

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

津山東高校  
地産地消  
vol.8 レシピ  
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!

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



## Let's Exercise 体操

### 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



**ふれあい作品展**  
12月3日~9日は障害者週間です。市内の障害者福祉施設、事業所の利用者が作った作品を展示します。  
とき 12月6日(月)~10日(金) 午前9時~午後5時(10日は午後3時まで)  
ところ 市役所1階市民ホール  
ふれあいスポーツ大会実行委員会事務局 ☎24-6808、☎22-1299

**大人の社会見学第3弾 クリーンセンター見学**  
施設を見学して身近なごみ問題について考え、家でできるごみ削減のポイントを見つけてみましょう。  
とき 12月16日(木)午前10時~正午  
ところ 津山圏域クリーンセンター(領家)  
定員 20人(応募者多数の場合合は抽選)  
申込方法 ①住所②氏名③電話番号を、電話、ファクスまたはEメールで申し込む  
締め切り 12月3日(金)

**久米の里 自然薯まつり**  
久米地域の自然薯を販売します。  
とき 12月4日(土)・5日(日)・11日(土)・12日(日)午前9時~午後3時  
ところ 道の駅「久米の里」(宮尾)  
久米の里 ☎57-7234

**ほほえみ彩葉 年末売出し**  
正月用品などを販売します。  
とき 12月27日(月)~30日(木) 午前8時30分~  
ところ 勝北マルシェ「ほほえみ彩葉」(杉宮)  
※新規生産会員を募集しています  
ほほえみ彩葉 ☎29-1123

**12月は2回開催 作州津山宮川朝市**  
とき 12月12日(日)・26日(日) 午前7時~売り切れ次第終了  
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  
図書館ビジネス農業推進室(市役所4階) ☎32-2178

## 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

**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



図書館津山陸上競技場 ☎24-4900、24-3773