

としよかん・じしうかん 1月

市立図書館 (アルネ・津山4階) ☎24-2919

- 小さな子どものえほんのじかん
●木曜ビデオ館
●ファミリーシアター
●小学生のための「物語をたのしむ会」
●終活セミナー「成年後見制度と財産管理の基本」
●おはなし会
●図書館活用講座「いま、図書館がおもしろい-津山から考える『未来の図書館』」
●冬のおはなし会

加茂町図書館 (加茂町塔中) ☎42-7032

- 昔話のおはなし会
●新春らくご
●おはなし会

勝北図書館 (新野東) ☎36-8622

- おはなしタイム
●昔ばなしのじかん

久米図書館 (中北下) ☎57-3444

- 図書館ってゆかい?!
●いっしょにあそび!
●おはなし会

市立図書館：1日(祝)、26日(火)
加茂町・勝北・久米図書館：1日(祝)～4日(月)、11日(祝)、18日(月)、25日(月)、26日(火)
※久米図書館のみ27日(水)、28日(木)も休館

●図書館情報は、市ホームページで 図書館 検索
●児童館情報は、市ホームページで 児童館 検索

中央児童館 (山北) ☎22-2099

- お話タイム
●赤ちゃん広場
●とんど
●親子であそぼう

南児童館 (横山) ☎24-4400

- ワイワイあそぼう
●ぺったん!の日
●赤ちゃんあそび!
●たくさんのボールで遊ぼう

加茂児童館 (休館中) ☎24-4400

※大規模修繕工事のため、2月29日(月)まで休館となっております。皆さんのご理解とご協力をよろしくお願いいたします

阿波児童館 (阿波) ☎46-2076

- わくわくタイム
●ふれあいデー
●雪あそびをしよう!

中央児童館・南児童館・阿波児童館：1日(祝)～4日(月)、11日(祝)、12日(火)、17日(日)、25日(月)
加茂児童館：2月29日(月)まで

風邪を予防する食事を取りましょう

寒い季節になると、風邪などで体の不調を訴える人が増えてきます。体調を崩さないために免疫力を高めるビタミンCと粘膜を保護するビタミンA、抵抗力を高めるたんぱく質、体を温める効果があるしょうがなどをしっかり取ることが大切です。

食育通信 Vol.60
毎月19日は食育の日
津山市食育推進キャラクター「しょくたん」

花野菜のグラタン



1杯当たり栄養価
エネルギー59kcal、たんぱく質3.9g、脂質3.3g、カルシウム57mg、食物繊維1.7g、塩分0.3g

【材料(2人分)】ブロッコリー...40g、カリフラワー...40g、木綿豆腐...50g、マヨネーズ...小さじ1、みそ...小さじ1/2、小麦粉...小さじ1、粉チーズ...小さじ1、アルミカップ9号...2個
【作り方】①ブロッコリーとカリフラワーを小房に分けてゆでる ②木綿豆腐を水切りせずに、マヨネーズ・みそ・小麦粉と一緒によく混ぜる ③アルミカップに①を入れ、②をのせて粉チーズを振り、オーブントースターで焦げ目が付くまで焼く

しょうがのカップケーキ



1個当たり栄養価
エネルギー83kcal、たんぱく質1.9g、脂質3.0g、カルシウム21mg、食物繊維0.3g、塩分0.2g

【材料(8個分)】ホットケーキミックス...100g、卵...1個、砂糖...大さじ2、牛乳...大さじ2、おろししょうが...大さじ1、サラダ油...大さじ1、アルミカップ8号...8個
【作り方】①ボウルにホットケーキミックス・卵・砂糖・牛乳を入れて、泡立て器でよく混ぜる ②①におろししょうがとサラダ油を加えてさらに混ぜる ③②をアルミカップに入れて180℃のオーブンで10～15分焼く。串を刺して何も付かなければ焼き上がり

問健康増進課 ☎32-2069

つやまっ子はぐくみQ&A 今月のポイント

-子育ても大切、自分の時間も大切-

Q 私は2児の母親です。毎日、子育てに追われる日々で、自分の時間が取れません。疲れと不安ばかりが募ります。このような生活でいいのでしょうか。

A 子育てはとても大切なことですが、一日中、脇目もふらず子育てに集中しては、疲れてしまいますよね。親が疲れてイライラした気持ちを抱えていると、子どもにも伝わりがちです。大切な子育てをしている時だからこそ、自分の時間を作り、「心の健康」を保つことが大切なのではないでしょうか。

親が幸せな気持ちと笑顔で居られる家庭であれば、子どももより幸せな気持ちを感じられるのではないのでしょうか。

津山市青少年育成センター 家族のこと、友だちのこと、青少年の悩みごと、ご相談ください ☎31-8650

なるほど! 暮らしの豆知識

インターネットでの、旅行の申し込みにご注意を!

【事例】インターネットで格安の航空券を検索して旅行会社のサイトから大人2人分を申し込み、6万円を振り込みました。ところが、出発する3日前には届かずだった航空券が届かないので、旅行会社に電話をかけたのですがつながらず、連絡が取れなくなりました。

【アドバイス】インターネットでの旅行の予約は、手軽で便利な反面、連絡が取れなくなるなどのトラブルも起きています。利用する際には、旅行業登録の有無や、問い合わせ先の体制、旅行の諸条件などを十分確認しましょう。

困った時には、市民相談室または県消費生活センターにご相談ください。

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

Table with 4 columns: School Name, Time, and Date. Lists various schools and their schedules for the month of January.