

第25回 つやまこどもオンステージ

津山地域で活動している10団体の子どもたちが、踊り、合唱、和太鼓などの日ごろの成果を発表します。



とき 3月12日(日)開場11正午、開演11午後0時30分

ところ 津山文化センター (山ノ下)

料金 800円 (3歳以下無料)

チケット販売場所 津山文化センター

津山文化振興財団 電話 24-0201

津山鶴丸太鼓 結成35周年記念コンサートへ躍進

とき 3月19日(日)開場11午後1時、開演11午後2時

ところ 津山文化センター

料金 大人11千円、中学生以下500円、未就学児無料

津山鶴丸太鼓 (細川さん) 電話 22-5870

食育通信 Vol.103 毎月19日は食育の日 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 ~間食でたんぱく質アップのひと工夫~

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。筋肉の減少を防ぐため、肉、魚、卵、大豆製品などのたんぱく質を多く含む食品を、1日数回に分けて取るよう心掛けましょう。



【材料(2人分)】高野豆腐...1枚、A(牛乳...100ml、砂糖...小さじ2)、B(きな粉...大さじ1、砂糖...小さじ2) 【作り方】①高野豆腐を水に浸し、包丁で切れる程度に軽く戻し、12等分に切り、固くしぼる②深めの耐熱容器に①とAを入れ、500Wの電子レンジでふたをせず2分30秒加熱してひと煮立ちさせる(鍋で調理する場合は焦げないように弱火から中火でひと煮立ちさせる)③ラップなどでふたをし、あら熱がとれるまで蒸らす④器に盛り、混ぜたBをかける

1人当たり エネルギー109kcal、たんぱく質6.9g、脂質5.5g、炭水化物 栄養価 9.5g、食塩相当量0.2g、カルシウム115mg、食物繊維0.7g

高野豆腐は固くしぼると牛乳を吸収しやすくなります。電子レンジの機種により加熱時間が異なります。吹きこぼれないよう加熱時間を調節してください。

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、城東支部防災・防犯会が、防災活動用の資機材を購入しました。

市公式LINEで情報発信中! ぜひ、登録してください

令和4年度 つやま生活美術習作展(書道展) 市が主催する、津山文化教室書道の受講生による作品展です。

津山洋学資料館前期企画展 資料が秘めた物語Ⅳ

高松明日香展「訪問者」 香川県在住の画家 高松明日香さんの、岡山県北では9年ぶりとなる個展です。

おしえてエコるびー 宅配便を1回で受け取ろう! 配達される荷物の約12%(8件に1件)が再配達分です。

はぐくみつやまっ子 親子のコミュニケーション 子どもが話しかけてきた時は、興味や関心を持って、しっかりと話を聞きましょう。