



2019.02

vol.14

# あんそ倶楽部

2月14日はバレンタインデーですね。日本では女性が好きな男性に気持ちを伝えるためにチョコレートを贈る日…とされていますが、諸外国ではご家族や親しい人との間でプレゼントやカードなどを贈り合うこともあるようです。大切な方と素敵な一日をお過ごしくださいね。



## 季節を感じる

### ほのかな苦味はダイエット効果も…



爽やかな酸味ですっきりとした口当たりのハッサクは、2月からが旬となる国産の柑橘類を代表する果物です。ビタミンCが豊富に含まれているので、この時期にはぴったりの果物です。皮は、ジャムや砂糖漬け、サラダなどに活用されてはいかがでしょうか。

## 暮らしのヒント

### 冬の洗濯物



加湿器代わりとして冬の洗濯物は部屋干しにされていませんか。注意しておきたい点として  
①カビやダニの繁殖予防のため、湿度は50~60%にする  
②ニオイ防止のため部屋干し用洗剤を使用する  
③壁や窓から離して干す  
④エアコンや扇風機で空気を循環させる、などです。外干しより乾くこともあるので、お試しください。

## 香りのある暮らし

### 就寝前のホッとひと息



疲れているのに眠れない…、それは気持ちや身心の緊張、冷えが原因かもしれません。就寝の1~2時間前のふくらはぎトリートメントが、おすすめです。植物油(10ml)にジャスミンとラベンダーの精油を1滴ずつを加え、下から上にマッサージをします。一日の緊張をほぐす優しい香りです。

## 家族を守る防犯

### 不審電話にご注意を!



県庁職員を名乗る人物から不審な電話があった、という相談が相次いでいます。高齢者の方を狙い、固定電話に「名簿にあなたの名前が載っている。警察も事件として動いている。名簿の削除を依頼しますか?」と何度かかかってくるようです。今のところ被害は出ていませんが、特殊詐欺につながる可能性が高いため、電話を切るようにしましょう。

## マネー講座

### 毎月の育児費用



0~6歳の子育てにかけている費用を聞いたところ、平均月3万9240円。育児費用を賄うための資金が不足していると回答した人が、全体の69.3%もありました。2019年10月から、幼児教育保育の無償化が実施されます。だからこそ、より一層の計画的な積み立てを大事にしていきたいですね。

## 今月の店舗News

### 防犯セミナー開催のお知らせ

参加費  
無料



第6回目となる今回は…  
「地域と住宅での子供の守り方」についてのお話です。  
●日時：3月24日(日) 13:30~15:00  
●会場：野洲文化ホール(小ホール)  
●講師：一般社団法人日本防犯学校 学長 梅本正行氏  
          一般社団法人日本防犯学校 副学長 桜井礼子氏  
●基調講演：元滋賀県警察 防犯アドバイザー 佐川文明氏  
皆様、お誘い合わせでぜひお越しくださいね。

