

ししがら・ししがら 12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：1日＝「冬構え」、8日＝「最後の事件／空家事件」、15日＝「城下町を行く上巻」、22日＝「アボンリーのクリスマス」、29日＝「グランドキャニオンからの帰還」
- **むかし話を聞く会** とき：3日(土)14:00～14:30
- **ファミリーシアター** とき・内容：4日(日)11:00～＝「マララ」、14:30～＝「みみをすます」、18日(日)14:30～＝「ムーミン 冬の巻～ムーミン谷の冬～」
- **おはなし会** とき：15日(木)11:00～11:30
- **小学生のための「物語をたのしむ会」**
とき：17日(土)14:00～14:40
- **クリスマスおはなし会** とき：24日(土)14:00～15:00
- **えほんのじかんクリスマススペシャル**
とき：25日(日)15:00～15:30

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：10日(土)10:30～11:00
- **第2回オカリナでくくクリスマスソング**
とき：11日(日)14:00～14:40
- **おはなし会** とき：25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：1日(木)10:30～11:00
- **わくわく！ドキドキ！クリスマス会**
とき：18日(日)10:30～11:30

久米図書館 (中北下) ☎ 57-3444
午前10時～午後6時

- **こくちゃんの紙芝居劇場**
とき：17日(土)15:30～
- **クリスマスおたのしみ会**
とき：18日(日)14:00～15:00



休館日 市立図書館：31日(土)
加茂町・勝北・久米図書館：5日(月)、12日(月)、19日(月)、24日(土)、26日(月)、29日(木)、30日(金)、31日(土)

● 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

- **赤ちゃん広場** とき：8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：11月29日(火)10:00～
- **お話タイム** とき：14日(水)13:00～13:30
- **親子で遊ぼう** とき：19日(月)10:30～11:30
対象：0～2歳児と保護者

南(ワイワイ)児童館 (横山) ☎ 24-4400
午前10時～午後5時

- **クリスマス会** とき：10日(土)13:30～15:00
対象：0歳～小学生と保護者 定員：50人(先着順)
受付：11月30日(水)13:00～(電話のみ)
- **赤ちゃんあそび！** とき：14日(水)10:30～11:30
対象：1歳未満児と保護者 定員：20組(先着順)
受付：7日(水)13:00～(電話のみ)
- **べったん！の日(^^)** とき：19日(月)10:30～12:00、13:00～14:00 内容：手型、足型のスタンプ
- **いっぱいあそび♪** とき：21日(水)10:30～11:30
対象：0歳～未就園児と保護者

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

- **親子ふれあい教室** とき：4日(日)10:30～11:30
対象：幼児～小学生と保護者
- **1月のカレンダーづくり** とき：11日(日)13:30～14:30
定員：10人(先着順) 受付：1日(木)10:00～
※幼児は保護者同伴
- **手型足型アート** とき：19日(月)10:30～12:00
対象：幼児と保護者

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

- **カラフルビーズで作ろう！** とき：3日(土)13:30～14:30 参加費：100円 締め切り：1日(木)
- **わくわくタイム** とき：7日(水)～16日(金)の開館日 15:30～16:30 内容：クリスマスの小物作り
- **クリスマス会** とき：17日(土)10:30～12:00
内容：キャンドルサービスやクリスマスのお話など
参加費：100円 申込期間：5日(月)～14日(水)

休館日 中央児童館・南児童館・加茂児童館
5日(月)、12日(月)、18日(日)、24日(土)、26日(月)、28日(水) 12:00～17:00、29日(木)、30日(金)、31日(土)

● 児童館情報は、市ホームページで

塩分控えめのレシピを紹介します

高血圧症の原因の一つに、塩分の取り過ぎがあります。塩分控えめの料理を食べて、血圧を健康な状態で保ち、生活習慣病を予防しましょう。

問健康増進課 ☎ 32-2069

白菜とツナの餃子



【材料（5人分）】白菜…400g、塩…小さじ6分の1、ツナ缶…140g、粗挽き黒こしょう…少々、マヨネーズ…24g、餃子の皮…30枚、サラダ油…小さじ2
【作り方】①白菜を粗く刻み、ナイロン袋に入れて塩を加え、よく揉んで水気を絞る。②❶に、油分を絞ったツナ缶、マヨネーズ、粗挽き黒こしょうを加えてよく混ぜ、餃子の皮で包む。③❷を、サラダ油を敷いたフライパンに並べ、中火で軽く焦げ目が付くまで焼く。

1人当たり栄養価

エネルギー186kcal、たんぱく質8.5g、脂質6.2g、カルシウム42mg、食物繊維1.8g、塩分0.4g

切干大根のカレー煮



【材料（4人分）】切干大根…20g、ニンジン…20g、シイタケ…2枚、水…200ml、めんつゆ（3倍濃縮タイプ）…小さじ2、カレー粉…小さじ1
【作り方】①切干大根を水で軽く洗い、水に浸して戻したあと、食べやすい長さに切る。②ニンジンを細切り、シイタケを薄切りにする。③鍋にすべての材料を入れ、煮汁が無くなるまでかき混ぜながら煮る。

1人当たり栄養価

エネルギー21kcal、たんぱく質0.6g、脂質0.1g、カルシウム32mg、食物繊維1.6g、塩分0.3g



はぐくみつやまっ子 地域の子どもたちに 交通マナーを！

ある日の夕暮れ時、わたしは近所の道を歩いていました。日が沈みかけていて見通しが悪い中、突然、前方に無灯火の自転車が2台、並列で走行してくることに気がきました。ぶつかる寸前でその自転車を避けることができましたが、危うく正面衝突し、大けがを負うところでした。

その2人の後ろ姿を見ると中学生だったので、「ライトをつけて1列で走りなさいよ」と声を掛けましたが、何も言わずに去ってしまいました。

近年、自転車事故が増加していて、多額の損害賠償が発生する場合もあります。夕暮れ時や夜間に自転車を運転する時には、必ずライトを点灯し、1列で走行するなど、交通マナーを守らないといけません。

大人が子どもたちにそういった交通マナーを教えることは重要なことです。近所の子どもたちに、生活する上での決まりごとを伝えられる人間関係作りを、地域で進めていきましょう。

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



毎月19日は食育の日

【材料（5人分）】白菜…400g、塩…小さじ6分の1、ツナ缶…140g、粗挽き黒こしょう…少々、マヨネーズ…24g、餃子の皮…30枚、サラダ油…小さじ2
【作り方】①白菜を粗く刻み、ナイロン袋に入れて塩を加え、よく揉んで水気を絞る。②❶に、油分を絞ったツナ缶、マヨネーズ、粗挽き黒こしょうを加えてよく混ぜ、餃子の皮で包む。③❷を、サラダ油を敷いたフライパンに並べ、中火で軽く焦げ目が付くまで焼く。

1人当たり栄養価

エネルギー186kcal、たんぱく質8.5g、脂質6.2g、カルシウム42mg、食物繊維1.8g、塩分0.4g

【材料（4人分）】切干大根…20g、ニンジン…20g、シイタケ…2枚、水…200ml、めんつゆ（3倍濃縮タイプ）…小さじ2、カレー粉…小さじ1
【作り方】①切干大根を水で軽く洗い、水に浸して戻したあと、食べやすい長さに切る。②ニンジンを細切り、シイタケを薄切りにする。③鍋にすべての材料を入れ、煮汁が無くなるまでかき混ぜながら煮る。

1人当たり栄養価

エネルギー21kcal、たんぱく質0.6g、脂質0.1g、カルシウム32mg、食物繊維1.6g、塩分0.3g



通信販売の契約条件に 気をつけてください

【事例】
テレビの通信販売の番組を見て、腹筋を鍛える健康器具を注文しました。届いたので開封し、使用してみたのですが、思うようにできませんでした。購入した会社に、返品したいと電話で伝えましたが、「開封後の返品はできません。テレビの番組内でも字幕で表示しています」と言われてしまいました。

【アドバイス】
テレビやインターネットなどの通信販売では、返品条件などが表示される時間が短かったり、文字が小さくて分かりにくかったりするなどの理由によるトラブルが、たびたび発生しています。通信販売にはクーリング・オフ制度の適用がなく、事業者が決めた規約が優先されます。「開封後の返品は不可」などの表示が書かれていないかどうかよく確認した上で、購入を検討しましょう。

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

ぶつくまる

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	1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	2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	5日(月)
阿波公民館10:35～11:00⇒旧J A上加茂11:25～11:50⇒加茂小学校13:00～13:40⇒めぐみ荘14:00～15:00	6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	7日(水)
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	9日(金)
秀実小学校10:15～11:00⇒中正小学校12:50～13:20	12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	13日(火)
河辺小学校10:15～10:45⇒東小学校13:00～13:45	14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	15日(木)