

津山市二十歳を祝う会 実行委員募集

令和5年1月8日(日)に開催予定の式典に、企画運営から携わる人を募集します。
募集人数 8人程度
応募資格 平成14年4月2日～平成15年4月1日生まれの人

活動内容 式典の企画・運営(会議は4回程度)
締め切り 8月5日(金)
申込方法 氏名・住所・電話番号をEメールか申込専用フォームから申し込む
〒420-0200
6、〒isedaikusei@city.tsuayama.lg.jp

津山市「J」インターンカフェ 移住者交流会 参加者募集

移住希望者と移住者が親睦を深める交流会です。
とき 8月20日(土)午前9時～正午
ところ 城東むかし町家(東新町)、ポートアート&デザイン津山(川崎)ほか
内容 スマートフォンを使ったフォトウォーク、昼食会
対象 津山市に移住した人、移住を考えている人
定員 10人

参加費 1200円 締め切り 1次 7月29日(金) 2次 8月12日(金)

津山市「J」インターンカフェ
センター(津山圏域雇用労働センター内・山下)
☎24-3787

老人クラブ会員募集

生きがいと健康づくり、生活を豊かに楽しく活動する新規会員を募集しています。
対象者 おおむね60歳以上で健康づくり・地域活動などに興味がある人
津山市老人クラブ連合会事務局(山北)
☎23-5137

講座・講演会

子育てサポート講習

子どもの発達段階に応じた食事の取り方や発育に必要な栄養について学びます。
とき 7月29日(金)午前10時30分～正午
ところ さん・さん
定員 15人
申込方法 電話または窓口で直接申し込む
締め切り 7月25日(月)
※無料託児あり(予約要)

津山ファミリーサポートセンター ☎31-8753

薬膳カレー教室

体調を整える効果があるスパイスを使い、バターチキンカレーを作ります。
とき 7月21日(木)午前10時～正午
ところ 中央公民館
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 千円(材料費)
申込方法 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 7月11日(月)
☎中央公民館 ☎24-5111

絵付け体験教室 ビンデローペン

マスクケースにオランダの民族模様「ビンデローペン」の絵付けをします。
とき 7月31日(日)午前10時～午後0時30分
定員 20人(先着順)
受講料 2千円
申込方法 電話または窓口で直接申し込む
☎津山洋学資料

館(西新町) ☎23-3324

認知症キャラバン・メイト養成講座

とき 7月6日(水)午前9時30分～午後4時30分
ところ 津山市総合福祉会館(山北)
定員 15人(定員になり次第締め切り)
申込方法 窓口に備え付けの申込書に必要事項を記入し、ファクスまたは窓口で直接申し込む
締め切り 6月23日(木)
☎津山市地域包括支援センター(市役所1階) ☎23-1004、☎23-1005

文化庁令和4年度 伝統文化親子教室事業 小・中学生茶道教室

ところ 勝北公民館(新野東)
とき 毎週土曜日午前10時30分～午後2時の2時間
津山伝統文化茶道教室
ところ 中央公民館
とき 毎週日曜日午前10時30分～午後0時30分の2時間
共通項目
対象 小学生、高校生
定員 各10人
参加費 1回200円

園茶道教室(濃野さん) ☎29-2410

さん・さん祭り2022

「男女共同参画」をテーマに、学習会や展示など、さまざまなイベントを行います。
とき 7月9日(土)午前10時～午後5時、7月10日(日)午前10時～午後3時
ところ 市立文化展示ホール(アルネ・津山4階)ほか
☎さん・さん ☎31-2533

作州津山宮川朝市

とき 7月10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 放し飼いの鶏の卵、新鮮野菜、手作り加工品など
☎ビジネス農林業推進室 ☎32-2178

加茂の朝市

とき 7月17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
☎津山市観光協会北支部 ☎42-4402



毎月19日は食育の日
園健康増進課 ☎32-2069



しっかり食べてフレイル予防 ～バランス良く食べましょう～

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。暑くなり、食欲が落ちて偏った食事になっていませんか？ 麺料理を食べる時は、具やたれを工夫して、いろいろな食品を食べるように心がけましょう。

豆乳冷やし担々そうめん



豆乳を使うとまろやかな仕上がりに。茹でた野菜を加えると栄養バランスが良くなります。
ここがポイント!

【材料(4人分)】
そうめん(乾燥)・・・300g、豚ひき肉・・・150g、ニラ・・・100g、A[おろしニンニク・・・小さじ2分の1、おろしショウガ・・・小さじ2分の1、酒・・・大さじ1]、B[砂糖・・・小さじ1、みそ・・・小さじ1、豆板醤・・・小さじ4分の1]、C[豆乳・・・大さじ5、めんつゆ(2倍濃縮)・・・大さじ4、炒りすりゴマ・・・大さじ2]、ラー油・・・小さじ1
【作り方】
①そうめんは茹でて冷水で洗い、水気を切る②フライパンにひき肉を入れて中火にかけ、Aを加えて炒める。色が変わったら、ペーパータオルで余分な脂を取り除き、1cmに切ったニラとBを加え、さらに炒める③器に①を盛り、混ぜたCをかけ、②を乗せ、ラー油をかける

1人当たり エネルギー389kcal、たんぱく質16.8g、脂質10.5g、
栄養価 カルシウム62mg、食物繊維3.1g、塩分1.9g

はぐくみつやまっ子

親子のふれあいを大切に

親子の関係を深めるために、会話を増やし、自分の趣味や得意なことを教えたり、やって見せたりしませんか。料理、スポーツ、読書、釣りなど、子どもがその面白さに気付き、始めるきっかけになることもあります。

また、子どもの好きなことや得意なことに、親が関心を示すことも大切です。子どもが話すことを、まずはじっくり聞いて、子どもから教えてもらったり、一緒にやってみたりしましょう。

子どもは「自分の好きなことを親が認めてくれている」「自分を大事に思ってくれている」という気持ちになり、親子の信頼関係が深まります。

良い関係は、子どもの豊かな情操(高度な知能を持つ、人間だけに備った複雑な心の動き)を育むことにつながります。

津山市青少年育成センター 家族のこと、友だちのこと、
市役所2階 ☎31-8650 青少年の悩みごと
ご相談ください

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2022

7月7日は「クールアースデー」。職場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るなど「地球環境について考える日」です。

市では、7月6日(水)午後6時から市役所本庁舎などで消灯に努めます。

皆さんも七夕の夜は早めに電気を消し、地球のためにできることを考えてみませんか。



環境奉行「エコ呂爺」
詳しくは市ホームページを確認
園環境生活課 ☎32-2051