

12月 図書館だより

市立図書館 (アルネ・津山4階) 午前10時～午後7時 ☎24-2919
 加茂町図書館 (加茂町塔中) 午前10時～午後6時 ☎42-7032
 勝北図書館 (新野東) 午前10時～午後6時 ☎36-8622
 久米図書館 (中北下) 午前10時～午後6時 ☎57-3444

3館連携10周年記念事業 知的書評合戦ビブリオバトル

市立図書館は、美作大学と津山工業高等専門学校と相互協力協定を結び、図書館資料の相互貸借などを行っています。平成30年4月に連携10周年を迎えるにあたり記念事業を実施します。今回はその第一弾としてビブリオバトルを開催します。ぜひ、ご参加ください。

とき 12月3日(日)中高生の部=午後1時～2時30分、
 大学生以上の部=午後3時～4時30分
ところ 市立図書館
内容 お気に入りの本の紹介を行い、3館連携キャラクター一番読みたくなった本を参加者同士で決定する



津山中央病院連携講演会 もっと知りたい認知症 ～認知症に寄り添うコツ～

市立図書館は、平成22年に津山中央病院医療情報プラザと相互協力協定を結んでいます。入院中の患者への読書支援のため市立図書館からの資料の貸出や、医師、看護師など医療の専門家を市立図書館に派遣してもらい、講演会を開催しています。ぜひ、ご参加ください。

とき 12月6日(水)午後2時～3時
ところ 市立図書館
講師 小幡陽子さん (認知症看護認定看護師)

12月の休館日 市立図書館：31日(日)
 加茂町・勝北・久米図書館：4日(月)、11日(月)、18日(月)、24日(日)、25日(月)、29日(金)、30日(土)、31日(日)

●図書館情報は、市ホームページで

12月 児童館だより

中央児童館 (山北) 午前10時～午後5時 ☎22-2099
 南(ワイワイ)児童館 (横山) 午前10時～午後5時 ☎24-4400
 加茂(ぐりむ)児童館 (加茂町中原) 午前10時～午後5時 ☎42-3168
 阿波児童館 (阿波) 月・水・木・金曜日 午後1時～5時 ☎46-2076

中央児童館
クリスマスお話の会 とき：12月9日(土)午後2時～3時 内容：絵本の読み聞かせ、パネルシアター、工作など

南(ワイワイ)児童館
べったん!の日(^^) とき：12月18日(月)午前10時30分～正午、午後1時～2時 内容：手型や足型のスタンプで子どもの成長記録を作る

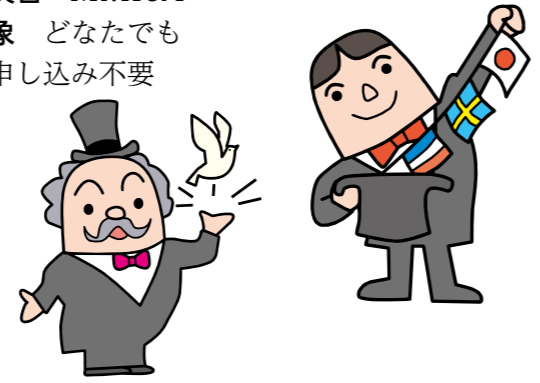
加茂(ぐりむ)児童館
手型・足型アート とき：12月18日(月)午前10時30分～11時30分 対象：未就学児と保護者

阿波児童館
ヨガにチャレンジ! とき：1月6日(土)午前10時30分～11時30分 対象：小学生 定員：20人 受付：12月18日(月)～

12月の休館日 中央児童館・南児童館・加茂児童館 4日(月)、11日(月)、17日(日)、24日(日)、28日(木)午後、29日(金)、30日(土)、31日(日)

今月の一押しイベント 加茂児童館 あそぼつと・マジックショー

親子で楽しめるマジックショーを開催します。ぜひ、ご参加ください。
とき 12月23日(祝)午後1時～2時
ところ 加茂児童館
出演者 Mr.X&Y
対象 どなたでも ※申し込み不要



●児童館情報は、市ホームページで

行事食を食べましょう!

今年の冬至は12月22日です。冬至は、1年で最も夜が長い日で、この日にカボチャを食べる習慣があります。これは、緑黄色野菜の収穫量が少ない冬に、ビタミンを多く含むカボチャを食べることで、風邪への抵抗力をつけようとした先人の知恵といわれています。カボチャを使った料理を紹介します。



カボチャのポタージュ



【材料 (4人分)】 カボチャ…200g、タマネギ…100g、水…200ml、牛乳…200ml、コンソメ固形…1個 (顆粒は小さじ2杯)、コショウ…少々
【作り方】
 ①カボチャの皮と種を取り除き、いちよう切りにする。タマネギは薄切りにする。
 ②①と水を鍋に入れて柔らかくなるまで煮て、少し冷めてからミキサーにかける (ざるでこしても良い)。
 ③②を鍋に戻し、牛乳、コンソメ、コショウを加えて味を調える。器に盛り、好みによって乾燥パセリを散らす。

1人当たり栄養価 エネルギー88kcal、たんぱく質2.9g、脂質2.2g、炭水化物14.4g、食塩相当量0.6g、カルシウム70mg、食物繊維2.0g
 健康増進課 ☎32-2069

ひととひとの間に Vol.10

あなたの言動、実は「モラハラ」?

言葉や態度などによる精神的暴力や嫌がらせのことをモラルハラスメント (モラハラ) といいます。モラハラは家庭や職場だけでなく、友人や学校などあらゆる人間関係の中で起こる可能性があります。例えば、家庭内で夫または妻が「相手のちょっとした失敗をしつこく非難する」「相手が自分の意見を言うと不機嫌になる」などの行為は、直接的な暴力ではないため、第三者から見えにくく、加害者側も自覚が無い場合があります。「あなたのために」という助言であっても、それが言葉や態度で相手を追い詰める行為であれば「モラハラ」であり、決して許されないことです。自分や周囲の言動の中で該当するものがないか、一度振り返ってみてはどうでしょうか。

「男女がともにさんさんと輝けるまち つやま」をめざして 津山男女共同参画センター ☎31-2533

なるほど! 暮らしの豆知識

契約前にしっかりと確認を! 格安スマートフォンのサービス内容

【事例】 格安スマートフォンをインターネットで契約しました。使い方や契約内容の不明な点を問い合わせたいが、契約した会社の店舗がなく、電話窓口も話中でつながりません。
【アドバイス】 近年、格安スマートフォンの普及に伴い、利用に関するトラブルが増えています。格安スマートフォンを取り扱う会社の中には店舗がなく、故障時の対応や問い合わせ窓口が電話やメールに限られている場合もあり、サービス内容も店舗がある携帯電話会社とは異なる場合があります。値段だけでなくサービスの内容をしっかりと確認してから契約しましょう。契約会社に電話がつかない場合は、津山市消費生活センターにご相談ください。

困ったときの相談先 環境生活課 ☎32-2056、津山市消費生活センター ☎32-2057