

### オシャレな朝食やデザートに ポップオーバー



「ポップオーバー」は、外はカリッとしたシュー生地のように、中はしっとりとした、大きな空洞のあるパンです。材料はミキサーで混ぜるだけ。紙コップを使って、とても簡単に調理できます。

途中でオーブンを開けると膨らみにくくなるので、開けるのは我慢してくださいね。



途中でオーブンを開けると膨らみにくくなるので、開けるのは我慢してくださいね。  
食物調理科2年 山根珠莉さん・久保田香奏さん

今月の津山産食材 小麦

## 津山東高校 地産地消 レシピ

vol.14

〒32-2029 岡秘書広報室 ☎32-2029

【材料：6個分】薄力粉（津山産小麦ふくほのか）…120g、牛乳…200ml、卵…150g（M玉約3個弱）、無塩バター…50g、塩…2g、紙コップ、お好みのフルーツなど

【作り方】①薄力粉は、塩と一緒にふるう。牛乳は人肌くらいの温かさに温める。バターは溶かしておく②ミキサーに卵を入れ、白っぽくなるまで混ぜる。次に牛乳を入れて、混ぜる。さらに、バターと薄力粉・塩を加え、約2分混ぜる③②の生地を紙コップの6～7分目まで流し、200度に温めておいたオーブンで約30～35分焼く。焼き上がり後、オーブンの中にしばらく置いて冷ましてから、取り出す

※お好みで、生クリームやフルーツを添えてデザートに。野菜や生ハムと一緒に朝ごはんとして。ジャムをつけるだけでもおいしいです

【イラスト・レシピ作成：津山東高校】

## はぐくみつやまっ子

### 明るい家庭 豊かな心

7月は青少年健全育成強化月間です

子どもたちは、4月の入学、進級での新しい環境にも慣れたころでしょう。一方で、うまく適応できず、友だち関係や学習面などで悩んでいる子どももいて、不登校などになりやすい時期です。

最近、外で遊ぶ子どもが少なくなり、家庭での生活時間が増えることで、子どもたちの抱えている問題が見えにくくなっているように思います。

もうすぐ夏休みになります。子どもたちに目を向け、家庭や地域で、青少年の健全育成と非行防止にしっかり取り組みたいものです。

家庭では、子どもとたくさん話をすることで、変化を敏感に感じ取れると思います。子どもたちも自分のことを思ってくれる環境があれば、心豊かに成長してくれるのではないのでしょうか。

津山市青少年育成センター 家族のこと、友だちのこと、青少年の悩みごと 市役所2階 ☎31-8650

ご相談ください

## おしえて エコるびー

### ライトダウンキャンペーン in つやま 2024

7月7日は「クールアースデー」。職場や家庭の電気を消すことで、電気の大切さや省エネルギーへの関心を高め、地球環境の保全や地球温暖化防止について考える日です。

岡山県では6月21日（夏至）～7月7日まで、ライトダウンキャンペーンを行っています。

市では7月3日（水）午後6時から、市役所本庁舎などで消灯に努めます。

皆さんも、七夕の夜は早めに電気を消し、地球のためにできることを考えてみませんか。

環境奉行「エコ呂爺」

詳しくは、市ホームページを確認じゃ！

岡脱炭素社会推進室 ☎32-2051

### 加茂の朝市

とき 7月21日(日)午前8時～9時  
ところ 加茂町インフォメーションセンター駐車場（加茂町桑原）  
岡津山市観光協会北支部 ☎42-4402

和牛串、焼き鳥、とち餅、よもぎ餅など

### イベント

#### オープンポリスイン 津山警察署

警察業務・採用試験説明、体験ブース訪問、白バイ展示走行などを開催します。

とき 7月13日(土)午前10時～正午

ところ 津山警察署（林田）

対象 警察官・警察行政職員を志望する人、保護者（保護者のみも可）

岡津山警察署 ☎25-0110

---

#### 放送大学連携講座 野菜栽培の基礎 秋野菜の注意点

令和7年3月までの奇数月、第3水曜日に認知症の人が飲食店のホールで働きます。間違えることがあっても「ま、いいか！」の寛容な気持ちで、ご来店ください。

とき 7月17日(水)午前11時～午後0時30分

ところ あつちやんの大きな木（山下）

岡津山市地域包括支援センター ☎23-1004

### 中央公民館 7月の講座

電話または窓口で直接申し込んでください。詳しくは、お問い合わせください。

#### ◆リンパコンディショニング教室

体を整え、肩こりやむくみなどを解消しましょう。

とき ①7月9日(火)②9月10日(火)午前10時～11時

講師 酒本尚美さん（健康運動指導士）

定員 10人（応募者多数の場合は抽選）

料金 100円（オイル代）

締め切り ①7月2日(火)②9月2日(月)

#### ◆小学生ものづくり体験

粘土や砂、貝殻などを使って自分だけの光るクラゲハウスを作ります。

とき 7月24日(水)午前10時～11時30分

講師 うしじまなこさん（図工ルーム tautau）

定員 10人（応募者多数の場合は抽選）

料金 500円（材料費）

締め切り 7月12日(金)

岡中央公民館（大谷）☎24-5111  
（平日午前9時～午後5時）

とき 7月27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 吉田祐一さん（放送大学客員教授）

#### 親子で学ぶ！エネルギーの「創・蓄・省」と工作教室

ランタン作りを通して、太陽光発電（創エネ）、蓄電池（蓄エネ）、LED（省エネ）の仕組みを学びます。

とき 8月1日(木)午前10時30分～午後0時30分

ところ 津山東公民館（川崎）

対象 小学4年生以上と保護者

定員 50人（先着順）

申込方法 申込専用フォームか電話、窓口で申し込む

締め切り 7月26日(金)

岡市立図書館 ☎24-2919

陽光発電（創エネ）、蓄電池（蓄エネ）、LED（省エネ）の仕組みを学びます。

とき 8月1日(木)午前10時30分～午後0時30分

ところ 津山東公民館（川崎）

対象 小学4年生以上と保護者

定員 20組（先着順）

料金 1400円（材料費）

申込方法 電子申請またはファクスで申し込む

締め切り 7月24日(水)

岡生涯学習課 ☎32-2118、FAX 32-2039

### 生涯学習講座 大人のまなびい教室 「津山で世界を旅しよう」

全4回の講座を通して、異文化に触れてみませんか。

内容	とき	ところ
モンゴルってどんな国？	8月22日(木)午前10時～正午	津山東公民館（川崎）
やさしい日本語ってなに？	9月8日(日)午後1時30分～3時	津山東公民館
アメリカってどんな国？	10月19日(土)午前10時～正午	津山東公民館
フランスってどんな国？	11月17日(日)午後2時～3時30分	市立図書館

定員 30人程度（応募者多数の場合は抽選）

参加費 無料

申込方法 氏名・住所・電話番号を、電子申請または電話、ファクスで申し込む

締め切り 7月31日(水)

岡生涯学習課 ☎32-2118、FAX 32-2039

### 小坂未央 ガラス展

繊細な気泡をガラスに閉じ込めた美しい器やオブジェの展示です。

とき 7月13日(土)～28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）

休館日 火曜日、7月17日(水)

岡ポートアート&デザイン津山 ☎20-1682

### 自分だけの備前焼を作ませんか？

とき 水曜日・土曜日＝午後1時～5時、日曜日＝午前10時～午後5時

ところ 勝北陶芸の里工房（杉宮）

※予約要

※料金など、詳しくは市ホームページをご確認ください

岡勝北陶芸の里工房 ☎29-4010