

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＝「モンテ・クリスト伯1」、8日＝「モンテ・クリスト伯2」、15日＝「モンテ・クリスト伯3」、22日＝「モンテ・クリスト伯4」、29日＝「会津ハニー」
- **むかし話を聞く会** とき：3日(祝)14:00～14:30
- **ハローワールド** とき：4日(日)13:30～15:00 内容：「もっと中国を知ろう」
- **大きい子のおはなしのじかん** とき：10日(土)15:00～15:40
- **おはなし会** とき：15日(木)11:00～11:30
- **日曜えほんのじかん** とき：18日(日)15:30～
- **ファミリーシアター** とき：23日(祝)14:30～ 内容：「三ねん寝太郎」
- **第2回みんわのつどい** とき：24日(土)11:00～12:00
- **おはなしなあにのおはなしいっぱい** とき：25日(日)14:00～15:00

加茂町図書館 (加茂町塔中) ☎42-7032
午前10時～午後6時

- **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

- **読書週間関連行事**
- 「本のミニリサイクル市」 とき：7日(水)～11日(日)
- 「おはなし隊がやってくる！」 とき：10日(土)10:00～11:05

久米図書館 (中北下) ☎57-3444
午前10時～午後6時

- **いっしょにあそび！ 0123 てくてく** とき：21日(水)10:30～11:30 対象：0～3歳児と保護者

休館日

- ◆市立図書館：27日(火)
- ◆加茂町・勝北・久米図書館：4日(日)、5日(月)、12日(月)、19日(月)、24日(土)、26日(月)、27日(火)
- ◆勝北図書館のみ：1日(木) (特別館内整理期間)

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歳未満の乳児と保護者 定員：10組 受付：10月30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

ワイワイ児童館 (横山) ☎24-4400
午前10時～午後5時

- **絵本タイム** とき：1日(木)、20日(火)13:15～13:45
- **2・3歳児の親子でジャンプ** とき：2日(金)10:30～11:30 対象：2・3歳児と保護者
- **プレクラブ ワイワイあそび** とき：14日(水)10:30～11:30 対象：1・2歳児と保護者
- **赤ちゃんあそび!** とき：21日(水)、28日(水)10:30～11:30 対象：1歳未満児と保護者 定員：15組 (申込順) 受付：7日(水)10:00～ (電話のみ)
- **リース作り** とき：30日(金)10:30～12:00 対象：子育て中の保護者 定員：10人 (先着順) 参加費：200円 受付：10日(土)10:00～ (電話のみ)

ぐりむ児童館 (加茂町中原) ☎42-3168
午前9時～午後5時

- **ドキドキワクワクおはなし会** とき：10日(土)14:00～15:00
- **たんぽぽルーム** 内容・とき：【緊急時の対応】＝14日(水)10:00～11:30、【交通安全教室】＝28日(水)10:00～11:30 対象：0歳～就学前児と保護者、妊婦 ※14日は育児相談あり
- **もちつき大会** とき：18日(日)10:00～11:30

阿波児童館 (阿波) ☎46-2076
月・金 午後1時～午後5時
水 午前9時～午後5時

- **自然物あそび** とき：17日(土)10:30～11:30 受付：5日(月)～

休館日

- 中央児童館・ワイワイ児童館 4日(日)、5日(月)、12日(月)、18日(日)、24日(土)、26日(月)
- ぐりむ児童館 3日(祝)、5日(月)、12日(月)、19日(月)、26日(月)

ときわ園10:00～10:30 ⇒ 高野公民館11:10～11:50 ⇒ 広野小学校13:00～13:30	5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	6日(火)
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	7日(水)
高倉小学校10:15～10:45 ⇒ 衆楽公園駐車場(市役所東側) 12:00～12:40 ⇒ 向陽小学校13:00～13:30 ⇒ 小原会館14:00～14:40 ⇒ 院庄公民館15:20～16:20	8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14:40～16:00	9日(金)
阿波小学校10:25～11:00 ⇒ 旧JA上加茂11:20～11:50 ⇒ 加茂小学校13:00～13:40 ⇒ めぐみ荘14:00～15:00	13日(火)
鶴山小学校13:00～14:00 ⇒ 塩手荘14:40～15:10	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)
喬松小学校10:15～10:45 ⇒ 道の駅「久米の里」11:15～12:00 ⇒ 誠道小学校13:00～13:40 ⇒ 田邑公民館15:00～16:00	16日(金)
秀実小学校10:15～11:00 ⇒ 中正小学校12:50～13:20	19日(月)
河辺小学校10:15～10:45 ⇒ 東小学校13:00～13:30	21日(水)
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	28日(水)

ぶつくまる

秋の味覚を食卓に

津山は、自然薯やツグネイモなどヤマノイモの生産が盛んです。今が旬のヤマノイモを使った和風ハンバーグで、秋の味覚を楽しみませんか。

ヤマノイモ入り豆腐ハンバーグ



1人当たり栄養価
エネルギー143Kcal、たんぱく質7.3g、脂質6.9g、塩分0.8g

毎月19日は食育の日
岡健康増進課 ☎32-2069



【材料(4人分)】 もめん豆腐…300g、焼き麩…7g、ヤマノイモ…60g、片栗粉…小さじ2、すりゴマ…大さじ1と1/2、㊶(芽ヒジキ(乾物)…3g、ニンジン…15g、タマネギ…1/3個、しょうゆ…小さじ2/3、みりん…小さじ2/3、サラダ油…小さじ2/3)、サラダ油…小さじ2、ダイコン…150g、細ネギ…10g、ポン酢…大さじ2、プチトマト…4個

【作り方】 (下準備) もめん豆腐はしっかり水気を切る。ヤマノイモはすり下ろす。ヒジキは水で戻し、水気を切る。ニンジンとタマネギはみじん切りにする。ダイコンはすり下ろして軽く水気を切る。細ネギは小口切りにする

- ①もめん豆腐の水気が十分切れたらよく潰し、細かくした焼き麩、ヤマノイモ、片栗粉、すりゴマを加えて混ぜる
- ②㊶の芽ヒジキ・ニンジン・タマネギをサラダ油でしんなりなるまで炒め、しょうゆ・みりんを調味して煮詰める
- ③①に②を加えてよく混ぜ、4等分にして小判型に成型する
- ④フライパンでサラダ油を熱し、③を入れて中火で焼く。焼き色がついたら弱火にし、ふたをして焼く。裏返して中までよく火が通るように5～6分ほど焼く
- ⑤器に盛り、ダイコンおろしと細ネギを上のにせポン酢をかけて盛り付け、プチトマトを添える

子どもの心と親の心

—大人の1センチは、子どもの1メートル—

子育て中に、子どもの成長が感じられた時、その喜びは何ものにも代えがたいものです。ある時、新幹線に乗った際、前の席から小さな女の子がやって来て「シートを倒してもいいですか?」と聞いてきました。とっさに「いいですよ。わざわざ言いに来てくれたの? ありがとうございます」と返すと、女の子はうなずいて席に戻って行きました。礼儀正しい姿に感心させられると同時に、この女の子の家庭では普段、どのような親子のやりとりがなされているのだろうと思いました。親が行動や心掛けを少し変えれば、子どもの行動や心掛けも大きく変わることがあります。そのことを少し意識して子どもに接すると、子どものことがよく見えてきます。まずは、普段から、子どもを褒めたり、認めたりすることが、子育ての第一歩ではないでしょうか。

教育相談センター「鶴山塾」
山下87番地 ☎22-2523
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

なるほど! 暮らしの豆知識

偽海外ブランド品のネット販売にご注意を!

「海外の通販サイトで購入した海外ブランド品が偽物だった」という相談が増えています。一般に流通している価格より大幅に安価で商品を販売するなど、不自然な点がある海外の通信販売サイトは、模倣品を扱っている場合があるので、注意が必要です。返品や購入取り消しができるかなど、事前に、利用規約を必ず確認しておきましょう。万一、偽物だと分かった時、クレジットカードなど料金を後払いする方法を選んでいると、支払い停止や返金手続きなどの手続きができる場合があります。しかし、海外送金手続きなどで料金を前払いしてしまった場合には、返品や購入取り消しをしても料金が返金されないことが多く見受けられます。注意しましょう。

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