

11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

みんなとつくる未来の図書館

みんなとつくるデジタルアーカイブ

平成31年3月に公開を開始した写真共有サイト「flick」の活用方法を学ぶワークショップです。

とき 11月1日(金)午後2時30分～4時30分

ボクの私のおんなの図書館

図書館の未来を参加者同士で考え、語り合うイベントです。

とき 11月30日(土)午後2時30分～4時30分

共通項目

ところ 市立図書館視聴覚室

講師 岡本真さん（アカデミック・リソース・ガイド株式会社代表取締役）

定員 各回30人（先着順）

11月 市立図書館：26日(火)

休館日 加茂町・勝北・久米図書館：4日(月)休、11日(月)、18日(月)、24日(日)、25日(月)、26日(火)

講演会「LGBT 性の多様性」

～自分らしさを大切に、多様な人と共に生きる心を育む～

性的マイノリティ（少数者）への理解を深めるための講演会です。津山市出身で、同性愛者であることを公表している竹内清文さんを講師に迎え、正しい人権知識を身に付けます。

とき 11月23日(土)午後2時～3時30分

ところ 市立図書館視聴覚室

講師 竹内清文さん（レインボーハートプロジェクトokinawa代表）

申込方法 電話または窓口で直接申し込む

締め切り 11月20日(水)



竹内清文さん

●図書館情報は、市ホームページで

いい歯で毎日の食事を楽しく

11月8日は語呂合わせで、「いい歯の日」です。いい歯を保つためには、歯を強くするカルシウムをしっかり取ることはもちろん、よく噛むことも大切です。今回は、カルシウムを多く含む桜エビと、噛み応えのある野菜ときのこを使った簡単な炒めものを紹介します。

キャベツと桜エビの炒めもの



●ここがポイント！ 少ない材料で手軽に作れる時短レシピです。ニンニクと桜エビの旨味で、食が進みます。



毎月19日は食育の日
 図健康増進課 ☎32-2069

【材料(4人分)】キャベツ…300g、シメジ…80g、桜エビ(乾燥)…10g、サラダ油…大さじ1、おろしニンニク…小さじ2分の1、しょうゆ…大さじ1、みりん…大さじ1

【下準備】①キャベツを食べやすい大きさに切る。②シメジを小房に分ける。

【作り方】①フライパンに油を敷いて弱火で熱し、おろしニンニクと桜エビを炒め、香りが立ってきたら中火にし、キャベツとシメジを加えて炒める。②全体に油がまわったら、蓋をして弱火で4分程度蒸し焼きにする。③しょうゆとみりんを回しかけ、強火でさっと炒める。

1人当たり栄養価 エネルギー72kcal、たんぱく質3.5g、脂質3.4g、炭水化物7.5g、食塩相当量0.8g、カルシウム84mg、食物繊維2.1g

11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：11月18日(月)午前10時30分～11時30分 対象：未就園児と保護者 申し込み：不要

南(ワイワイ)児童館（横山）午前10時～午後5時 ☎24-4400

赤ちゃんあそび とき：11月13日(水)午前10時30分～11時30分 対象：0歳児と保護者 定員：15組 受付：11月6日(水)午後1時～（電話のみ・先着順）

加茂(くりむ)児童館（加茂町中原）午前10時～午後5時 ☎42-3168

あそびっと 身近な素材で遊んじゃおう！ とき：11月23日(土)午前10時30分～11時30分 対象：どなたでも（幼児は保護者同伴要） 申し込み：不要

阿波児童館（阿波）(月)(水)(金) 午後1時～5時 ☎46-2076

わくわくタイム 自然物であそぼう！ とき：11月11日(月)・13日(水)・14日(木)・15日(金)午後3時30分～4時30分 対象：どなたでも 申し込み：不要

今月の一押しイベント 中央児童館 親子でダンス！ダンス！ダンス！

ダンス教室の先生と一緒に、音楽に合わせて親子でダンスを楽しみましょう。

とき 11月16日(土)午前10時30分～11時30分

ところ 中央児童館

講師 武川哲明さん（ブレイドダンススクール代表）

対象 3歳以上の幼児と保護者

定員 10組

参加費 無料

申込方法 電話で申し込む

受付開始日 11月2日(土)午前10時～

●児童館情報は、市ホームページで

11月休館日 中央児童館・南児童館・加茂児童館 4日(月)休、5日(火)、11日(月)、17日(日)、24日(日)、25日(月)



はぐくみつやまっ子

11月は青少年健全育成強調月間です 子どもたちをきちんとほめていますか？

今の子どもたちは、自分に自信を持っていない子が多いといわれています。その原因の一つとして、認められた経験や、きちんとほめられた経験が少ないことが挙げられます。

時には、叱ったり注意したりすることも必要です。しかし、自分の行動を叱られる、注意されるなどが続くと、自信が持てなくなります。

「〇〇という点はいけなかったけど、自分からやろうと思って取り組んだことや、最後までやり切れたことはすごかったよ。良くやったね」など、何を注意されているのか、なぜ叱られるのか、何をほめられているのか、子どもに分かるように伝えましょう。

子どもたちをきちんとほめて、自分は大切な存在だ、価値ある存在だ、誰かの役に立っている、と感じられるような言葉かけを心掛けましょう。

津山市青少年育成センター 家族のこと、友だちのこと、青少年の悩みごと 市役所東庁舎3階 ☎31-8650 ご相談ください

なるほど！ 暮らしの豆知識

フルチョイス おかやまCOOL CHOICE! 宣言 企業・団体を募集

県では、地球温暖化対策に役立つ、賢い選択を進める国民運動「COOL CHOICE (クールチョイス)」に賛同し、積極的な取り組みを宣言する企業や団体を募集しています。

クールビズやウォームビズ、節電や紙の節約なども「COOL CHOICE」のひとつです。みんなで取り組みの輪を広げましょう。 ※宣言をする企業・団体は、県ホームページで公表されます



※申込方法など、詳しくは県ホームページ (http://www.pref.okayama.jp/page/513019.html) をご覧ください

申し込み・問い合わせ先 県新エネルギー・温暖化対策室 ☎086-226-7298