

1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

伝わるSNS発信 ～写真をもっと魅力的に～

仕事や趣味で活用できる、SNS（ソーシャルネットワークサービス）を使った情報発信のための上手な写真の撮り方と補正の方法を学びましょう。

とき 1月26日(日)午後2時～3時30分
 ところ 市立図書館視聴覚室
 講師 春名泰輔さん (ANDLIFE Photo & Video制作担当)
 定員 40人
 締め切り 1月24日(金)



1月 市立図書館：1日(水・祝)、28日(火)
 休館日 加茂町・勝北・久米図書館：1日(水・祝)、2日(木)、3日(金)、6日(月)、13日(月・祝)、20日(月)、27日(月)、28日(火)
 ※久米図書館のみ29日(水)、30日(木)休館

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ます。上映後、貸し出しできる資料もあります。

■ファミリーシアター（親子向け）
 とき 1月19日(日)午後2時30分～3時20分
 内容 まんが日本昔ばなし かみそり狐ほか
 ■木曜ビデオ館（一般向け）
 とき 毎週木曜日午後2時30分～

1月の上映作品 ※時間は作品により異なります
 2日 カラーでよみがえる東京 不死鳥都市の100年
 9日 KYOTO 日本の心
 16日 おんな城主 直虎 総集編1
 23日 おんな城主 直虎 総集編2
 30日 小澤征爾 西洋音楽と格闘した半世紀

●図書館情報は、市ホームページで

1月 児童館だより

中央児童館（山北）午前10時～午後5時 ☎22-2099
 親子で遊ぼう

とき：1月20日(月)午前10時30分～11時30分
 対象：未就園児と保護者 申し込み：不要

南(ワイワイ)児童館（横山）午前10時～午後5時 ☎24-4400
 家族 de リトミック

とき：1月26日(日)午前10時30分～11時30分
 内容：音楽を通して家族のふれあいを楽しむ
 対象：0～3歳児と保護者 定員：20組
 受付：1月11日(土)午前10時～（電話のみ・先着順）

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

とき：1月20日(月)午前10時30分～正午 対象：幼児と保護者
 申し込み：不要

阿波児童館（阿波）(月)(水)(木)(金) 午後1時～5時 ☎46-2076
 ヨガにチャレンジ！ とき：1月11日(土)午前10時～11時
 対象：小学生以上 定員：20人程度（先着順）
 申込方法：電話または窓口で申し込む

今月の一押しイベント とんど



正月に飾ったお飾りや書き初め、普段描いている絵などを持ってきて、みんなで「とんど」をしましょう。

とき 1月12日(日)午後2時～3時
 ところ 中央児童館
 対象 どなたでも

●児童館情報は、市ホームページで

1月 中央児童館・南児童館・加茂児童館
 休館日 1日(水・祝)、2日(木)、3日(金)、4日(土)、6日(月)、13日(月・祝)、14日(火)、19日(日)、27日(月)

行事食を楽しみましょう

お正月や節分に食べる行事食には、自然の恵みへの感謝や健康長寿を願う気持ちなどが込められています。おせち料理に入る「紅白なます」は、ダイコンとニンジンで作った酢の物です。紅白はお祝いのときに使う水引の色を表し、縁起が良いとされています。

今回は彩りが良い「五色なます」を紹介します。家庭で行事食を食べ、子どもたちに地域の食文化を伝えましょう。

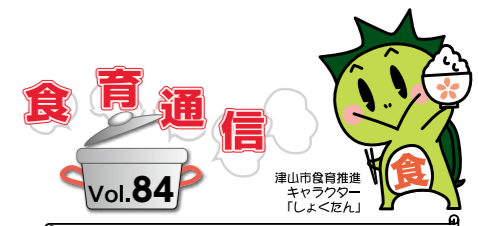


ここがポイント！ 野菜のシャキシャキした食感が残るよう、ゆで加減に注意しましょう。おせち料理の一品として、家族と一緒に作ってみませんか。

【材料(6人分)】 ダイコン…250g、ニンジン…50g、キュウリ…1本、ホタテ貝柱の水煮缶…70g、乾燥キクラゲ…2g、酢…大さじ2、砂糖…大さじ1.5、塩…小さじ6分の1

【作り方】 ①ダイコンとニンジンを長さ5cmでマッチ棒くらいの太さの細切りに、キュウリを長さ5cmの千切りにする。キクラゲを水に漬けて乾燥した状態から戻し、千切りにする。②ダイコン・ニンジン・キクラゲをそれぞれサッとゆでて冷まし、水気を絞る。③ボウルにホタテを汁ごと入れてほぐし、調味料を加えて混ぜる。④③に②とキュウリを加えて和える。

1人当たり エネルギー32kcal、たんぱく質1.6g、栄養価 脂質0.2g、炭水化物6.4g、食塩相当量0.3g



食育通信 Vol.84 毎月19日は食育の日 図健康増進課 ☎32-2069

子どもの心と親の心

外遊びの大切さ

「ゲーム障害」という言葉を知っていますか。スマートフォンなどを使ったゲームのやり過ぎで日常生活に支障が出たり健康に害が及んだりする状態を指す病気として、世界保健機関（WHO）が認定しています。ゲーム機器で適度に遊ぶことには、集中力や注意力が向上するなどの良い点があります。しかし、過度の依存は、子どもたちの意欲や興味・関心の芽を摘む可能性があります。

鬼ごっこやかくれんぼ、砂場遊びなどの「外遊び」には、自然や人とのふれあいを通じて試行錯誤しながら考える力を高めたり、コミュニケーションを学んだりするコツがたくさん詰まっています。「外遊び」を経験してきた大人が、子どもたちに面白さや楽しさを伝えていきませんか。

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

賃貸住宅の契約は慎重に！

質問 娘が進学し、アパートを借りることになりました。契約する時、どんなことに気を付けたら良いですか。

アドバイス 住み始めてから「こんな物件だと思わなかった」とならないよう、契約は必ず現地で物件を確認してから行いましょう。

契約する際に渡される書面や説明で分からないことがあるときは、納得できるまで遠慮なく質問しましょう。

退去時の原状回復費用を巡るトラブルを防ぐため、入居時と退去時は、貸し主側と一緒に傷や汚れ、修繕の必要がないかを確認し、メモや写真で記録を残しておくことが大切です。

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