

ポテトサラダでメリークリスマス ブロッコリーのツリーサラダ

今日の津山産食材
ブロッコリー

津山東高校 地産地消
vol.11 レシピ
図書広報室 ☎32-2029

【材料・作り方】 ■ツリーサラダ (ブロッコリー…1株、ポテトサラダ…200g、ハム…1枚、スライスチーズ…1枚、レンコン…30g、ミニトマト…1個、ニンジン…30g) ①ブロッコリーは小房に分け少量の塩を入れてさっとゆで、レンコンとニンジンは型で抜いて塩ゆでし、冷やして水気をよく取る②ハム・チーズ・ミニトマトを型で抜く③円すい状にしたポテトサラダに、ブロッコリーを差してツリー状にする⑤型で抜いた野菜、ハム、チーズにポテトサラダを少し付け、ツリーに飾る

■ミニトマトのサンタ (ミニトマト…3個、ポテトサラダ…30g、ゴマ…6粒) ①ミニトマトを湯むきし、上から3分の1で切り分け、下側は中をくり抜く②くり抜いたトマトにポテトサラダを詰め、上側のトマトを斜めに乗せ、ゴマの目をつける

■チーズのスノーマン (キャンディーチーズ…6個、ハム・ニンジン…各少々、ゴマ…6粒) ①チーズ2つをピックで止め、ゴマの目、ニンジンの鼻、ハムのマフラーをつける

■ポテトサラダのもみの木 (ポテトサラダ…60g、ニンジン…10g、ブロッコリー、ピンクペッパーなどお好みの材料) ①ポテトサラダを絞り袋に入れて絞り、塩ゆでした星型のニンジンなどで飾る 【イラスト・レシピ作成：津山東高校】



テレビゲームでいきがい・健康づくり シルバーeスポーツ体験会

園高齢介護課 (市役所1階11番窓口) ☎32-2070

「eスポーツ」というと、若者向けの遊びと思いませんか。テレビゲームなどを使って対戦するeスポーツは、年齢に関係なく誰でも気軽に、体や頭を使って、仲間と会話しながら楽しむスポーツです。全国で、介護予防やサロン活動への導入が進んでいます。

- 健康効果
- 生きがいづくり
 - 運動量の増加
 - 認知症予防など

シニア向け **無料体験会**

太鼓の達人 リズムに合わせて太鼓をたたく音楽ゲーム

太鼓の達人
たのこなつひ
Nintendo Switch ぽんぽん!
©Bandai Namco Entertainment Inc.



CogEvo 認知機能の見える化とトレーニングができる

脳体カトレーナー
powered by CogEvo

とき 12月14日(水)午後1時～3時
ところ アルネ・津山3階 (新魚町)
対象 65歳以上
定員 16人 (先着順)
内容 ①講話「eスポーツを学ぼう」②eスポーツ体験会
申込方法 高齢介護課に電話か、窓口で直接申し込む
締め切り 12月6日(火)

障害者週間イベント ふれあい村開催

とき 12月5日(月)午前10時～午後2時
ところ イオンモール津山 (河辺)
園同実行委員会事務局 ☎23-0518

津山洋学資料館冬季企画展 鶴田藩医能勢家資料展
現在の里公文にあった鶴田藩医の能勢家に伝来した資料を元に、能勢道仙やその実子の能勢萬の業績を紹介いたします。
とき 12月3日(土)～令和5年2月19日(日)
ところ 津山洋学資料館 (西新町)
主な展示資料 鶴田藩の家臣名簿からの写本「能勢家明細分限帳」、謝礼・薬種料などの出納帳「匙耕録」、私塾猶興舎の門人録「金蘭名簿」など約40点
入館料 一般☎300円、高校生・大学生・65歳以上☎200円
園津山洋学資料館 ☎23-3324

第22回ふれあい作品展
市内の障害者福祉施設や事業所の利用者が製作したイラストなどの作品を展示します。ぜひご覧ください。
とき 12月5日(月)～9日(金)午前8時30分～午後5時15分 (9日は午後3時まで)

ところ 市役所1階市民ロビー
園同実行委員会事務局 ☎24-6808、☎22-1299

第27回つやまロボットコンテスト
ロボットが陣取り合戦で対戦し、技術やアイデアを競います。観覧は自由です。ロボットの熱い戦いをご覧ください。
とき 12月11日(日)午前9時30分～午後0時40分
ところ 津山総合体育館
対戦内容 小・中学生の部Ⅱ 24チーム、高校・一般の部Ⅱ 24チームによるリーグ戦
園同実行委員会事務局 (みらい産業課内)・東庁舎1階 ☎24-0740

作州宮川朝市 (12月は2回開催)
とき 12月11日(日)・25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)
販売内容 放し飼いの鶏の卵、新鮮野菜、手作り加工品、正月用品 (25日のみ)
園ビジネス農林業推進室 ☎32-2178

宝くじの助成金で整備しました

令和4年度自治宝くじの助成を受け、佐良山自主防犯防災会が、防災活動用の資機材を購入しました。

園危機管理室 ☎22-1190

年末・年始の交通事故防止県民運動 12月1日(木)～1月6日(金)

交通ルールやマナーを守り、交通安全に努めましょう。

スローガン 「交通ルール 守って無事故の 年末年始」

重点目標

- 信号機のない横断歩道での歩行者優先などの徹底
- 高齢者の交通事故防止
- 夕暮れ時、夜間などの交通事故防止
- スピードダウンの励行

園環境生活課 ☎32-2056

年末の農産物直売所

地産地消センター「サンヒルズ」
年末感謝祭

とき 12月24日(土)午前9時～
販売内容 餅やお飾り、焼きそばなど
園サンヒルズ (大田) ☎27-7131

勝北マルシェ「ほほえみ彩葉」 年末売り出し

とき 12月27日(火)～29日(木)午前8時～
販売内容 正月用品など
園ほほえみ彩葉 (杉宮) ☎29-1123

藤原勇輝展 「777 (スリーセブン)」

鳥取県在住の美術作家 藤原勇輝さんの作品展です。20万個のメッキ加工したパチンコ玉を積み上げたピラミッド作品や真鍮釘数万本と5円玉数万個を使用した大型平面作品、貨幣をモチーフにした作品などを展示します。

とき 12月10日(土)～令和5年1月29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)
休館日 火曜日、12月29日(木)～1月3日(火)、1月11日(水)
園ポートアート&デザイン津山 ☎20-1682

