

**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：4日＝「よみがえる津山城」、11日＝「蘇る備中櫓」、18日＝「物見神社の花祭」、25日＝「河は呼んでる」
- **むかし話を聞く会** とき：6日(土)14:00～14:30
- **日曜えほんのじかんスペシャル**  
とき：7日(日)15:00～15:30
- **第4回みんわのつどい** とき：13日(土)11:00～12:00
- **おはなし会** とき：18日(木)11:00～11:30
- **夏の押し花教室**  
とき：26日(金)10:30～12:00 定員：20人(先着順)
- **大きい子のおはなしのじかん**  
とき：27日(土)14:00～14:40
- **ファミリーシアター(夏休み映画会)** とき：29日(月)14:30～ 内容：ムーミン谷の夏まつり

**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：28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：11日(木)、21日(日)10:30～11:00
- **昔ばなしのじかん** とき：27日(土)14:00～14:30

**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(幼児向け)**  
とき：17日(水)10:30～11:30
- **こくちゃんの紙芝居劇場** とき：20日(土)15:30～

● 市立図書館のホームページから、オンラインレファレンス(調査・問い合わせ)ができます  
<https://tsuyamalib.tvt.ne.jp/>

休館日 市立図書館 30日(火)  
加茂町・勝北・久米図書館 1日(月)、8日(月)、15日(祝)、22日(月)、29日(月)、30日(火)

**中央児童館** (山北) ☎22-2099  
午前10時～午後5時

- **七夕会** とき：6日(土)14:00～
- **お話タイム** とき：10日(水)13:00～13:30
- **赤ちゃん広場** とき：11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：2日(火)10:00～
- **夏だ!! カレーに挑戦** とき：13日(土)10:30～13:00  
対象：小学生 定員：15人(先着順) 参加費：100円 受付：6月29日(土)10:00～

**南児童館** (横山) ☎24-4400  
午前10時～午後5時

- **絵本タイム** とき：4日(木)13:15～13:45
- **2・3歳児の親子でジャンプ☆【どろんこ遊び】**  
とき：5日(金)10:30～11:30
- **プレクラブ ワイワイあそぼ♪【水遊び】** とき：10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：17日(水)10:30～11:30  
対象：1歳未満児と保護者 定員：15組(先着順) 受付：3日(火)10:00～(電話のみ)
- **夏休みの工作** とき：31日(水)10:30～12:00 ところ：福岡会館 対象：小学生 定員：15人(先着順) 参加費：100円 受付：7日(日)10:00～

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

- **たんぼぼルーム** 対象：乳幼児と保護者、妊婦  
【七夕会】 とき：10日(水)10:00～11:30 内容：七夕のグッズ作り 参加費：200円 締め切り：3日(火)  
※保健師による育児相談あり 【水遊び】 とき：24日(水)10:00～11:30 内容：水鉄砲や魚釣り遊びなど 持ってくるもの：着替え、タオル、帽子
- **第1弾 風船スライム** とき：25日(木)13:30～15:00

**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

- **たなばた会** とき：6日(土)10:00～11:30 内容：七夕の笹飾りとおやつ作り 定員：15人(先着順) 参加費：100円 受付：6月24日(月)～
- **ふれあい広場** とき：24日(水)10:30～11:30 内容：読み聞かせや工作など

休館日 中央児童館・南児童館 1日(月)、8日(月)、15日(祝)、16日(火)、21日(日)、29日(月)  
加茂児童館 1日(月)、8日(月)、15日(祝)、16日(火)、22日(月)、29日(月)

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	6月26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 ⇒ 小原会館14:00～14:40 ⇒ 院庄公民館15:20～16:20	27日(木)
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 ⇒ 弥生小学校14:30～16:20	7月1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	2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	3日(水)
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	5日(金)
秀実小学校10:15～11:00 ⇒ 中正小学校12:50～13:20	8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	9日(火)
河辺小学校10:15～10:45 ⇒ 東小学校13:00～13:30	10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	11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	12日(金)

ぶつくまる

**6月は「食育月間」です**

～家族一緒に楽しく食事をしましょう～

みんなで会話を楽しみながら食事を作ったり、食べたりすることは、心も体も元気にしてくれます。子どもと一緒に、おにぎりを作ってみませんか。



**二色おにぎり**



1人当たり栄養価  
エネルギー321kcal、たんぱく質8.9g、脂質1.8g、カルシウム36mg、食物繊維1.7g、塩分0.5g

毎月19日は食育の日  
固健康増進課 ☎32-2069

【材料(4人分)】〈ご飯〉米…2合、水…適量 〈枝豆としらす干し〉枝豆(さやつき)…60g、しらす干し…10g、わかめご飯のもと…小さじ1 〈ひじきとツナ〉ひじき(乾物)…5g、ツナ水煮缶…40g、酒…小さじ1、さとう…小さじ1、しょうゆ…小さじ1、水…大さじ2

【作り方】〈ご飯〉①米を炊き、2等分にする 〈枝豆としらす干し〉②枝豆は塩ゆでにし、さやから豆を取り出す③しらす干しはさつとゆでる④ご飯に枝豆、しらす干し、わかめご飯のもとを混ぜる 〈ひじきとツナ〉⑤ひじきは洗って、軟らかくなるまで水で戻し、水気を切ってさつとゆでる⑥鍋にひじき、ツナ(汁ごと加える)、酒、さとう、しょうゆ、水を入れて汁気がなくなるまで煮る⑦ご飯に⑥を混ぜる 〈仕上げ〉⑧それぞれのご飯を4等分にする⑨茶わんにラップを広げてご飯をのせ、おにぎりを作る

一口メモ  
枝豆のかわりに青菜をゆでて、細かく切ったものを混ぜてもいいですよ

Vol.1 **ひととひとの間に**

**「男らしさ」「女らしさ」って何だろう**

「女だから〇〇した方がよい」とか「男だから△△すべき」と、性別だけで自分の行動やイメージを限定されて、やりたいことや得意なことができなかったり、苦手なことを押し付けられたりしたら、皆さんはどう感じますか。

確かに、男性と女性には「性」の違いがありますが、その違いを認め合ったうえで、限定的な「男らしさ」「女らしさ」とらわれず、「自分らしさ」や「その人らしさ」に目を向けることも大切です。

男女が互いを尊重し合い、自分の意思でさまざまな活動に取り組んだり、ともに協力し、責任を担ったりすることが「男女共同参画」です。

男女共同参画が、わたしたちの生活にどのように関わっているのか、家庭や職場、学校、地域など、身近なところから考えてみましょう。



「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

なるほど! **くらしの豆知識**

**置き薬に関するトラブルに注意**

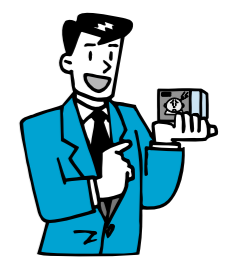
Q 配置業者が家に来て「置き薬を置かせて欲しい」と頼まれました。断ったにもかかわらず、無理やり置き薬を置いて帰ってしまい、困っています。どうしたらよいのでしょうか?

A 置き薬は、巡回してくる業者に使用した薬の代金を支払うようになっていて、薬を使用していなければ代金は発生しません。

置き薬が必要ないようであれば、業者に連絡をして、回収してもらいましょう。

また、薬と一緒に、高額な健康食品を勧められるまま購入してしまい、トラブルになったケースもあるようです。

必要ないものは、はっきりと断ることが大切です。



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