

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

高校生たちと一緒に「本」を楽しもう！
**美作の高校生たちから贈る
 ピブリオバトル観覧者募集**

高校生や大学生が、自分たちのおすすめする本を「バトル本」として紹介します。観覧する人は「読みたい！」と思う本に投票し、その結果で「チャンプ本」を決定します。
 思いがけない本との出会いをお楽しみください。
とき 12月8日(土)午後2時～
ところ 市立図書館視聴覚室
参加費 無料



図書館で楽しむクリスマス

- ☆本館 あいあいスマイルのクリスマス会
とき 12月16日(日)午前11時～正午
内容 読み聞かせ、ハンドベルなど
- ☆勝北図書館 わくわく！ドキドキ！クリスマス会
とき 12月16日(日)午前10時30分～11時30分
内容 読み聞かせ、クイズラリーなど
- ☆久米図書館 クリスマスおたのしみ会
とき 12月16日(日)午前10時30分～11時30分
内容 おはなしPONちゃんによる人形劇など
- ☆加茂町図書館 スペシャルクリスマス会
とき 12月22日(土)午後2時～4時30分
内容 吹奏楽コンサート、スノードーム作り
 ※スノードーム作りは、申し込み・材料費要



12月の休館日
 市立図書館：31日(月)
 加茂町・勝北・久米図書館：3日(月)、10日(月)、17日(月)、24日(月・休)、29日(土)～31日(月)

●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

親子で遊ぼう
とき：12月17日(月)午前10時30分～11時30分
対象：0歳～未就園児と保護者

南(ワイワイ)児童館 (横山) 午前10時～午後5時 ☎24-4400

クリスマス会 **とき**：12月2日(日)午前10時30分～11時30分
対象：小学生以下 (未就園児は保護者同伴要) **定員**：30人 (先着順) **参加費**：1人100円
受付：11月17日(土)午前10時～(電話のみ)

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

お話タイム **とき**：12月7日(金)・23日(日・祝)午後1時15分～1時45分
内容：絵本や紙芝居の読み聞かせ、工作など

阿波児童館 (阿波) (月) (水) (木) (金) 午後1時～5時 ☎46-2076

お飾り作り **とき**：12月8日(土)午前10時～11時30分
対象：小・中学生 **参加費**：1人100円 **申込期間**：11月26日(月)～12月5日(水) (電話または窓口)

今月の一押しイベント クリスマスマジックショー

とき 12月15日(土)午後1時30分～2時30分
ところ 中央児童館
出演者 Mr. X & Y
 ※申し込み不要

Mr. X & Yの不思議なマジックを見て、少し早いクリスマスを楽しもう！



●児童館情報は、市ホームページで

中央児童館・南児童館・加茂児童館
 12月の休館日 3日(月)、10日(月)、16日(日)、24日(月・休)、25日(火)、28日(金)午後～31日(月)

3回シリーズ

栄養バランスの良い食事を取りましょう②(主菜編)

「主食・主菜・副菜」を組み合わせると、いろいろな食材を食べることができ、栄養バランスが良くなります。
 今回は「主菜」のレシピを紹介します。主菜は、主に肉、魚、卵、大豆、大豆製品を使った料理で、筋肉や血を作るもとになるたんぱく質をしっかりと取ることができます。卵焼きは、豆腐を加えることで冷めても固くなりにくいので、お弁当にもおすすめです。



毎月19日は食育の日
 図健康増進課 ☎32-2069



1人当たり栄養価

エネルギー135kcal、たんぱく質8.1g、脂質9.3g、炭水化物3.7g、食塩相当量0.8g、カルシウム47mg、食物繊維0.1g

【材料(2人分)】
 絹ごし豆腐…2分の1丁、卵…3個、めんつゆ(2倍濃縮)…大さじ2、水溶き片栗粉(水…小さじ2、片栗粉…大さじ2)、サラダ油…大さじ1
【作り方】
 ①絹ごし豆腐を1cm角程度の固まりが残るように潰す。②①に卵、めんつゆ、水溶き片栗粉を加えて混ぜる。③フライパンにサラダ油を敷いて熱し、②を適量流し入れ、フライパン全体に広げた後、端に寄せる。④サラダ油を敷いて、再び②を適量流し入れ、端に寄せた卵焼きを包むようにして巻いていく。⑤③④を繰り返す。⑤食べやすい大きさに切る。

ひととひとの間に

Vol.12 「殴る」だけがDVではありません！

DV(ドメスティック・バイオレンス)とは、配偶者や恋人など親密な関係にある、またはそういった関係だった相手が振るう暴力のことです。
 「殴る」「蹴る」といった身体的暴力だけでなく、「脅す」「無視する」といった精神的暴力や、「性的行為を強要する」などの性的暴力、「外出を制限する」「行動を監視する」などの社会的暴力、「生活費を渡さない」などの経済的暴力などもDVです。また、子どもにDVを見せることは「児童虐待」になります。
 DVは、相手の尊厳を傷つける「人権侵害」であり、「犯罪」となる行為です。少しでも心当たりがあれば、一人で悩まず、勇気を出して相談してください。

「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

風しんの感染から身を守りましょう

関東地方を中心に、風しん患者の報告数が増加しています。岡山県内でも風しんの発生が報告されています。ご注意ください。

風しんを予防するには
 予防接種が有効です。予防接種が必要かどうか分からない人は、抗体検査を受けましょう。検査の結果、抗体が十分でない場合には予防接種を検討してください。

特に注意が必要な人
 ●30～50歳代の男性は風しんの抗体価が低い傾向があります
 ●妊娠中の女性が感染すると、生まれてくる赤ちゃんの目や耳、心臓などに障害が起きる恐れ(先天性風しん症候群)があります

かかったかな？と心配な時は
 発熱、発しん、リンパ節の腫れなど、風しんと思われる症状が現れたら、必ず医療機関に連絡してから受診してください。

図健康増進課 ☎32-2069