

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：6日＝「ネコの知られざる生態」、13日＝「RASHOMON」、20日＝「そして誰もいなくなった」、27日＝「禁じられた遊び」
- 作家平茂寛さんと語る「第1回つやま読書会」 とき：1日(土)10:30～12:00
- むかし話を聞く会 とき：1日(土)14:00～14:30
- 第8回みんなのつどい とき：9日(日)14:00～15:00
- 子育て講演会「親業～愛情が伝わる日々のかかわり方」 とき：3日(祝)14:00～15:30 講師：江崎英子さん (親業訓練インストラクター)
- ファミリーシアター とき：16日(日)14:30～ 内容：世界名作アニメ白雪姫
- おはなし会 とき：20日(木)11:00～11:30
- 小学生のための「物語をたのしむ会」 とき：22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

- 昔話のおはなし会 とき：8日(土)10:30～11:00
- おはなし会 とき：30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：13日(木)、16日(日)10:30～11:00
- 昔ばなしのじかん とき：22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！0・1・2・3てくてく とき：19日(木)10:30～11:30
- こくちゃんの紙芝居劇場 とき：15日(土)15:30～

休館日	市立図書館：25日(火) 加茂町・勝北・久米図書館：3日(祝)、10日(月)、17日(月)、24日(木)、25日(火)
-----	--

●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) ☎ 22-2099
午前10時～午後5時

- お話タイム とき：12日(水)、28日(金)13:00～13:30
- 赤ちゃん広場 とき：13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：4日(火)10:00～(電話のみ)
- 親子で遊ぼう とき：17日(月)10:30～11:30
対象：0～2歳児と保護者

南(ワイワイ)児童館 (横山) ☎ 24-4400
午前10時～午後5時

- 親子ヨガ とき：5日(水)10:30～11:30
ところ：福岡会館(横山) 対象：未就園児と保護者
受付：10月20日(月)10:00～(電話のみ)
- 絵本タイム とき：6日(木)、18日(火)13:15～13:45
- ワイワイあそび とき：12日(水)10:30～11:30
対象：1・2歳児と保護者 定員：25組 (先着順)
受付：5日(水)10:00～(電話のみ)
- 先生あそび☆ とき：14日(金)10:30～11:30
対象：1歳6カ月以上の未就園児と保護者
- リース作り とき：17日(月)10:00～11:30
対象：子育て中の人 定員：10人 (先着順)
参加費：200円 受付：1日(土)10:00～(電話のみ)
- 赤ちゃんあそび！ とき：19日(水)、26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：5日(水)10:00～(電話のみ)

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

- エアーマット・デー とき：1日(土)、23日(祝)11:00～11:30、14:00～14:30 内容：エアーマットの上に乗って遊ぶ ※未就学児は保護者同伴
- お話タイム とき：7日(金)、19日(水)13:15～13:45
- 育児相談 とき：14日(金)11:30～12:00 対象：乳幼児の保護者、妊婦

阿波児童館 (阿波) ☎ 46-2076

月、水～金曜日午後1時～5時、22日(土)午前10時～11時30分

- 絵本のじかん とき：5日(水)16:00～16:30
- 作ってあそぼう とき：19日(水)16:00～16:30
- お飾り作り とき：22日(土)10:00～11:30 参加費：100円 受付：7日(金)～17日(月) ※幼児は保護者同伴

休館日	中央児童館・南児童館・加茂児童館：3日(祝)、4日(火)、10日(月)、16日(日)、24日(木)、25日(火)
-----	--

野菜をしっかりと食べて、生活習慣病予防

生活習慣病を予防・改善するポイントは、「野菜をしっかりと食べる」「3食きちんと食べる」「バランス良く食べる」「夕食は軽めに」「油を使った料理や塩分は控えめに」などです。
簡単に作れて、薄味でもおいしい野菜料理を紹介します。



春菊とモヤシのナムル



1人当たり栄養価
エネルギー44kcal、たんぱく質1.9g、脂質2.9g、カルシウム62mg、食物繊維1.8g、塩分0.5g

問健康増進課 ☎ 32-2069

【材料(4人分)】ニンジン…40g、モヤシ…120g、春菊…120g、合わせ調味料 (しょうゆ…小さじ2、ごま油…小さじ2、すり白ごま…大さじ1、一味唐辛子…少々)
【作り方】下準備①ニンジンをせん切りにする②春菊は2cmに切る調理③鍋に水とニンジンを入けてゆでる④ニンジンが柔らかくなったらモヤシ、春菊の順に加え、さっと火を通す⑤④をザルに上げて水気を切る⑥⑤をボールに移し、調味料を加え、あえる

一口メモ
火が通りにくいものから順番に加えて、一緒にゆでます。春菊の香りやごまの風味が味わえるので、薄い味付けでも大丈夫です

子どものこころ親のこころ

自信につなげるために

思春期を迎えた子どもたちは「自分はこのままでいいのか」、「どうしたら世の中で、上手くやっていけるのか」など、自分の生き方を一生懸命模索し始めます。それが大人から見ると、心配になるような行動や腹が立つような言動となって現れることがあります。
時には、諭したり、叱ったりすることが必要です。また、それと同じくらい子どもを認めることが必要な時もあります。
鶴山塾の子どもたちを見ていると、人から認められることが、子どもの成長にとって、とても大切なものだということが分かります。「自分はこうすればやっていける」「世の中で誰かの役に立てる」という自信が成長につながっていくと思います。
その自信の土台を作っていくことが大人の役割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」
山ノ下87番地 ☎ 22-2523

なるほど! 暮らしの豆知識

インターネットでのワンクリック請求にご用心

【事例】
インターネットで無料サイトの年齢確認画面をクリックしたら「有料サイトへ登録したから代金を払え」という請求画面が表示され、消えなくなり困っています。
【注意】
この事例では、利用者の年齢を確認しただけなので、契約は成立しておらず、代金を支払う必要はありません。取り消すためにサイト運営業者にメールや電話をすると、相手に個人情報を知らせることになるので、絶対に行わないでください。その後も請求がある場合は、市民相談室へご相談ください。
また、画面の対処方法は、独立行政法人情報処理推進機構ホームページ (<http://www.ipa.go.jp/index.html>) を参考にしてください。

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

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	4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	5日(水)
高倉小学校10:15～10:45⇒衆楽公園駐車場(市役所東側)12:00～13:10⇒小原会館14:00～14:40⇒院庄公民館15:20～16:20	6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14:40～16:15	7日(金)
ときわ園9:50～10:20⇒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	10日(月)
阿波公民館10:35～11:00⇒旧J A上加茂11:25～11:50⇒加茂小学校13:00～13:40⇒めぐみ荘14:00～15:00	11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	12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	13日(木)
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	14日(金)
秀実小学校10:15～11:00⇒中正小学校12:50～13:20	18日(火)
河辺小学校10:15～10:45⇒東小学校13:00～13:45	19日(水)