

8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



図書館まつり (市立図書館)

とき 8月18日(土)
 ところ 市立図書館
 雑誌の付録のプレゼントや本のお楽しみ袋、かっぱみくじなどのイベントを企画しています。午前11時から人形劇、午後2時から工作と尾島治さん(元津山郷土博物館館長)の歴史講座を開催します。皆さん、ぜひご来場ください。

書籍紹介 郷土資料『町中が仕事場だった』

白石齊さん(田町出身:赤磐市在住)によるエッセイです。昭和10年生まれ白石さんが少年時代を過ごした当時の津山のまちの様子や、働く人々の描写が鮮明に記述されています。ぜひ、若い人にも読んでほしい一冊です。
 図書館では、津山市を中心とした郷土資料を収集し、大切に保存して次世代に伝えていきます。津山の郷土史に
 関係がある書籍の情報があれば、ぜひ、市立図書館までご連絡ください。



8月の休館日
 市立図書館: 28日(火)
 加茂町・勝北・久米図書館: 6日(月)、12日(日)、13日(月)、20日(月)、27日(月)、28日(火)

●図書館情報は、市ホームページで

8月 児童館だより

中央児童館 (山北) 午前10時～午後5時 ☎22-2099
 夏休みスペシャル・人形劇
 とき: 8月18日(土)午前10時30分～11時30分
 対象: 幼児～小学3年生(申込不要)

南(ワイワイ)児童館 (横山) 午前10時～午後5時 ☎24-4400
 ブラックシアター
 とき: 8月24日(金)午前10時30分～11時30分
 ところ: 福岡会館(横山) 対象: どなたでも(申込不要)

加茂(くりむ)児童館 (加茂町中原) 午前10時～午後5時 ☎42-3168
 あそぼっと水遊び
 とき: 8月11日(祝・土)午前10時30分～11時30分
 対象: 幼児と保護者(申込不要)

阿波児童館 (阿波) (月)(水)(木)(金) 午後1時～5時 ☎46-2076
 わくわくタイム ペットボトルで風鈴を作ろう!
 とき: 8月6日(月)・8日(水)・9日(木)・10日(金)午後3時～4時 対象: どなたでも(申込不要)

今月の一押しイベント 南児童館 絵本タイム

絵本や紙芝居を読んだ後、簡単なおもちゃを作ります。親子やきょうだいで参加しませんか。
 ぜひ、ご来館ください。
 とき 8月2日(休)・21日(火)午後1時15分～1時45分
 ところ 南児童館
 対象 どなたでも(申込不要)



●児童館情報は、市ホームページで

8月の休館日
 中央児童館・南児童館・加茂児童館
 6日(月)、12日(日)、13日(月)、19日(日)、27日(月)

意識してカルシウムを取りましょう

カルシウムは、日本人に不足しがちな栄養素です。寝たきりの原因となる骨粗しょう症の予防はもちろん、育ち盛りの子どもやスポーツをする人、妊娠や出産に備える人にも大切です。牛乳・乳製品、小魚、大豆・大豆製品、青菜類、海藻、ゴマなど、カルシウムがたくさん取れる食材をしっかりと食べましょう。 関健康増進課 ☎32-2069



毎月19日は食育の日



スキムミルクは、脂肪が控えめでカルシウムが豊富です。牛乳の代わりに、シチューやカレーに入れて使うこともできます。

【材料(4人分)】 ジャガイモ…大2個、キャベツ…100g、青ネギ…20g、桜エビ…10g、卵…1個、薄力粉…大さじ1、スキムミルク…大さじ1、塩…小さじ1/2、こしょう…少々、サラダ油…適量
【下準備】 ①ジャガイモの皮をむき、すりおろす。②キャベツを細切りにする。③青ネギを小口切りにする。
【作り方】 ①ボウルにサラダ油以外の材料をすべて入れ、混ぜ合わせる。②フライパンにサラダ油を敷いて熱し、大きめのスプーンで①をすくって丸くなるように流し入れ、両面を焼く。
★ワンポイントアドバイス★
 桜エビをちりめんじゃこに替えるのもおすすめです!

1人当たり栄養価
 エネルギー116kcal、たんぱく質5.4g、脂質2.7g、炭水化物17.6g、食塩相当量0.9g、カルシウム80mg、食物繊維1.7g

ひととひとの間に Vol.11

パタハラってなに?

「パタハラ」とは、「パタニティー(父性)・ハラスメント(いやがらせ)」を省略した言葉です。
 子育ての時間を充実させたいと思う男性が増えている中、「男性は働くものだ」といった偏見などから、育児休暇や短時間勤務制度などを利用しようとする男性に対して行う、嫌がらせのことです。
 子育てに必要な制度を利用することは、働くすべての人に法律で認められています。また、子育てに限らず、その人らしい充実した生き方や働き方は、人によってさまざまです。
 お互いを認め、支え合いながら、誰もが気持ち良く働ける職場の環境づくりについて、みんなで考えていきましょう。

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

なるほど! 暮らしの豆知識

知っ得情報! 「過量販売解除権」

【質問】
 半年ぶりに実家に帰省したら、高齢の母が電話勧誘を受けて次々と健康食品を購入し、部屋中に箱が山積みになっていました。業者に返品したいと連絡しましたが、クーリングオフ期間を過ぎていたので、応じられないと断られました。
 返品や解約はできないのでしょうか。
【回答】
 訪問販売や電話勧誘で、必要な量を著しく超える商品を販売する「過量販売」の契約は、解除できる場合があります。ただし、契約をしてから1年以内で、販売業者が過量だということを知っていたことが条件となります。また、販売時の説明が不十分だったなど、解約できる場合があります。あきらめず、まずご相談ください。

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