

市立図書館

(アルネ・津山4階)

午前10時～午後7時

☎24-2919

●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: 5日＝「内田百閒」、12日＝「BAGDAD CAFE」、19日＝「岡崎嘉平太」、26日＝「陸上への進出」

●ファミリーシアター

とき: 15日(日)14:30～

内容: 「日本の昔ばなし 天狗の隠れみの」ほか

●小学生のための「物語をたのしむ会」

とき: 21日(土)14:00～14:40

●おはなし会

とき: 19日(木)11:00～11:30

●むかし話を聞く会

とき: 7日(土)14:00～14:30

●放送大学連携講座「藤原定家の人生と文学」

とき: 22日(日)14:00～15:30

講師: 田仲洋己さん(岡山大学文学部教授)

●ライブコンサート・秋

とき: 29日(日)14:00～14:40

出演: 水島衣代さん(ヴァイオリン)、飯綱誓子さん(ピアノ)

加茂町図書館

(加茂町塔中)

午前10時～午後6時

☎42-7032

●昔話のおはなし会

とき: 14日(土)10:30～11:00

●年賀状を作ろう

とき: 15日(日)14:00～15:30

●おはなし会

とき: 29日(日)10:30～11:00

勝北図書館

(新野東)

午前10時～午後6時

☎36-8622

●おはなしタイム

とき: 5日(木)、15日(日)10:30～11:00

●昔ばなしのじかん

とき: 28日(土)14:00～14:30

久米図書館

(中北下)

午前10時～午後6時

☎57-3444

●本のミニリサイクル市

とき: 7日(土)、8日(日)10:00～17:00

●いっしょにあそぼ! 0・1・2・3でくてく

とき: 18日(木)10:30～11:30

●こくちゃんの紙芝居劇場

とき: 28日(土)15:30～

休館日

市立図書館: 24日(火)

加茂町・勝北・久米図書館: 2日(月)、4日(水)、9日(月)、16日(月)、23日(祝)、24日(火)、30日(月)

中央児童館

(山北)

午前10時～午後5時

☎22-2099

●お話タイム

とき: 11日(水)、27日(金)13:00～13:30

●赤ちゃん広場

とき: 12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: 3日(祝)10:00～

●親子であそぼう

とき: 16日(月)10:30～11:30

対象: 2歳未満児と保護者

南児童館

(横山)

午前10時～午後5時

☎24-4400

●絵本タイム

とき: 5日(木)、17日(火)13:15～13:45

●ワイワイあそぼり

とき: 11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: 3日(祝)10:00～(電話のみ)

●先生とあそぼ☆

とき: 13日(金)10:30～11:30

●べったん!の日(^^)

とき: 16日(月)10:30～12:00、13:00～14:00

内容: 子どもの手・足型を使った成長記録づくり

●赤ちゃんあそぼ!

とき: 18日(水)、25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: 3日(祝)13:00～(電話のみ)

●リース作り

とき: 27日(金)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: 6日(金)10:00～(電話のみ)

加茂児童館

(加茂町中原)

午前10時～午後5時

☎42-3168

※大規模改修工事のため、11月1日(日)～平成28年2月29日(月)まで休館となります。皆さんのご理解とご協力をよろしくお願いします

阿波児童館

(阿波)

☎46-2076

月・水・木・金曜日 午後1時～5時 28日出午前10時～11時30分

●わくわくタイム

とき: 4日(水)～13日(金)の開館日

15:30～16:30

内容: 裂き布の小物づくり

●ふれあいデー

とき: 18日(水)15:30～16:30

●三世代交流会

とき: 28日(土)10:00～11:30

内容: 正月のお飾り作り

参加費: 100円

受付: 9日(月)～20日(金)

休館日

中央児童館・南児童館: 2日(月)、4日(水)、9日(月)、15日(日)、23日(祝)、24日(火)、30日(月)

加茂児童館は11月～2月まで休館

●図書館情報は、市ホームページで ●児童館情報は、市ホームページで

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	4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	5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	6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	9日(月)
阿波公民館10:35～11:00 ⇒ 旧JA上加茂11:25～11:50 ⇒ 加茂小学校13:00～13:40 ⇒ めぐみ荘14:00～15:00	10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	11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	12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	13日(金)
秀実小学校10:15～11:00	16日(月)
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	17日(火)
河辺小学校10:15～10:45 ⇒ 東小学校13:00～13:45	18日(水)
中正小学校12:50～13:20	19日(木)

薄味を心掛けましょう

生活習慣病を予防・改善するためには、塩分を控えると効果があると言われています。薄味にするコツは、酸味や香辛料を効かせるなどいろいろとあります。手軽にできて、薄味でも素材の味をしっかりと味わえる料理を紹介します。

焼き厚揚げのキノコあんかけ



1人当たり栄養価
エネルギー188kcal、たんぱく質12.0g、脂質12.4g、カルシウム249mg、食物繊維2.1g、塩分0.9g

毎月19日は食育の日
関健康増進課 ☎32-2069



【材料(4人分)】

厚揚げ…4枚(1枚120g)、ごま油…小さじ1/2、シメジ…50g、エノキダケ…70g、ニンジン…40g、ショウガ…10g、青ネギ…20g、だし汁…300ml、A(酒・しょうゆ…各大さじ1、砂糖…小さじ1、塩…小さじ1/5)、B(かたくり粉…大さじ1、水…大さじ1)

【作り方】

①シメジ、エノキダケは軸を取り、ほぐしておく。ニンジン、ショウガは千切り、青ネギは小口切りにしておく ②フライパンを熱し、厚揚げの両面をこんがり焼く。焼けたらごま油を加えて少し焼く ③鍋にだし汁を入れ、沸騰したらAを加え、ニンジン、シメジ、エノキダケ、ショウガを煮る ④混ぜ合わせたBを③に入れてとろみをつけ、青ネギを散らす ⑤器に②を盛り、上から④をかける

一口メモ

塩分を減らすコツは、だしの旨味や香味野菜の香り、酢や柑橘類の酸味、香辛料の辛味、油のコクや焼き目の香ばしい味を効かせることなどです

子どもの心と親の心

スマートフォンは便利だけど…

最近、携帯電話やスマートフォンなどを利用し、文字や記号、画像を相手に送信して、手軽に言葉のやり取りをする子どもが増えてきました。しかし、短い言葉では内容がうまく伝わらなかったり、何気なく書いた内容でも、自分の表情や声色を伝えることができないので、相手に誤解されたり不快に受け取られたりするなど、いじめやトラブルになるケースが多く発生しています。トラブルが発生しないよう、言葉や画像を受け取った相手がどのように感じるかなど、親子でしっかりと話し合いをしてみましょう。また、子どもがトラブルを抱えていないか、日ごろから様子などをよく注意して見ましょう。問題を抱えているようなら、すぐに相談に乗ってあげてください。

教育相談センター「鶴山塾」
学校のこと、友だちのこと、
家族のこと、
気軽に相談してください
山下87番地 ☎22-2523

なるほど! 暮らしの豆知識

まつ毛エクステンションにご用心!

近年、まつ毛エクステンション施術(自分のまつげに1本ずつ人工のまつ毛を専用接着剤で装着していく美容方法)でトラブルが増えています。【事例】まつ毛エクステンションの施術を受けた直後から目が痛くなった。数日で治ったので病院には行っていない。施術した店舗は、美容師免許を持っている人がいないようだ。このような施術は違法ではないでしょうか。【注意】美容師免許を持っていない人が施術することは違法です。このような施術をしていると思われるなら、美作保健所に情報提供をお願いします。また、施術後、目の傷みやまぶたのかゆみなど、放置していると慢性的な障害の原因になることもありますので、早めの受診をおすすめします。

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、美作保健所 ☎23-0133