

食品ロスを減らしてお得に! ~食材を無駄なく使い切ろう②~

料理の味や香りのアクセントだけでなく、彩りにも欠かせない香味野菜の青じそ。少し使った後に残ってしまい、冷蔵庫でしんなりさせてしまうことはありませんか。

青じそを無駄なく活用できる、簡単レシピを紹介します。



つくだに ひじきと青じその佃煮



【材料(10食分)】

乾燥ひじき…10g、青じそ…10枚、いり白ごま…小さじ1、油…小さじ2、みりん…大さじ3、しょうゆ…大さじ1

【作り方】

①ひじきは洗って水で戻し、水気を切る②青じそは縦半分に切ってから、せん切りにし、水にさらして水気を切る③小さめのフライパンに油を熱して①を炒め、みりんとしょうゆで調味する④水分がとんだら、青じそを加えてサッと炒め、ごまを加えて火を止める

ここがポイント! 日持ちしないので冷蔵庫に保管し、3~4日を目安に早めに食べましょう

1食当たり栄養価 エネルギー25kcal、たんぱく質0.4g、脂質1.0g、炭水化物3.2g、食塩相当量0.3g、カルシウム17mg、食物繊維0.6g

はぐくみつやまっ子

良い習慣を身に付けよう

自分にとって必要なことだと思って始めても、習慣になるまで続けるのは、なかなか難しいものです。

例えば読書。始めは1日1ページ読むなど、小さく取り組みやすい目標を設定すると良いでしょう。達成できた日には、カレンダーの日付を丸で囲むなど、目に見える形にすると続けやすくなります。

「いつ」「どこで」など、時間や場所を決めてするのも1つの方法です。いろいろと工夫しながら取り組むのも楽しいですね。

良い習慣は、生活を豊かにしてくれます。家族でよく話し合い、目標を持って励まし合いながら、良い習慣づくりに取り組みましょう。

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 ご相談ください 市役所2階 ☎31-8650

おしえてエコるびー

ライトダウンキャンペーン in つやま2021

7月7日は「クールアースデー」。天の川を見ながら地球環境の大切さを確かめ、家庭や職場で地球温暖化防止のための取り組みを推進する日です。

ライトアップ施設や家庭の電気を消すことで、電気の大切さや省エネルギーへの関心を高め、地球温暖化防止を進めます。

皆さんも七夕の夜は電気を消し、ろうそくの明かりの下で、地球のことやエネルギーのことを考えてみませんか。

※市では7月7日(水)午後6時から市役所本庁舎などで一斉消灯します

※岡山県では、ライトダウンキャンペーンの取り組み報告を募集しています



図環境生活課 ☎32-2051

広報津山800号 記念展示

皆さんから寄せられた笑顔の写真や、広報津山第1号の写しなどを展示します
とき 7月6日(火)~16日(金) (土曜日・日曜日除く)
ところ 市役所1階市民ロビー 図秘書広報室 ☎32-2029

世界最美の蝶と神秘の宝石 昆虫標本展 -明日へ向かって生きる勇気-

市在住の小枝正和さんが集めた昆虫標本を展示します。世界一美しい蝶と呼ばれる「モルフォ蝶」や、宝石のように光る「プラチナコガネ」などの標本を多数展示します。



生命力あふれる昆虫標本の数々を、ぜひご覧ください。

とき 7月3日(土)~25日(日) 午前10時~午後6時
休館日 火曜日
ところ ポートアート&デザイン津山(川崎)
入館料 無料

図ポートアート&デザイン津山 ☎20-1682

ほほえみ夏まつり
とき 7月4日(日)午前8時30分~正午
ところ 勝北マルシェ「ほほえみ彩葉」(杉宮)
内容 特産品の特価販売、フリーマーケットなど
図ほほえみ彩葉 ☎29-1123

久米の里 夏の大感謝祭
とき 7月25日(日)午前9時30分~午後3時
ところ 道の駅「久米の里」(宮尾)
内容 ソフトクリームの販売、ヨーヨー釣り、ガラガ

ラ抽選会など
図久米の里 ☎57-7234

作州津山宮川朝市
とき 7月11日(日)午前7時~10時
ところ 宮川河川敷・城北橋西詰(山北)
図ビジネス推進室 ☎32-2178

加茂の朝市
とき 7月18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 ☎42-4402

がん検診を受けましょう

定期的に検診を受け、自分の健康状態を把握しましょう。特定健診や他のがん検診については、お問い合わせください。

7月の集団検診(婦人科) 乳がん(マンモグラフィのみ)、子宮頸がん

とき	ところ
15日(木)・16日(金)午後1時~2時	久米保健センター(中北下)
20日(火)・21日(水)午後1時~2時30分	津山すこやか・こどもセンター
26日(月)・27日(火)午後1時~2時	加茂福祉センター(加茂町小中原)
28日(水)・29日(木)午後1時~2時	勝北保健福祉センター(新野東)

※集団検診の乳がん検診は、令和3年度からマンモグラフィのみになりました

必ず事前に、電話またはインターネット(24時間対応)で申し込んでください(定員になり次第終了)



図健康増進課 ☎32-7009

ご利用ください 津山市不妊治療・不育治療支援事業

対象者、内容など、詳しくは市ホームページをご覧ください。

内容	助成金額	対象回数など
一般不妊治療(タイミング法や人工授精など)	自己負担額の2分の1以内(1,000円未満切り捨て)で、1年度につき上限50,000円	●夫婦1組につき最大3回まで
特定不妊治療(体外受精や顕微授精)	医療機関が発行する領収書(受診証明書)に記載されている金額から県の助成額を引いた金額の2分の1以内(1,000円未満切り捨て)で、1回の治療につき上限10万円	●夫婦1組につき最大6回まで ●男性不妊治療は15万円を上限として上乗せ
不育治療(医療保険の対象にならない不育治療)	受診証明書に記載されている金額の範囲内で、1年度につき上限30万円	●合計150万円まで(1,000円未満切り捨て)

図健康増進課 ☎32-2069

