

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

「図書館を使った調べる学習コンクール」入賞作品集が完成しました

応募44作品の中から選考した優秀作品3点を収録した作品集が完成しました。地域の上め縄の特徴や違いを調べた町田愛奈さん(加茂小2年)の作品「しめかざり」をはじめ、鉄道の魅力をまとめた佐藤駿さん(成名小3年)の作品「ぼくの大すきな因美線」と、植物の仕組みについて調べた皆木みち瑠さん(弥生小2年)の作品「カボチャのひみつ」を収録しています。この冊子は図書館で貸し出すことができます。また、末田桂大さん(北小)、内山添頌さん(弥生小)、山平奈緒さん(北陵中)には、奨励賞を授与しました。



2月の休館日
 市立図書館：5日(火)、19日(火)、26日(火)
 加茂町・勝北・久米図書館：4日(月)、11日(月・祝)、18日(月)、19日(火)、25日(月)、26日(火)

館内で映画を上映しています

図書館のDVDやビデオを、視聴覚室の大スクリーンで上映しています。上映後に貸し出しできる資料もあります。ぜひ、ご利用ください。

●ファミリーシアター (親子向け)
 とき 2月17日(日)午後2時30分～3時40分
 内容 『ふるさと再生 日本の昔ばなし かぐや姫ほか』

●木曜ビデオ館 (一般向け)
 とき 毎週木曜日午後2時30分～

| | 作品名 |
|------|----------------|
| 2月7日 | 「おくりびと」(131分) |
| 14日 | 「別れの曲」(91分) |
| 21日 | 「美の巨人たち3」(50分) |
| 28日 | 「美の巨人たち4」(50分) |

●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

豆まきお話の会
 とき：2月3日(日)午後2時～3時
 対象：どなたでも (申込不要)

南(ワイワイ)児童館 (横山) 午前10時～午後5時 ☎24-4400

絵本タイム
 とき：2月7日(木)・19日(火)午後1時15分～1時45分
 対象：どなたでも (申込不要)

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

手型・足型アート
 お子さんの手型や足型を使って作品を作りましょう。
 とき：2月18日(月)午前10時30分～正午
 対象：幼児と保護者 (申込不要)

阿波児童館 (阿波) (月)(水)(木) 午後1時～5時 ☎46-2076

わくわくタイム ふれあいゲームであそぼう！
 とき：2月4日(月)・6日(水)・7日(木)・8日(金)午後3時30分～4時30分
 対象：どなたでも (申込不要)

今月の一押しイベント 南児童館 ちえこお姉さんの体操教室

小西千恵子さん(幼児体育指導員)に、鉄棒やマット、跳び箱などを楽しく教えてもらいましょう。ぜひ、ご参加ください。

とき 2月24日(日)午前10時30分～11時30分
 ところ 南児童館
 対象 小学1～3年生

定員 15人
 受付 2月9日(土) 午前10時～(電話のみ)



●児童館情報は、市ホームページで

2月の休館日
 中央児童館・南児童館・加茂児童館
 4日(月)、11日(月・祝)、12日(火)、17日(日)、25日(月)

3回シリーズ

栄養バランスの良い食事を取りましょう③(副菜編)

「主食・主菜・副菜」を組み合わせると、いろいろな食材を食べることができ、栄養バランスが良くなります。

副菜は、野菜、いも、海藻、きのこなどを使った料理で、主にビタミン、ミネラル、食物繊維を豊富に取ることができます。

関健康増進課 ☎32-2069



毎月19日は食育の日

根菜の洋風煮



【材料(4人分)】大根…200g、ニンジン…50g、ゴボウ…50g、ベーコン…1枚、A(みりん・薄口しょうゆ…各大さじ2分の1)
 【作り方】①大根とニンジンを小さめの乱切りにする。②ゴボウを斜め薄切りにし、水にさらす。③ベーコンを1cm幅に切る。④鍋に①②③とAを入れ、具がひたひたに浸かるくらいに水を入れ、落としがたをして、材料が柔らかくなり、煮汁が無くなる少し前まで中火で煮る。

1人当たり栄養価 エネルギー47kcal、たんぱく質1.3g、脂質1.8g、炭水化物6.2g、食塩相当量0.5g、カルシウム21mg、食物繊維1.7g

ジャガイモとブロッコリーののり塩あえ



【材料(4人分)】ジャガイモ…150g、ブロッコリー…2分の1株、焼きのり…2分の1枚、塩…小さじ4分の1、ごま油…小さじ1
 【下準備】①ジャガイモを1cmの厚さのいちょう切りにする。②ブロッコリーを小さい房に分ける。茎は固い部分を除いて薄く切る。
 【作り方】①鍋に水とジャガイモを入れ、ゆでる。ジャガイモが柔らかくなったら、ブロッコリーの茎、小さく分けた房を順に入れてゆで、ザルに上げて冷ます。②ボウルに塩とごま油を入れて①を和え、小さくちぎった焼きのりを加えて混ぜる。

1人当たり栄養価 エネルギー48kcal、たんぱく質2.3g、脂質1.2g、炭水化物8.1g、食塩相当量0.4g、カルシウム17mg、食物繊維2.2g

子どもの心と親の心

睡眠の大切さ

第一線で活躍しているスポーツ選手や著名人など、一流と呼ばれる人ほど睡眠を大切にしているそうです。子どもたちはどうでしょう。

夜遅くまで、コンビニエンスストアなどにいる・テレビを見る・スマートフォンを操作するといった姿が、頻繁に見られます。

「朝に浴びる光は薬になるが、夜に浴びる光は毒になる」といわれるように、夜に人工的な光を浴びると、眠りを誘う物質のメラトニンが減少し、生体リズムが狂って睡眠不足に陥りがちです。一方、朝日を浴びることで、体内時計が機能し、生体リズムを整えてくれます。

子どもたちの健やかな心と体の成長のため、家庭での生活リズムを見直してみませんか。

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

美容医療もクーリングオフできます!

【質問】 長年悩んでいた顔のシミを取りたいと思い、チラシを見て、クリニックに相談に行きました。「きれいになります」と言われ、契約して50万円をクレジットカードで支払いましたが、施術内容に不安を感じ、帰宅後、後悔しています。解約できませんか。

【アドバイス】 美容医療サービスのうち、①脱毛②にきび・シミなどの除去③しわ・たるみの軽減④脂肪の減少⑤歯の漂白について、一部の契約でクーリングオフや中途解約ができるようになりました。美容医療サービスでは、皮膚障害や、やけどなどの症状が出たという相談もあります。契約内容について書面などで十分に説明を受け、納得した上で施術を受けるかどうかを決めましょう。

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