トライフープ岡山　津山総合体育館でのホームゲーム（２月）
とき　２月27日㈯午後４時５分～、28日㈰午後１時５分～
問トライフープ岡山運営事務局☎086-230-3886
←詳しくは、ホームページをご覧ください

学ぼう！体験しよう！中央公民館　２月の講座

こども体験の国「親子でＡＩ・機械学習体験」

親子でＡＩ（人工知能）について学び、機械学習を体験してみませんか。

とき　２月27日㈯午後１時～２時30分
講師　井上高志さん（合同会社Move on代表社員）
対象　小学生とその保護者
定員　５組（応募者多数の時は抽選）
締め切り　２月19日㈮

スマートフォン初心者教室

スマートフォンの使い方を学びませんか。

とき　①３月１日㈪②８日㈪午前10時～11時30分（希望する日を選んでください）
講師　井上高志さん（合同会社Move on代表社員）
持ってくるもの　スマートフォン、充電器
定員　各回８人（応募者多数の時は抽選）
締め切り　２月22日㈪

かんたん薬膳教室

身近な食材で作ることができる薬膳を学び、自然の恵みの力で心と体を整えませんか。

とき　２月10日㈬午前10時～正午
講師　久保敦子さん（国際中医薬膳師）
定員　８人（応募者多数の時は抽選）
参加費　1,000円程度（材料費）
締め切り　２月４日㈭
※講話に変わる場合があります

かんたんエコバック作り講座

自分好みの布でエコバックを作りませんか。

とき　２月18日㈭午前10時～正午
講師　小西知恵己さん（クラフトハートトーカイ津山店店長）
定員　５人（応募者多数の時は抽選）
参加費　1,000円
持ってくるもの　裁ちばさみ、まち針
締め切り　２月10日㈬

参加を希望する講座について電話または窓口で直接申し込んでください　問中央公民館☎24-5111

農地法関係の申請締め切り日と審議日

利用権設定の申請締め切り日	農地法許可などの申請締め切り日	農業委員会総会（審議）日
2月26日㈮	3月19日㈮	4月12日㈪
3月31日㈬	4月16日㈮	5月10日㈪
4月30日㈮	5月25日㈫	6月10日㈭
5月31日㈪	6月25日㈮	7月12日㈪
6月30日㈬	7月21日㈬	8月10日㈫
7月30日㈮	8月25日㈬	9月10日㈮
8月31日㈫	9月24日㈮	10月11日㈪
9月30日㈭	10月25日㈪	11月10日㈬
10月29日㈮	11月15日㈪	12月3日㈮
11月30日㈫	12月15日㈬	令和4年1月11日㈫
12月28日㈫	令和4年1月25日㈫	2月10日㈭
令和4年1月31日㈪	2月18日㈮	3月10日㈭

※日程を変更する場合があります。市ホームページを確認してください

問農業委員会事務局（農業振興課内）☎32-2159

募集します！津山市男女共同参画まちづくり審議会委員

応募資格　次のすべてに当てはまる人　①市内在住②令和３年６月１日現在で18歳～70歳③男女共同参画の推進に関心がある④平日に開催する審議会に出席できる
募集人員　２人以内
任期　６月１日～令和５年３月31日
報酬　日額7,100円（年２～３回程度の予定）
応募方法　任意の様式に①住所②氏名とふりがな③生年月日④性別⑤電話番号⑥職業または勤務先（学生の場合は学校名）⑦小論文「私が考える男女共同参画」（400～800字程度）を記載し、郵送または直接提出する
受付期間　２月１日㈪～３月１日㈪
※提出された書類に基づいて選考し、結果を通知します。応募書類は返却しません

男女が互いに人権を尊重し、責任を分かち合い、性別に関わりなく、個性と能力を十分に発揮できる社会の実現を目指し、審議します

問〒708-8520津山市新魚町17 アルネ・津山５階
津山男女共同参画センター「さん・さん」
☎31-2533（火曜日・祝日は休館）

※12月23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

冬野菜たっぷり
和風クラムチャウダー

今月の津山産食材
ブロッコリー

食物調理科 ３年
山本あかねさん・横部逸希さん

津山東高校 地産地消レシピ vol.5

問秘書広報室☎32-2029

カロテンが豊富なニンジンやブロッコリー、ビタミンCやミネラルが豊富なハクサイなど、冬場は葉物野菜や根菜が豊富です。海のミルクといわれるカキと組み合わせ、栄養満点のスープを作りました。豆乳と味噌で和風に仕上げているので、幅広い年代の皆さんに喜んでもらえると思います。

【材料】（４人分）カキ…12粒、酒…100ml、ハクサイ…400g、ブロッコリー…100g、タマネギ…100g、ニンジン…80g、ショウガ…20g、豆乳…600ml、味噌…50g、オリーブオイル…大さじ３、こしょう…少々

【作り方】（時間30分）①タマネギ・ニンジン・ハクサイ・ショウガは１㎝角の薄い正方形に切る。ブロッコリーは小房に分け、茎を２㎜の厚さに切る②カキを鍋に入れ、酒を振り、ふたをして火が通り過ぎないように軽く蒸す③別の鍋にオリーブオイルを入れ、ショウガを炒めたら、タマネギ・ニンジン・ハクサイ・ブロッコリーの茎を加え、しんなりするまで炒める④❸に❷の煮汁・ブロッコリー・豆乳を加え、沸騰直前にカキと味噌を入れ、こしょうで味を調える⑤器に盛り、オリーブオイルを回しかける。

【イラスト・レシピ作成：津山東高校】

タオル体操で肩こり予防 Let's Exercise 体操

問健康増進課（津山すこやか・こどもセンター内）☎32-2069

寒い日が続くと体が縮こまり、肩こりを感じる人もいるのではないでしょうか。タオル体操は、タオルの持ち方や使い方を変えることで、体をほぐすストレッチや筋力トレーニングができます。

今回は、肩周りのストレッチをするタオル体操を紹介します。仕事の合間に体操をして肩の疲れを取り、気分もリフレッシュしましょう。

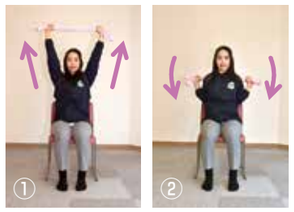
ここがポイント
- 息を止めず、呼吸をしながら行いましょう
- 痛みがなく、気持ちが良い範囲でしましょう
- 反動をつけず、10～15秒かけてゆっくり伸ばしましょう

基本の姿勢

椅子に座って両足を肩幅に開き、背筋を伸ばし、両手でタオルを握る

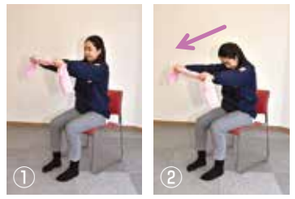
腕の上げ下ろし

①両手をゆっくり頭の上に伸ばす
②脇を締めるように両手をゆっくり頭の後ろに下ろす



脇腹のストレッチ

①両手をゆっくり頭の上に伸ばす
②片側にゆっくり倒す
※反対側も同じ様に行う

背中のストレッチ

①両手をゆっくり前方に伸ばす
②ゆっくりと背中を丸め、おへそを見るようにして、両手を前へ押し出す