

## 3月

2月3日(エ)に開催予定だった「バレンタインクッキングPHOTO」は都合により3月に延期になったため自主事業報告は次号にて!!

コミアテHPに飛べるよ☆



### 優先予約のおすすめ

あと1ヵ月で新年度を迎えますね。年度が変わると自治会さんは総会で予約を取られることがあると思います。そういう時は「優先予約」がおすすめです。

優先予約は年度に1回ご利用できます。  
\* 予約可能期間はご利用日の2ヵ月前の4日までです。

お支払いは予約された利用日の2ヵ月前の18日からお支払い可能です。

ちなみに…優先予約はサークルさんもご利用できるとは、(登録から1年以上経っているサークルさんに限ります。)サークル内での発表会や季節のイベントなどやりたい!とされた際は、スタッフへご相談ください。

なお、サークルさんは企画書の提出が必要です。

### 公園利用時の駐車場のご案内

暖かい季節になりお子さんを連れて公園で遊ぶ機会も増えてくる時期だと思います。

コミアテのそばには富塚公園があり、富塚公園利用の方は、窓口で所定の用紙にご記入いただければ駐車場に停めることができますので、富塚公園利用時の車の駐車の際は窓口までお越しください。

\* 混雑時に車の移動をお願いすることがありますのでご了承ください。

※市の指導によりコミアテの駐車場は  
コミアテ利用者(ロビー・子ども室・窓口等館内各室)  
富塚公園利用者(上記各室)に限り、  
ご理解のほどよろしくお願い致します。



# 冷えについて②

2月号につづいて今回も「冷え」についてです。

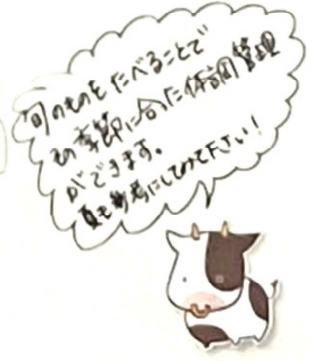
冷えの改善方法としては入浴(半身浴) 運動・マッサージ 食事が効果的です。

この中の食事(食べ物・飲み物)を紹介します。

**身体をあたためるもの**  
 ・根菜類(生姜・ニンジン)  
 ・黒いもの(大豆・小豆等)  
 ・お茶(ほうじ茶・ウーロン茶等)

**身体をひやすもの**  
 ・塩・お酢(はちみつ)  
 ・白いもの(豆腐・納豆)  
 ・ココア・抹茶・牛乳・ヨーグルト

どちらでもないもの  
 穀物(玄米等)



## 調理室の会議利用について

当館では調理室での会議利用が出来るようになっています。  
 (水を使わない・火気器具 調理器具は使わない ただし飲食は可)  
 会議利用の場合は会議室料金(350円)になります。  
 会議室が空いていない場合は、ぜひご利用ください。

## ロビーでのお菓子のゴミについて

現在、こども室ではお菓子食べないね! 食べるならロビーでね! と  
 小学生のみなさんに声をかけているのですが...  
 食べたあとのゴミが そのまま おいてあったり こぼしたのに  
 そのままだたしすることよくあります。以前から案内していますが  
 コミアラにはゴミ箱はありません!! かならず持ち帰ってください!!  
 そして、もしお菓子などこぼしてしまった場合は 必ず スタッフに声かけア  
 ほしいです。そのままにしておくのはやめましょう!  
 みなさんが気持ちよく使えるように心がけましょう!!

## 学びのコーナー

**象形文字** ... ものの形をかたどって描かれた  
 文字からなる文字体系で  
 絵文字からの発展により  
 生まれたとされています。

## 旅

へんは旅の方向を示す方、  
 つくしには 何人かの人が 旅を  
 旅をしている様子です。  
 (ともしは 軍隊の移動を 旅と表したのだら)

## 送

道を意味するしんにょうに  
 贈り物に才と添えるイニです。

