

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：3日＝「十二人の戦国武将の書状と物語①」、10日＝「十二人の戦国武将の書状と物語②」、17日＝「十二人の戦国武将の書状と物語③」、24日＝「十二人の戦国武将の書状と物語④」、31日＝「アフガニスタン干ばつの大地に用水路を拓く」
- **むかし話を聞く会** とき：5日(土)14:00～14:30
- **日曜えほんのじかんスペシャル**
とき：6日(日)15:00～15:30
- **第7回みんなのつどい** とき：12日(土)14:00～15:00
- **おはなし会** とき：17日(木)11:00～11:30
- **小学生のための「物語をたのしむ会」**
とき：26日(土)14:00～14:40
- **ファミリーシアター** とき：27日(日)14:30～
内容：「にんじん」

加茂町図書館 (加茂町塔中) ☎ 42-7032
午前10時～午後6時

- **昔話のおはなし会** とき：12日(土)10:30～11:00
- **夏休み子ども向け行事「囲碁教室」**
とき：23日(水)、30日(水)10:30～11:30
- **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

- **おはなしタイム** とき：10日(木)、20日(日)10:30～11:00
- **昔ばなしのじかん** とき：26日(土)14:00～14:30

久米図書館 (中北下) ☎ 57-3444
午前10時～午後6時

- **いっしょにあそぼう！0・1・2・3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：19日(土)15:30～

休館日 市立図書館：29日(火)
加茂町・勝北・久米図書館：7日(月)、14日(月)、21日(祝)、28日(月)、29日(火)

中央児童館 (山北) ☎ 22-2099
午前10時～午後5時

- **たなばた会** とき：5日(土)14:00～15:00
- **お話タイム** とき：9日(水)13:00～13:30
- **赤ちゃん広場** とき：10日(木)11:00～
受付：1日(火)10:00～
- **夏だ!!カレーに挑戦** とき：12日(土)10:30～13:00
対象：小学生 定員：15人 参加費：150円
受付：6月28日(土)10:00～(電話のみ)

南(ワイワイ)児童館 (横山) ☎ 24-4400
午前10時～午後5時

- **ワイワイクッキングカレー作り** とき：26日(土)10:30～13:00
対象：小学生 定員：16人(先着順)
参加費：150円 受付：5日(土)10:00～(電話のみ)
- **夏休みの工作** とき：30日(水)10:00～12:00
ところ：福岡会館 対象：小学生 定員：15人
参加費：100円 受付：6日(日)10:00～(電話のみ)
※**絵本タイム、先生とあそぼう☆、ワイワイあそぼう♪、赤ちゃんあそぼう!**も開催します。詳しくは、児童館に添え付けの『ワイワイだより』をご覧ください

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

- **お話タイム** とき：4日(金)、16日(水)13:15～13:45
- **エアーマット・デー** とき：5日(土)11:00～11:30、14:00～14:30、27日(日)10:30～11:00
- **育児相談** とき：11日(金)11:30～12:00
対象：乳幼児と保護者、妊婦
- **夏休みの工作教室** とき：26日(土)10:30～12:00
ところ：中原会館 対象：小学生 定員：15人(先着順) 参加費：150円 受付：5日(土)～(電話のみ)

阿波児童館 (阿波) ☎ 46-2076

月・金曜日と第2・4・5水曜日午後1時～午後5時、第1・3水曜日午前10時～午後5時、第2・4土曜日午前10時～午後3時

- **絵本のじかん** とき：2日(水)16:00～16:30
- **たなばた会** とき：12日(土)10:30～11:30
参加費：100円 受付：6月30日(月)～7月9日(水)
- **作ってあそぼう** とき：16日(水)16:00～16:30

休館日 中央児童館・南児童館・加茂児童館：7日(月)、14日(月)、20日(日)、22日(火)、28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25日(水)
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	7月1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	2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	3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	4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	7日(月)
阿波公民館10:25～10:50⇒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	8日(火)
河辺小学校10:15～10:45⇒東小学校13:00～13:45	9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	10日(木)
喬松小学校10:15～10:45⇒道の駅「久米の里」11:25～12:00⇒誠道小学校13:00～13:40⇒田邑公民館15:00～16:00	11日(金)
秀実小学校10:15～11:00⇒中正小学校12:50～13:20	14日(月)

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～

会話をしながらの食事は、心や体も元気にしてくれます。食を共にすること「共食」には、一緒に食べることや何をつくるかを話し合うことのほか、一緒に調理することも含まれます。共食してみませんか。



米粉豆乳クレープ



1人当たり栄養価
エネルギー387kcal、たんぱく質12.7g、脂質7.8g、カルシウム45mg、食物繊維2.4g、塩分1.2g

毎月19日は食育の日
関健康増進課 ☎ 32-2069

【材料(4人分)】〈クレープ生地〉A(米粉(上新粉)…200g、片栗粉…20g、さとう…大さじ1、塩…ひとつまみ)、無調整豆乳…400ml、油…大さじ1
〈具・好みで用意〉(ツナ水煮缶…60g、コーン缶…40g、カットわかめ…2g、市販ドレッシング…大さじ1)、(バナナ…1本、はちみつ…大さじ1)、きゅうり、トマト、ハム、レタス、マヨネーズ・ケチャップなど
【作り方】〈クレープを作る〉①ボールに、Aを入れ泡立て器で混ぜた後、豆乳を加えて良く混ぜる②①に油を加え、10分以上おいて生地をなじませる③弱火で温めたフライパンに薄く油を敷いて(分量外)、生地を流し入れ、お玉の背で軽く広げ、表面が乾いてきたら裏返し、両面を焼く〈具の用意をする〉水切りしたツナ水煮とカットわかめを水に戻してさっとゆでたものをドレッシングに和える。野菜やハムは食べやすい大きさに切り、バナナは輪切りにして、はちみつをかける
【食べ方】クレープ生地に好みの具をのせて食べる

ひととひとの間に Vol.3

日本の男女平等は遅れている!

世界経済フォーラム(WEF)は、毎年、各国の「経済」「教育」「保健」「政治」の4分野のデータから算出した男女間の格差を示す「ジェンダー・ギャップ指数」を毎年発表しています。2013年の日本の順位は、136カ国中105位。つまり、日本は世界の中で男女平等がかなり遅れているのです。

これは、男女間の賃金格差や管理職の男女比、国会議員の男女比など、特に経済と政治の方針決定の場で男女平等が進んでいないことが明らかになっています。

家庭や職場、地域など身近な暮らしの中で、男女共同参画を意識しましょう。

男女格差ランキング

1位	アイスランド
2	フィンランド
3	ノルウェー
4	スウェーデン
5	フィリピン
14	ドイツ
18	イギリス
20	カナダ
23	アメリカ
45	フランス
61	ロシア
69	中国
71	イタリア
105	日本
111	韓国

「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! 暮らしの豆知識

電気通信サービスの契約トラブルにご注意!

【事例】
インターネットのプロバイダ契約や光回線のこと、業者から電話があり、現在よりも料金が安くなるからと勧められ、言われるままに契約すると必要ないオプション契約までさせられました。

【注意】
プロバイダ契約などの電気通信サービス契約はクーリングオフができません。勧められてもすぐに返事をしないで、誰かに相談するなど契約の内容をきちんと確認し、理解した上で判断するようにしましょう。

また、自分の目的や利用環境に合わせて、本当に必要な契約かどうかを検討しましょう。
※クーリングオフとは、契約した後、一定期間内であれば無条件で契約を解除することができる制度です

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