

6月は食育月間 誰かと楽しく食事をしましょう

家族や友だちなど、誰かと一緒に食事することを「共食」といいます。みんなで楽しく作ることができる「共食レシピ」を紹介します。



毎月19日は食育の日

図健康増進課 ☎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



ホットプレートで作るビビンバ

【材料 (5人分)】 ご飯…2合分、モヤシ…200g、ニンジン…1/2本、A(酢…大さじ1、砂糖…小さじ1、塩…少々、すり白ごま…小さじ1)、卵…2個、ホウレンソウ…150g、塩・コショウ…各少々、B(マイタケ…1/2株、豚小間切れ肉…250g)、しょうゆ…小さじ1、ごま油…小さじ2、ホールコーン缶…50g、C(焼き肉のタレ…大さじ3、おろしニンニク・おろしショウガ…各小さじ1/2)

【下準備】 ニンジンは千切りにする。ホウレンソウは2cmの長さに切る。マイタケは、食べやすい大きさに手で割く。コーン缶は、水気を切る。

【作り方】 ①モヤシとニンジンを耐熱容器に入れてラップをし、600Wの電子レンジで2~3分加熱し、Aで和える②ホットプレートに、ごま油を引いて中火にし、半面に卵を割り入れて炒り卵を作る。もう半面でホウレンソウを炒め、塩・コショウで味付けし、それぞれ取り出す③Bを一緒に炒め、火が通ったらしょうゆで味付けして取り出す④ホットプレートを弱火にし、ご飯を広げ①、②、③とコーンをのせ、Cをかけて全体を混ぜながら軽く炒める

ここがポイント! キムチやコチュジャン、チーズなどをトッピングして楽しむこともできます。

1人当たり栄養価 エネルギー403kcal、たんぱく質18.1g、脂質12.5g、炭水化物56.7g、食塩相当量1.6g、カルシウム45mg、食物繊維2.7g

手話で話そう

図障害福祉課 ☎32-2067

vol.4 遊びに行こう!

夏に向け、海や山など、遊びに出掛ける計画を立てる人も多いのでは。「遊びに行こう」と手話で誘ってみませんか。

海



右手の小指を立てて口元に当てる(塩、しょっぱいの意味)



右手の平を上に向け、左から右に波立たせる(水の意味)

山



右手の平を下に向け、左から右に山のよう

遊ぶ



両手の人差し指を立てて、交互に前後に動かす

行く



右手の人差し指を下に向け、手首をひねって前に出す

1分でかんたん手話 日常で使える簡単な手話を、動画で紹介しています。ぜひご覧ください。



令和6年度津山芸術文化祭 夢中

絵画や華道、俳句などの展示、音楽団体などのステージ発表を行います。詳しくは、津山市文化協会ホームページをご覧ください。

とき 6月1日(土)・2日(日)午前10時~午後5時(ステージは2日のみ)

ところ 津山文化センター(展示=展示リハーサル室、南エントランスほか、ステージ=大ホール)

料金 無料



図津山市文化協会(文化課内) ☎32-2121

2024 プレナスなでしこリーグ2部

岡山湯郷 Belle vs JFA アカデミー福島

とき 6月30日(日)午後3時キックオフ

ところ 津山陸上競技場(志戸部)

入場料 一般=1,300円、ファンクラブ=1,000円、小中高生=500円、小学生未満=無料

※チケットの購入方法など、詳しくは岡山湯郷 Belle ホームページをご覧ください。お問い合わせください。



図岡山湯郷 Belle 事務局(美作市) ☎0868-72-2004

24時間365日、問い合わせにチャットボットが答えます

使い方

①市公式LINEアカウントのトーク画面のメニュー右下、または市ホームページ右下の「AIに質問する」を押す



②聞きたい内容を選ぶか、一番下のキーワード欄に聞きたい内容を入力して「送信」を押す

チャットボットに聞かれている質問

- 防災ハザードマップについて知りたい
- 避難所について知りたい
- 市役所の窓口の受付時間を知りたい
- 家庭ごみの収集日を知りたい



図秘書広報室 ☎32-2029

風しんの予防接種など

接種できる医療機関など、詳しくはお問い合わせいただくか、ホームページをご覧ください。

抗体検査と予防接種(男性対象)

昭和37年4月2日~昭和54年4月1日生まれの男性は、無料で風しんの抗体検査と定期予防接種を受けることができます。

希望する人は、令和元年度以降に送付したクーポン券を利用し、まず抗体検査を受けましょう。抗体検査の結果、十分な抗体が無い人は、定期予防接種の対象になります。

接種場所 風しん追加的対策に参加している全国の医療機関など(厚生労働省ホームページで確認できます)



接種期間 令和7年3月末まで
※有効期限が過ぎているクーポン券も使用できません。また、クーポン券を紛失した場合は、再発行できません

予防接種(妊娠を希望している人など対象)

風しんによる出生児の先天性風しん症候群の発病や重症化を予防するため、予防接種費用を助成しています。過去に妊娠していた人なども対象です。

対象 市内に住み票があり、風しん抗体価検査結果の抗体価が低い人で、①か②に当てはまる人
①妊娠を希望する昭和49年4月2日以降生まれの女性、またはその配偶者(事実婚を含む)と同居している人
②妊娠をしている女性の配偶者(事実婚を含む)または同居している人

助成額 風しんワクチン=3,000円、麻しん・風しん(MR)混合ワクチン=5,000円

助成回数 1人につき1回

接種方法 健康増進課で事前に接種券を申請し、医療機関に予約して接種する



図健康増進課(津山すこやか・こどもセンター内) ☎32-2069