

水道管の漏水調査

水道局では、給水区域を対象に、水道本管、公道止水栓、各家庭の水道メーターの漏水音などを調査し、漏水箇所の確認をしています。

調査員は身分証明書を携帯し、調査料などを請求することはありません。ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いいたします。



水道局水道施設課
☎32-2108

ご利用ください 津山勤労者総合福祉センター

体育館や会議室などの貸し出しを行っています。研修や催しなどでぜひご利用ください。

利用時間 午前9時～午後10時(年末年始を除く)

貸出施設 体育館、会議室、和室、音楽室、調理実習室

申込方法 電話または窓口で直接申し込み

※雇用保険などに加入している人を優先

※利用料金など、詳しくはお問い合わせください

津山勤労者総合福祉センター (勝部) ☎22-5450

募集

認知症サポーター養成講座受講者募集

とき 5月17日(火)午前10時～11時30分

ところ 津山市総合福祉会館

内容 認知症の症状、認知症の人との接し方など

対象 市内に在住または勤務する人

定員 40人

申込方法 ①氏名②住所③電話番号を、電話またはファクスで申し込む

締め切り 5月13日(金)

津山市地域包括支援センター(市役所1階) ☎23-1004、☎23-1005

グリーンカーテン写真作品募集

グリーンカーテンは、ゴーヤなどのつる性植物を利用した天然のすだれです。日差しを遮り、冷房の使用を抑える効果が期待できます。

この夏、皆さんが育てて作るグリーンカーテンを、写真に撮って応募してみませんか。

応募作品は、市役所1階市民ロビーと津山圏域グリーン

センター(領家)に展示する予定です。

応募資格 市内に在住または勤務する人、市内の学校・事務所などの団体

応募作品 今年の夏に育てたグリーンカーテンの完成写真

※応募方法や締め切りは『広報津山8月号』でお知らせします

環境生活課 ☎32-2051

日本赤十字社会員・寄付募集

日本赤十字社の災害救護などの活動は、皆さんからの活動資金で支えられています。

町内会を通じて、会員・寄付を募集します。詳しくは、『広報津山』今月号の折り込みをご覧ください。

今年で最後 津山高専ジュニアドクター育成塾 塾生募集

生命科学からロボットまで幅広く専門的に学習し、強く関心を持った分野で探究活動に取り組みます。

とき 8月～令和5年2月の土曜日(毎月2回)



しっかり食べてフレイル予防 ～たんぱく質アップのひと工夫～

フレイルとは、加齢とともに筋力や認知能力などが低下し、介護が必要な状態に近づく「虚弱状態」のことです。筋肉の減少を予防するため、肉、魚、卵、大豆製品、乳製品などのたんぱく質を含む食品を意識して取りましょう。



【材料(4人分)】
豚ロース肉…35g×8枚、A [塩…小さじ6分の1、コショウ…少々、小麦粉…大さじ2]、B [卵…2個、粉チーズ…大さじ2、パセリ(みじん切り)…4g]、サラダ油…小さじ1、レモン輪切り…4枚

【作り方】
①Aを混ぜ、豚肉にまぶす②Bを混ぜ、①にたっぷり付ける③フライパンに油を熱し、②を焦がさないように両面焼く。ふたをし、しっかり火を通す④器に盛り、レモンの輪切りを添える
※Bが余ったら、焼いている途中に加えて焼く

1人当たり 栄養価 エネルギー273kcal、たんぱく質18.1g、脂質20.7g、カルシウム62mg、食物繊維0.5g、塩分0.6g

※腎臓病などの持病がある人は、たんぱく質の摂取量を主治医と相談しましょう

ピカタにすることで、より多くの食品からたんぱく質を取ることができます。白身魚や鶏肉でもおいしくできます。

子どもの心と親の心

まずは気持ちを受け止めて

新年度が始まって1カ月。新しい生活や仲間になんて慣れてきた頃かと思いますが、子どもたちは、知らない間に無理をしている可能性があります。進級や進学など環境の変化を受け入れることに、心や体が張り過ぎて、息切れを起こしているかもしれません。

「疲れたな」「休みたいな」。子どもが、そうつぶやいた時、親は心配になり、つい理由を聞いてしまいがちです。しかし、子どもは、気持ちを言葉で表すことが難しかったり、自分でも理由がよく分からなかったりすることもあるようです。まずは子どもの気持ちを受け止め、疲れた心に寄り添ってみましょう。

うまく言えなくても、親が気持ちを受け止めてくれた安心感から、気持ちが少し楽になるのではないのでしょうか。

教育相談センター「鶴山塾」 学校のこと、友だちのこと、家族のこと、気軽に相談してください
小田中182-2 ☎22-2523

おしえてエコるびー

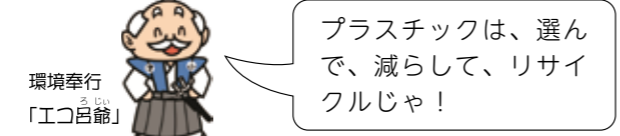
プラ資源循環促進法スタートじゃ!

令和4年4月から、プラスチックの資源循環を促進するため、企業、自治体、住民の皆さんがそれぞれ役割を担うことになりました。

企業は、プラスチック廃棄物を抑えたり、環境に配慮した生産に努めます。また、コンビニエンスストアなどで提供するスプーンなどは、プラスチック素材から環境に配慮した別の素材への置き換えや、利用を減らす取り組みを求められます。

自治体は、プラスチック製品を捨てる時の分別基準を決め、リサイクルに努めます。

住民の皆さんには、一度だけ使用して捨てるワンウェイプラスチック(プラスチックのスプーン、ストローなど)を受け取らない・使わないことや、環境に配慮した製品選びが求められます。



環境奉行「エコるびー」 環境事業課3R推進係 ☎32-2203

講座・講演会

かんたん薬膳教室

身近な食材で作ることができ、夏の薬膳を学び、自然の恵みの力で心と体を整えます

とき 5月26日(木)午前10時～正午

ところ 中央公民館(大谷)

講師 久保敦子さん(国際中医薬膳師)

定員 8人(応募者多数の場合抽選)

参加費 1千円(材料費)

申込方法 電話または窓口で直接申し込み(平日午前9時～午後5時)

イベント

作州津山宮川朝市

とき 5月8日(日)午前7時～10時

ところ 宮川河川敷・城北橋西詰(山北)

内容 放し飼いの鶏卵、新鮮野菜、手作り加工品など

※売り切れ次第終了

※出展者を募集しています

関ヒジネス農林業推進室(市役所4階) ☎32-2178

ドリームジャンボミニも同時発売

1等・前後賞 **5億**円

県内での宝くじの売り上げは、公園、学校などの教育施設の充実など、県民のみなさんの身近なところに役立てられています。宝くじは、「県内」でご購入ください。

発売期間 **5/6(金)～6/3(金)**

お問い合わせ先 岡山県総務部財政課 TEL 086-226-7254