

秋祭りなどのお知らせ 神事のみ行うもの=津山まつり (大隅神社、高野神社、徳守神社)、物見神社の花祭り、阿波八幡神社の花祭り、新野まつり (各神社での神事のみ)、**中止するもの**=津山・城西まるごと博物館フェア、高田神社の獅子舞、ふれあい広場久米ふるさとまつり

ホットプレートで作る★インスタ映え★
フルーツ入りふわふわホットケーキ



フルーツは大きめにカットして入れるのがポイント。旬のフルーツでいろいろ試してみてね。

今月の津山産食材
小麦

津山東高校
地産地消
vol.4 **レシピ**
園秘書広報室 ☎32-2029



【材料】 (直径8cm、高さ5cm程度の筒状のセルクル型4個分)
卵…4個、小麦粉…60g、ベーキングパウダー…4g、砂糖…40g、牛乳…40ml、グラニュー糖…少々、バナナ…2本、梨…2分の1個、ホイップクリーム・はちみつ・チョコレートソース…適量

【作り方】 ①セルクル型の内側に紙を貼る。②小麦粉とベーキングパウダーを一緒にふるう。③卵を卵白と卵黄に分ける。④卵白をしっかり泡立て、砂糖の半量を加え、角が立つまで泡立てる。⑤卵黄に残りの砂糖を加え、とろみが出るまで泡立てる。牛乳を加え、②の粉を加えて軽く混ぜる。⑥⑤に④の卵白の3分の1を加えて混ぜた後、残りの卵白に加え、泡を消さないように混ぜる。⑦バナナと梨をセルクル型の高さに合わせて切り、切り口にグラニュー糖をまぶす。⑧温めたホットプレートにセルクル型を置く。⑨の果物を型の中に立てて置き、生地を流し入れる。⑩低温から中温程度で、途中ひっくり返しなが、焦げないようにゆっくり焼く。

【イラスト・レシピ作成：津山東高校】

ノルディックウォーキングで
楽しく健康に♪体験グループ募集!

Let's 体操
Exercise

園健康増進課(津山すこやか・こどもセンター内) ☎32-2069

ノルディックウォーキングは、年齢、性別、身体能力にかかわらず、自分のペースで無理なく始めることができるスポーツです。

友だちなど身近なグループで体験してみませんか。5~10人程度が集まる場所ならどこへでも伺います。

皆さん、ぜひお申し込みください。

対象 5~10人程度の団体

用意するもの 不要 (体験用のポールは用意します)

申込方法 健康増進課 (☎32-2069) に電話で申し込む
※市では保険に加入しません。各団体で加入するか、各自で健康管理をしてください

参加者の声

- 姿勢良く歩くことができ、気持ち良かった
- 想像していた以上に全身の運動になった
- みんなと楽しく運動できた



- ここがええとこ!!**
- カロリー消費量は、ウォーキングの約1.3倍
 - 全身の筋肉の約9割を使う
 - ひざや腰への負担が少ない
 - ポールの突き方で運動量を調節できる
 - ダイエットやリハビリの効果がみられる

新型コロナウイルス接触確認アプリってなに?

利用者本人の同意を前提に、スマートフォンの近接通信機能 (ブルートゥース) を利用し、お互い分からないようプライバシーを確保して、新型コロナウイルス感染症の陽性者と接触した可能性について、通知を受け取ることができるアプリです。

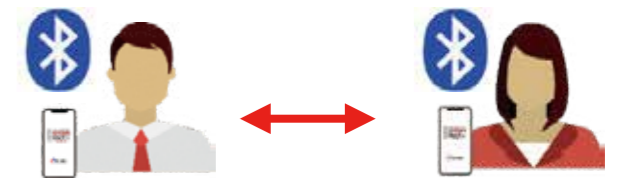
アプリを利用するメリットは?

利用者は、陽性者と接触した可能性が分かることで、検査の受診など保健所のサポートを早く受けることができます。利用者が増えることで、感染拡大の防止につながる事が期待されます。

自分と大切な人を守るために

自分を守り、大切な人を守り、地域と社会を守るために接触確認アプリをインストールしましょう。

1メートル以内、15分以上の接触した可能性



- 接触に関する記録は、端末の中だけで管理し、外には出ません
- どこで、いつ、誰と接触したのかは、互いに分かりません

- ※ 端末の中のみで接触の情報 (ランダムな符号) を記録します
- ※ 記録は14日経過後に無効となります
- ※ 連絡先、位置情報など個人が特定される情報は記録しません
- ※ ブルートゥースをオフにすると情報を記録しません

新型コロナウイルス接触確認アプリのインストールをお願いします



厚生労働省
新型コロナウイルス
接触確認アプリ
(略称: COCOA)
COVID-19 Contact Confirming Application

iPhoneの方はこちら



Androidの方はこちら



*画面イメージ

出典元: 厚生労働省

園健康増進課 ☎32-2069

※9月2日現在の情報です。延期・中止する場合がありますので、事前にご確認ください