

津山産小麦とさわやかな青ユズのコラボ ユズカップケーキ



ユズの風味をしっかり味わうことができます。黄色くなったユズでも同じように楽しめます。ユズジャムを入れて作ってもおいしいですよ。



食物調理科 2年 清水 美佐子さん・樋口 凜さん

今月の津山産食材小麦

津山東高校 地産地消
vol.10 レシピ

〒32-2029 岡秘書広報室 ☎32-2029

【材料】 無塩バター…60g、砂糖…60g、卵…60g、すりおろしたユズの皮…2分の1個分、薄力粉…80g、ベーキングパウダー…2g、ユズ果汁…15ml、ホワイトチョコレート…60g、すりおろしたユズの皮(飾り用)…少々

【作り方】 ①室温に戻したバターに砂糖を加え、泡立て器で滑らかになるまでよく混ぜる②①に卵を加えてよく混ぜ、ユズの皮を加えて混ぜる③薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるったものを②に加え、ゴムベラでさっくり混ぜる④③にユズ果汁を加え、泡立て器で滑らかになるまで混ぜる⑤カップに生地を入れ、170℃のオーブンで15分程度焼く⑥オーブンから出して冷えた⑤の表面に溶かしたホワイトチョコレートをかけ、飾り用のユズの皮を散らす。

【イラスト・レシピ作成：津山東高校】

ノルディックウォーキング 体験グループ募集!

岡健康増進課(津山すこやか・こどもセンター内) ☎32-2069

ノルディックウォーキングは、年齢、性別、身体能力にかかわらず、自分のペースで無理なく始めることができるスポーツです。

体験会を開催しています。5人以上が集まる場所ならどこにでも伺います。詳しくは、お問い合わせください。

対象 5人以上のグループ

申込方法 電話で申し込む

※市で保険などには加入しません。各団体で加入するか、各自で健康管理をしてください

Let's 体操 Exercise

姿勢良く歩けて
気持ち良かった

参加者の声

景色を見ながら
体を動かすことが
できて良かった

みんなと楽しく
運動できた



ノルディックウォーキングの利点



- ・カロリー消費量はウォーキングの約1.3倍
- ・全身の筋肉の約9割を使う
- ・膝や腰への負担が少ない
- ・ポールの突き方で運動量を調節できる
- ・ダイエットやリハビリの効果がみられる

加茂の朝市

とき 10月16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
岡津山市観光協会北支部 ☎42-4402

イルカ50th Anniversaryコンサート
～ほのぼの行こうね!～
inつやま
シンガーソングライター・イルカさんの活動50周年を記念し、縁のある津山市でコンサートを開催します。
ゲストに太田裕美さんと、イルカさんの息子の神部冬馬さんが出演します。
とき 10月10日(月)祝午後1時45分開場、2時30分開演
ところ 津山文化センター(山下)
料金 一般15500円(当日6000円)、大学生以下12000円(当日2500円)、財団友の会会員14800円
チケット購入方法 津山文化センター窓口、チケットぴあなどで購入する
岡津山文化振興財団 ☎24-0201

11くらや総本舗(沼)
●11月2日(水)11日(金)午前10時～午後7時 市立図書館
●11月14日(月)25日(金)午前8時30分～午後5時15分 市役所1階市民ロビー
※11月1日は午後2時まで
※市立図書館と市役所1階市民ロビーは、表彰作品のみ展示
岡学校教育課 ☎32-2114

道の駅「久米の里」秋の味覚・収穫祭
久米地域の新高梨・新米の販売、ガラポン抽選会があります。
とき 10月9日(日)午前9時30分～午後3時
ところ 道の駅「久米の里」(宮尾)
岡道の駅「久米の里」 ☎57-7234

作州津山宮川朝市
とき 10月9日(日)午前7時～10時
ところ 宮川河川敷・城北橋西詰(山北)
※農産物が当たる抽選会あり
※出店者を募集しています
岡ビジネス農業推進室(市役所4階) ☎32-2178

レッツチャレンジクッキング! 作品展示

市内の小学5・6年生と中学生が夏休みに取り組んだ「第15回レッツチャレンジクッキング! 夏もおうちでカルシウム~作ろうカルシウムたっぷりレシピ~」の応募作品を展示します。



とき 10月15日(土)・16日(日)午前10時～午後7時
ところ 津山市地域交流センター(アルネ・津山4階)

岡保健給食課 ☎32-2117

木村和子 陶展 ~花の器 白磁に咲いた蒼の秋花~

端麗な造形美の器に、あざやかな蒼で描かれた秋の花咲く器を展示します。

とき 10月1日(土)~23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)

※毎週火曜日と10月12日(水)は休館

岡ポート アート&デザイン津山 ☎20-1682



津山市文化協会創立70周年記念 芸術文化祭

絵画や華道、俳句を展示します。

とき 10月29日(土)・30日(日)午前10時～午後5時
ところ 津山市地域交流センター

※11月はステージ発表を予定

岡文化課 ☎32-2121

