

8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

図書館まつり(市立図書館)

おはなし会や工作のほか、本のお楽しみ袋、ピブリオバトルなどさまざまなイベントを開催します。

とき 8月19日(土)・20日(日)午前10時～午後7時

■講演会 「いのち」からみた津山藩の女・男・子ども

とき 8月19日(土)午後2時～

講師 沢山美果子さん(岡山大学大学院客員研究員)

■夜のとしょかん

とき 8月19日(土)午後7時～

内容 怖い本の読み聞かせ、ミュージカル劇団きんちゃん座による劇、コンサート、夜の書庫探検ほか

※申込不要

図書館でビジネス支援!

仕事に必要な情報を図書館で収集できることをご存知ですか。図書館では、資料やデータベースを使って仕事に役立つ情報を提供しています。ぜひ、ご利用ください。



利用者の声(宇山美代子さん(東新町))
 「図書館で開催されるビジネス支援に関するセミナーに参加するなど、ビジネススキルアップのための学習や調査などを手伝ってもらい、起業に向けて準備することができました。」

8月の休館日 **市立図書館**：29日(火)
加茂町・勝北・久米図書館：7日(月)、14日(月)、21日(月)、28日(月)、29日(火)

●図書館情報は、市ホームページで

8月 児童館だより

中央児童館(山北) 午前10時～午後5時 ☎22-2099
 南(ワイワイ)児童館(横山) 午前10時～午後5時 ☎24-4400
 加茂(ぐりむ)児童館(加茂町中原) 午前10時～午後5時 ☎42-3168
 阿波児童館(阿波) 月・水・木・金曜日 午後1時～5時 ☎46-2076

中央児童館

科学遊び **とき**：8月23日(水)午後1時30分～2時30分 **内容**：美作大学の学生と一緒に空気砲作りなどで遊ぶ **対象**：小学生 **定員**：5人
受付：8月1日(火)午前10時～

南(ワイワイ)児童館

人形劇 **とき**：8月25日(金)午前10時～11時
ところ：福岡会館(横山)

加茂(ぐりむ)児童館

あそぼっと 水あそび **とき**：8月11日(祝)午前10時30分～11時30分 **対象**：幼児と保護者
持ってくるもの：タオル、着替えの服

阿波児童館

わくわくタイム **とき**：8月14日(月)、16日(水)～18日(金)午後2時～3時 **内容**：工作

8月の休館日 **中央児童館・南児童館・加茂児童館**：7日(月)、12日(土)、14日(月)、20日(日)、28日(月)

今月の一押しイベント 中央児童館 ジャグリングに挑戦

津山ジャグリングサークルの皆さんの技を体験したり、実際に体験したりしてみませんか。

とき 9月3日(日)午後1時30分～2時30分

対象 年長児～小学生と保護者

定員 10組

参加費 無料

受付 8月22日(火)午前10時～



●児童館情報は、市ホームページで

旬の野菜をしっかりと食べて体調を整えましょう

太陽の光をたっぷり浴びた夏野菜が出回る季節になりました。夏野菜はカロテン、ビタミンC、ビタミンEなどの栄養価が高く、夏バテに効果的とされています。今回はピーマンを材料に調理方法を工夫し、苦手な子どもでも食べやすい料理を紹介します。



固健康増進課 ☎32-2069

毎月19日は食育の日

ピーマンのじゃがツナチーズ焼き



1個当たり栄養価
 エネルギー54kcal、たんぱく質2.8g、脂質2.8g、カルシウム35mg、食物繊維0.7g、塩分0.3g

【材料(12個分)】 ピーマン…6個、ジャガイモ…240g、タマネギ…1/4個、ニンジン…20g、ツナ缶(油漬け)…1缶、塩…小さじ1/4、こしょう…少々、ピザ用チーズ…60g

【作り方】 ①ピーマンを縦半分に切り、種を取り除く。②ジャガイモを洗って皮付きのままラップで包み、電子レンジで加熱(600Wで7分が目安)し、皮をむいて潰す。③タマネギ、ニンジンをみじん切りにし、耐熱容器に入れてラップをかけ、電子レンジで加熱(600Wで5分が目安)する。④②と③にツナ缶(油ごと)、塩、こしょうを混ぜ、ピーマンの中に詰め、表面を平らにする。⑤トースターのプレートにオープンペーパーを敷いて④を並べ、上にチーズをのせ、焦げ目が付くまで焼く。



夏休みに子どもと一緒に作ってみませんか
 ピーマンの種を取る、ジャガイモを潰す、詰めるなど、子どもでも手伝える料理です

ひととひとの間に

働き方改善に取り組みます! 「津山市役所イクボス宣言」

市では、職員の働き方に対する意識改革を目的に、5月17日に市長をはじめ、課長級以上の管理職が「イクボス宣言」を行いました。「イクボス」とは、部下の仕事と生活の両立を考え、仕事と子育てなどを応援しながら、組織としての成果も挙げ、自らも仕事と私生活を充実させることができる上司(経営者・管理者)のことです。働き方の意識改革を行い、業務効率を高め、さらなる市民サービスの向上につながるよう取り組んでいきます。今後、津山地域の企業・団体にも「イクボス」の輪を広げていきます。



「男女がともにさんさんと輝けるまち 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

なるほど! 暮らしの豆知識

あなたの見守りと気付きが 高齢者の消費者被害を防ぎます

【事例】 実家に帰省したら母宛にたくさんの健康食品が届いていました。無料の見本を送ってもらったことがきっかけとなり、強引な電話勧誘を受け、断りきれず代金引き換え郵便で品物のお金を支払ってしまい困ってしまいました。どこに相談すればよいのでしょうか。

【アドバイス】 近年、高齢者の消費者被害やトラブルが増えています。トラブルに気付いたら、津山市消費生活センターにご相談ください。センターへは、本人だけでなく家族も相談することができます。

高齢者の消費者被害やトラブルを防ぐためには、家族や周囲の協力が不可欠です。普段から、できるだけ高齢者の様子や言動、態度に、変化や不審な点がないか気にかけておきましょう。

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