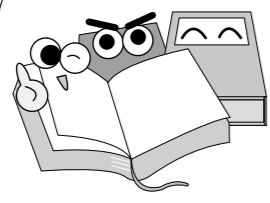


市立図書館 (アルネ・津山4階) ☎24-2919
午前10時～午後7時

- **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：9日＝「癒しの富士山1」、16日＝「癒しの富士山2」、23日＝「ふがいない自分」と生きる」、30日＝「冬の猿」
- **むかし話を聞く会** とき：11日(土)14:00～14:30
- **ファミリーシアター** とき：13日(祝)14:30～
内容：「ダンボ」
- **おはなし会** とき：16日(木)11:00～11:30

市立図書館の図書館まつり

1月18日(土)・19日(日)
詳しくは、27ページに掲載しています



加茂町図書館 (加茂町塔中) ☎42-7032
午前10時～午後6時

- **本のリサイクル市** とき：25日(土)、26日(日)10:00～17:00
- **おはなし会** とき：26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：9日(木)・19日(日)10:30～11:00
- **昔ばなしのじかん** とき：25日(土)14:30～15:00

久米図書館 (中北下) ☎57-3444
午前10時～午後6時

- **いっしょにあそび！0123てくてく(幼児向け)**
とき：15日(水)10:30～11:30
- **こくちゃんの紙芝居劇場** とき：18日(土)15:30～

市立図書館 1日(祝)、28日(火)
加茂町・勝北・久米図書館 1日(祝)～3日(金)、6日(月)、13日(祝)、20日(月)、27日(月)、28日(火)、久米図書館のみ29日(水)、30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：9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：12月25日(水)10:00～
- **とんど** とき：12日(日)13:30～14:30
- **講座「笑顔いっぱい健康家族」** とき：17日(金)10:30～11:30 講師：直原一美さん(笑いヨガ講師)
- **親子であそぼう** とき：20日(月)10:30～11:30 対象：0～2歳児と保護者
- **お話タイム** とき：24日(金)13:00～13:30

ワイワイ(南)児童館 (横山) ☎24-4400
午前10時～午後5時

- **プレクラブ ワイワイあそび** とき：8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：15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：5日(日)10:00～(電話のみ)
- **絵本タイム** とき：21日(火)13:15～13:45
- **ワイワイクッキング(おにぎりとお汁)** とき：26日(日)10:30～13:00 対象：3歳～小学6年生 定員：16人(先着順) 参加費：100円 受付：11日(土)10:00～(電話のみ) ※幼児は保護者同伴
- **2・3歳児の親子でジャンプ☆(豆まき遊び)** とき：31日(金)10:30～11:30

ぐりむ(加茂)児童館 (加茂町中原) ☎42-3168
午前9時～午後5時

- **ふれあいとんどまつり** とき：12日(日)10:00～12:00 ※幼児は保護者同伴
- **まっちゃんと遊ぼう!** とき：18日(土)13:30～15:00 ※幼児は保護者同伴
- **たんぼぼルーム(オニさんあそぼう!)** とき：22日(水)10:30～11:30 対象：乳幼児と保護者、妊婦 ※保健師による育児相談あり

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

- **マイカレンダー作り** とき：18日(土)10:30～11:30
- 中央児童館・南児童館** 1日(祝)～4日(土)、6日(月)、13日(祝)、14日(火)、19日(日)、27日(月)
加茂児童館 1日(祝)～4日(土)、6日(月)、13日(祝)、14日(火)、20日(月)、27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	14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	15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	16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	17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	20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	21日(火)
鶴山小学校10:15～10:45 ⇒ 向陽小学校13:00～13:45 ⇒ 塩手荘14:40～15:10	22日(水)
勝加茂小学校10:15～11:00 ⇒ 新野小学校13:00～13:30	23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	24日(金)
秀実小学校10:15～11:00 ⇒ 中正小学校12:50～13:20 ⇒ 広戸小学校14:30～16:00	27日(月)
河辺小学校10:15～10:45 ⇒ 東小学校13:00～13:30	29日(水)

ぶつくまる

行事食を楽しもう

季節の節目や伝統行事などで食べられる行事食には、子孫繁栄や五穀豊稔、長寿など、その時どきの願いや思いが込められています。今月は、手軽にできるおせち料理を紹介します。サツマイモとリンゴで作るきんとんです。親子で一緒に作ってませんか。



サツマイモとリンゴのきんとん



1個当たり栄養価
エネルギー66kcal、たんぱく質0.5g、脂質0.1g、食物繊維1.1g、塩分0.0g

毎月19日は食育の日

固健康増進課 ☎32-2069

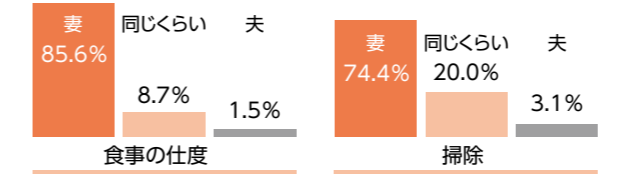
- 【材料(4個分)】**
サツマイモ…150g、リンゴ…1/4個、砂糖…大さじ1
- 【作り方】**
下準備
①サツマイモは皮をむいて1～2cm角に切り、水に浸す
②リンゴは皮をむき、7mmの薄切りにする
- 調理**
①鍋にサツマイモを入れ、水をヒタヒタになるくらい加え、その上にリンゴを乗せて煮る
②サツマイモが柔らかくなるまで煮たら水気を切り、砂糖を加えて混ぜ、弱火で水気を飛ばしながら潰す(サツマイモの甘さに応じて砂糖の量を調整する)
③粗熱が取れたら4等分にし、ラップで茶巾の形に丸く絞る
- 一口メモ
好みで栗の甘露煮や甘栗などを乗せても良いですよ

ひととひとの間に

家事は女性だけの仕事?

家族にとって、食事の支度や掃除、洗濯など、毎日の生活を支える家事は欠かせない仕事です。皆さんの家では、誰がどんな家事を行っていますか? もし、家事の多くをいつも女性が行っているなら「男性は仕事で忙しいから無理」とか「家のことは女性がするもの」などといった意識(固定的性別役割分担意識)が働き、つい任せきりになっているのかもしれない。大変な家事も、家族みんなで協力し合えば、楽しく行うことができるでしょう。

主に家事を担当しているのはどちら? (共働き)



津山男女共同参画市民アンケート調査(平成23年)より

「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

新卒の送り付け商法にご用心

【事例】
健康食品など、注文した覚えがない商品が送り付けられた後、電話で「商品に同封された現金書留封筒で代金を支払うように」と脅すような口調で迫られました。

【注意】

最近、このような相談が増えています。これは「送り付け商法」の新しい手口です。身に覚えのない商品が届いた時は「受け取らない」、「支払わない」ようにしてください。しかし、こういった業者は、民間輸送業者のメール便を使って送り付けるなど、受け取りを拒否しづらくしていることもあるので、注意が必要です。不安に感じたら、まずは、市民相談室にご相談ください。

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