

2月

図書館だより

市立図書館 (アルネ・津山4階) 午前10時～午後7時 ☎24-2919
 加茂町図書館 (加茂町塔中) 午前10時～午後6時 ☎42-7032
 勝北図書館 (新野東) 午前10時～午後6時 ☎36-8622
 久米図書館 (中北下) 午前10時～午後6時 ☎57-3444

「講演会」 共感をよぶ情報発信術 ～広報のツボと極意!!～

とき 2月28日(水)午前10時30分～午後12時30分
 ところ 市立図書館視聴覚室
 講師 鎌倉幸子さん (アカデミック・リソース・ガイド株式会社取締役)
 定員 30人 (先着順)
 申込方法 電話または窓口で申し込む
 受付期間 2月1日(木)～25日(日)



市立図書館：6日(火)、20日(火)、27日(火)
 加茂町・勝北・久米図書館：5日(月)、12日(木)、19日(月)、20日(火)、26日(月)、27日(火)
 ※久米図書館のみ：1日(木)も休館

まちカレ・トークイベント 「まちの未来をこの手でつくる」

とき 2月21日(水)午後5時～7時
 ところ 市立図書館視聴覚室
 講師 トーク＝岡崎正信さん (オガールプラザ株式会社代表取締役)、和田優輝さん (株式会社和田デザイン事務所代表取締役)、ファシリテーター＝石原達也さん (NPO法人みんなの集落研究所代表執行役)
 定員 50人 (先着順)
 申込方法 電話または窓口で申し込む



●図書館情報は、市ホームページで

2月

児童館だより

中央児童館 (山北) 午前10時～午後5時 ☎22-2099
 南(ワイワイ)児童館 (横山) 午前10時～午後5時 ☎24-4400
 加茂(ぐりむ)児童館 (加茂町中原) 午前10時～午後5時 ☎42-3168
 阿波児童館 (阿波) 月・水・木・金曜日 午後1時～5時 ☎46-2076

中央児童館

豆まきお話の会 とき：2月3日(土)午前10時30分～11時30分 対象：どなたでも

南(ワイワイ)児童館

いっぱいあそぼ とき：2月21日(水)午前10時30分～11時30分 内容：0歳～未就園児と保護者

加茂(ぐりむ)児童館

エアーマットデー とき：2月3日(土)・25日(日)午前11時～11時30分、午後2時～2時30分 対象：小学生まで

阿波児童館

わくわくタイム 毛糸で遊ぼう！ とき：2月5日(月)・7日(水)～9日(金) 午後3時30分～4時30分 対象：どなたでも

2月の休館日 中央児童館・南児童館・加茂児童館 5日(月)、12日(木)、13日(火)、18日(日)、26日(月)

今月の一押しイベント 加茂児童館 手型足型アート

お子さんの成長記録や思い出として、手型足型アートを作ってみませんか。

テーマ 手型の「クジャク」

とき 2月19日(月)午前10時30分～正午

ところ 加茂児童館

対象 幼児と保護者

参加費 無料

申し込み 不要



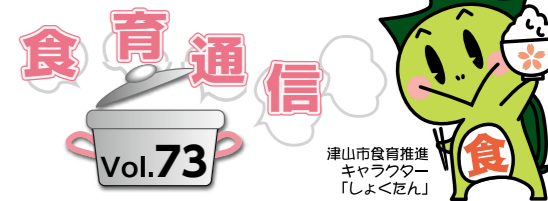
児童館子育てクラブ会員入会説明会

とき・ところ 中央児童館＝2月1日(木)午前10時30分～11時、南児童館＝2月2日(金)午前10時30分～11時、加茂児童館＝2月2日(金)午前11時15分～11時45分
 ※詳しくは、お問い合わせください

●児童館情報は、市ホームページで

風邪予防は、バランスの良い食事が基本です

風邪を予防するためには、日頃から健康状態を良好に保つことが大切です。バランスの良い食事を心掛けて、鼻やのどの粘膜を健康に保つためのビタミンA(緑黄色野菜に多く含まれる)や、抵抗力を高めるためのビタミンC(野菜、果物、いも類などに多く含まれる)をしっかり摂取しましょう。



毎月19日は食育の日

スペイン風オムレツ



1人当たり栄養価
 エネルギー126kcal、たんぱく質6.9g、脂質7.4g、炭水化物7.3g、食塩相当量0.5g、カルシウム30mg、食物繊維1.0g

【材料(6人分)】 ジャガイモ…1個(150g)、ブロッコリー…1/4株、ベーコン…2枚、タマネギ…1/2個(100g)、卵…4個、サラダ油…小さじ1、こしょう…少々、ケチャップ…大さじ2
 【下準備】 ①ジャガイモを洗って皮ごとラップで包み、電子レンジ(600W)で約4分加熱する。皮をむき、1cmの角切りにする。②ブロッコリーを小房に分け、茎は硬い部分を除いて薄切りにする。ラップで包み、電子レンジ(600W)で約1分加熱する。③ベーコンは1cm幅、タマネギは薄切りにする。
 【作り方】 ①ボールに卵を割ってほぐし、下準備したジャガイモとブロッコリーを加えて混ぜる。②フライパンでサラダ油を熱してベーコンとタマネギを炒め、こしょうを軽く振る。①を流し入れ、ふたをして中火で焼く。③返せる硬さになったら裏返し、弱火にして中まで火を通す。④切り分け、ケチャップを添える。

閩健康増進課 ☎32-2069

子どもの心と親の心

子どもとの心の距離感

子どもが思春期を迎えるころになると、親子の関係が少しずつ変化していくように感じませんか。親としては、思春期だと頭では分かっているけど、気持ちがついていけないこともあるのではないかと思います。

この時期は、親の思うようには行動しなくなっていく子どもが多いです。それは、さまざまな心の葛藤を繰り返していく中で、一人の人間として成長していく大切な時間を過ごしているからだと思います。その一方で、親としては子どもの変化に戸惑い、苦しくなってしまう時期でもあるように思います。目に付くことや、心配なこともたくさんあると思いますが、近づき過ぎず、離れ過ぎず、子どもとの心の距離を保ちながら温かく見守ることで、子どもの気持ちが少し見えてくるのではないのでしょうか。

教育相談センター「鶴山塾」 学校のこと、友だちのこと、
 山下87番地 ☎22-2523 家族のこと、
 気軽に相談してください

なるほど! 暮らしの豆知識

「お試し」のつもりが定期購入に

【質問】 インターネットの広告を見て「お試し価格500円」と書かれた健康食品を注文しました。1度限りだと思ったのに2回目が届き、注文した広告を、再度よく見てみると「4回購入が条件」と記載がありました。解約できないのでしょうか?

【回答】 インターネットの広告では「お試し価格」「初回〇〇円」などの表示が強調されていますが、今回のような通信販売の場合、「4回購入が条件」と記載があれば、その内容に了承したということで契約が成立し、自己都合での契約解除はできません。契約する前に、定期購入の条件の有無や解約方法など、契約条件の詳細を十分に確認し、慎重に判断しましょう。



困ったときの相談先 環境生活課 ☎32-2056、津山市消費生活センター ☎32-2057