ダイバ

ところ

東公民館(川崎)

説 区

を聞きながら歩きますの城東地区を、市職員

の解

間仕事・

647、⊠sigoto-iju@city. ☎24 – 3633、 風22 – 9 圓仕事・移住支援室

スタジアムアナウンサ 教える 話し方の極意

H

### 加茂の朝市

9月18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 間津山市観光協会北支部☎42-4402

こまつ座の旗揚げ作品で、井上ひさしさんの人気代表作が、津 山文化センターで34年ぶりに待望の再演です。

明治の天才女流作家・樋口一葉。儚くも逞しく生きた女性たち が織りなすこの世とあの世。その境界線の物語を豪華俳優陣が演 じます。

**とき** 9月13日(火)開場=午後5時30分、開演=午後6時30分

津山文化センター(山下)

貫地谷しほり、増子倭文江、 熊谷真実、香寿たつき、瀬戸さおり、 若村麻由美

料金 一般=5.800円(当日券6.500 円)、大学生以下=2,000円(当日券 2.500円)、財団友の会=5.000円

**チケット販売場所** 津山文化センター ※全席指定、未就学児入場不可

対象

婚活支援者、

独身の子

講師

澤口珠子さん

ンサ

ルタント)

り方など

間津山文化振興財団☎24-0201

のある人

婚活支援に関

ιĽν

木さん)

申込方法 定員

(先着順)

締め切り

は E メ 番号を電話、

ルで申し込む

ファクスまた

とき

芸・写真=9月22g

9月22日休

26 I

氏名・

津山会場



とき

ところ

ー「さん・さん」(ア津山男女共同参画セ

3

時

藍選

特別席題

(当日発表)

魚

「疑う」

ンタ

「 さん ・

演です 者の心構えなどに ョン能力やコロナ禍での経営 時 効果的なコミ 9月9日途午後2時 ての

の上手な気持ちの伝え方なマスク生活が長期化する中

ーシティ推進セミナー 定員 講師 ※申込方法など、 アナウン 合わ 40 人 藤生恭子さん サ

かせください (先着順)

ところ

城東地区

とき

10月22日出午前10

時

tsuyama.lg.jp

圓日本政策金融公庫津山支店 城東重伝建地区 大人の社会見学第 6 3 5 しくはお

締め切り 圓生涯学習課☎32 申込方法 番号を、 で申し込む 場合は抽選) 15 人 電話またはメ 9 月 30 日 (申し込み多数の 、氏名・

電話

ル

第 16

回岡山

**県川** 

:柳大会

題と選者

狩野博子選

yama.lg.jp ⊠gakushuu@city.tsu 2

重要伝統的建造物群保存地

婚活支援者・親向けセミナー 9月29日休午後1時30

「飴」る」

参加費 と 10 き ところ (午後4時終了予定) 分、 2 千 津 開会式= 投句締切= 午

内容 婚活の背景

と実態、

ルネ・津山5階)

活を支える側の考え方

大会誌含む) 山市総合福祉会館 (昼食 後

時時

※各題ごとに当日表彰 @岡山県川柳大会事務局 第73回岡山県美術展覧会 **☎**23 - 7 4 5 9 内容

い合わせくださいい合わせくださいただくか、お問いただくか、お問いただくが、お問いたがなど、詳 ングなど 山まちなかカレ お問 ッジ事務

しくはホ

ところ ッション、視覚機的のある人を迎えたい るキッズビジョ ン運動啓発、 のメイク術」、 ってる「印象ア 、ルネ・津山4階)は、ルネ・津山まちなかも ル 午後3時30分 内面力と外見力は繋が 視覚機能を高め ピンクリボアップのため Iにゆかり かカ ほカカレ

新家完司選 高木勇三選 高木勇三選 選 松本 どをテ とき 援するイ 分~ 10月1日出午前10時30 マに、 ベント

です

輝く女性を応

5周年記念イ 美 健康な

2 1 ツ

シト

津山まちなかカレ

4 当日券

圓文化課☎32-21 入場料 前売券 市立文化展示ホ 高校生以下無料 <u>一</u>般 のみ)

ところ (アルネ・津山 10時~午後6時29日休~10月 ·午後6時 (22日は午 (22日は午前

# しっかり食べてフレイル予防 ~ 備蓄食品をひと工夫 ~

フレイルとは、加齢とともに筋力や認知機能などが低下し て、介護が必要な状態に近づく「虚弱状態」のことです。災 害に備えて備蓄している食品を普段から活用し、おいしく簡 単にバランスの良い食事を取るよう心掛けましょう。食べた ら買い足す「ローリングストック」も大切です。



災害時は、ポリ袋に食材を入れ、 湯せんで火を通す「パッククッキン グ」もおすすめです。パッククッキング は、『広報津山令和3年6月号』で紹介しています。

【材料(2人分)】ご飯…300g、イワシかば焼き缶… 1缶 (80g)、A〈タマネギ···2分の1個 (100g) 干しシイタケ…2枚、だし汁と干しシイタケの戻し汁 …150ml〉、卵…2個、ネギ…10g、刻みのり…2g

クックパッドでレシピ公開中

クックパッド 津山

【下準備】タマネギは薄切り、干しシイタケは水で 戻して細切り、ネギは小口切りにする。卵は白身 を切るように割りほぐす

【作り方】①小さめのフライパンにAを入れ、中火で 火が通るまで煮る②①にイワシかば焼き缶を汁ご と加え、再び煮立ったら割りほぐした卵を入れ、 火を通す③器にごはんを盛り、2をかけ、ネギと 刻みのりをかける ※腎臓病など持病がある人は、たん ぱく質の摂取量について主治医に相談しましょう

1人当たり

エネルギー432kcal、たんぱく質18.6g、 脂質12.6g、炭水化物65.3g、食塩相当量 0.9g、カルシウム134mg、食物繊維4.2g

毎月19日は食育の日

間健康増進課☎32-2069

### ついがんばらせていませんか?

夏休みが明け、子どもたちの様子はどうでしょ う。安心して過ごしていた家庭での生活から、久 しぶりに学校に通うことで、何となく落ち着かな かったり、不安が続いたりすることも少なくない ようです。頭痛や腹痛といった体の不調、起きる 時間が遅い、忘れ物が増えた、目が合わないとい った生活の中での変化など、表れ方はさまざまで す。

子どもの不調や不安定さは、親にとってもつら いものです。ついがんばらせてしまいがちですが、 そういう時こそ家でゆっくり休ませてはどうでし ょう。

大人が休ませる勇気をもつことで、子どもたち の安心感や話してみようと思う気持ちにつながる のではないでしょうか。

教育相談センター「鶴山塾」 小田中182-2 ☎22-2523

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

## おるほど! 豆 知

#### 蜂の巣駆除で思わぬ高額請求に! 事例

蜂の巣を見つけ、インターネットで探した事 業者に電話した。料金を尋ねると「巣1個で基本 料金5,000円」と言われて駆除を頼んだが、作業 後「巣が大きくて場所も悪かった」と20万円を 請求された。

#### アドバイス

インターネットを見て駆除を依頼した事業者 から高額な費用を請求されたという相談が増え ています。作業前に、作業内容と料金を確認し、 納得できない場合は一旦断って複数の事業者か ら見積もりを取りましょう。巣が大きくなると、 駆除が難しくなり費用も高額になりがちです。 日頃から定期的な点検と信頼できる事業者を調 べておきましょう。

相談先 環境生活課☎32-2055、32-2056 津山市消費生活センター☎32-2057

19 2022.9