょく左ん」

レタスと豆腐のスープ

1人当たり栄養価
エネルギー35kcal、たんぱく質2.8g、脂質1.6g、カルシウム31㎎、食物繊維0.6g、塩分0.8g

【材料4人分】 レタス…100g、カットわかめ…2g、豆腐…200g、水…600cc、コンソメ…1個、薄口しょうゆ…小さじ1/2、こしょう…少々
【作り方】 ①レタスは一口大にちぎる。わかめは水で戻す。豆腐はさいの目に切る　②鍋に水とコンソメ、豆腐を入れて火にかける。沸騰したら、わかめを加えて薄口しょうゆ・こしょうで味を調え、レタスを加えて、すぐに火を止める

青菜の納豆じゃこあえ



1人当たり栄養価
エネルギー52kcal、たんぱく質5.1g、脂質2.2g、カルシウム116㎎、食物繊維2.3g、塩分0.5g

【材料4人分】 青菜（小松菜、ホウレンソウなど）…200g、納豆…2パック、ちりめんじゃこ…大さじ2
【作り方】 ①青菜はゆでて2㎝に切る　②納豆は添付のたれを加えて混ぜ、青菜、ちりめんじゃこを一緒にあえる

毎月19日は食育の日
問健康増進課☎32-2069

子どものこころ 親のこころ

子どもが「変わる」ことを意識し過ぎていませんか？

4月を迎え、子どもが「変わる」ことに期待している大人も多いと思います。子どもも「自分が変わらなければ」と考えているかもしれません。
しかし、中には、変わろうとすることを意識し過ぎて、苦しくなる子どももいます。朝起きにくくなったり、食事の量が減ったり、いつもの様子と違うなと感じることがありませんか。
そのようなときには、大人は「変わる」ことを求め過ぎないことが大切です。子どもの話に耳を傾けたり、困っている時には、一緒に考えたりしてみてはどうでしょう。そうすることで、子どもは具体的にどうしたらいいのかがわかり、自分自身のことを知るきっかけになるかもしれません。そうなれば、自分で考え、自己決定する力になっていくのではないでしょうか。

学校のこと、友だちのこと、青少年の悩みごと、ご相談ください
教育相談センター「鶴山塾」
山下87番地☎22-2523

なるほど！くらしの豆知識

消費税導入による価格表示について

【事例】
消費税が5％から8％に引き上げられました。店舗によって「税込み」表示や「税抜き」表示など、価格表示が異なっています。
【注意】
価格表示については、これまでは税込表示方式でしたが、平成29年3月まで、税抜き価格のみの価格表示も認められることになりました。
店舗によっては「税込み」表示と「税抜き」表示の価格表示を併記されているところもあります。しばらくは、混乱があるかもしれません。
「おかしいな」と感じることがあれば、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