

広報
市

かたの 5/10

平成10年

市民憲章

和

(自然と文化と人と)

毎月10日・25日発行

No. 478 編集と発行・交野市役所総務課



撮影者：片山 晃三さん
(東倉治1丁目)

白旗池

もくじ

- 2～3 '98水と緑のフォーラム
in星のまち交野
- 4～5 暮らし
- 6～7 学習
- 8～9 スナップ
- 10～12 健康
- 13 新着図書
- 14～15 みんなのひろば
- 裏面 ゆうゆう料理

緑豊かな街で考えよう!! —総合治水—

'98 水と緑のフォーラム

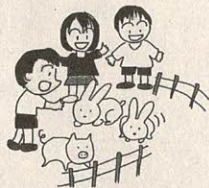
星のまち交野

とき 5月23日(土) 雨天決行 10.00～16.00
ところ 星の里いわふね (受付 9.30～)

《終日》

ふれあい広場 10.00～16.00

- ☆ミニ動物園
- ☆砂場コーナー
- ☆水鉄砲遊びコーナー
- ☆総合治水パネル展示
- ☆総合治水ビデオ上映
- ☆水生生物・昆虫標本展示



《午前の部》

星の里いわふね 10.00～12.00

- ☆参加体験(当日先着順)
 - ★プラネタリウム星空観察コース (定員80人)
 - ★チャレンジランキングコース (定員150人)
 - ★クイズラリーコース(定員75組/2人1組)
 - ★手作り工作体験コース(定員20人)
- ☆天野川への稚魚放流

《午後の部》 入場整理券が必要(当日配布)

体育室 13.15～16.00

- ☆交野市少年少女合唱団による合唱
- ☆市子連による和太鼓演奏
- ☆交野ベンチャーズの演奏
- ☆総合治水スライド上映
- ☆高石ともや
- ★ライブ&トークショー
- ☆クイズ大会「君も治水博士だ!!」

☆星の里体験大作戦(プログラム)入場無料☆

イベントの内容は都合により変更する場合があります

「98水と緑のフォーラムin星のまち交野は、5月23日(土)午前10時(受付午前9時30分から)～午後4時、星の里いわふねで開かれます。

堅苦しい講演会や討論会ではなく、子どもから大人まで一緒に遊び、体験しながら「人と水と緑とのかかわり」を理解してもらおうというのが目的です。フォーク歌手の高石ともやさんの自然派トークとコンサートもあります。ご家族そろってお越しください。

○問い合わせ 大阪府河川課都市河川室調整係(☎06・941・0315)、市道路河川課

家族づれで楽しんでください



21世紀の
安全で快適な
まちづくり

このフォーラムは、国・府と寝屋川流域の11市で組織する寝屋川流域総合治水対策協議会が、21世紀の安全で快適なまちづくりをめざし、治水対策の一環として、毎年各市で開いているものです。

今回は、「緑豊かな街で考えよう!!—総合治水—」をテーマに、「星の里体験大作戦」のサブタイトルをつけて、星の里いわふね一帯で、楽しい催しを繰り広げます。

フォーラムの内容は、上表のとおりです。

ミニ動物園／工作体験／星の観察／クイズ

終日イベント

☆ミニ動物園

ウサギ、子豚、ヤギなど、かわいい動物たちが集合。

☆砂場コーナー

ふれあい広場テント下に砂を運び入れて、簡易砂場をつくりまわす。スコップやバケツなどは無料で貸し出します。

☆水鉄砲遊びコーナー

ふれあい広場の砂場周辺で行います。的を設けて、ねらい撃ちをしてもらいます。水鉄砲は無料で貸し出します。

☆パネル展示とビデオ上映

インフォーマーセッションのターのロビーで、総合治水のパネルを展示し、ビデオを上映します。

☆水生生物・昆虫標本展示

天野川沿いに生息する水生生物や昆虫の標本を展示。

午前イベント

当日先着順。各コース定員になり次第締め切ります。

☆プラネタリウム星空観察

コース(定員80人)

プラネタリウム天体研修センターで、星空と天体を観察します。(1回45〜60分)

☆チャレンジランキング

コース(定員150人) 体育館で、豆運び・紙ちぎり・靴とばしなどで早さと正確さを競い、子ども版のギネスに挑戦します。

☆天野川への稚魚放流

天の川を美しくする会の協力で、コイの稚魚を放流します。

☆クイズラリーコース(定員75組/2人1組)

星の里いわふね内でクイズラリーを行います。地図を頼

午後のイベント

入場整理券が必要です。整理券は当日受付で配布します。

☆交野市少年少女合唱団の合唱

☆交野ベンチャーズの演奏

☆市子連の和太鼓演奏

☆総合治水スライド上映

「総合治水の仕組み」総合治水の大

りにポイントを探し、水や川に関するクイズを解いてゴールをめざし、早さと正確さを競います。

☆手作り工作体験コース(定員20人)

工作コーナーを設け、竹とんぼ、粘土細工、ベットボートル船などを作ります。

☆クイズ大会「君も治水博士だ!!」

トークショーやパネル展示の内容から、総合治水についてのクイズを約10問出題。参加者には全員に努力賞を贈ります。

☆高石ともやライブ&トークショー

自然派シンガー・高石ともやさんの語りと歌で楽しんでもらいます。

☆高石ともや&北田市長対談

「緑豊かな街で考えよう!!」総合治水」をテーマに高石さんと北田市長が話し合います。

高石ともやのライブ&トーク



高石ともやさんのプロフィール

- 昭和16年 北海道雨竜町生まれ。
- 41年 「想い出の赤いヤッケ」でデビュー。
- 42年 ~43年 メッセージフォークの旗手としてギターを背負いながら日本中を歌い巡る。
- 48年 京都祇園祭宵々山コンサートを開始、現在も続ける。
- 51年 ホノルルマラソン初参加。
- 平成5年 トランス・アメリカ・フットレースで636時間10分46秒の好記録で走破。
- 現在 コンサートのほか創作・講演などで活躍中。

寝屋川流域の治水 国・府と11市で推進 着実に整備進む

寝屋川流域は、東西に生駒山地と上町台地、南北に大和川と淀川に囲まれた面積270平方キロの地域で、大阪府の14%を占めて策を進めています。

元来、低湿な地域で、水害を受けやすいことから、治水対策を重点施策として取り組み、河川や下水道などの治水施設を着実に整備してきました。

しかし、治水上の安全を確保するためには、雨水の流出抑制施設の整備、保水・遊水機能の維持・増大や水害に対し安全な土地利用などの対策を推進する必要があります。

このため、国・府・流域の11市で構成する「寝屋川流域総合治水対策協議会」を設置し、総合的な治水対策を進めています。

家庭での気配りが大きな水害を防ぐ

家に降った雨水は、できるだけ家の敷地内で処理しましょう。こうした一軒一軒の気配りが、大きな水の被害を防ぐことにつながります。

○雨どいから流れ落ちる水はバケツにためて、晴れてから庭の水まきや花壇への水やりなどに利用しましょう。

○大雨のときは、ふろや洗濯など生活排水の放水はできるだけ控え、雨がやんでから流すようにしましょう。



○庭には植物を植え、塀は生け垣にするなど、できるだけ土を残し、雨水が浸透しやすい環境にしておきましょう。

3歳未満の 児童養育者に 「児童手当」を支給します

本市に住民登録または外国人登録をし、3歳未満の児童を養育している人に「児童手



市民交通傷害保険(10年度)の申し込みを受け付けています。この保険は、道路上および軌道上での自動車、原動機付自転車、自転車、電車、身体障害者用車いすなどによる人身事故が対象です。国内どこで起こった交通事故

市民交通傷害保険 申し込み受け付け中

10年度

市民交通傷害保険(10年度)の申し込みを受け付けています。この保険は、道路上および軌道上での自動車、原動機付自転車、自転車、電車、身体障害者用車いすなどによる人身事故が対象です。国内どこで起こった交通事故

故でも他の保険にかかわりなく支払われます。1人2口まで加入できます。

○保険料(1口目個人負担額)
▽一般……………360円
▽満15歳までの人……………300円
▽小学校1年生、生活保護を受けている人、身体障害者

5月は納税月
固定資産税
＜第1期分＞
都市計画税
軽自動車税

5月は、固定資産税・都市計画税の第1期分と軽自動車税の納期月です。
納期限=6月1日(月)=内に最寄りの収納取扱金融機関へ納めていただきますようお願いいたします。
納期が過ぎると延滞金がかかりますのでご注意ください。
○問い合わせ 納税課

当」を支給しています。※所得制限などがあります。

○手当の額
▽第1子……………50000円
▽第2子……………50000円
▽第3子以降1人につき……………100000円

○手当の支給
認定請求をした月の翌月分から支給され(一部例外もあります)、支給事由の消滅した月分で終わります。

○認定請求に必要なもの
①印鑑(スタンプ印は不可)
②公的年金の加入者は「加入年金証明書」(国民年金加入者、年金未加入者は必要ありません)
③請求者(養育者名義)の預貯金口座(郵便貯金は不可)
④児童手当用10年度「所得証

明書」(10年1月1日に交野市に住所がなかった人)
⑤そのほか必要に応じて提出していただく書類などがある場合もあります

※前年度に所得制限により受給資格が消滅した人も、今月請求分から所得要件が見直しになりますので、改めて請求してください。

※現在「児童手当」を受給されている人は、6月中に「児童手当現況届」を提出していただくことになっていきます。届書の手紙は、5月下旬、受給者にお送りします。必ず提出してください。

10年度児童手当所得制限 限度額表

扶養親族数	児童手当	特例給付
0人	1,529,000円	3,445,000円
1人	1,829,000円	3,745,000円
2人	2,129,000円	4,045,000円

※以下、扶養親族1人増えるごとに30万円加算
※「特例給付」の対象者は、厚生年金等に加入されている人で、児童手当の所得制限を超える所得のある人

○申請・問い合わせ 社会福祉課(ゆうゆうセンター内) ☎93・6400

※養育者が公務員の場合は、勤務先へ問い合わせ、請求してください。

新聞の折り込みや雑誌の広告に誘われて、内職のために高い費用を支払わされたり、仕事の内容や収入について約束と違うといった被害に遭う例が後を絶ちません。

うま過ぎる話にご用心 「インチキ内職」に 気をつけましょう

いわゆる「インチキ内職」には、▽内職講習会や趣味と実益、などと称して、多額の講習料や登録料を取り、できた製品の買い上げを拒む▽相当の工賃収入が

得られると宣伝し、高額な機械を売りつける、または材料費を取る▽あて名書きの内職などで、報酬は通信販売用ダイレクトメールによる商品の売り上げに依りて支払い、または自社の販売品・商品券で充当したり返還する旨の担保金などを返還しない、などがあります。

特に、先に金銭の支払いを必要とする場合は十分に注意してください。

家内労働を始めるときは、必ず家内労働手帳の交付を受けて委託条件を確認し、また誇大広告やうま過ぎる話には用心し、被害に遭わないように注意しましょう。

○問い合わせ 大阪労働基準局賃金課家内労働係 ☎06・949・6505

少年少女発明クラブの指導員を募集

小学4年生から中学生を対象に、道具の使い方やアイデアの出し方を指導し、自由な発想や製作のお手伝いをしてくださるボランティアを募集しています。

- 任期 6月～11年3月
※次年度以降の継続も可能。
- 活動日 第2、第4土曜日午前9時30分～正午（8月は別途計画）
- ところ 星の里いわふね創作研修室
- 対象 18歳以上（高校生を除く）の男女で、年間を通じて活動に参加できる人
- 定員 若干名
- 申し込み・問い合わせ 5月25日（月）までに社会教育課（青年の家内） ☎92・7721

中小企業のみなさんへ



市制度の事業資金融資 府制度でも市が保証料補助

- 融資金額 1400万円以内
（無担保、無保証人の場合は300万円以内）
- 返済期間 48か月以内
毎月均等分割返済（据置き期間は5か月以内）
- 貸付利率 年2・35%

※別途信用保証料（保証額の0・9%以下）が必要。

〔保証料補助〕

- 市制度融資
▽400万円以下の場合100%。
- ▽400万円を超える場合は50%。

〔緊急特別対策利子補給〕

※府制度（一般事業資金など）でも市が保証料の補助を行いますので、ご相談ください。

※府制度として「市制度融資」に対して利子補給をします
○問い合わせ 農政商工課

無利子で近代化資金

府の中小企業設備近代化資金

5月11日から受け付け

中小企業の近代化を図るため、府内の中小企業者を対象に機械設備の設置に必要な資金の貸し付けを行います。

日（金）と、7月6日（月）～10日（金）午前10時～午後4時、大和銀行谷町ビル8階会議室（大阪市中央区大手通1丁目）

○条件
▽貸付額 4000万円以下
（創業1年未満の企業は2000万円以下）

※土曜・日曜日は除きます。
※申込用紙は、各商工会議所などにあります。

▽貸付率
設備代金の2分の1以内（業種、設備に制限があります）

○問い合わせ 大阪府新産業振興課近代化資金係 ☎06・941・0351

▽利率
受付 無利子
5月11日（月）～22

缶、びんは水洗いしてください



空き缶、空きびん、なべ、やかん、フライパンなどは、必ず中身を出し、透明ポリ袋に入れて出してください。段ボール箱などには入れないでください。
缶、びんはふたを取り外し中身は必ず出し、水洗いして出してください。

お願い 資源ごみの出し方

な物は、絶対に入れないでください。
※乾電池は、別の透明ポリ袋に入れて、他の資源ごみと混ぜられないようにして出してください。
※新聞雑誌、段ボール、古布などは、資源回収業者に売却、またはPTA、子ども会などの集団回収に出し、牛乳パックは、リサイクル実施協力店へ出していただきます。



牛乳パックは、リサイクル実施協力店へ

10年度 老人介護講座日程表

とき	ところ	内容
6月3日(水) 13.30～16.00	ゆうゆうセンター 多目的ホール	オリエンテーション、 福祉制度
10日(水) 13.30～16.00	ゆうゆうセンター 集合	施設見学(老人保健施設 サンガピア館<高槻市>)
17日(水) 13.30～16.00	ゆうゆうセンター 多目的ホール	講演 「寝たきりにさせない ための予防」、「寝たき りになってしまったら」 講師 医師 質疑応答
24日(水) 13.30～16.00	ゆうゆうセンター 調理実習室	調理実習 「食べやすい簡単メニ ュー」
7月1日(水) 13.30～16.00	ゆうゆうセンター 集団指導室	講義 口腔衛生「お口の中を清 潔に」
8日(水) 13.30～16.00	ゆうゆうセンター 多目的ホール	食事介助 「おいしく食べてもら うために」
15日(水) 13.30～16.00	ゆうゆうセンター 多目的ホール	車いす「Lets try車い す」
22日(水) 13.30～16.00	特別養護老人ホーム 天の川明星	排泄「気持ちのよい排 泄」
29日(水) 13.30～16.00	特別養護老人ホーム 天の川明星	清潔「清潔にして快適」
8月17日(月) ～21日(金) 10.00～15.00	デイサービス天の 川、デイサービス 明星	体験学習 「デイサービス 一日体 験」
24日(月) ～28日(金) 10.00～15.00	特別養護老人ホーム 明星、特別養護 老人ホーム天の川 明星	体験学習 「特別養護老人ホーム 一日体験」
9月2日(水) 13.30～16.00	特別養護老人ホーム 天の川明星	総括と懇親

学習

すぐに役立つ 老人介護講座

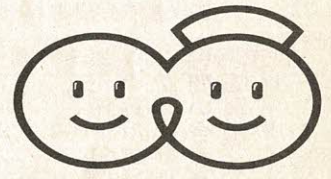
6月3日(水) スタート

ゆうゆうセンターなど
体験学習含め
12回

在宅での介護について学び
ませんか。介護のやり方や体
験談など、いろいろな面から
「介護」が学べる講座です。
実技を多く取り入れ、介護を
実践するうえで、すぐに役立
つようなカリキュラムとなっ
ています。

○日程 左表
○ところ ゆうゆうセンター、
○費用 無料
○対象 市内在住の老人介
護をしている人、
特別養護老
人ホーム天
の川明星な
ど

○主催 デイサービスセン
ター、在宅介護支援セン
ター、市
○申し込み・問い合わせ 5
月20日(水)午前9時から電
話で福祉サービス課(☎
93・6400)



看護の心をみんなの心に

5月12日は
看護の日



母子寡婦福祉会
手芸・パッチワーク・書道

○対象 市内在住の母
子家庭・寡婦

○とき 家庭の人

▽手芸・パッチワーク教室
6月6日～12月12日。10
時～12時

▽書道教室
6月13日～11年3月20
日。15時～17時
いずれも午前10時～午後
4時

○申し込み・問い合わせ
交野市母子寡婦福祉会
の大森さん(☎92・13
71)

～みんなであそぼ!～
アリス
運動あそびの日

○とき ①6月4日
(木)、②6月
11日(木) いず
れも午前10時～
正午

○ところ ゆうゆうセンタ
ー多目的ホ
ール

○対象 0歳～3歳の子
どもと保護者

○申し込み・問い合わせ
5月22日(金)までに、
往復はがきに住所、氏名
(親子)、幼児の月齢、電
話番号と、①か②の希望
日を記入し、〒576
0034 交野市天野が
原町5-5-11 こと
もゆうゆうセンター内
アリス事務局(☎92・3
077)

さあ開幕！ キャンプシーズン



緑あふれる野外活動センター

5月18日(月)から申し込み受け付け

- ▽緑あふれる 傍示の里で、グループや家族でキャンプを楽しむませ
- ▽利用できる 日
- ▽日帰りキャンプ 6月1日～
- ▽宿泊キャンプ 7月20日～8月31日
- ※ただし、7月23日(木)・8月8日(土)・29日(土)は利用できません。
- ▽対象 市内在住・在勤・在学のグループ
- ▽定員
- ▽日帰り 150人
- ▽宿泊 108人(テント18張り)
- ▽利用料 無料(まき代、クラフト材料代は実費です)
- ▽その他 場内での飲酒はできません
- ▽申し込み 利用日の1週間前までに青年の家
- ▽受付の開始日 5月18日(月)
- ▽問い合わせ 社会教育課(青年の家内) ☎92・7721

市指定文化財を 一般公開

5月17日(日) 10.00～15.00

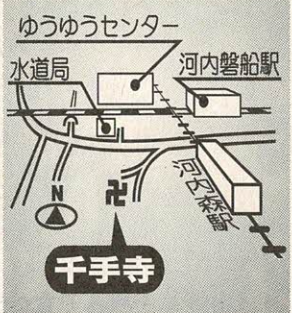
おり一般公開します。
○とき 5月17日(日) 午前10時～午後3時

○公開される文化財と所在地
▽十一面観音立像 星田寺 (星田2-6-7)

平安時代後期の作。藤原様式をもち、市内では獅子窟寺の薬師如来坐像について古い仏像。像高143㍍。もとは星田山中の小松寺の根本草堂に安置されていた。

▽薬師如来立像・千体仏 薬師寺(星田1-21-12)

薬師如来立像 等身大の堂々とした姿につくられ厨子の中に安置されています。室町時代の終わりころの制作かと思われれます。像



高158㍍。
○千体仏

薬師如来・地藏菩薩など、像高4・1㍍～15㍍の坐像や立像671体。ほとんどヒノキの一木彫り。

▽聖観音立像・如意輪観音坐像 千手寺(私市3-14-1)
○聖観音立像 木像。像高31・3㍍。修復

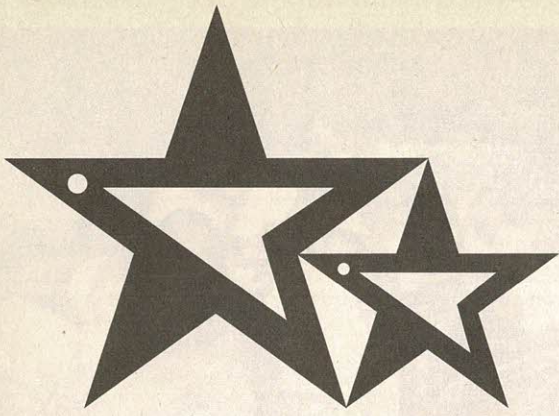
第31回市長杯 わんぱく相撲大会

- とき 6月7日(日) 午前9時30分
- ところ 交野武道館前相撲場
- 参加費 無料 ※まわしは用意します。
- 試合方法 1チーム3人
- 主催 交野市相撲連盟
- 申し込み 子ども会単位で5月30日(土)午後9時までに体育文化センター
- 問い合わせ 生涯スポーツ課
- ▽個人戦 小学生の部は1年生～6年生の学年別。中学生の部は1年生～3年生。
※小学3年生以上の市相撲連盟部員は参加できません。
- ▽個人戦 小学生の部は1年生～6年生の学年別。中学生の部は1年生～3年生。
- (先鋒4年生・中堅5年生・大将6年生、補欠は3・4年生のうち1人)

いきものウオッチング 野鳥のさえずり 楽しみましょう

- とき 5月24日(日) 午前9時30分(機物神社集合) 午後2時
- ところ いきものふれあいの里
- 内容 一斉に活動したいいきものたちを観察し、野鳥のさえずりなどを楽しみます
- 持ち物 弁当、あれば双眼鏡
- 参加費 無料
- 講師 自然解説指導員 平 研さん
- 申し込み 直接会場
- 問い合わせ いきものふれあいセンター(☎93・6520)





「星のまち・かたの」シンボルマーク

スナップ。



▲ 親子で元気フォーラム

3月24日(火)、ゆうゆうセンター多目的ホールで、大阪府中央子供家庭センター主催の親子教室が開かれました。

ワークハウスポロロン代表・伊藤美恵さんの指導で、音楽に合わせていろんな遊びを楽しみました。子育てには、母親の役目が大きいことを教えられ、みんなうなずいていました。

◀ 山野草を摘んで食べました

3月22日(日)、JR河内磐船駅からいきものふれあいセンターまで、ハイキングをしながら摘んだ山野草を食べるつどいがありました。

子ども連れなど総勢50数人が参加し、駅前で食べられる草の説明を聞いたあと、いきものふれあいセンターまで歩き、途中で山野草を摘み取りました。

センターに到着すると、早速調理し、おひたしや酢味噌あえ、天ぷらなどにしておいしくいただきました。



▶ 3中で合唱コンクール

3月23日(月)、第三中学校で、1年生の合唱コンクールが開かれました。

課題曲と自由曲を各1曲歌い、6クラスで優勝を競い合いました。

校長から「みんなが一生懸命に歌っている姿は、とても素晴らしかった」と講評。PTAのコーラスも披露されました。



▶ 感動の女性と文化の集い

3月27日(金)、ゆうゆうセンター交流ホールで、交野市女性と文化の集いと市による「女性フェスティバル'98ジェンダーってなあに？」が催されました。

この日のために結成された素人劇団「さんかく座」による「交野家物語」が上演され、会場に笑いがあふれました。

その後、作家・落合恵子さんの講演があり、巧みな話し方に参加した人たちは感動していました。



◀ サクラの下で松塚区民まつり

4月5日(日)、松塚の京阪沿線で、区民のサクラまつりが開かれました。

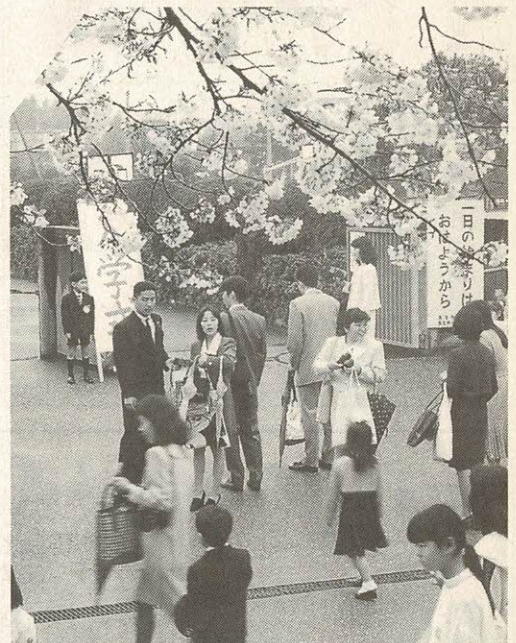
大勢の区民が、満開のサクラの下で、折り紙やコマまわしなどをして交歓し、ジャンケンポン大会で大いに盛り上がりました。



▼ リサイクルセンターを見学

3月25日(水)、「環境」をテーマに開催される子どもサミット(4月26日)に参加する4~6年生(旧学年)28人が、水道局やごみ処理場などを見学しました。

リサイクルセンターでは、空き缶、空きびんの手作業による分別作業の大変なことを知り、家庭ごみの出し方の大切さを実感していました。



▲ 新1年生が晴れやかに入学

4月6日(月)に市立小学校で、7日(火)には市立中学校で入学式が行われました。今年の入学者数は、児童が759人、生徒が805人。

長宝寺小学校では、61人が入学。新1年生たちは、最初緊張ぎみでしたが、校長から「みにくいあひるの子」を引用した話を聞き、表情をやわらげ「1年生になったら」の大合唱でうちとけていました。あいにくの天気でしたが、満開のサクラの中、うれしい入学式となったようです。

がん予防は まず食事から

調理実習で正しい知識

がんは、「予防も治療もむずかしく、かかったらあきらめる病気」から「正しい知識

と実行力があれば予防も治療も不可能でない病気」になりました。

最近では、ライフスタイルとりわけ食生活に気をつけることで、がんの8割は抑制できると考えられています。今回の調理実習を通して、そのポイントとなる点を一緒に学びましょう。

○とき 6月11日(木) 午前10時～午後1時
ゆうゆうセンター1調理室

○定員 先着30人
○参加費 500円

○持ち物 エプロン、三角巾、ふきん2～3枚、箸、健康手帳、筆

○申し込み 5月22日(金)から健康増進課(☎93・6405)

育児相談

乳幼児についての心配ごとを保健婦・栄養士らが相談に応じます。保母もいますので、お母さんも一緒に楽しく遊びましょう。

○とき ①5月26日(火) ②6月10日(水)

○ところ いずれも午前9時30分～10時30分
ゆうゆうセンター

○対象 ①1歳児以降 ②0歳～1歳児

○内容 育児、栄養(離乳食、歯科相談など)
○持ち物 母子健康手帳
○申し込み 直接会場

医師による健康相談

健康に関する心配ごとなどに直接医師がお答えします。電話などで予約のうえ、お越しください。

○とき 毎月第1水曜日と第3木曜日午前9時30分～11時

○ところ ゆうゆうセンター

○費用 無料
○問い合わせ 健康増進課(☎93・6405)

4か月児健診

乳幼児期の発育状態をみるのに大切な時期です。お子さんの健康状態だけでなくお母さんが日ごろ、気になってい

ることを気軽に相談ください。

○とき 6月9日(火) 午後1時～2時

○ところ ゆうゆうセンター

○対象 10年1月16日～2月15日生まれの乳児

1歳6か月児健診

お子さんの健康状態をチェックし、これからの成長を考えて早めに対応していくことが目的です。また、生活習慣(しつけ)や食事のことなど、この機会に日ごろの心配などを気軽に相談ください。

○とき 5月19日(火) 午後1時～2時

○ところ ゆうゆうセンター

○対象 8年10月生まれの幼児

3歳6か月児健診

心やからだが目まぐるしく発達するときです。また、視力・聴力のチェックも大切な時期です。

○とき 6月2日(火) 午後1時～2時

○ところ ゆうゆうセンター

○対象 6年11月生まれの幼児

総合健診 ゆうゆうセンター

〔40歳以上の人の健診〕 Ⅱ予約が必要

○とき 7月1日(水)、16日(木)

○内容 基本健診 問診・身体計測・聴打診・血圧測定・検尿・血液検査・心電図検査

▽がん検診 肺がん・大腸がん・胃がん・乳がん・子宮がん

▽その他の検診 結核検診・骨粗鬆症検診

○費用 全部受診で男性2500円・女性3000円

〔16歳～39歳の人の健診〕 Ⅱ予約不要

○とき 7月1日(水)、16日(木)

○受付 午前9時30分～11時

○内容 問診・身体計測・聴打診・血圧測定・検尿・結核検診、血液検査(貧血検査のみ)

○費用 男女とも200円

〔申し込み・問い合わせ〕

○5月20日(水) 午前9時から電話で健康増進課(☎93・6405)

休日急病診療所

○とき (ゆうゆうセンター)内 ☎91・8124

○内容 日曜、休日午前10時～午後2時

○内容 内科、小児科、歯科

土曜休日夜間急病センター (交野病院内) ☎91・0331

○とき 土曜、日曜、休日午後6時～9時

○内容 内科、小児科

がん予防は まず食事から

調理実習で正しい知識

がんは、「予防も治療もむずかしく、かかったらあきらめる病気」から「正しい知識

と実行力があれば予防も治療も不可能でない病気」になりました。

最近では、ライフスタイルとりわけ食生活に気をつけることで、がんの8割は抑制できると考えられています。今回の調理実習を通して、そのポイントとなる点を一緒に学びましょう。

○とき 6月11日(木) 午前10時～午後1時
ゆうゆうセンター1調理室

○定員 先着30人
○参加費 500円

○持ち物 エプロン、三角巾、ふきん2～3枚、箸、健康手帳、筆

○申し込み 5月22日(金)から健康増進課(☎93・6405)

育児相談

乳幼児についての心配ごとを保健婦・栄養士らが相談に応じます。保母もいますので、お母さんも一緒に楽しく遊びましょう。

○とき ①5月26日(火) ②6月10日(水)

○ところ いずれも午前9時30分～10時30分
ゆうゆうセンター

○対象 ①1歳児以降 ②0歳～1歳児

○内容 育児、栄養(離乳食、歯科相談など)
○持ち物 母子健康手帳
○申し込み 直接会場

医師による健康相談

健康に関する心配ごとなどに直接医師がお答えします。電話などで予約のうえ、お越しください。

○とき 毎月第1水曜日と第3木曜日午前9時30分～11時
ゆうゆうセンター

○費用 無料
○問い合わせ 健康増進課(☎93・6405)

4か月児健診

乳幼児期の発育状態をみるのに大切な時期です。お子さんの健康状態だけでなくお母さんが日ごろ、気になってい

○とき 6月9日(火) 午後1時～2時
ゆうゆうセンター

○対象 10年1月16日～2月15日生まれの乳児

1歳6か月児健診

お子さんの健康状態をチェックし、これからの成長を考えて早めに対応していくことが目的です。また、生活習慣(しつけ)や食事のことなど、この機会に日ごろの心配などを気軽に相談ください。

○とき 5月19日(火) 午後1時～2時
ゆうゆうセンター

3歳6か月児健診

心やからだが目まぐるしく発達するときです。また、視力・聴力のチェックも大切な時期です。

○とき 6月2日(火) 午後1時～2時
ゆうゆうセンター

○対象 6年11月生まれの幼児

総合健診 ゆうゆうセンター

〔40歳以上の人の健診〕 Ⅱ予約が必要
○とき 7月1日(水)、16日(木)

▽基本健診 問診・身体計測・聴打診・血圧測定・検尿・血液検査・心電図検査
▽がん検診 肺がん・大腸がん・胃がん・乳がん・子宮がん

▽その他の検診 結核検診・骨粗鬆症検診
○費用 全部受診で男性2500円・女性3000円
〔16歳～39歳の人の健診〕 Ⅱ予約不要

○とき 7月1日(水)、16日(木)
○受付 午前9時30分～11時
○内容 問診・身体計測・聴打診・血圧測定・検尿・結核検診、血液検査(貧血検査のみ)

○費用 男女とも200円
〔申し込み・問い合わせ〕
○5月20日(水) 午前9時から電話で健康増進課(☎93・6405)

○8月以降の総合健診は、毎月広報「かたの」10日号でご案内します。
※費用免除 70歳以上の人、生活保護世帯及び市民税非課税世帯に属する人
ご注意ください
総合健診は年1回(4月から翌年の3月)しか受診できません。また、医療機関で市民健診を受診された人も同じです。

休日急病診療所

(ゆうゆうセンター内) ☎91・8124
○とき 日曜、休日午前10時～午後2時
○内容 内科、小児科、歯科

土曜休日夜間急病センター

(交野病院内) ☎91・0331
○とき 土曜、日曜、休日午後6時～9時
○内容 内科、小児科

訂正 (6月の予防接種)	
4月10日号広報掲載の「日本脳炎予防接種の日程表」に誤りがありました。次のとおり訂正します。ご確認の上お越しく下さい。 ○問い合わせ 健康増進課	
とき	接種対象者
11日(木)	接種対象者は設定していません
12日(金)	接種対象者は設定していません
6月18日(木)	6月11日1回目接種済者の2回目
6月19日(金)	6月12日1回目接種済者の2回目
23日(火)	接種対象者は設定していません
30日(火)	6月23日1回目接種済者の2回目

パパもぜひ一緒に

マタニティー教室

悪夢のようなつわりの時期が過ぎると産むのがもつたないくらい楽しい日々。おなかが大きくなるにつれて、胎児も活発に動くようになってきます。そろそろパパとママになる自覚も高まるころでしょう。

なで準備を始めましょう。3回目は、パパもぜひ一緒に参加してください。

○とき 下表。いずれも午後1時受付(10日は午後0時45分受付)

○ところ ゆうゆうセンター

○内容 下表

○申し込み 直接会場

さあ、この時期に、妊娠・出産の経過を安全に、そして育児を楽しく行えるようみん

マタニティー教室日程表

回	開催日	内 容
1	6月3日 (水)	ビデオ「生命誕生」 妊娠中の知識・過ごし方など
2	6月10日 (水)	歯科保健 赤ちゃん和妈妈のための食事
3	6月17日 (水)	両親の役割・家族計画 先輩ママとの交流 赤ちゃんのおふろ
4	6月24日 (水)	出産準備・おっぱいの手入れ 呼吸法とマタニティー体操 赤ちゃんの保育

離乳食の講習会です



○対象 2〜6か月(9年12月)〜10年4月生まれ)の赤ちゃんをもつお母さん

離乳食を始める前の準備期から初期までを中心に、すすめ方やこの時期の注意点をわかりやすくお話しします。

○費用 無料

○持ち物 母子健康手帳、筆記用具

○申し込み 直接会場

○とき 6月9日(火)午後2時30分〜3時と3時30分〜4時のどちらか



調理実習通して

○ところ ゆうゆうセンター2階 プレイール

離乳食は、赤ちゃんの食べ方やかむ力に合わせて、食品

の量や種類を増やしながらゆつくりすすめることが大切です。調理実習を通して、離乳食の基本とすすめ方のコツを一緒に学びましょう。希望者には、託児所を設けています。

○とき 6月19日(金)午後1時〜3時30分

○ところ ゆうゆうセンター3階 調理実習室

○対象 7〜15か月(9年3月)〜11月生まれ)の赤ちゃんをもつお母さん

○定員 先着20人

○費用 無料

○持ち物 エプロン、三角巾、ふきん2〜3枚、

○申し込み 5月25日(月)から健康増進課(☎93・6405)

育児教室

ちびっこ広場

子どもは遊ぶことが大好きです。お母さんと向き合って遊ぶことで、情緒も豊かになっていきます。

ちびっこ広場

親子遊びを中心に

▽16か月児以降 午前10時30分〜11時30分

○ところ ゆうゆうセンター2階プレイールム

○内容 親子遊び

○定員 各20組

○申し込み 5月26日(火)から健康増進課(☎93・6405)

保健所だより

- 一般健康診断(四条暖保健所)
- 受付 第2・第4火曜日午前9時30分〜10時30分
- 内容 胸部レントゲン検査など(診断書は有料)は金曜日午前中にお渡しします)
- 風しん抗体検査・梅毒及びエイズ抗体血液検査(四条暖保健所)
- 受付 第1・第2・第4火曜日午前9時30分〜10時30分。結果は2週間後
- 骨髄ドナー登録(四条暖保健所)
- 受付 毎週火曜日午前10時30分
- 内容 骨髄提供希望者の登録受付と採血
- 精神保健相談(四条暖保健所)
- 内容 精神障害で悩んだり、アルコール中毒で困っている人の相談
- 結核相談(四条暖保健所)
- 内容 結核患者・家族の健康相談
- 難病相談(四条暖保健所)
- 内容 特定疾患などの難病患者・家族の相談
- アトピー相談(ゆうゆうセンター)
- 受付 6月10日(水)午後1時30分から
- 内容 乳幼児の皮膚湿しんなど
- 献血(ゆうゆうセンター)
- 受付 6月10日(水)午後1時30分〜4時
- 問い合わせ 四条暖保健所(☎78・1021)

♪こんにちわ♪



かくえ 角江 祥太です(左)
 しょうた 平成7年7月10日生まれ
 ゆうた 祐太です(右)
 平成7年7月10日生まれ
 「いつまでも仲良く元気だね」
 郡津(母 京子)

あなたの運動 足りていますか

なるほどなっとく健康教室

あなたは運動不足ではないですか? 運動不足になると体がどんどんサビつき、あちこちにひずみが生じて生活習慣病を誘発します。また、食事の偏りも同じような障害を引き起こします。

なるほどなっとく健康教室では、主に肥満・高血圧・高脂血症の人を対象に、健康づくりの基本「食生活と運動」を学んでいきます。自分の生活を見直すために、あなたも参加してみませんか。

○対象 40歳以上
 ○定員 30人
 ※時間と会場は、申し込み後案内を送ります。



○申し込み・問い合わせ 5月25日～6月10日までに電話で健康増進課(☎93・6405)

自彊術体操

健康づくりの第一歩
 まず体験してみませんか

健康づくりを心がける第一歩として、自彊術体操を体験してみませんか。

体操の前後に血圧を測定するなど、運動プラス健康について学びます。

○とき 6月2日、9日、16日(火) 午前9時30分～正午
 ゆうゆうセンター

○ところ 3階 運動療法室
 ○定員 先着30人
 ○参加費 無料
 ○講師 増田千代子さん
 ○持ち物 健康手帳・タオル

健康教室日程

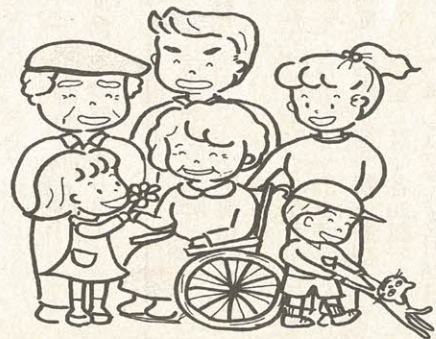
6月24日(水)	医師による講義
7月1日(水)	栄養士の講義
7月9日(木)	運動・講義
7月16日(木)	運動・実技



○申し込み 5月25日(月)から健康増進課(☎93・6405)

基礎の知識から 実技まで幅広く 男性、学生も対象に

介護講座受講者募集



○とき 5月10日～8月6日、講座ごとに日時を決めて開講(2日～4日間。約2時間～5時間)

○ところ 介護実習・普及センター(茨木市大住町8-11)
 ○受講料 無料(男性のための講座、食事編の材料費は各自負担)
 ○講座
 ◇基礎編 介護の基礎知識・技術と実技を中心に幅広く学習していただきます。
 ◇ワンポイント講座

▽一般講座
 ▽夕方からの講座
 ▽男性のための講座
 ▽シルバエイジのための講座
 ▽学生のための集中講座
 ▽教員のための講座
 ◇専門編 一つのテーマについて専門的に学習していただきます。
 ▽寝かせきり予防編
 ▽救命救急編
 ▽清潔排泄編
 ▽食事編
 ▽老人性痴呆編
 ○申し込み・問い合わせ 各講座とも開催日の2か月前から同センター(☎0726・26・3381)

新着図書

……児童書……

三番ホームはまちがい線 小林しげる 文研出版
ものものずかん 土橋とし子 福音館書店
いいたくない かさいまり ひさかたチャイルド

ペニーの手紙「みんな、元氣？」 ロビン・クライン 偕成社
クイズでわかる方言しらべ事典 杉本つとむ 学習研究社
春の女神たんけん隊 佐々木悦 汐文社
調子っぱずれのデュエット バルト・マイヤールト くもん出版

いるどりあざやかわたしはだあれ？ モイラ・バターフィールド あかね書房
土のふえ 今西祐行 岩崎書店
ゆい子のゆうぎ 宮里きみよ 汐文社

植物あそび ながたはるみ 福音館書店
ゲームのなかに閉じこめて 宇賀神水青 集英社
お父さんの足音 岩崎京子 ポプラ社
ぼくらのパジャマ教室 長崎源之助 ポプラ社
わたしのモンスタールかんさつにつき ジャン・カー ほるぷ出版
サイのさいみん術！ わしおとしこ アリス館

いいたくない



ものものずかん



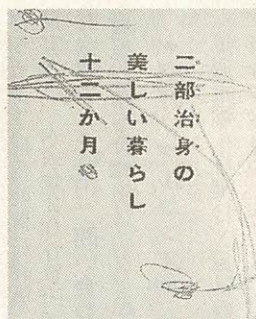
ペニーの手紙 みんな、元気? ロビン・クライン アリス館
砂の海 椎名誠 新潮社
ドタンバのマナー サトウサシヨナル 講談社インターナショナル

三番ホームはまちがい線 小林しげる 文研出版
球根の花ガーデンングレックス 肥土邦彦 小学館
務所 壊滅 福田和也 角川春樹事務所
版社 森と湖の館 常盤新平 潮出版社
父親の進化 小原嘉明 講談社

……一般書……
京阪神からの日帰りの旅 ブルーガイド国内版出版部 実業之日本社
「昭和」という国家 司馬遼太郎 日本放送出版協会
防波堤・釣魚と仕掛け事典 浅井欣也 成美堂出版
中国人から見た不思議な日本語 莫邦富 河出書房新社
結婚ごっこ 東海林のり子 ホーム社



たけしの万物創世紀 番組制作スタッフ 幻冬舎
水の国を見た少年 マイケル・ドリス 新潮社
天下御免の13人 安部譲二 P.H.P.研究所
二部治身の美しい暮らし十二か月 二部治身 マガジンハウス
生きていてよかった 相田みつを ダイアモンド社



生命保険選びは 説明をよく聞いて

～消費者相談～

Q この春に社会人と
なりました。職場に
連日いろんな生命保険会社
の人が来て「保険は若いう
ちに入っておかないと損」
とか「金利の低い今は、貯
蓄するより保険の方が得」
と言って勧めます。話を聞
けば聞くほど何がいいのか
分からなくなりました。どん
なことに気を付けて選ば
いいのでしょうか。

A 生命保険も他の商
品購入と同様に、ま
ず購入目的を明確にすること
です。死亡保障に重点を
置くのか、病気・老後、あ
るいは貯蓄性を重視するの
かということですね。

若いときの保険料が安い
のは死亡する確率が低く、
老後まで時間があるからで
す。生存・死亡どちらでも

同額の保険金が支払われる
養老保険は貯蓄性が高いと
言われていますが、死亡保
障に重点を置いた定期保険
や終身保険より保険料は高
くなります。また、貯蓄で
はないのでいつ解約しても
支払った保険料が全額払い
戻されるわけではありませ
ん。

その他、保障期間と保険
金額、保険金が支払われな
い場合はどんなときか、告
知はどの程度必要か、配当
の有無、更新の有無や期間、
途中でお金が必要になった
とき解約返戻金はあるの
か、保険金の減額はできる
かなども契約までにチェッ
クしておきましょう。

助言

健康状態が加入
の条件となってい
る生命保険は、いつでもだ
れでも買える商品ではあり
ません。

病気になるってからは間
に合わず、必要性を切実に
感じないときにしか買えな
いところに生命保険選びの
難しさがあります。一概に
損得は言えません。ただ、
長期にわたる多額の買い物
ですので、分からないこと
は分かるまで説明を受けて
契約しましょう。また、こ
の説明を惜しまない会社か
どうかも契約会社を見極め
る一つのポイントです。

みんなのひろば



星の町きらきら工房開所式

4月5日(日)、星の町きらきら工房の開所式と祝賀会が、設立準備会事務所のあった郡津公民館で行われました。

知的障害者が地域で生活し、地域の人たちと交流しながら社会参加をめざします。

催し

新緑と花の撮影会

5月17日(日) 午前10時、私市植物園。雨天中止。植物園の入園料は自己負担。主催はかたの写真同好会。申し込みは直接会場。問い合わせは岡本さん(☎91・2727)

チャリティー

ダンスパーティー

5月17日(日) 午後1時〜4時30分、ゆうゆうセンター多目的ホール。参加費700円。定員30〜40人。主催は交野ソシアルダンス友の会。申し込みは直接会場。問い合わせは宇津宮さん(☎91・7217)

ミルキーウエイ

5周年コンサート

5月24日(日) 午後2時〜

4時、ゆうゆうセンター4階交流ホール。第1部「ムーン・リバー」など、第2部「ソラン節」など、第3部「サンライズサンセット」など。主催は交野女声コーラス・ミルキーウエイ。問い合わせは田中さん(☎92・6762)

スポーツ

第28回市民テニス大会

(硬式)

4月5日(日)、私市公園テニスコートで行われました。2位以上次のとおり。(敬称略)
◇一般男子 ①佐藤安春(私市) ②下道 正(星田) ③向井正明(私市) 田中幸一(天野が原町)
◇一般女子 ①下道直子(星田西) 酒匂千嘉子(星田西) ②佐藤博子(私市) 山口良子(妙見東)

●青山ジュニアーズ
毎週日曜日・祝日のグラウンド確保時間に練習。交野小。月会費1000円。問い合わせは小曾根さん(☎91・6313)

あつまれ!! 学童野球選手

交野市軟式野球連盟学童部の各チームは、小学生の選手を募集しています。

女子も歓迎します。

●イーグルス
毎週土曜・日曜日・祝日のグラウンド確保時間に練習。郡津小。入会金3000円。月会費1000円。問い合わせは林さん(☎91・0392)

●交野ファイターズ

毎週土曜・日曜日・祝日のグラウンド確保時間に練習。長宝寺小。入会金2000円。月会費1500円。問い合わせは高橋さん(☎91・7006)

●交野ファルコンズ

毎週土曜・日曜日・祝日のグラウンド確保時間に練習。妙見坂小。月会費2000円。

◇壮年 ①鶴田 正(星田) 河野 喬(森南) ②小林卓(森南) 鹿子嶋弘美(森南)

第9回市体育協会長杯 インディアアカ大会

3月22日(日)、いきいきランド交野メインアリーナで行われました。2位以上は次のとおり。(敬称略)
①星田インディアアカ同好会E チーム(安藤とみ子、井上フク、樽本久美子、蛭子千賀子、辻内多恵子)
②交野インディアアカ同好会D チーム(増田弘子、河口美

分) 午後5時、いきいきランド

問い合わせは小浦さん(☎92・0089)

●カタノライオンズ

毎週土曜・日曜日・祝日のグラウンド確保時間に練習。長宝寺小。入会金3000円。月会費2000円。問い合わせは川本さん(☎91・3356)

●交野レインボーズ

毎週土曜・日曜日・祝日のグラウンド確保時間に練習。倉治小。入会金1500円。月会費1500円。問い合わせは北原さん(☎93・1673)

●私市ブラザーズ

毎週日曜日・祝日の午後1時から練習。私市小。月会費1000円。問い合わせは村山さん(☎91・1649)

●ジャガーズ少年野球部

毎週土曜・日曜日・祝日のグラウンド確保時間に練習。枚方・春日小。入会金2500円。月会費2500円。問い合わせは山下さん(☎54・2646)

●ブルースカイ

毎週土曜・日曜日・祝日のグラウンド確保時間に練習。藤が尾小。月会費1500円。問い合わせは長小田さん(☎92・9279)

●向井田ブレイブス

毎週日曜日・祝日のグラウンド確保時間に練習。交野小。入会金1000円。月会費1500円。問い合わせは加集さん(☎92・6008)

智子、東陰地良子、鈴木早苗、東 博子) エアロビクス

6月11日から毎週木曜日午後1時30分〜2時30分、いきいきランド交野メインアリーナ。対象は成人女性20人。月会費2000円。指導は小澤裕美さん。申し込み・問い合わせは西中さん(☎91・2915)か、北村さん(☎93・2788)

市長杯卓球大会

6月7日(日) 午前9時30分〜午後5時、いきいきラン

ド交野メインアリーナ。一般男子、ジュニア男子、壮年、ジュニア女子、一般女子一部、一般女子二部の個人戦。参加費は一般800円。ジュニア300円。連盟会員500円。申し込み・問い合わせは5月29日(金)までに東さん(☎92・5200)

3B体操

毎週水曜・土曜日午前10時〜11時15分、いきいきランド交野サブアリーナ(水)。青年の家(土)。対象は市内在住・在勤の女性、10人。入会金1000円。月会費300

みんなで体育あそび

毎週木曜日午後2時45分〜4時15分、星田出張所3階ホール。運動能力は7〜8歳で決まるといわれます。対象は幼児・小学校低学年。定員20人。入会金2500円。月会費2500円。講師は米永富美子さん。申し込み・問い合わせは米永さん(☎94・0248)か、川上さん(☎92・7273)

募集

男のグルメ8期生

6月13日から7回コース。
毎月第3土曜日午後2時～4時30分、ゆうゆうセンター調理実習室。気軽な雰囲気なかで、料理を通して男の文化サロンづくりをします。開講式は、6月13日午後2時、ゆうゆうセンター。講師は谷河洋子さん。会費1万5000円(7回分。材料費を含みます)。問い合わせは谷河さん(☎93・1339)

囲碁入門教室

5月22日～8月28日の毎週金曜日午後1時30分～3時30分、青年の家第1会議室。対象は初心者から10級程度までの一般男女。受講料は3か月15回分5000円。講師は交

野囲碁同好会の有段者。申し込みは毎週日曜日午前10時～午後4時、青年の家第1会議室の交野囲碁同好会。問い合わせは安藤さん(☎91・3720)

将棋をしませんか

毎月第1～第4日曜日午後2時～7時、藤が尾ふれあい館。入会金1000円。月会費600円。師範は日本将棋連盟の福崎文吾八段。申し込み・問い合わせは日本将棋連盟交野支部の西原さん(☎92・6375)

パソコン教室

6月8日(月)～11日(木)午前9時30分～11時30分、北大阪商工会議所北大阪プラザ。8・9日はウィンドウズ95の基本操作、10・11日はインターネットの操作を学習。参加費は各コース2000円。定員各5人。申し込みは

全国俳句大会作品募集

友好都市の五色町は、明石海峡大橋開通を記念して「全国俳句大会」の実施要領を発表した。

市民のみなさんも、ふるって応募してください。

○課題 「明石海峡大橋」「高田屋嘉兵衛翁」「北方領土」

3つのうちいずれかの名称にまつわる言葉、あるいはイメージされる言葉を織り込んで詠んでください

○締め切り 6月30日(火)

○発表 8月15日(土)

○投句料 無料

○要領 官製はがき1枚に2句まで記入

○投句先 〒656-1301 兵庫県津郡五色都志10-87 ウェルネスパーク五色高田屋嘉兵衛公園菜の花ホール「全国俳句大会」係

○問い合わせ 生活文化課内 友好都市協会

手話通訳者を養成

5月14日から電話で北大阪プラザ(☎61・2300)

手話ダンス

91・0807

清井山とカトラ谷

013

毎週火曜日午後1時～4時、ゆうゆうセンター。対象は一般男女。定員10人。手話通訳者の養成と言葉の自由な人との交流が目的です。講師は交野手話サークル・サクラの大河萬子次さん。入会金・会費は無料。申し込み・問い合わせは大河さん(☎91・3206)

毎月第3金曜日午前10時～正午、枚方市青少年センター(予定)。楽しく踊って自然におぼえられます。定員10人。会費1回300円。指導は白越幸江さん。主催は手話ダンスサークル・オリオン。申し込み・問い合わせは前日まで生駒さん(☎91・3206)

5月17日(日)午前8時10分、河内磐船駅集合。雨天中止。近鉄富田林―登山口―清井山―坊領山尾根分岐―金剛山頂―黒梅谷道。一般向き。8時。交通費2700円。参加費2000円、保険料を含む。主催は交野山歩会。問い合わせは吉原さん(☎92・3928 午後7時～9時)

バスハイク

芦生演習林と三国峠

5月23日(土)午前7時30分、星田妙見バス停前か、交野NTT前集合。朽木村生杉―峰越林道―三国峠―ナベクボ峠―生杉。一般向き。6時。バス代4000円。定員27人(予約、先着順)。主催は交野山歩会。問い合わせは吉原さん(☎92・3928 午後7時～9時)

鳥見山から貝ヶ平山

5月23日(土)午前8時、河内磐船駅集合。雨天中止。近鉄榛原駅―鳥見山公園―高見山―貝ヶ平山。一般向き。11時。交通費2100円。参加費1世帯2000円。主催は交野ハイキング同好会。問い合わせは成田さん(☎91・4



「第7回みんなががんばっ展」が6月13日(土)からジャズエア交野サテイで開かれます。大阪府内の19の福祉施設が参加し、障



害者やボランティアらがボート、バッグ、陶芸品、木工品、織物などを即売します。多くのみなさんご来場をお待ちしています。○とき 6月13日(土)～14日(日) 午前10時～午後8時

○ところ ジャンボスクエア

○主催 ナイスコミュニケーション実行委員会(事務局は府立交野自立センター)

○問い合わせ 同自立センター 1(☎93・4523)

交野山歩会(☎92・3928)主催の交野山歩会。問い合わせは吉原さん(☎92・3928 午後7時～9時)



交野市社会福祉協議会の善意銀行に次のみなさんから預託していただきました。

◆寺の交野松下株式会社から交野市障害児(者)親の会第3作業所開設のためのエアコン一式

◆婦人体操教室1班から教室の残金10000円

◆交野市地区婦人団体連絡協議会のフリーマーケットに出店された75店舗から福祉事業へ16万637円

◆交野ソシアルダンス友の会から第69回、第70回チャリティダンスパーティーの収益金1万5000円

◆9年度子どもゆうゆうセンター卒園児一同から子どもゆうゆうセンターへ2万円

◆倉治の丸藤衣料からチャリティ善意箱の募金2783円

◆交野高校24期生1年3組から4829円

◆松塚の岡本 功さんから2万円

◆松塚の美容室三季からチャリティカット、バザーの収益金12万4120円

◆星田の和久田泰弘さんから亡夫の香典の一部を、ボランティアセンター及び人権と福祉を考える会へ

五目煮



きのこと大豆のサラダ

食べよう健康

ゆづゆづ料理

《カロリーなど》

◇エネルギー……54キロカロリー	◇たんぱく質……2.3グラム
◇脂質……0.1グラム	◇食物繊維……3.6グラム
	◇塩分……0.9グラム

《五目煮》

- ①各材料を下準備する。里芋はゆでこぼし、こんにゃくは熱湯を通し、干しシイタケは水で戻し、キノサヤは筋を取ってゆでる。ゴボウは乱切りにして水にさらす。
- ②鍋にだし汁を入れ、キノサヤ以外の材料を乱切りにして入れて煮こみ、みりんを入れてしばらく煮て、醤油を加えて水分がなくなるまで煮含める。
- ③キノサヤを合わせて器に盛り合わせる。

材料 (1人分)

里芋	30グラム
ゴボウ	20グラム
こんにゃく	20グラム
ニンジン	15グラム
干しシイタケ	1/2枚
キノサヤ	5グラム
だし汁	200cc
みりん	小さじ1
醤油	小さじ1

作り方

《きのこと大豆のサラダ》

- ①きのこ類は石付きを除き、食べやすい大きさに切る。
- ②各きのこを鍋に入れて、Aをかけて蒸し煮にする。
- ③Bを混ぜ合わせてドレッシングを作り、大豆をしばらくつける。②を冷まして加える。
- ④皿にレタスを敷いてこんもり盛りつける。

材料 (1人分)

ゆで大豆	30グラム
生シイタケ	10グラム
エノキタケ	25グラム
シメジ	25グラム
白ワイン	小さじ1弱
A 醤油	小さじ1/4
こしょう	少々
油	小さじ1弱
レモン汁	小さじ1
B 塩	ミニスプーン1/5
こしょう	少々
ショウガ汁	小さじ1/4
レタス	10グラム

がんの予防には、バランスのとれた食生活をするのが重要です。適量のビタミンA、C、E、食物繊維をとることで、発がん物質の働きが抑えられることが証明されています。海草・きのこ・いも・根菜類・緑黄色野菜を意識して食べることが大切です。

「五目煮」は、根菜類と緑黄色野菜を多めに用いた料理です。また、「きのこと大豆のサラダ」は、3種類のきのこと大豆と一緒にあえたさっぱりとしたサラダです。

(がん予防のための調理実習から 健康増進課)

《カロリーなど》

◇エネルギー……87キロカロリー	◇たんぱく質……6.4グラム
◇脂質……5.9グラム	◇食物繊維……4.2グラム
	◇塩分……0.5グラム

広報

かたの

(No.478)

1998年5月10日

編集と発行 交野市役所総務課

〒576-8501 大阪府交野市私部1丁目1番1号 ☎0720-92-0121
 テレホンサービス ☎0720-92-1599