

としよかん・じしうかん 1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：10日＝「陰陽師 安倍晴明」、17日＝「風の果て 上」、24日＝「風の果て 下」、31日＝「我輩はカモである」
- **むかし話を聞く会** とき：5日(土)14:00～14:30
- **大きい子のおはなしのじかん** とき：12日(土)15:00～15:40
- **クライアントの心をつかむパフォーマンス** とき：13日(日)14:00～16:00
- **ファミリーシアター** とき：14日(祝)14:30～ 内容：「子どものためのオペラ 魔笛」
- **おはなし会** とき：17日(火)11:00～11:30
- **よりよい人間関係をめざして** とき：20日(日)14:00～15:30 講師：高橋美由紀さん
- **日曜えほんのじかん** とき：20日(日)15:30～

加茂町図書館 (加茂町塔中) ☎42-7032  
午前10時～午後6時

- **新春映画会** とき：13日(日)13:30～15:40 内容：「Mayu - ココロの星 -」
- **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

- **えほんタイム** とき：10日(木)10:30～11:00
- **昔ばなしのじかん** とき：19日(土)14:30～15:00
- **おはなしタイム** とき：20日(日)10:30～11:00

久米図書館 (中北下) ☎57-3444  
午前10時～午後6時

- **いっしょにあそぼ！0123てくてく** とき：16日(水)10:30～11:30
- **こくちゃんの紙芝居劇場** とき：26日(土)15:00～

休館日 ◆市立図書館：1日(祝)、29日(火)  
◆加茂町・勝北・久米図書館：1日(祝)～3日(木)、7日(祝)、14日(祝)、21日(月)、28日(月)、29日(火)  
◆久米図書館のみ：30日(水)～31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

- **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)11:00～11:30 対象：1歳未満児と保護者 定員：10組 受付：12月18日(火)10:30～
- **とんど** とき：13日(日)13:30～14:30 持ってくるもの：お正月の飾り、書き初め
- **親子であそぼう** とき：21日(月)10:30～11:30 対象：0～2歳児と保護者

南児童館 (横山) ☎24-4400  
午前10時～午後5時

- **プレクラブ ワイワイあそぼ♪** とき：9日(水)10:30～11:30 対象：1、2歳児と保護者
- **赤ちゃんあそぼ！** とき：16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：5日(土)10:00～(電話のみ)
- **ブラックシアター** とき：25日(金)10:00～11:00 ところ：福岡会館(横山)

加茂児童館 (加茂町中原) ☎42-3168  
午前9時～午後5時

- **とんど** とき：13日(日)10:00～12:00 持ってくるもの：お正月の飾り、書き初め
- **まっちゃんと遊ぼう(つくって遊ぼう)** とき：19日(土)13:30～15:00 ※幼児は保護者同伴
- **たんぽぽルーム【オニさん遊ぼう】** とき：23日(水)10:00～11:30 対象：乳幼児と保護者、妊婦 ※育児相談あり

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

- **お正月あそびをしよう！** とき：7日(月)14:00～15:00 内容：かるた、こま、すごろくなど
- **アイロンビーズをしよう！** とき：19日(土)10:30～11:30 参加費：100円 受付：7日(月)9:00～

休館日 中央児童館・南児童館 1日(祝)～4日(金)、7日(月)、14日(祝)、15日(火)、20日(日)、28日(月)  
加茂児童館 1日(祝)～4日(金)、7日(月)、14日(祝)、15日(火)、21日(月)、28日(月)

佐良山小学校10:00～10:40 ⇒ 津山駅前11:05～11:35 ⇒ 一宮小学校12:50～13:30 ⇒ 林田小学校14:30～16:00	15日(火)
北小学校10:00～10:40 ⇒ 総社東第二遊園地11:10～11:40 ⇒ 鶴山小学校13:00～14:00	16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	17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	18日(金)
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	21日(月)
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	22日(火)
高田小学校13:00～13:30 ⇒ 塩手荘14:40～15:10	23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	24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	25日(金)
秀実小学校10:15～11:00 ⇒ 中正小学校12:50～13:20	28日(月)
河辺小学校10:15～10:45 ⇒ 東小学校13:00～13:30	30日(水)

ぶつくまる

かぼちゃを食べて風邪予防

風邪の予防には、ビタミンAやビタミンCを摂って、免疫力や抵抗力を高めることが大切です。また、体を温めることで血液の循環が良くなり、免疫物質の生産や活動が活発になります。今回は、体が温まる団子汁を紹介します。

かぼちゃたっぷり団子汁



1人当たり栄養価  
エネルギー105kcal、たんぱく質3.0g、脂質0.9g、食物繊維2.0g、塩分1.3g

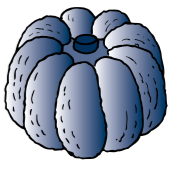
毎月19日は食育の日  
問健康増進課 ☎32-2069



【材料(4人分)】  
白玉粉…40g、小麦粉…20g、カボチャ…100g、ニンジン…20g、タマネギ…60g、ネギ…8g、煮干し…16g、水 600 cc、みそ…40g

- 【作り方】
- ①白玉粉と小麦粉を合わせて団子を作り、ゆでておく
  - ②カボチャは角切り、ニンジンは短冊切り、タマネギは薄切りにする。ネギは小口切りにしておく
  - ③水に煮干しを入れてだしをとり、ネギ以外の野菜を煮込む
  - ④③に①を入れ、みそを入れてネギを添える
- ※団子は、団子粉や白玉粉だけでも作れます

一口メモ  
昔から冬至の日に、かぼちゃを食べると風邪をひきにくくなるという言い伝えがあります。緑黄色野菜が不足しがちな冬場には、ビタミンAが豊富なかぼちゃを食べましょう



子どもの心と親の心

師走を親子が触れ合う機会に

いよいよ年の瀬、今年も残りわずかとなりました。鶴山塾でも新年に向けて、子どもたちと一緒に餅つきやお飾り作り、大掃除などを行っています。以前は、どの家庭でも大人も子どもも一緒に年末年始の準備をしていました。ところが、現在では生活様式が多様化し、店に行けば何でも間に合う世の中になり、家族そろって準備をするような機会はめっきり減ったように感じます。そうした中、この年末の正月支度を、親子がふれあうきっかけ作りにはどうでしょう？ てきぱ

きと準備をこなす親の姿に子どもが感心する場面があるかもしれません。また、日頃話せないお互いの思いや考えを話せるでしょう。慌ただしい年末も、親子にとって、かけがえのない大切な時間になるのではないかと思います。



教育相談センター「鶴山塾」  
にっこにっこさん 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

**大手町NTTビルの子供パソコン教室**  
中・高年、超初心者の方にとってもわかりやすい!!  
お母さまコースは65!!  
パソコンを持ってなくても始められます  
「広報つやまを見た!」とお伝えいただくと  
**入会金が半額!!**  
-10,000円 → 5,000円  
★  
PCらいふパソコンスクール津山校 大手町1-1 NTTビル1F ☎32-1123  
まぜひ、お電話でお問合せください

無料体験実施中ですよ!  
30・40・50代の方限定  
お得なお仕事応援コース  
**スキルアップコース**  
月6回月謝 9,800円  
6ヶ月定額金  
60歳以上の方限定  
人気NO.1コース!  
**シニアコース**  
月6回月謝 8,400円