

体調が悪いときは外出を控え、症状が軽い場合は、平日の日中に医療機関を受診しましょう 受診先が分からないときは①県ホームページで発熱外来を検索②新型コロナウイルス受診相談センターに相談 平日午前9時～午後5時 ☎23-0163、☎23-6129、その他の時間 ☎086-226-7877、☎086-226-7817

津山ファミリー・サポート・センター講習会

子どもの事故予防と救急法
子どもの事故の特徴や原因を知り、事故防止と応急処置の方法(AEDの操作など)を学びます。
とき 1月26日(木)午後1時30分～3時30分
ところ さん・さん
講師 日本赤十字社岡山県支部指導員
対象 ファミ・サポ会員と市民
定員 15人程度
申込方法 ①住所②氏名③電話番号をファクスまたは電話で直接申し込む
締め切り 1月18日(水)
※託児あり(無料・予約要)
津山ファミリー・サポート・センター(さん・さん内)
☎31-8753、☎31-2534(火曜日・祝日休み)

生涯学習講座 中国文化あれこれ

陶潜「桃花源記」
劉子驥はなぜ桃源郷へ行けなかったのか
新町 40人(先着順)
申込方法 電話で直接申し込む
申込期間 1月14日(土)～28日(土)
津山洋学資料館
☎23-33324

読書ボランティア研修会

つやまっ子読書プラン推進事業
わらべうたの研修、ボランティアの交流会を行います。
とき 1月14日(土)午後1時30分～3時
ところ 市立図書館(アルネ・津山4階)
講師 赤松百合子さん(家庭文庫「めじろ文庫」主宰)
対象 読書ボランティア、保育園(所)・こども園・幼稚園職員、学校教職員など
定員 40人
申込方法 電話か窓口で直接申し込む
締め切り 1月13日(金)
市立図書館 ☎24-2919

文化庁令和4年度 伝統文化親子教室事業

津山伝統文化茶道教室 おひろめ茶会・終了式
とき 1月9日(月・祝)午前10時30分～午後0時30分
ところ 中央公民館
参加費 400円
小・中学生茶道教室 ひなまつり子ども茶会・終了式
とき 1月29日(日)午前10時30分～午後0時30分
ところ 勝北公民館(新野東)
参加費 400円
園茶道教室(濃野さん)
☎29-2410

イベント

津山城 初日の出

とき 1月1日(日・祝)午前6時
ところ 津山城(鶴山公園)
入園料 一般 310円、中学生以下 無料
津山市観光協会(山下)
☎22-3310

カーボンニュートラル パネル展

とき 1月5日(木)～24日(火)午前10時～午後7時(24日は午後3時まで)
ところ 市立図書館
環境生活課 ☎32-2051

福力荒神社大祭

まむし除けと安産の神様として知られる福力荒神社の大祭です。沿道には露店が並びます。
とき 1月22日(日)～24日(火)午前9時～午後4時
ところ 福力荒神社(福力)
園福力荒神社(神崎さん)
☎26-0035

いちご狩り de バレンタイン

バレンタイン直前の婚活イベントです。
男女別直前セミナー受講後、いちご狩りをしながら交流します。
とき 2月12日(日)午後1時～5時
ところ ファーマーズ・マーケット ノースヴィレッジ(勝央町)
対象 20歳代～おおむね40歳代までの独身の人(男性は津山圏域内に在住または勤務する人に限る)
定員 男女各25人(応募者多数の場合は抽選)
参加費 1人2500円
申込方法 申込専用フォームから申し込む
締め切り 1月29日(日)
園チアーズ
☎086-461-0506

加茂の朝市

とき 1月15日(日)午前9時～10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

クックパッドでレシピ公開中
クックパッド 津山 検索

しっかり食べてフレイル予防

～手軽にたんぱく質アップ～

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。筋肉の減少を防ぐため、特に朝食で肉、魚、卵、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品をとるよう心掛けましょう。



ポリ袋を使うと、肉団子が簡単にできます。鍋物などにも応用できます。
1人当たり 栄養価 エネルギー119kcal、たんぱく質10.7g、脂質6.7g、炭水化物5.9g、食塩相当量1.1g、カルシウム54mg、食物繊維1.7g

【材料(4人分)】 A(鶏ひき肉…200g、おろしショウガ…小さじ1、片栗粉…大さじ1、酒…小さじ1、しょうゆ…小さじ2分の1)、ニンジン…50g、しめじ…2分の1株、小松菜…100g、だし汁(煮干し)…500ml、みそ…大さじ1と3分の1
【下準備】 ニンジンは短冊切り、しめじは石づきを取ってほぐし、小松菜は2cmの長さに切り、軸と葉に分ける
【作り方】 ①Aをポリ袋に入れて口を結び、袋の上からよく混ぜる②鍋にだし汁、ニンジン、しめじ、小松菜の軸を入れて煮る③①の袋の角をはさみで切り落とし、穴を開ける。沸騰している②の中に中身を絞り出し、箸で挟んで一口大に切りながら加えて煮る④肉団子に火が通ったら、小松菜の葉とみそを加えて火を止める

子どもの心と親の心

思春期はさなぎの時期

「べつに」「どっちでもええ」。子どもとのやり取りで、このような言葉が増えていませんか。わが子の変化に戸惑うこともあると思いますが、思春期にはよく見られる行動です。この時期はさなぎの時期に例えられます。親からすると、何を考えているか分からないように見えますが、子どもたちの内側でさまざまな変化が起き、子ども自身もそのことに耐えている状態です。親は心配で不安だからこそ、つい口を出してしまうことがあります。子どもたちは、ますます混乱してしまうかもしれません。さなぎは刺激すると、うまく成長できなくなるといいます。大切なのは、子どもが安心できる環境を整えて、待つことではないでしょうか。子どもによって時期は違いますが、次第に思いや考えを伝えるようになっていきます。

教育相談センター「鶴山塾」
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
小田中182-2 ☎22-2523

おしえてエコるびー

引っ越しごみの減量 3Rのすすめ!!

これから引っ越しが増える時期です。引っ越しの際は、リデュース(ごみを減らす)、リユース(再使用する)、リサイクル(再資源化する)を心掛け、ごみを減らしましょう。また、ごみステーションには、一度に多量のごみを出さないようにしましょう。

- <ごみ減量のポイント>
- 正しく分別する
 - 引っ越し後も使用する
 - 人に譲ったり、リサイクルプラザやリユースショップを利用する
 - 古着や段ボールなどの資源ごみは、リサイクルする

まとめて捨てないよう、引っ越しは早めに準備するのじゃぞ
環境奉行「エコるびー」
QRコード

※詳しくは、市ホームページをご覧ください
園環境事業課 ☎32-2203