

**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：8日＝「装丁家 鈴木成一の仕事」、15日＝「専門看護師 北村愛子の仕事」、22日＝「中学教師 鹿嶋真弓の仕事」、29日＝「ベンチャー企業経営者 南場智子の仕事」
- **むかし話を聞く会** とき：10日(土)14:00～14:30
- **おはなし会** とき：15日(木)11:00～11:30
- **ファミリーシアター**  
とき：18日(日)14:30～ 内容：「イキングッド」

**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：17日(土)10:30～11:00
- **本のリサイクル市** とき：17日(土)、18日(日)10:00～17:00
- **おはなし会** とき：25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：8日(木)、18日(日)10:30～11:00
- **昔ばなしのじかん** とき：24日(土)14:00～14:30

**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：17日(土)15:30～
- **いっしょにあそぼ！0・1・2・3てくてく**  
とき：21日(水)10:30～11:30

**市立図書館**：1日(祝)、27日(火)  
**加茂町・勝北・久米図書館**：1日(祝)～3日(土)、5日(月)、12日(祝)、19日(月)、26日(月)、27日(火)  
**久米図書館のみ**：28日(水)、29日(木)

●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/>



**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：8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16日(火)10:00～(電話のみ)
- **とんど** とき：14日(水)14:00～15:00
- **親子で遊ぼう** とき：19日(月)10:30～11:30  
対象：0～2歳児と保護者
- **お話タイム** とき：23日(金)13:00～13:30

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

- **先生とおそぼ☆** とき：9日(金)10:30～11:30  
対象：1歳半以上の未就園児と保護者
- **ワイワイあそぼ♪** とき：14日(水)10:30～11:30  
対象：1・2歳児と保護者 定員：25組(先着順)  
受付：7日(水)10:00～(電話のみ)
- **赤ちゃんあそぼ!** とき：21日(水)10:30～11:30  
対象：1歳未満児と保護者 定員：20組(先着順)  
受付：7日(水)10:00～(電話のみ)
- **3B体操** とき：24日(土)10:30～11:30  
対象：4歳～小学6年生 定員：15人(先着順)  
受付：6日(火)10:00～(電話のみ)
- **子育て講演会「育つ心と育てる心」**  
とき：27日(火)10:30～11:30 講師：村中哲央さん(岡山大学非常勤講師) 定員：30人(先着順)  
受付：8日(木)10:00～(電話のみ) ※託児あり

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

- **育児相談** とき：16日(金)11:30～12:00
- **お話タイム** とき：21日(水)13:15～13:45
- **エアーマット・デー**  
とき：25日(日)11:00～11:30、14:00～14:30
- **子育ての話とふれあい遊び** とき：30日(金)10:30～11:30 講師：原田雅子さん(保育士)

**阿波児童館** (阿波) ☎46-2076

月、水、木、金曜日午後1時～5時(1日(祝)～4日(日)は休館)

- **お正月あそびをしよう!** とき：7日(水)14:00～
- **ふれあいデー** とき：14日(水)15:30～16:30
- **作ってあそぼう** とき：21日(水)16:00～16:30

**休館日** 中央児童館・南児童館・加茂児童館：1日(祝)～5日(月)、12日(祝)、13日(火)、18日(日)、26日(月)

佐良山小学校10:00～10:40⇒津山駅駅前11:05～11:35⇒一宮小学校12:50～13:30⇒林田小学校14:30～16:00	13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	14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	15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	16日(金)
ときわ園9:50～10:20⇒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	19日(月)
阿波公民館10:35～11:00⇒旧JA上加茂11:25～11:50⇒加茂小学校13:00～13:40⇒めぐみ荘14:00～15:00	20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	21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	22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	23日(金)
秀実小学校10:15～11:00⇒中正小学校12:50～13:20	26日(月)
河辺小学校10:15～10:45⇒東小学校13:00～13:45	28日(水)

ぶつくま

**行事食を楽しみましょう**

お正月などに食べる行事食には、自然の恵みへの感謝の気持ちなどが込められています。家庭でも行事に合わせて、行事食を食べ、子どもへ地域の食文化を伝えましょう。手軽にできるおせち料理を紹介します。子どもと一緒に作ってみませんか。



**田作り (たつくり)**



1人当たり栄養価  
エネルギー42kcal、たんぱく質3.0g、脂質2.0g、カルシウム64mg、食物繊維0.6g、塩分0.2g

毎月19日は食育の日

問健康増進課 ☎32-2069

**【材料(4人分)】**  
煮干し…10g  
炒り大豆…10g  
好みのナッツ類…10g

**調味料**  
さとう…小さじ2  
しょうゆ…小さじ1/2  
みりん…小さじ1/2  
ごま油…少々

**【作り方】**  
①煮干しは電子レンジに、ドーナツ状になるように広げ、600Wで30秒加熱する  
②耐熱容器に調味料を入れ、混ぜてから600Wで40秒加熱する  
③②に①、炒り大豆、ナッツ類を入れて混ぜる  
※好みで一味唐辛子などを加えても良いです

**【たつくりの由来】**  
昔、イワシは、田んぼの肥料として使われていたことから田作りといわれ五穀豊穡を願う気持ちを込めて、おせち料理にも入れられています。



**つやまっ子はぐくみQ&A**

**今月のポイント「しつけについて」**

**Q** 子どもの行動に、つい感情的になってしまい子どもを怒ってしまいます。上手なしつけの仕方はないでしょうか？

**A** 子育てのイライラやストレス、しつけをしなくてはいけないという気持ちが、子どもを怒るという行動になっているのではないのでしょうか。子どもを頭ごなしに怒るという行為は、一方的でしつけの効果が薄いため、結局子どもは、同じことを繰り返してしまいがちです。

上手なしつけのヒントは、子どもの立場になって考えることです。「こう言われたら子どもはどう感じるだろうか」「子どもはどう受けとめるだろうか」などを、考えてみましょう。ゆっくりと子どもの目を見て、諭すように伝えてみてはどうでしょうか。愛情を持って接すれば、あなたの思いもきっと伝わると思います。

津山市青少年育成センター 学校のこと、友だちのこと、  
青少年の悩みごと、  
市役所東庁舎3階 ☎32-2120  
ご相談ください

**なるほど! 暮らしの豆知識**

**美容の医療行為はクーリング・オフができません!**

**【事例】**  
顔のシミを取ろうと思い、美容外科を受診しました。早く施術してほしかったので、説明をあまり聞かず、シミを取るレーザー照射を受けました。施術後、2週間を経過しても、思ったほどきれいになっていないので、返金してほしいです。

**【注意】**  
シミ取りや毛穴治療など、美容の医療サービスは、エステティック行為とは異なり、クーリング・オフなど、消費者保護のための法律は適用されません。返金されるかどうかは、原則として診療所の規約が優先します。

美容目的の医療行為を受ける際は、通常の医療行為と同じく、施術の有効性や効果の程度、個人差などについて医師から十分な説明を受け、内容を理解、納得した上で施術を受けるか否か検討しましょう。

**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