

## おいしい津山の食材を食べよう

勝北地域は、全国でも有数の黒大豆の産地です。大粒の黒大豆は「作州黒」といい、味が良いのが魅力です。煮豆だけでなく、煎った黒大豆を炊き込んだ「黒豆ごはん」もおいしいです。梅干しの酸味で、ごはんがピンク色に炊きあがります。



毎月19日は食育の日

圏健康増進課 ☎32-2069

### 黒豆ごはん



#### 【材料(6人分)】

米…2合、もち米…0.5合、黒大豆…60g、梅干し(正味)20g

【下準備】①黒大豆は洗ってすぐ水気を拭き、フライパンで20分間煎る。最初は中火、焦げ色が付き始めたら火を弱める。②米ともち米は洗ってザルに上げる。③梅干しは種を除いて、包丁で刻む。

【作り方】炊飯器に米ともち米を入れ、2.5合の水加減にし、煎った豆と梅干しを加えて30分ほど置き、炊飯器のスイッチを入れる。

**ここがポイント!** 黒大豆は、香ばしいにおいがして、やや焦げ色が付き、身がひび割れるまで煎ります

#### 1人当たり栄養価

エネルギー269kcal、たんぱく質7.3g、脂質2.6g、炭水化物52.2g、食塩相当量0.3g、カルシウム22mg、食物繊維2.2g



## 子どもの自信と意欲を育てるために

子どもが良いことをした時は、しっかりほめましょう。子どもは認められることで、前向きな気持ちになります。子どもの生活や行動、会話などに関心を向け、親がしっかり見る、気に掛けることは、子どもに安心と自信を与えます。

子どもの話をしっかり聞くことも大切です。子どもの言うことが親の考えと違って、思いや考えをくみ取り、最後まで聞きましょう。しっかり聞いてくれた、気持ちを受け止めてくれたと感じることで、話して良かったと思ひ、心も安定します。

子どもは心が安定すると、他人にも思いやりを持って接することができるようになります。ほめること、話を聞くことを心掛けましょう。

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



## 省エネ家電に買い換えよう!

壊れていないという理由で、古い家電を使い続けていませんか。最新の省エネ製品を使うことで、年間の電気代と二酸化炭素(CO<sub>2</sub>)の排出を抑えることができます。省エネ家電に買い換え、地球に優しい省エネ生活を始めましょう。

#### 省エネ商品の選び方は?

売り場にある「統一省エネラベル」で省エネ性能が分かります。省エネ製品買い換えナビゲーション「しんきゅうさん」で電気代やCO<sub>2</sub>排出量の削減率を比較できます。



しんきゅうさん  
QRコード

どのくらい消費電力が減る?  
(10年前の製品との比較)

例: 冷蔵庫(47%減)、テレビ(30%減)

圏環境生活課低炭素都市推進係 ☎32-2051

## 春のスポーツ教室(第1期)参加者募集

教室名	とき(予定)	ところ	定員	参加費	回数
①ふれあい ニュースポーツ	4月14日～6月30日の水曜日 午前9時30分～11時30分	津山総合体育館 ほか	40人 程度	3,000円	全10回
②ふれあい グラウンド・ゴルフ	4月14日～6月30日の水曜日 午前9時30分～11時30分	津山中央公園グ ラウンドほか	40人 程度	3,000円	全10回
③モーニングスポーツ (卓球・バドミントン ・ピククルボール)	4月9日～ 毎週火曜日=午前9時～11時 毎週金曜日=午前11時～午後1時	津山総合体育館	なし	1回あたり 300円	

対象 市内に在住・通勤する人

申込方法 ①②=スポーツ課(津山総合体育館内)に備え付けの申込書(市スポーツ課ホームページから印刷可)に必要事項を記入し、ファクスまたは窓口で直接提出する、③=不要

申込期間 3月8日(月)～19日(金)

※参加費は傷害保険料を含む。金額は変更の場合あり



圏スポーツ課 ☎24-0202、☎24-7235

## 令和3年度津山市奨学金 奨学生募集

対象	月額	募集人数
高校生 高等専門学校1～3年生	14,000円	3人
大学・大学院・短期大学・専修学校生 高等専門学校4～5年生	30,000円	7人

※無利子で貸与  
※成績基準と所得基準あり  
※定住促進のための一部返還  
減免あり

応募資格 ①本人または保護者などの学資負担者が市内に住所を有する②学業、人物ともに優秀で経済的理由により修学が困難③市税の滞納がない

返還方法 卒業6カ月後から貸与月額の半額を毎月返還(返還猶予あり)

申込方法 次世代育成課(市役所4階)に備え付けの申請書に必要事項を記入し、直接提出する

申込期間 3月8日(月)～4月16日(金)

圏次世代育成課 ☎32-2009

## ウッディハウス加茂リニューアルオープン

施設の利便性向上と、バリアフリー化を進めるため実施していた改修工事が終わり、リニューアルオープンします。ぜひご利用ください。

開館日 2月28日(日)

利用方法 宿泊、  
研修、合宿、食  
事など

※利用料金など、  
詳しくはお問い  
合わせください



圏ウッディハウス加茂(加茂町中原) ☎42-4466

## 地域づくりサポートセンターが市役所内に移転します

地域づくり活動や市民活動に関する相談、情報を提供する「地域づくりサポートセンター」は、リージョンセンター(大田)から地域づくり推進室(市役所3階)に移転し、開設時間が変わります。

移転先の業務開始日 4月1日(木)

開設時間 平日午前8時30分～午後5時15分

圏地域づくり推進室 ☎32-2032