

おいしい津山の食材を食べよう

10月半ばから2月頃が旬のブロッコリー。つぼみを見て、緑色が濃く、固く締まり、中央が盛り上がっているものを選びましょう。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。茎の部分も皮をむいて薄切りにし、つぼみと一緒に調理しましょう。

β-カロテンやビタミンCを多く含むので、動脈硬化を予防し、皮膚を丈夫にします。ゆで時間を短めにする、ビタミン類の損失を抑えることができます。



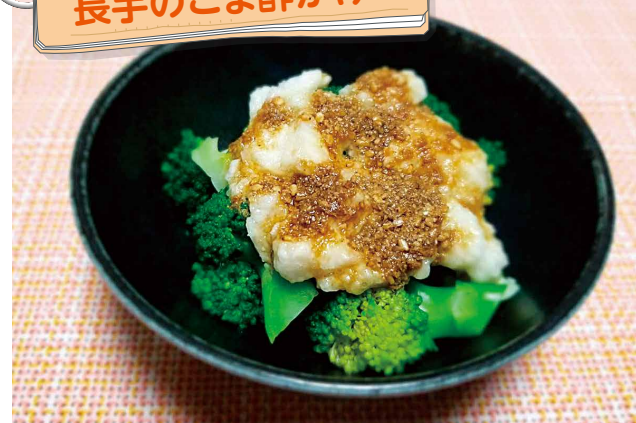
毎月19日は食育の日

図健康増進課 ☎32-2069

ここがポイント!

ブロッコリーは、電子レンジを使うと、手軽に調理できます (600Wで2分が目安)

ブロッコリーとたたき長芋のごま酢がけ



【材料(4人分)】

ブロッコリー…1株 (160g)、長芋…130g、
A { すり白ごま…大さじ1/2、酢…大さじ1/2、
しょうゆ…大さじ1、砂糖…小さじ1/2

【作り方】 ①ブロッコリーは小房に分けてゆでる。
②長芋は皮をむいてポリ袋に入れて口を閉じ、めん棒などでたたいて砕く。③器に①②を盛り、混ぜ合わせたAをかける。

1人当たり 栄養価
エネルギー42kcal、たんぱく質2.9g、
脂質0.7g、炭水化物7.3g、食塩相当量
0.7g、カルシウム31mg、食物繊維2.2g

はぐくみつやまっ子

家庭でのルール、ありますか?
～11月は青少年健全育成強調月間です～

スマートフォンやゲーム機で、だれでも手軽にインターネットにつながることができます。今年は新型コロナウイルスの影響で、家庭で過ごすことが増えました。つい時間忘れてゲームやインターネットなどに熱中し、「ゲーム依存」や「ネット依存」になる子どももいます。

また、子どもたちが、ゲームで強くなるために武器(アイテム)を買い、「思わぬ高額の請求書が送られてきて驚いた」という保護者の話も聞きます。

スマートフォンやゲーム機の使い方について親子で一緒に話し合い、ルールを作り、子どもを見守りましょう。

津山市青少年育成センター 家族のこと、友だちのこと、
青少年の悩みごと
市役所4階 ☎31-8650 ご相談ください

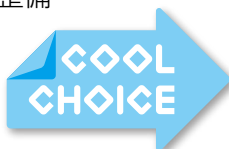
おしえてエコるびー

エコドライブをはじめよう

自動車の排気ガスは、地球温暖化の原因のひとつです。エコドライブを実践して排気ガスを減らすと、地球環境の保護だけでなく、ガソリン代などの節約や交通事故防止にもつながります。

今すぐできるエコドライブ 10のすすめ

1. 発進時は、ふんわりアクセル
2. 減速時は、エンジンプレーキ
3. 加速と減速を少なく車間距離にゆとりを
4. 暖房時はエアコンスイッチをオフに
5. タイヤの空気圧の点検・整備
6. 不要な荷物を載せない
7. アイドリングストップ
8. 車の燃費を把握
9. 渋滞を避け、余裕をもって出発
10. 違法駐車をやめ、渋滞の原因を作らない



図環境生活課低炭素都市推進係 ☎32-2051

11月の朝市

■作州津山宮川朝市

とき 11月8日(日)午前8時～11時
ところ 宮川河川敷・城北橋西詰(山北)
※出店者を募集しています。詳しくは、お問い合わせください
図ビジネス農林業推進室(市役所4階)
☎32-2178

■加茂の朝市

とき 11月15日(日)午前8時～9時
ところ 加茂町インフォメーションセンター駐車場
図津山市観光協会北支部
☎42-7011



ガラスハウスで健康づくり

■ノルディックウォーク初心者講習会

とき 11月3日(火・祝)午前10時30分～11時30分
ところ グラスハウス周辺(大田)
参加費 500円(レンタルポール代含む)
申込方法 電話または窓口で直接申し込む
締め切り 11月2日(月)



■体バランスチェック(体組成測定会)

体重や体脂肪だけでなく、骨格筋量や筋肉バランス、体成分なども測定できます。測定結果に対する健康運動アドバイスも行います。
とき 11月28日(土)～12月3日(木)午前10時30分～午後8時(12月1日(火)は休館)
ところ グラスハウス
対象 素足で測定できる人
参加費 300円



図ガラスハウス ☎27-7140

第29回津山加茂郷フルマラソン全国大会 参加者募集

とき 令和3年4月18日(日)
ところ スタート・ゴール=加茂町スポーツセンター総合グラウンド
■フルマラソン(42.195km)
参加資格 大会当日満18歳以上で、6時間以内に完走できる健康な人
部門 男子18歳～39歳の部、男子40～49歳の部、男子50歳～59歳の部、男子60歳以上の部、女子18歳～39歳の部、女子40歳以上の部
定員 1,600人(先着順)
■ミニマラソン(4.2195km)
参加資格 小学生以上の男女
部門 男子小学生の部、男子中学生以上の部、女子小学生の部、女子中学生以上の部、ペアの部(小学生と18歳以上のペア)
定員 400人(先着順)



共通項目

参加費 フルマラソン=5,000円、ミニマラソン=1,500円、ミニマラソンペア1組=3,000円
申込方法 ①申込要項を取り寄せ専用振替払用紙で申し込む
②RUNNETホームページ(<https://runnet.jp/>)から申し込む
応募期間 ①11月20日(金)～令和3年1月22日(金)、
②11月20日(金)～令和3年1月29日(金)

※最新情報は、津山加茂郷フルマラソン全国大会ホームページでご確認ください



RUNNET
ホームページ

図〒709-3931津山市加茂町中原493-3 津山加茂郷フルマラソン全国大会実行委員会事務局(加茂町スポーツセンター内) ☎42-4411