

**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：7日＝「美の巨人たち6」、14日＝「美の巨人たち7」、21日＝「美の巨人たち8」、28日＝「美の巨人たち9」
- **むかし話を聞く会** とき：2日(土)14:00～14:30
- **第5回みんなのつどい** とき：9日(土)11:00～12:00
- **歴史講演会「美作国1300年を通った人たち」**  
とき：16日(土)13:30～15:00
- **放送大学連携講座**  
とき：17日(日)、24日(日)14:00～15:30 内容：17日＝「古代国家と美作国」 24日＝「学校教育の中の発達障害」
- **おはなし会** とき：21日(木)11:00～11:30
- **大きい子のおはなしのじかん**  
とき：23日(祝)14:00～14:40
- **ファミリーシアター**  
とき：30日(土)14:30～ 内容：「三人の騎士」

**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：17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：14日(木)、17日(日)10:30～11:00
- **昔ばなしのじかんスペシャル**  
とき：16日(土)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：16日(土)15:30～
- **いっしょにあそぼ！0123てくてく(幼児向け)**  
とき：20日(水)10:30～11:30

休館日  
市立図書館 26日(火)  
加茂町・勝北・久米図書館 4日(木)、11日(月)、18日(月)、24日(日)、25日(月)、26日(火)

**中央児童館** (山北) ☎22-2099  
午前10時～午後5時

- **お話タイム** とき：13日(水)、22日(金)13:00～13:30
- **赤ちゃん広場** とき：14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：6日(水)10:00～(電話のみ)
- **親子であそぼう** とき：18日(月)10:30～11:30  
対象：0～2歳児と保護者

**ワイワイ(南)児童館** (横山) ☎24-4400  
午前10時～午後5時

- **2・3歳児の親子でジャンプ☆** とき：1日(金)10:30～11:30 対象：2・3歳児と保護者
- **絵本タイム** とき：7日(木)、19日(火)13:15～13:45
- **プレクラブ ワイワイあそぼ♪** とき：13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：20日(水)、27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：6日(水)10:00～(電話のみ)
- **リース作り** とき：29日(金)10:00～11:30 対象：子育て中の人 定員：10人(先着順) 参加費：200円 受付：2日(土)10:00～(電話のみ)

**ぐりむ(加茂)児童館** (加茂町中原) ☎42-3168  
午前9時～午後5時

- **まっちゃんと遊ぼう！(科学で遊ぼう)** とき：9日(土)13:30～15:00 ※幼児は保護者同伴
- **たんぼぼルーム** 内容・とき：いい歯について＝13日(水)10:00～11:30 消防署の指導＝27日(水)10:00～11:30 対象：乳幼児と保護者 ※13日は保健師による育児相談あり
- **三世交流もちつき大会** とき：17日(日)10:00～13:00 ※幼児は保護者同伴

**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

- **映画会** とき：16日(土)10:30～11:30 内容：世界名作物語「ジャックと豆の木」など

休館日  
中央児童館・南児童館 4日(木)、5日(火)、11日(月)、17日(日)、24日(日)、25日(月)  
加茂児童館 3日(祝)、4日(木)、11日(月)、18日(月)、23日(祝)、25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	5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	6日(水)
高倉小学校10:15～10:45 ⇒ 衆楽公園駐車場(市役所東側)12:00～13:10 ⇒ 小原会館14:00～14:40 ⇒ 院庄公民館15:20～16:20	7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	8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 ⇒ 弥生小学校14:30～16:20	11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	12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	13日(水)
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	15日(金)
秀実小学校10:15～11:00 ⇒ 中正小学校12:50～13:20	18日(月)
河辺小学校10:15～10:45 ⇒ 東小学校13:00～13:30	20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	21日(木)
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	27日(水)

ぶつくまる

**生活習慣病を予防しましょう**

肥満は、生活習慣病の原因となりやすく、その予防のためにはバランスの取れた食事を取ることも大切です。そして、1日に約350gの野菜を取ることが望ましいとされています。野菜たっぷりの料理はいかがでしょうか。



**野菜の中華スープ煮**



1人当たり栄養価  
エネルギー60kcal、たんぱく質2.6g、脂質0.3g、カルシウム132mg、食物繊維2.9g、塩分1.4g

毎月19日は食育の日

固健康増進課 ☎32-2069

【材料(4人分)】キャベツ…100g、ダイコン…100g、ニンジン…100g、タマネギ…200g、干しシイタケ…4g、干しエビ…4g、チンゲンサイ…100g、干しシイタケ+干しエビの戻し汁+水…200cc、中華スープの素…小さじ2、コショウ…少々、酒…大さじ2、オイスターソース…大さじ1

【作り方】**下準備**①キャベツは軸を除き、2cm幅のざく切りにする②ダイコンとニンジンは1cm幅のざく切りにする③タマネギは薄切りにする④干しシイタケは軸を取り、水で戻して干切りにする⑤干しエビは水で戻す⑥チンゲンサイは、1cm幅に切る

**調理**⑦鍋にチンゲンサイを除く材料を入れて煮立たせる。材料がやわらかくなったら、チンゲンサイを加え、さっと煮る

一口メモ  
地域の産物や旬の野菜を取り入れましょう。おろしたショウガを加えてもおいしいです。

**子どもの心と親の心**

**おもいやりのところを!**

鶴山塾で、1泊2日のキャンプに出掛けた時のことです。

夕食の時、ある子が「誰か、ティッシュを持ってない?」と尋ねました。それを聞いて「持っているよ!」と言い、少し離れた自分のテントまで取りに行ってくれた子がいました。受け取った子は「ありがとう」と言い、お互いが嬉しそうでした。

何気ない行為に思えるかもしれませんが、最近このような場面を見ることが少なくなったように思います。人が困っている時に手助けできることは、素敵なことですね。

日々の生活の中でも『おもいやり』のころも育んでいけるといいですね。『おもいやり』のころは、人が生きていく上で、大切な力になると思います。

教育相談センター「鶴山塾」  
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  
山下87番地 ☎22-2523

**なるほど! 暮らしの豆知識**

**買え買え詐欺にご用心**

**【事例】**

ある日、証券会社を名乗る男性から「あなたの名前で社債が買われています」と電話がありました。びっくりして「身に覚えが無い、取り消してほしい」と頼むと、「キャンセルには20万円が必要です」また、「この取引は、インサイダー取引の疑いがあります」などと脅され、怖くなり、現金を払ってしまいました。

**【注意】**

これは「買え買え詐欺」の新しい手口で、電話に出た人を慌てさせ、何かと理由をつけてお金をだまし取ろうとするものです。

このような電話が掛かって来ても、身に覚えが無ければ、相手にせず、すぐに電話を切りましょう。

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

