

夏野菜がスイーツに変身★ トマトチーズムース



【材料】 トマト…1個、生クリーム…80ml、クリームチーズ…80g、砂糖…60g、粉ゼラチン…5g、水…30ml

【作り方】 ①トマトを裏ごしし、計って150gにする②生クリームを8分立てにする③常温に戻したクリームチーズを泡立て器でクリーム状に練り、砂糖を加え、さらによく混ぜる④水に粉ゼラチンを振り入れてふやかした後、湯せんにかけて溶かし、①のトマト150gに混ぜる⑤③のクリームチーズに④を加えてよく混ぜ、②の生クリームを2回に分けて加え、混ぜる⑥容器に注ぎ、冷やし固める
(調理時間：30分(冷やし固める時間を除く))

今月の
津山産食材
トマト



津山東高校
地産地消
vol.9 レシピ
図秘書広報室 ☎32-2029

甘くてフルーツのような、真っ赤に熟れたトマトを、夏のデザートとしてムースにアレンジしました。お好みで砂糖の量を調節したり、凍らせてアイスのようにしたり、トマトのカップに注いで丸ごと食べたりと、いろいろな楽しみ方ができます。



食物調理科 3年
櫻井 和也さん・池田 真人さん

【イラスト・レシピ作成：津山東高校】

毎日プラス10分!からだを動かそう!

買い物編

Let's Exercise

図健康増進課(津山すこやか・こどもセンター内) ☎32-2069

運動不足を感じ、運動を始めるきっかけを探している皆さんに、日常生活の活動(身体活動)を今より10分増やす方法をおすすめします。

普段の買い物も
身体活動のひとつ!



レベル 3

遠くの店は、公共交通機関を使い、停留所などから歩く。

レベル 2

近所の店は、自動車でなく、徒歩や自転車を活用する。

レベル 1

駐車場では、店の出入り口から遠くに車を停めて、歩く距離を増やす。



レベル 1

たくさんの商品から、欲しいものを選んで選ぶ。

レベル 2

レベル 3

合計金額を計算しながら、買い物をする。

レベル 2

出掛ける前に買う物をメモする。メモを見ずに買い物をして、後で答え合わせをする。

脳トレ効果も高い!

ここがポイント

毎日の生活の中で、工夫しながら、からだを動かす機会を自然に増やしていきましょう

作州津山 宮川朝市

とき 6月12日(日)午前7時~10時(売り切れ次第終了)
ところ 宮川河川敷・城北橋西詰(山北)
図ビジネス農林業推進室(市役所4階) ☎32-2178

放し飼いの鶏の卵、新鮮野菜、手作り加工品など

児童水泳教室 参加者募集

とき 開校式・説明会 7月6日(水)午後6時、教室 7月9日(土)・13日(水)・16日(土)・20日(水)・23日(土)(Aグループ) 7月15日(水)午後5時~6時、Bグループ 7月15日(水)午後5時~6時
ところ 加茂町スポーツセンター(加茂町中原)
内容 水中ゲーム、レクリエーション、初歩的な泳法指導、着衣泳
対象 小学1~3年生
定員 各学年のグループごと
参加費 500円
申込方法 同センターに備え付けの申込書を記入し、窓口で直接提出する
申込期間 6月1日(水)~15日(水)
図同センター ☎42-3358

講座・講演会

岡山県看護協会
津山・勝英支部看護研修会
看護職のためのアンガーマネジメント
とき 7月2日(土)午後1時30分~4時

イベント

ライブラリーオルゴールコンサート

とき 6月5日(日)午後2時~3時
ところ 市立図書館
出演 津山オルゴールサークル「モーツァルト」
定員 30人
申込方法 申し込み専用フォームまたは市立図書館に電話か窓口で直接申し込む
締め切り 6月4日(土)
図市立図書館 ☎24-2919



つや若い芽のコンサート 第3回

津山にゆかりがある若い音楽家たちのコンサートです。
とき 6月19日(日)開場 11時午後

ところ 津山慈風会記念ホール(川崎)
講師 稲田尚久さん(日本アンガーマネジメント協会アンガーマネジメントファシリテーター)
申込期間 6月1日(水)~10日(金)
図同協会津山支部(津山中央病院内) ☎21-8111

それでも、版へ向かう —岡山県北版画—

全国で活躍する県北出身、在住の版画家5人のグループ展です。

とき 6月11日(土)~26日(日)午前10時~午後6時(入館は午後5時30分まで)
ところ ポートアート&デザイン津山(川崎)
※毎週火曜日休館

図ポートアート&デザイン津山 ☎20-1682

中央公民館 6月の講座

電話か窓口で直接お申し込みください。応募者多数の場合、抽選になります。

料理人に学ぶ!和食講座 定員 8人

とき 6月20日(日)午後1時30分~3時

講師 小林泰三さん(にぎり飯こぼやし店主)

参加費 1,000円(材料費)

締め切り 6月10日(金)



スマートフォン初心者講座 定員 10人

とき 6月28日(火)午後1時30分~3時30分

講師 井上高志さん(合同会社Move on 代表社員)

持ってくるもの スマートフォン、充電器

締め切り 6月16日(木)

図中央公民館 ☎24-5111
(平日午前9時~午後5時)

生涯学習講座 大人のまなびい教室

体験学習や講義を通して、「食」を楽しく学びましょう。締め切りは6月24日(金)です。(全4回)

内容	とき	ところ
大人の食育講座	7月14日(木)	市役所東庁舎
モランボン工場見学	8月26日(金)	モランボン津山工場(上田邑)
薬とタバコ・アルコール	9月22日(木)	市役所東庁舎
食品ロス削減	10月14日(金)	市役所東庁舎

時間 午前10時~正午

定員 30人程度(応募者多数の場合は抽選)

参加費 無料

申込方法 氏名・住所・電話番号を、電話、ファクスまたはEメールで申し込む

図生涯学習課 ☎32-2118、FAX 32-2147、
✉gakushuu@city.tsuyama.lg.jp