

おいしい津山の食材を食べよう

ジャンボピーマンは、津山で栽培している大型のピーマンで、7月から収穫の時期を迎えます。ピーマン特有のにおいが少なく、ほんのりとした甘みがあって食べやすいのが特徴です。また、種が少ないので調理しやすいです。市内の農産物直売所やスーパーの地場産野菜売り場で購入できます。



毎月19日は食育の日

図健康増進課 ☎32-2069

ジャンボピーマンとジャガイモの重ね焼き



【材料(4人分)】

ジャンボピーマン……1個(150g)、ジャガイモ…1個(150g)、ピザ用チーズ…30g、こしょう…少々、サラダ油…小さじ1

【作り方】 ①ジャンボピーマンは半分の長さに切り、縦に細切りにする。②ジャガイモは皮をむいて、せん切りにし、水にさらさない。③ボウルに①②とチーズ、こしょうを入れて混ぜる。④フライパンに油を熱し、③を薄く広げ、フライ返しで押さえながら両面を色よく焼く。食べやすい大きさに切る。



ここがポイント! ジャガイモを水にさらさないのは、バラバラになるのを防ぐためです。

1人当たり栄養価

エネルギー68kcal、たんぱく質2.5g、脂質3.1g、炭水化物7.7g、食塩相当量0.2g、カルシウム52mg、食物繊維1.2g



はぐくみつやまっ子

こどもの意欲を育てる声かけ

～7月は青少年健全育成強調月間です～

「ダメだよ」「どうしてできないの?」など、マイナスな言葉かけが多いと、子どもは「自分はダメなんだ」「どうせできないんだ」と、否定的になり、自信を持って物事に取り組むことができなくなります。

結果的にうまくいかない時も、できたことや努力したことを認め「よくがんばったね」と、声をかけましょう。子どもが困っている時は、どうしたらよいかを一緒に考え「失敗しても大丈夫」と子どもを励まし続けることが大切です。

頑張っ出来たという成功体験の積み重ねが、子どもの自信につながり、困難なことや苦手なことにも挑戦しようという意欲につながります。

津山市青少年育成センター
市役所4階 ☎31-8650

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



1回で受け取るんじゃぞ! 宅配便の荷物!

宅配便の再配達は、トラックの使用回数やCO₂排出量の増加を招きます。再配達を減らすことで、環境への負担だけでなく、配達員の負担も大幅に減ります。

環境省では、環境に優しく賢い行動をする、COOL CHOICEの中で「1回で受け取りませんかキャンペーン」に取り組んでいます。

一人ひとりができること

- 荷物を送る際は、相手の受け取りやすい日時を確認し、相手に配達日を事前に伝える
- 荷物を受け取る際は、受け取り場所や受け取り時間の設定を行う
- 宅配ボックスを活用し、不在時でも荷物を受け取れるようにする



宅配事業者が提供するアプリも使えるぞ

図環境生活課低炭素都市推進係 ☎32-2051



ご利用ください 津山市不妊治療・不育治療支援事業

市では、不妊治療や不育治療を受けた夫婦の経済的な負担を軽減するため、治療費の一部を助成しています。対象者や内容など、詳しくは、市ホームページをご覧ください。お問い合わせください。



名称	内容	助成金額 (1,000円未満は切り捨て)	対象回数など
一般不妊治療	タイミング法や人工授精など	自己負担額の2分の1以内で、1年度につき上限50,000円	・夫婦1組につき最大3回まで
特定不妊治療	体外受精や顕微授精	医療機関が発行する領収書(受診証明書)に記載されている金額から県の助成額を引いた金額の2分の1以内で、1回の治療につき上限10万円	・夫婦1組につき最大6回まで ・男性不妊治療は15万円を上限として上乗せ
不育治療	医療保険の対象とならない不育治療	受診証明書に記載されている金額の範囲内で、1年度につき上限30万円	・合計150万円まで

図健康増進課(津山すこやか・こどもセンター内) ☎32-2069



食中毒に気を付けよう

夏は気温と湿度が上がり、食中毒が発生しやすくなります。「食中毒予防の3原則」を実践しましょう。特に加熱が不十分な肉料理による食中毒が多く発生しています。

次の点に気を付けましょう。

肉料理を安全に食べるために

- 肉は中心まで十分に加熱する
- 肉を焼くときは専用の箸やトングを使い、食するときには必ず別の清潔な箸を使う
- 肉を触ったら、よく手を洗う
- 肉を切るときに使った包丁やまな板などもよく洗う

食中毒予防の3原則

- 1 菌をつけない
- 2 菌を増やさない
- 3 菌をやっつける



図健康増進課 ☎32-7009



募集しています 市営住宅などの入居希望者

応募期間は、7月1日(水)～31日(金)です。応募方法など、詳しくはお問い合わせください。

市営住宅

募集団地 院庄、野介代、高野山西、丹後山、八千代、朝吉、日本原

応募要件 次のすべてに当てはまる人①市内に在住または通勤している②同居親族がいる(60歳以上の人や身体に障害のある人などは単身でも可)③収入が定められた基準内である④住宅に困っている⑤市税などの滞納がない⑥連帯保証人がいる⑦暴力団員でない

特定公共賃貸住宅など

募集団地 宮部、中土居、大畑

応募要件 次のすべてに当てはまる人①市内に在住または通勤、もしくはI J Uターンなどで新たに市内に居住する②同居親族がいる③収入が定められた基準以上である④市税などの滞納がない⑤連帯保証人がいる⑥暴力団員でない

※応募者多数の場合は抽選

図津山市都市整備公社(市役所6階) ☎32-2127