

洋風に見えて実は和風! じゃがいもとカラフル野菜の田楽みそ和え



今月の津山産食材
アスパラガス



アスパラガスやパプリカ以外にも、野菜を変えて楽しんでください。新ジャガの場合は、きれいに洗って皮ごと揚げておいしいです。サラダのように見えて、実はほんのり甘い白みその田楽。食べた人に驚いてもらえる楽しい料理です。



食物調理科 3年
高山くるみさん・妹尾美羽さん
【イラスト・レシピ作成：津山東高校】

- 【材料】** (4人分) ジャガイモ…200g、アスパラガス…50g、パプリカ…50g、田楽みそ (白みそ…50g、酒…10ml、みりん…10ml)、サラダ菜…8枚、揚げ油…適量
- 【下準備】** ジャガイモは、皮をむき、3cm角程度に切る。アスパラガスは、はかまを取り、3cmの長さの斜め切りにする。パプリカは、3cm程度の乱切りにする。
- 【作り方】** ①ジャガイモを低温の油で串がすっと入るまで揚げる②アスパラガスとパプリカを170度の油で色よく揚げる③田楽みその材料を鍋に入れ、弱火で練り、ジャガイモ、アスパラガス、パプリカを加え、みそを絡める④サラダ菜を敷いた器に盛り付ける (調理時間：20分)

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

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。

5人以上が集まる場所ならどこへでも伺い、体験会を開催しています。ぜひ、お申し込みください。

対象 5人以上のグループ

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

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見込める

参加した人からも喜ばれています!

- 姿勢良く歩くことができ、気持ちいい
- 景色を見ながら体を動かすことができ、楽しい
- みんなと楽しく運動できる



放送大学連携講座

とき 6月19日(土)午後1時30分～3時

ところ 市立図書館(アルネ・津山4階)

演題 想いの心理学

講師 堀内孝さん(岡山大学大学院社会文化科学研究科教授)

定員 30人(先着順)

申込方法 電話または窓口で直接申し込む

締め切り 6月18日(金)

岡山市立図書館 ☎24-2919

岡山県看護協会津山・勝英支部看護研修会

とき 6月26日(土)午後2時20分～3時50分

ところ 津山慈風会記念ホール(川崎)

演題 これからの感染対策

講師 國米由美さん(津山中央病院看護部副部長)

岡山市看護協会津山支部 (津山第一病院内) ☎28-2211

放課後子ども教室事業 小・中学生茶道教室

とき 毎週土曜日午前10時30分～午後3時までのうち2

市公式LINEで情報発信中! ぜひ、登録してください

●トーク画面で災害時の緊急情報などを通知

●タイムラインでイベント情報や市のお知らせなどを通知

●コロナ関連、夜間・休日当番医などの情報を掲載した市ホームページに簡単にアクセス可

☎32-2029

親子エコフェスタ2021 イベント

時間 勝北公民館(新野東)

対象 小・中学生

定員 10人

参加費 1回200円

園茶道教室(濃野さん) ☎29-2410

親子で楽しく学び、環境に優しい生活を実践するきっかけを作ませんか。エコな小物や電気自動車などの展示とクイズラリーを行います。

市ホームページ有料広告バナー掲載事業者募集

市ホームページを通じて、会社の広告や商品の紹介、募集の案内などをしませんか。市ホームページへのアクセス数は、1カ月当たり約27万件です。

掲載場所 ①エンターページ (<https://www.city.tsuyama.lg.jp>) の下段、②暮らしのトップページ (<https://www.city.tsuyama.lg.jp/top.php>) の最下段

広告掲載料 月額5,000円 (1枠、消費税込み)

掲載期間 最長24カ月 (25カ月以上を希望する場合は、再度申込みが必要)

申込方法 秘書広報室に備え付けの申込書 (市ホームページから印刷可) に必要事項を記入し、郵送または窓口で直接提出する

☎708-8501 津山市山北520秘書広報室 (市役所3階) ☎32-2029

市民ミュージカル「ぎんちゃん座」しもやけライオン

津山城(鶴山公園)にあって動物園のライオンの生涯を描く、笑いあり涙ありの物語です。

とき 7月11日(日)開場11時30分、開演11時30分

ところ 津山文化センター(山下)

料金 900円

作州津山宮川朝市

とき 6月13日(日)午前7時～10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

☎090-3639167

園きんちゃん座(角野さん) ☎090-3639167

役所4階 ☎32-2178

宝くじ公式サイトでも宝くじを購入できます!!

特典1 たまる!つかえる!宝くじポイント
宝くじの購入で100円につき1ポイントの宝くじポイントが獲得できる!
宝くじ公式サイトや宝くじ売り場で1ポイント1円としてつかえる!

特典2 購入～受取までネットで完結!
24時間いつでも宝くじの購入可能! 抽せん結果も宝くじ公式サイトで確認!
当せん金は、登録した受取口座に自動でお振り込みするので、とっても便利!

特典3 宝くじ会員限定のキャンペーンに参加できる!
他にもお得な特典や便利なサービスいろいろ!
今すぐ会員登録!

宝くじコールセンター TEL 0570-01-1192 (ナビダイヤル 有料) TEL 011-330-0777 (有料)
受付時間 10:30～18:30 (土・日・祝日、年末年始を除く) ※電話番号を十分ご確認の上、おかけ間違いのないようお願いいたします。