

## 8月31日は野菜の日 ～野菜をしっかり食べましょう～

野菜は、ビタミン、ミネラル、食物繊維などが豊富に含まれる大切な食品です。しかし、約7割の人が成人1人1日当たりの目標摂取量 350gに達しておらず、特に20～40歳代で野菜不足が目立ちます。

野菜を加熱調理するとかさが減り、生野菜よりたくさん食べることができます。また、油で炒めると、カロテンなど脂溶性のビタミンを効果的に吸収することができます。



ラタトゥイユ

**ここがポイント!** 1人当たり約150gの野菜を取ることができます。カボチャ、オクラ、トウモロコシなどを使ってもおいしいです。



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



**【材料(4人分)】**ズッキーニ…1/2本(80g)、ナス…1本(80g)、タマネギ…1/2個(100g)、パプリカ(赤)…1/2個(80g)、パプリカ(黄)…1/2個(80g)、ピーマン…2個(60g)、トマト…1個(150g)、オリーブ油…大さじ1、塩…小さじ2/5、コショウ…少々

**【作り方】**①ズッキーニとナスは縞模様に皮をむき、厚さ7mmの輪切りにする②タマネギはくし形、パプリカ、ピーマン、トマトは3cm角に切る③厚手の鍋にオリーブ油を熱し、タマネギ、ズッキーニ、パプリカ、ピーマン、ナス、トマトの順に入れて炒める④弱火にして塩、コショウで調味し、ふたをして野菜の水分で10～15分煮る

**1人当たり** エネルギー61kcal、たんぱく質1.4g、脂質3.2g、炭水化物8.3g、食塩相当量0.6g、カルシウム19mg、食物繊維2.2g

## 地域づくり通信

佐良山住民自治協議会

### 花いっぱい運動植え付け作業

花と緑あふれる美しいまちづくりと地域交流のため、協議会の環境部会と平福町内会が合同で、四川付近の花壇に花苗を植え付けました。

平福町内会の役員や福寿会、こども会、青壮年会その他の団体の代表者も参加し「初めて花を植えたけど楽しかった」「きれいになるといいね」と笑顔の花を咲かせながら、作業しました。

花壇には年に2回さまざまな花が植えられ、地域の皆さんの楽しみのひとつになっています。



※市では、連合町内会支部を単位に地域課題の解決に向けた取り組みを行う「地域運営組織」の活動を支援しています

☎地域づくり推進室 ☎32-2032

## おしえてエコるびー

### ごみはきちんと分別!

#### 古紙類

新聞紙や雑誌、雑がみ(菓子やティッシュの箱など)は、分別して古紙回収ボックスや地域の集団(廃品)回収に出しましょう。

#### プラスチック容器包装

プラマークが目印です。水で軽く洗い、ピンク色の指定ごみ袋で出しましょう。

#### 動画で分別方法を紹介

津山市公式YouTubeチャンネルで、古紙類やプラスチック容器包装の分別方法を見ることができます。



動画だとより分かりやすいのう



紙ごみ編



プラごみ編

環境奉行「エコるびー」

☎環境事業課3R推進係 ☎32-2203

### 求職者の仕事探しの“いま”にあわせた採用力向上セミナー

リクルートが運営する採用サイト作成サービス「Airワーク」を使って、採用サイトを作ります。

採用力向上を目指す事業者の皆さん、ぜひご参加ください。

とき 8月28日(月)午後2時～4時

ところ COTOYADO (アルネ・津山3階)

対象 市内企業の採用担当者

定員 15社(1社1人まで)

参加費 無料

申込方法 市ホームページから申し込む



締め切り 8月23日(水)

☎仕事・移住支援室 ☎24-3633

### 生涯学習講座 大人のまなびい教室

全4回の連続講座を通して、体を動かす楽しさを再発見しませんか。

内容	とき	ところ
大人の体力テスト	9月28日(木)	津山総合体育館
笑いヨガ講座	10月19日(木)	津山東公民館
ピクブルボール講座	11月11日(土)	美作大学(北園町)
ノルディックウォーク講座	12月8日(金)	中央公民館

時間 午前10時～正午

定員 30人程度

参加費 各回50円(保険代)

申込方法 氏名・住所・電話番号を、市ホームページの電子申請、電話、ファクスまたはEメールで申し込む

締め切り 8月31日(木)

☎生涯学習課 ☎32-2118、☎32-2039

✉gakushuu@city.tsuyama.lg.jp



### 売り切れ次第終了! 8月の朝市など

#### ◆サンヒルズ 大お盆市

とき 8月5日(土)午前9時～

ところ 津山市地産地消センターサンヒルズ(大田)

内容 お盆用の花や地元農産物・加工品の販売、焼きそば・かき氷の即売など

☎サンヒルズ ☎27-7131

#### ◆作州津山宮川朝市

とき 8月11日(金・祝)午前7時～10時

ところ 城北橋下手河川敷(山北)

内容 放し飼いの鶏卵・新鮮野菜・手作り加工品の販売、農産物が当たる抽選会など

☎ビジネス農林業推進室 ☎32-2178

### 第31回西東三鬼賞 俳句作品募集

津山出身の俳人、西東三鬼の業績を称え、三鬼の俳句精神を継ぐ新しい感覚の俳句文芸の振興を目指し、広く作品を募集します。

#### 西東三鬼(さいとうさんき)

明治33年、市内南新座に生まれる。本名は斉藤敬直。昭和8年、33歳で俳句に出会い、3年後の昭和11年「水枕ガバリと寒い海がある」を発表。その鋭い感覚が俳壇を騒然とさせ、新興俳句の旗手、鬼才と呼ばれた。昭和37年、61歳で逝去。



賞 大賞(西東三鬼賞) 賞状と副賞50万円(1人)  
秀逸=賞状と副賞2万円(10人)  
入選=賞状と記念品(30人)

作品要件 雑詠5句1組(未発表作品に限る)をA4サイズ原稿用紙に記入(複数組の応募可)

応募方法 応募作品と同じ用紙に①郵便番号・住所②氏名(ふりがな)③俳号(ふりがな)④職業か学校名・学年⑤生年月日⑥電話番号を記入し、投句料(1組2,000円)を添えて文化課に持ってくる、または投句料分の定額小為替を同封して郵送する

締め切り 10月31日(火)(当日消印有効)

☎〒708-8501 津山市山北520 西東三鬼賞委員会事務局(文化課内:東庁舎2階) ☎32-2121