

島根県出雲市・長崎県諫早市・津山市 三市友好交流都市連携40周年記念展示  
 とき 11月22日(月)~12月3日(金) ところ 市役所1階市民ロビー 市ホームページでも公開中→  
 図書館広報室 ☎32-2026



クリスマスツリーに飾って楽しんでね★  
**ジンジャーマンクッキー**

今月の津山産食材  
**小麦・ショウガ**



食物調理科 3年  
 藤井 乃愛さん・渡邊 志乃さん



図書館広報室 ☎32-2029

おうち時間を有効に活用し、手作りのクッキーで楽しいクリスマスを迎えませんか。ショウガパウダーは、好みの量で調節し、苦手な人は入れなくても大丈夫です。アラザンやチョコレートなどもつけて、楽しくデコレーションしてください。

【材料】(小さいもので20個程度) ★クッキー(小麦粉…100g、ベーキングパウダー…1g、ショウガパウダー…1g、砂糖…40g、バター…60g、卵黄…1個分) ★アイシング(卵白…15~20g、粉砂糖…100g、色粉…少々)

【作り方】★クッキー①小麦粉・ベーキングパウダー・ショウガパウダーを一緒にふるう②バターを1~2cm角に切る③フードプロセッサーに卵黄以外の材料を入れ、バターが細かくパン粉状になるまでかき混ぜ、卵黄を加えて少しかき混ぜる④生地をひとまとめにラップに包み、冷蔵庫で30分間寝かせる⑤打ち粉(分量外)をして、生地を7mm程度の厚さに伸ばし、好みの型で抜く⑥170度に熱したオーブンで10~15分焼く ★アイシング①卵白と粉砂糖をよく混ぜて好みの色に着色し、絞り袋に入れて模様を描く。(調理時間:60分) 【イラスト・レシピ作成:津山東高校】

ちょっと時間の筋トレでお尻を引き締めよう!

Let's Exercise 体操

図書館健康増進課(津山すこやか・こどもセンター内) ☎32-2069

お尻の筋肉は、歩くときや椅子から立ち上がる動作にとても重要な働きをしています。また、筋トレは、見た目の変化も得られやすく、お尻を引き締め、美脚効果も期待できます。

お尻と一緒に背中、腕の筋肉を鍛える「脚上げ運動」を紹介します。寝る前、テレビを見るときなど、横になる「ちょっとした時間」に挑戦してください。



①両手を肩幅に開き、四つんばいになる

②4つ数えながら、片方の脚を床と平行になるように後ろにまっすぐ上げる

③4つ数えながら、上げた脚をゆっくり下ろす

※左右10回ずつ行う



ここがポイント

- 息を止めず、呼吸しながら行いましょう
- 痛みのない範囲で行いましょう
- 1日2セット行うと効果的です

脚を上げ過ぎて腰が反らないよう、背中をまっすぐ保ち、お尻の動きを意識しましょう



余裕がある人は

- ①片方の脚と、対角線上の腕を水平に伸ばし、5秒間止まる
- ②ゆっくり元の姿勢に戻す



青地大輔 展 Moon Phases

岡山市在住の写真家、青地大輔さんの展覧会です。瀬戸内海でとらえた、年に数回しか見ることができない月の姿などを写真や映像で表現した作品を展示します。

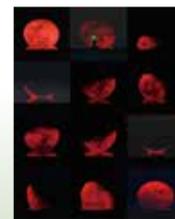
とき 12月11日(土)~26日(日)午前10時~午後6時(火曜日休館)

ところ ポートアート&デザイン津山(川崎)

入館料 無料

※入館は午後5時30分まで

図書館ポートアート&デザイン津山 ☎20-1682



中央公民館 親子でDIY体験講座

親子で木製BOXを作りませんか。初めてでも作ることができます。

とき 令和4年1月29日(土)午後1時30分~3時30分

講師 NANBA女子DIY CLUB (ナンバホームセンター)

対象 小学生と保護者

定員 4組(応募者多数の場合は抽選)

参加費 1,000円(材料費)

申込方法 中央公民館に電話または窓口で直接申し込む(平日午前9時~午後5時)

締め切り 令和4年1月19日(水)

図書館中央公民館(大谷) ☎24-5111



12月11日オープン アイスランド津山

とき 12月11日(土)~令和4年2月20日(日)午前9時~午後8時(日曜日、月曜日、祝日、祝日の翌日、1月2日(日)・3日(月)は午前9時~午後5時)

休場日 12月13日(月)、12月29日(水)~令和4年1月1日(土・祝)、1月11日(火)・24日(月)、2月14日(月)

ところ 津山陸上競技場内(志戸部)

滑走路 一般=600円、中学・高校生=350円、小学生以下=200円

レンタル料 貸靴=300円、貸ソリ=100円

※天候などにより休場する場合あり。飲食の売店なし

図書館津山陸上競技場 ☎24-4900、24-3773

滑走路無料の日

とき 12月11日(土)・2月20日(日)、毎週水曜日・金曜日(2月11日を除く)

※靴が必要な場合、貸靴代要

