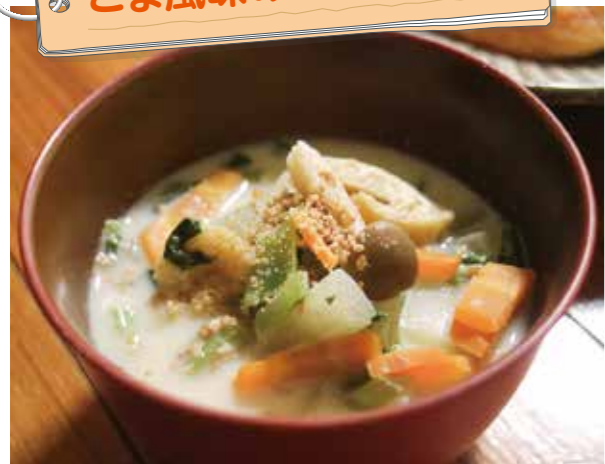


無理なく続けよう！減塩習慣

寒い時期には、温かい汁物が食べたくなりませんか。汁物は塩分が多くなりがちです。塩分を多く取ると、高血圧や動脈硬化が進み、重大な病気に進展する可能性が高くなります。

冬野菜をたっぷり使って汁の量を減らし、ごまの風味やミルクのコクを生かすと、減塩でもしっかり味を感じることができます。塩分を控えた食生活を心掛けましょう。

ごま風味のミルクみそ汁



ここがポイント! 牛乳を入れたら沸騰させないようにしましょう。牛乳の代わりに豆乳を使ってもおいしいですよ。

【材料 (2人分)】 大根…60g、ニンジン…20g、しめじ…20g、油揚げ…10g、小松菜…25g、だし汁…200ml (水 250mlにかつお節8g)、みそ…小さじ2、牛乳…50ml、すりごま…小さじ2分の1
【下準備】 かつお節でだしを取る。大根、ニンジン、油揚げは短冊切り、しめじは食べやすい大きさに手で割く。小松菜は2cmの長さに切り、軸と葉に分ける
【作り方】 ①鍋にだし汁と大根、ニンジン、しめじ、油揚げ、小松菜の軸を入れて煮る②①が柔らかくなったたら小松菜の葉を加えさっと煮、みそを加える③②に牛乳を入れて中火で混ぜながら加熱し、沸騰直前で火を止める④器に盛り、すりごまを振る

1人当たり栄養価 エネルギー61kcal、たんぱく質3.9g、脂質3.4g、炭水化物5.3g、食塩相当量0.9g、カルシウム85mg、食物繊維1.6g

食育通信 Vol.108 毎月19日は食育の日 関健康増進課 ☎32-2069

クックパッドでレシピ公開中 クックパッド 津山 検索

市役所本庁舎 開庁時間のお知らせ [通常開庁時間] 平日午前8時30分～午後5時15分 [時間延長窓口] 毎週金曜日午後7時まで [時間延長の業務内容] 戸籍、住民票、印鑑登録、印鑑証明書、パスポート交付、国民健康保険、後期高齢者医療、年金、介護、市民税、固定資産税、税証明、納税

年末ジャンボミニも同時発売 1等・前後賞 10億円 年末ジャンボ 11/21(火)～12/22(金) 発売期間

道の駅「久米の里」自然薯まつり 久米地域産の自然薯を販売します。 とき 12月2日(土)・3日(日)・9日(土)・10日(日)午前9時30分～売り切れ次第終了 ところ 道の駅「久米の里」(宮尾) 関道の駅「久米の里」 ☎57-7234

それ捨てるんですか？誰かに使ってもらいましょう！ リサイクルプラザ(領家)では、家で使わなくなった物を引き取り、清掃・点検後に、有償・無償で提供しています。 とき 午前9時～午後4時 休館日 月曜日(祝日の場合は火曜日)、12月29日～1月3日 ※故障や不具合がないものに限り。状態により引き取りができない場合があります 関津山圏域クリーンセンター リサイクルプラザ ☎57-0153

渡邊洋美展 冴ゆる藍 津山市出身の藍染作家、渡邊洋美さんの個展です。藍という植物の持つ力すべてを生かし、素材にこだわり表現します。冬の藍をご覧ください。 とき 12月9日(土)～令和6年1月28日(日)午前10時～午後6時(入館は午後5時30分まで) ところ ポートアート&デザイン津山(川崎) ※毎週火曜日、12月29日(金)～1月4日(木)・10日(水)は休館 関ポートアート&デザイン津山 ☎20-1682

冬休み！書き初め宿題教室 とき 令和6年1月4日(木)午前10時～正午 ところ 津山勤労者総合福祉センター(勝部) 対象 小・中学生(小学1・2年生は保護者同伴要) 講師 西尾雙鶴さん(西尾書道教室) 定員 25人 申込方法 ①住所②氏名③電話番号を、電話またはファクスで申し込む 締め切り 12月24日(日) 持ってくるもの 習字道具一式、学校から配布された手本(課題など)、清書用紙、手拭き、新聞紙、ごみ袋 関津山勤労者総合福祉センター ☎22-5450、FAX22-2686

ひととひとの間に Vol.23 性の多様性への理解を 恋愛感情や性的感情の対象となる性別の指向、身体の性別と実感・意識している性別の違いなどによって、偏見や差別に直面し、生きづらさを抱えて生活している人たちがいます。 このような人たちへの理解を深めるため、「性的指向及びジェンダーアイデンティティの多様性に関する国民の理解の増進に関する法律」が6月に施行されました。市でも、講演会を開催するなど、性の多様性への理解を進めるための啓発を行っています。 からだとこころの性が一致する・しない、好きになる性別が異性・同性、男らしさ・女らしさにとらわれない振る舞いなど、多様な性のあり方を知り、誰もが自分らしく生きることができる社会を目指しましょう。 みんなで考えてみましょう 人権啓発課 ☎31-0088

なるほど！ 暮らしの豆知識 「副業」詐欺に気を付けて！ 事例 SNSで「簡単にできる副業」という広告を見て興味を持ち、年金だけでは生活に余裕がないので登録した。「毎月20万円以上もうかる」「経験のない人でもサポートするので安心」と言われ、信用して初期費用100万円を振り込んだが、もうからない。 アドバイス スマートフォンの普及や経済の悪化に伴い、SNSの広告やメッセージから副業に興味を持ち、高額なお金を支払ってしまったという相談が、老若男女問わず非常に増えています。ネットの向こうにいる人は、実際にはどんな人かわかりません。「簡単にもうかる」という話を、決してうのみにしないようにしましょう。 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

便利になったごんごバスを使ってみよう！ ごんごバス循環線で、交通系ICカード「ICOCA」が使えるようになり、より便利になりました。忘年会などが増えるこれからの季節にぜひご利用ください。 バスの現在地などが確認できます 「津山市広域バス乗車案内」で、ごんごバスの現在地と運行状況が確認できます。市内の路線バスの時刻やルート、停留所の場所も紹介しています。 関商業・交通政策課 ☎32-2081