

としがら・しゅうがら 11月

市立図書館 (アルネ・津山4階) ☎ 24-2919
午前10時～午後7時

- 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：3日「成功争ひ ほか」 10日「密教と曼荼羅世界」 17日「ヤヌシュ・コルチャックーすべてをこどものためにー」 24日「ぶなの木立/赤髪連盟」
- むかし話を聞く会 とき：5日(土)14:00～14:30
- 「脳を活性化する大人の音読会」
とき：8日(火)14:00～15:00
- おはなし会 とき：17日(木)11:00～11:30
- 小学生のための「物語をたのしむ会」
とき：19日(土)14:00～14:40
- ファミリーシアター とき：23日(祝)14:30～
内容：「日本の昔ばなし 浦島太郎ほか」

加茂町図書館 (加茂町塔中) ☎ 42-7032
午前10時～午後6時

- 昔話のおはなし会 とき：12日(土)10:30～11:00
- おはなし会 とき：27日(日)10:30～11:00

勝北図書館 (新野東) ☎ 36-8622
午前10時～午後6時

- おはなしタイム とき：3日(祝)・20日(日)10:30～11:00
- 昔ばなしのじかん とき：26日(土)14:00～14:30

久米図書館 (中北下) ☎ 57-3444
午前10時～午後6時

- 介護の日特別上映会「家で死ぬということ」
とき：13日(日)14:00～
- いっしょにあそぼ！0・1・2・3てくてく
とき：16日(火)10:30～11:30
- こくちゃんの紙芝居劇場
とき：12日(土)15:30～
- チャレンジ！ふるさとクイズ
とき：26日(土)14:00～15:00



休館日 市立図書館：29日(火)
加茂町・勝北・久米図書館：4日(金)、7日(月)、14日(月)、21日(月)、24日(木)、28日(月)、29日(火)

●図書館情報は、市ホームページで

中央児童館 (山北) ☎ 22-2099
午前10時～午後5時

- 育児相談 とき：8日(火)10:30～11:30
対象：未就園児と保護者または妊産婦
- お話タイム とき：9日(水)・25日(金)13:00～13:30
- 赤ちゃん広場 とき：10日(木)11:00～12:00
対象：0歳児と保護者 定員：10組 受付：1日(火)10:00～
- 親子であそぼう とき：21日(月)10:30～11:30
対象：2歳未満児と保護者

南(ワイワイ)児童館 (横山) ☎ 24-4400
午前10時～午後5時

- 赤ちゃんあそぼ！ とき：9日(水)・30日(火)10:30～11:30
対象：1歳未満児と保護者 定員：15組(先着順) 受付：2日(火)13:00～(電話のみ)
- いっぱいあそぼ！ とき：16日(火)10:30～11:30
対象：未就園児と保護者
- べったん！の日(火)
とき：21日(月)10:30～12:00、13:00～14:00
- リース作り とき：25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：5日(土)10:00～(電話のみ)

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

- 12月のカレンダー作り とき：13日(日)13:30～14:30
定員：10人(先着順) 受付：1日(火)～
- 手型・足型アート とき：21日(月)10:30～12:00
対象：幼児と保護者
- 子育てのワークショップ とき：25日(金)10:30～11:30
対象：子育て中の人
- リース作り とき：26日(土)10:30～12:00
対象：子育て中の人 定員：10人(先着順)
参加費：200円 受付：11日(金)～

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

- わくわくタイム とき：2日(水)～11日(金)の開館日15:30～16:30
内容：野菜のスタンプあそび
- ふれあいデー とき：16日(火)15:30～16:30
- お飾り作り とき：26日(土)10:00～12:00
参加費：100円 受付期間：11日(金)～21日(月)

休館日 中央児童館・南児童館・加茂児童館
4日(金)、7日(月)、14日(月)、20日(日)、24日(木)、28日(月)

●児童館情報は、市ホームページで

風邪を予防しましょう

気温が下がり空気が乾燥すると、風邪をひきやすくなります。風邪の予防には、たんぱく質を多く含む肉、魚、卵、大豆製品や、ビタミンA・Cを多く含む野菜をしっかりと取ることが大切です。元気に毎日を過ごすために、栄養バランスのよい食事を心掛け、抵抗力や免疫力を高めましょう。

ポトフ (4人分)



1人当たり栄養価
エネルギー180kcal、たんぱく質10.8g、脂質7.4g、カルシウム43mg、食物繊維3.6g、塩分1.3g

岡健康増進課 ☎ 32-2069



毎月19日は食育の日

津山市食育推進
キャラクター
「しよくたん」

- 【材料(4人分)】
鶏もも肉…200g、タマネギ…1個、ニンジン…1本、ジャガイモ…1個、キャベツ…1/10玉、ブロッコリー…1/2株、水…800ml、コンソメスープの素(固形)…2個、塩・こしょう…各少々
- 【下準備】
①鶏もも肉は大きめの一口大に切る。②タマネギはくし形に切る。③ニンジン、ジャガイモは乱切りにする。④キャベツはざく切りにする。⑤ブロッコリーは小房に分ける。
- 【作り方】
①鍋に水、コンソメスープの素、鶏肉を入れて火にかけ、沸騰したら弱火にして、アクを取る。②タマネギ、ニンジン、ジャガイモ、キャベツを入れ、15分程度煮る。③塩、こしょうで味を調え、ブロッコリーを加えて、柔らかくなるまで煮る。

一口メモ

使う食材は、鶏肉の代わりにウインナーやベーコンでもおいしくできます。野菜は大根やかぶ、白菜など、旬の食材を使って作ってみましょう。

ひととひとの間に

Vol.8

10代でもドメスティックバイオレンス(DV)があります

内閣府が行った「男女間における暴力に関する調査」(平成26年度実施)によると、交際相手がいる10代、20代のうち、10人に1人は相手から何らかの暴力を受けた経験があるという結果が出ています。暴力は「殴る・蹴る」だけでなく、常に相手の意に反して自分の意見に従わせようとしたり、交際相手の携帯電話をチェックしたりすることも「暴力」に当たります。

暴力は、愛ではなくあなたを支配するための手段です。「暴力は認めない!」という強い意志を持って対応しましょう。心当たりがあれば、身近な人や相談窓口にご相談したり、緊急時には逃げたり、110番通報してください。



女性に対する暴力根絶のためのシンボルマーク

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

おしえてエコるびー

エコアクション21 参加事業者を募集します

エコアクション21とは、中小企業が環境活動に取り組む際の経営体制や手続きなど、環境省が定める仕組みのことです。企業や事業所などが、省エネルギーや廃棄物削減などに取り組んだ時、認証登録を行います。

環境面だけでなく、経費削減の効果も期待できることから、岡山県内でも約80事業者が登録しています。

市では、平成29年1月から4回にわたってエコアクション21認証取得に向けた研修会を開催します。現在、参加事業者を募集しています。募集内容や研修会の日程など、詳しくは市ホームページをご覧ください。



環境問題に積極的に取り組む事業者を応援するのじゃ

環境奉行「エコ呂爺」

岡低炭素都市推進室 ☎ 32-2051