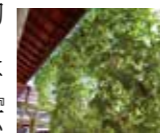


グリーンカーテン
写真作品募集

とき 5月12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)
圖ビジネス農林業推進室(市役所4階) ☎32-2178

グリーンカーテンは、ゴーヤなどのつる性植物を利用した天然のすだれです。日差しを遮り、冷房の使用を抑える効果が期待できます。
この夏、皆さんが育てて作るグリーンカーテンを、写真に撮って応募してみませんか。応募作品は、市役所1階市民ロビーと津山圏域グリーンセンター(領家)で展示予定です。

応募資格 市内に在住または勤務する人、市内の学校・事業所などの団体
応募作品 今年の夏に育てたグリーンカーテンの完成写真
※応募方法や締め切りは「広報津山8月号」でお知らせします



とき 7月~令和7年3月の土曜日午後(毎月2回程度)
ところ 津山工業高等専門学校(沼)

対象 小学5年~中学3年生
定員 40人程度(選抜審査あり)
申込方法 専用ホームページから申し込み
締め切り 6月3日(月)
※プレイベントを開催します。詳しくは、ホームページをご覧ください



津山小学生野球教室
生徒募集
初心者を対象にした、遊びも取り入れた楽しい教室です。
とき 7月6日(土)~11月上旬の毎週土曜日午前9時~正午
ところ 津山スポーツセンター小野球場(勝部)
対象 小学3~6年生の男女
定員 25人(先着順)
参加費 新規 ¥5千円、継続 ¥3千円(帽子代、飲料代、傷害保険料を含む)
締め切り 6月28日(金)
津山野球協会(久保さん) ☎090-2001-41

講座・講演会
21

令和6年度高齢者消費者被害防止研修会

「還付金詐欺」について、岡山県消費生活センター講師の講話と、ボランティア団体の寸劇で楽しく学びます。
とき 5月14日(火)午後1時30分~3時
ところ 津山市総合福祉会館
定員 50人(先着順)
申込方法 ①氏名(ふりがな)②電話番号を、電話かファクスで申し込む
締め切り 5月10日(金)
津山市地域包括支援センター ☎23-11004、☎23-11005

大人の社会見学第1弾
モランボン工場見学

普段見かける、餃子の皮や鍋用スープのおいしさの秘密をのぞきに行きませんか。
とき 5月23日(木)①午前10時~11時、②午前11時15分~午後0時15分
ところ モランボンプロダクツ津山工場(上田邑)
定員 各回15人(申し込み多

数の場合は抽選)
申込方法 電子申請または電話で申し込み
締め切り 5月9日(木)
圖生涯学習課 ☎32-2118

道の駅「久米の里」
春の大感謝祭
1会計500円以上のレシートを提示した先着300人に、記念切符を進呈します。また、千円以上買い物をする、商品券が当たる応募券を1枚進呈します。
とき 5月3日(金)~6日(月)(休)午前9時30分~午後3時
ところ 道の駅「久米の里」
申込期間 4月30日(火)~5月11日(土)午後5時
圖NPO法人スマイル・ちわ ☎42-7522、☎smile.chiwa@gmail.com

山田彩加展「-運命-」
幻想的なテーマを細密なリトグラフ(版画)で描く気鋭の版画作家山田彩加さんの個展です。
とき 4月27日(土)~5月12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)
※毎週火曜日は休館
圖ポートアート&デザイン津山 ☎20-1682

食育通信
Vol.109
毎月19日は食育の日
圖健康増進課 ☎32-2068

クックパッドでレシピ公開中
クックパッド 津山 検索

朝ごはんを食べて
元気に1日をスタートしましょう

朝ごはんを食べると、体温や血糖値が上昇して集中力が高まる、体内時計が整うなど、良いことがたくさんあります。朝ごはんをしっかり食べて栄養補給し、元気に1日をスタートしましょう。
忙しい朝でも手軽に作ることができ、食べやすいおにぎりのレシピを紹介します。



【材料(4人分)】米...2合
① 鮭とねぎのおにぎり サケフレーク...20g、きざみネギ...10g、白いりごま...小さじ1、しょうゆ...小さじ1
② 塩昆布のおかかおにぎり 塩昆布...5g、冷凍枝豆...40g、かつお節...4g、塩...少々
【下準備】米は洗って炊き、2等分にする
【作り方】
① ご飯にサケフレーク、きざみネギ、白いりごま、しょうゆを加えてよく混ぜ、4等分にしておにぎりを作る
② ①冷凍枝豆は電子レンジで解凍し、中身を取り出す②ご飯に塩昆布、①、かつお節、塩を加えてよく混ぜ、4等分にしておにぎりを作る

混ぜるだけで手軽に作ることができます。青じそやツナを使うのもおすすめです。
ここがポイント!

1人当たり 栄養価 エネルギー258kcal、たんぱく質7.6g、脂質2.0g、炭水化物59.7g、食塩相当量0.9g、カルシウム20mg、食物繊維1.0g

子どもの心と親の心

「めんどくさい」の後ろには...

子どもたちがよく「めんどくさい」という言葉を使っていますか。腹立たしくもある言葉ですが、そこには何か思いがあるのかもしれません。子どもたちと話すと、めんどくさいの後ろには「叱られる」「迷惑(心配)をかけたくない」「知られたくない」などの気持ちや、思いが言葉にならないもどかしさ、分かってもらえないかもしれないという不安などがあるように聞こえます。さらに聞くと、大人が思ってもみないことで、困ったり我慢したりしていることが分かってきます。子どもたちが「めんどくさい」と返してきたら、ゆったりとした気持ちで、少しだけ待ってみるのはいかがでしょうか。大人が言葉や気持ちを受け入れようとすることで、子どもたちは改めて大人への信頼感を持てるようになると思います。

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

なるほど! 暮らしの豆知識

断った後の勧誘電話は法律違反!

事例
膝が痛いと思っていたところに、膝痛に効くサプリメントを勧める電話がかかってきた。断り切れず購入したら、「続けなければ効き目がない」などと次回の購入を勧める電話が何度もかかってくるようになった。「これ以上必要ない」と断っているが、しつこくて困っている。

アドバイス
はっきり断っているのに、事業者が再度勧誘の電話をすることは、特定商取引法で禁止されています。断るときは、法律違反であることを伝え、事業者名、連絡先を聞いた上で、必要ないことをはっきりした言葉で伝えましょう。
断り切れず購入しても、クーリング・オフなどができる場合があります。

困ったときの相談先 環境生活課 ☎32-2056
津山市消費生活センター ☎32-2057