



つやまっ子 はぐくみQ&A

今月のポイント - スポーツのカー

Q 子どもの成長にスポーツは必要?

A 子どもたちの日常生活をみると、スポーツに熱心に取り組んでいる子とそうでない子に、二極化しつつあるのを実感します。睡眠・運動・食事と、豊かな心身の成長は毎日の規則正しい生活リズムに支えられてこそ確かなものとなります。体を動かす喜びを感じることでできるスポーツは、子どもたちの豊かな育ちにとって欠かせないものといえるでしょう。

また、部活動やクラブなどの集団に属すると、仲間とともに喜びを分かち合い、苦楽をともにする経験ができます。仲間の存在は自分自身にとって貴重な財産となることはいうまでもありません。

スポーツは、苦しくとも自己の限界に挑戦し、自分の甘えを断ち切らなければならないことも教えてくれます。これはほかの生活面においても「自己を統制する力」として現れてくるでしょう。

あり余るエネルギーを人から非難を受けるような行為（喫煙や怠学など）に向け、かろうじて自分の存在を確かめている子どもの様子を見ると、何か打ち込めるスポーツを見つけ、自信（自己肯定感）を取り戻してほしいと感じずにはいられません。

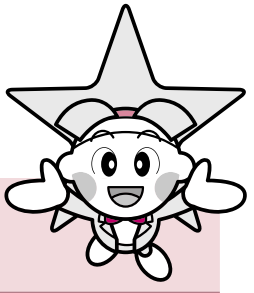


津山市青少年育成センター 家族のこと、友だちのこと、
市役所東庁舎3階 31-8650 青少年の悩みごと、ご相談ください

晴れの国おかやま 文化回廊

あ晴れ!おやかま全国文祭

国民文化祭・おかやま2010 平成22年10月30日(土)~11月7日(日)



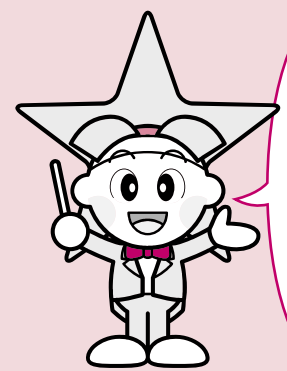
Vol.4 中世山城の祭典



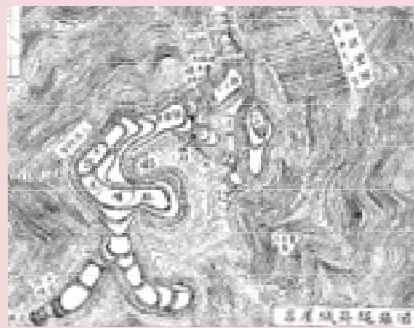
▲山城保存会による活動の様子

問い合わせ先

国民文化祭推進室 32-7001



中世山城の歴史を通して
美作の魅力を再発見!



▲岩屋城跡縄張り図 (作図 山形省吾さん)

国民文化祭までいよいよあと半年。今回は津山市で開催される6つの事業のうち、中世山城の祭典について紹介します。

Q 中世山城って何?
A 室町時代から戦国時代にかけて山岳地形を利用して造られた城です。中国地方は特に多く、美作地方には350以上の山城・砦跡があります。

Q 津山にはどんな山城が?
A 岩屋城と矢管城の県指定史跡が2城、神楽尾城など市指定史跡が6城あります。山城保存会も13団体が活動しています。

中世山城の祭典

とき 10月30日(土)・31日(日)
ところ ベルフォーレ津山
内容
30日 = 史跡現地見学会
山城サミット「第17回全国山城サミット連絡協議会津山大会」
31日 = シンポジウム「山城を地域に活かすために」

全国から集まる人々には、美作地方の山城保存・活用について、これまでの約10年間の取り組みや今後の山城を活かしたまちづくりの方向性などを発信します。

Q 祭典の内容は?
A 山城の現地見学会(岩屋城と神楽尾城の2コース)を行います。また「第17回全国山城サミット連絡協議会津山大会」を開催し、講演会・交流会を行います。シンポジウムでは、美作の中世山城連絡協議会の活動報告も行います。

食育通信

Vol.26



旬の食材を味わいましょう

春がやってきましたね!! 天気の良い日はお弁当を持って外に出掛けましょう。
旬のタケノコやグリーンピースを使ったご飯は、おにぎりにぴったりですよ。



1人当たり栄養価

エネルギー351kcal、カルシウム60mg、食物繊維2.7g、塩分1.5g

旬と桜えびのごはん

【材料(4人分)】
米…2合、タケノコ(水煮)…150g、ニンジン…1/2本、油揚げ…1/2枚、グリーンピース…30g、桜えび(または小エビ)…5g
A(水…200cc、酒…大さじ2、砂糖…大さじ1、みりん…大さじ1、薄口しょうゆ…大さじ2)
【作り方】
下準備: 米は普通に炊く。タケノコは短冊切り、ニンジンは1センチ切り、油揚げはさっと湯に通し千切りにする
①鍋にタケノコ、ニンジン、油揚げ、Aを入れて煮る
②具に火が通って汁気がなくなったら、グリーンピース、桜えびを加えてさっと煮る
③②を炊き上がったご飯に混ぜる

※春が旬の食材は、ほかにも菜の花、アスパラガス、フキなどがあります

毎月19日は食育の日

問い合わせ先 健康増進課 32-2069



長期間の契約を解約するには手数料が必要ですよ

パソコン教室の資格取得コース(2年間)を契約し、代金を一括で支払いましたが、内容が難しすぎたので1カ月後に解約しました。返金額が少なかったため理由を聞くと「初期費用や受講済み授業料のほかに、解約金が5万円いる」と言われました。1カ月しか受講していないのに解約金まで支払わないといけないの??

長期間継続して役務(サービス)を受ける契約をした場合、いつでも途中で契約を解除することができます。ただし、すでに受けた役務の代金は支払う必要があります。これから受ける予定であった残りの役務を解除することは、相手がある程度損害を及ぼすことになるので損害金という意味の解約金を支払わなくてはなりません。このような契約の中で特にトラブルの多い、エステティック、外国語会話教室、パソコン教室、学習塾、家庭教師、結婚相手紹介の6業種については、総額が5万円を超え、期間が2カ月を超える(エステは1カ月)ものについて、解約金の上限が法律で決められています。今回のパソコン教室の場合、解約金の上限は5万円もしくは未受講分の授業料の20%のいずれか低い方の金額と決められています。長期間の役務提供を契約する場合は、さまざまなトラブルやリスクが伴うことをよく考慮したうえで契約するようにしましょう。



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 086-226-0969