

撮影場所：星田公園

薫風

もくじ

- 2～3 いきいきランド
ウォーキングコース
- 4～5 暮らし
- 6～7 学習
手話(初級)講習会
市指定文化財一般公開など
- 8～9 スナップ
- 10～11 健康
1歳児の歯ッピー教室
マタニティー教室
乳幼児の健診など
- 12 キャンプを楽しもう
- 13 図書
- 14～15 みんなのひろば
- 裏面 ゆうゆう料理

いきいきランドウォーキングコース

「星ふる広場コース」と「いきいきランドコース」



青空のもとベンチで休息…

健康づくりにご利用ください

歩くことは理想的な有酸素運動です

最近、各地で早朝や夜間に、健康ウォーキングをする人たちがよく見かけるようになりました。しかし、せっかくのウォーキングも車やバイクとのすれ違いでヒヤリとさせられたり、交差点でしょっちゅう信号待ちに遭ったりして、なかなか思いどおりにはいかないようです。

そこで、いきいきランド交野では、市民にお勧めの安全で快適な2つの「いきいきランドウォーキングコース」を設けました。一つは、市民グラウンドの外周を回る「星ふる広場コース」(6000m)。もう一つは、施設全体を回る「いきいきランドコース」(10000m)で、このコースには100ヶ所にポイントが設置してあります。歩くときの目印にしてください。

○問い合わせ いきいきランド交野(☎94・1181)

歩くだけでも
からだは
元気になります

日本人は、豊かな食生活によって必要以上にカロリリーを摂取しているといわれています。平成6年の国民栄養調査によると、一人1日当たりの栄養素摂取量はエネルギーにして2023キロカロリーにもなり、約300キロカロリーは余分にとつて

いる勘定です。こうした余分なエネルギーを体に蓄積していくと、生活習慣病になる恐れが多分にあるとされています。

とくに、40歳からの健康づくりには、生活習慣病の予防をはじめ、体力・健康への気配りと実行が大切です。

そのためには、

①栄養のバランスがとれた食事を
②適度な運動をする
③心身を休養させる

などに心がけなければなりません。

なかでも、運動不足の人にとって一番おっくうに感じられるのは、適度な運動を取り入れることでしょう。体の機

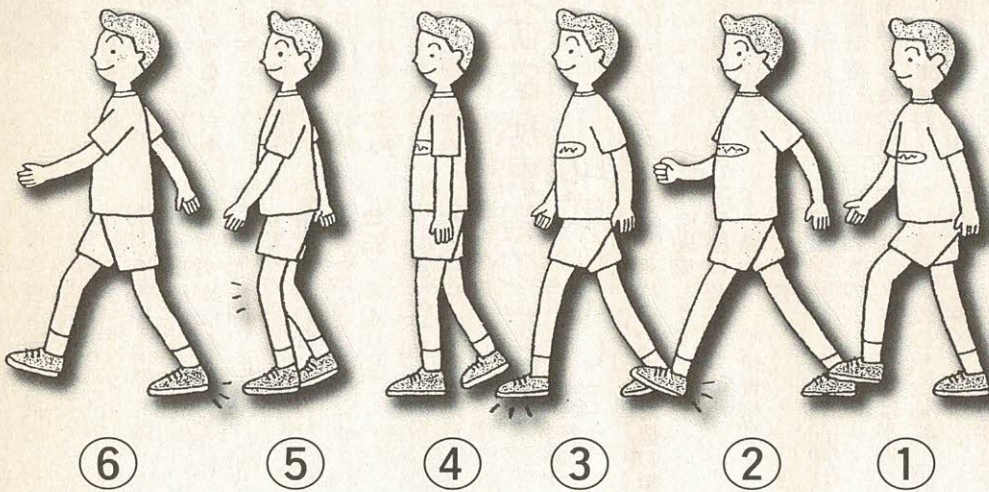
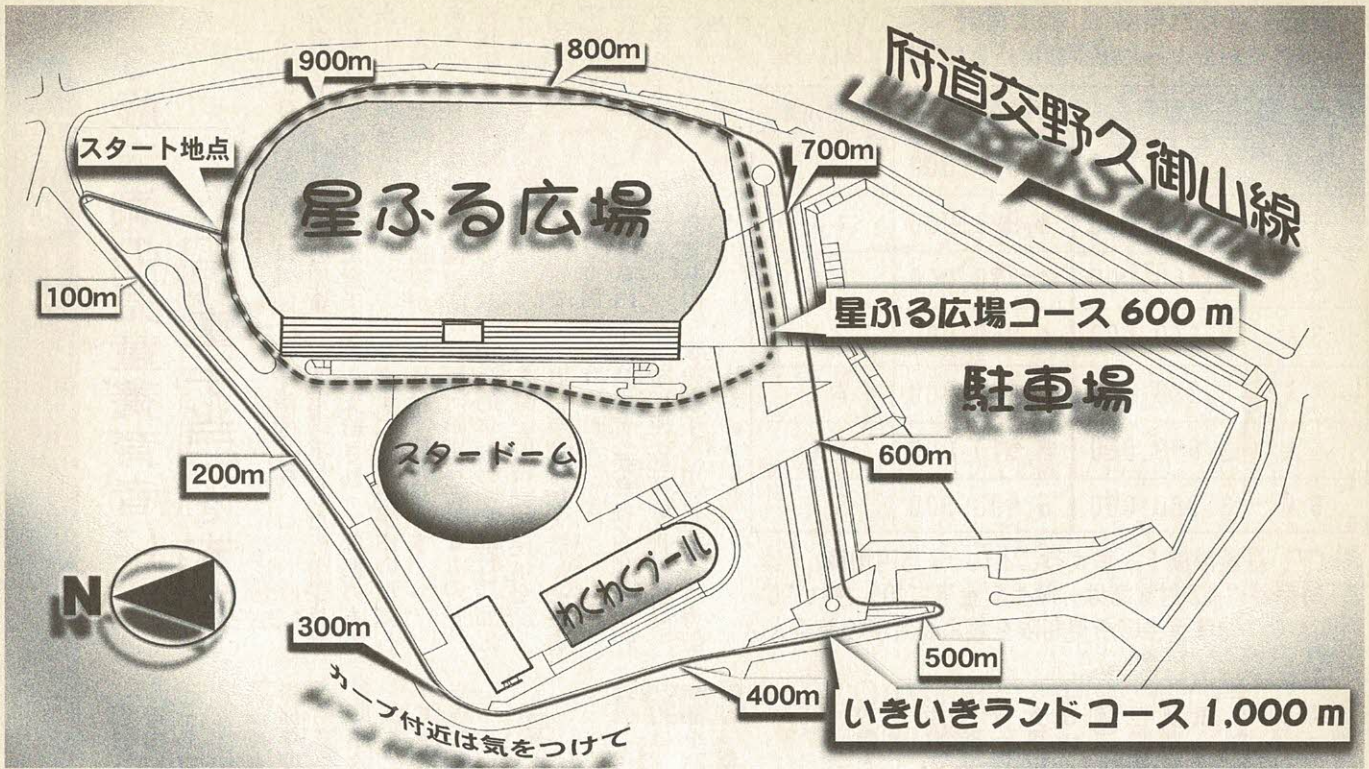


能をさびつかせないためにも、適度に体を動かし、エネルギーを燃焼させることは重要です。

体力に自信がない、運動する時間がない、などという人は、ウォーキングから始めてみてはいかがでしょうか。歩くだけでも体が元気になっていくのです。

「星ふる広場コース」「いきいきランドコース」とも、総合体育施設内にありますので、安全でも快適です。また、同施設には、天野が原町5丁目の山本光二さんから寄贈された天然木のベンチ5基が備えてありますので、ウォーキングや散策の途中、休息の場としてご利用ください。

犬を散歩させる人は、必ず犬をくさりでつなぎ、フンの始末も忘れないでください。みんながマナーを守って気持ちよく施設を利用しましょう。



リズムカルに美しくウォーキング

(歩き方)

- ①腰の回転を利用して、前に大きく足を振り出す。
 - ②ひざが伸びた状態で、かかとから着地する。
 - ③かかとから土踏まず、つま先の順に着地していく。足で地球をつかむ感じで。
 - ④背筋は伸ばしたまま、重心はからだの中心からずれないようにバランスをとる。
 - ⑤前に出す足のひざが曲がったとき、後ろ足の親指に力を入れてけり出す。
 - ⑥けり出した足は腰の回転を利用して大きく前に振り出す。このとき軸足の裏が全部地面に着地し、ひざが伸びて、片方の足でしっかりと体重を支えている。腕は足の動きに合わせて大きめに振るが、肩は動かさない。
- ※以上の動作をなめらかにリズムカルに繰り返す。

ウォーキングのすすめ

ウォーキングは、ジョギングや水泳、サイクリングと同じく、長時間にわたって酸素をたくさん取り込みながら行う有酸素運動の一種です。歩くことによって、心臓や肺、血管などの循環器系の働き

を活発にし、体の代謝機能を高めるため、肥満や動脈硬化の防止にも効果があるのです。ウォーキングの魅力の一つは、「いつでも・どこでも・すぐにはじめるられる」ことです。そして大事なことは、三日坊主にならず、継続していくことです。長く続けることで基本的な体力を養い、足腰の筋肉を強くする

ことは、三日坊主にならず、継続していくことです。長く続けることで基本的な体力を養い、足腰の筋肉を強くする

のです。歩くときは、上図のように正しい姿勢を保つようにしてください。スタート前には、準備運動としてアキレスけんやふくらはぎなどの筋肉をほぐすことも忘れないでください。

1日の運動量の目安は、30分～1時間ですが、疲れたら無理しないで休むことも大切です。また、余分に摂取した約300kcalを燃焼させるには、約1万歩は歩かなければならないといわれています。ですから「1日1万歩」の目標を立てて頑張ることも一つの方法です。しかし、個人差がありますので、あくまで自分の体力に合った「健康ウォーキング」に努めてください。

3歳未満の児童養育者に「児童手当」を支給

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「児童手当」を支給しています。

なお、支給には所得制限があり、6月支給分から国の所得制限の限度額が左表のとおり改定される見込みです。

- 手当の額
- ▽第1子 5000円
- ▽第2子 5000円
- ▽第3子以降1人につき 10000円

- ②請求者(養育者名義)の預貯金口座(郵便貯金は不可)
- ③児童手当用11年度「所得証

○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)

児童手当の所得制限 限度額表
(6月支給分からの限度額見込み額表) 単位:円

扶養人数	児童手当	特例給付	扶養人数
0人	1,700,000	3,610,000	0人
1人	2,080,000	3,990,000	1人
2人	2,460,000	4,370,000	2人
3人	2,840,000	4,750,000	3人
4人	3,220,000	5,130,000	4人
5人	3,600,000	5,510,000	5人
6人	3,980,000	5,890,000	6人

※以下、扶養親族1人増えるごとに38万円加算。
※「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。

- 対象となる医療費等
①0歳〜3歳未満(3歳の誕生日の末日まで) ②通院・入院時の医療費の自己負担分(保険適用分のみ)及び食事療養費の標準負担額
②3歳〜6歳(小学校入学前) ③入院時の医療費の自己負担分(保険適用分のみ)及び食事療養費の標準負担額

- ※ただし、いずれも保護者の加入している健康保険組合等から家族療養付加金や高額療養費の支給がある場合
- 申請・問い合わせ 社会福祉課(☎93・6400)

乳幼児の医療費等の一部を助成しています

市は、乳幼児の医療費等の一部を助成しています。

- 対象 市内在住で、交野市に住民登録または外国人登録をしている乳幼児

- 申請に必要なもの
①の場合は、受給資格証を交付します
▽健康保険証(乳幼児記載済みのもの)
▽印鑑(スタンプ印は不可)
▽保護者名義の預金通帳(郵便貯金を除く)

- ②の場合は、受給資格証は交付しません
▽病院などが発行する入院時の医療費及び食事療養費の領収書

- ▽①の場合と同様、健康保険証・印鑑・保護者名義の預金通帳

- 申請・問い合わせ 社会福祉課(☎93・6400)

明書(11年1月1日に交野市に住所がなかった人) ④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月中旬に「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。届書の用紙は、5月下旬にお送りします。必ず提出してください。
※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。

○請求・問い合わせ 社会福祉課(ゆうゆうセンター内 ☎93・6400)
6月の定時払日は15日です。

家内労働旬間 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

- ③定められた最低賃金を守る
- ④年度当初に、必ず委託状況届を労働基準監督署に提出する
- 被害に遭わないために
家内労働者には、「インチキ内職」の被害に遭わないために、次のような点に気をつけるよう呼びかけています。
- ①先に金銭の支払いを必要とする場合は十分に注意する
- ②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する
- ③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する
- 問い合わせ 大阪労働基準局賃金課(☎06・6949・6505)か、最寄りの労働基準監督署

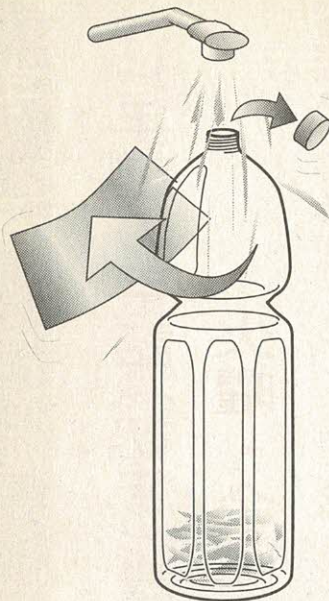
大阪労働基準局は、5月21日(金)〜31日(月)の家内労働旬間にあたり、家内労働者の労働条件の向上と、生活の安定をはかるため、諸対策を実施しています。

- 委託者が「守るべき事項」
委託者のみなさんには、家内労働法が守られているかどうかを点検するために、次のことを呼びかけています。
- ①家内労働手帳を交付し、委託条件を明確に記入する
- ②家内労働による災害を防止するため必要な措置を講じる

納税課からお知らせ 5月 ☆固定資産税・都市計画税の第1期分 ☆軽自動車税 納期月

納期限<5月31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

ペットボトルは ルールを守って出しましょう 容器のマークに注意!



交野では、9年10月からペットボトルの拠点回収を行っています。ところが最近、ペットボトル以外のものや中身の残ったままのもの、また、水洗いしていないものが多く、せつかくきれいにされたペットボトルまで汚れてしまい困っています。ペットボトルを出すときは、ルールを守って、拠点回収にご協力をお願いします。

◎問い合わせ リサイクル推進室(☎93・8651)



PET

キャップは取り外して、可燃ごみの日にだしてください。

③中を水洗いする

◎出せる容器(PETマークが付いているもの)

☆飲料用 ジュース・炭酸飲料・茶・ミネラルウォーターなどの容器

☆酒類用 日本酒・しょうちゆう・ウイスキー・みりんなどの容器

☆醬油用 醬油の容器

◎出せない容器

☆醬油以外の調味料など
ース・ドレッシング・食用油などの容器

☆その他 洗剤・シャンプー
ー・化粧品・医薬品などの容器

なお、ペットボトルを持参したビニール袋などは、持ち

帰ってください。また、回収ボックスには、ペットボトル以外は入れないでください。

◎ペットボトルの出し方

①マークの確認
下図のマークが付いているかを確認してください。

②キャップを取る

中身が入っているとリサイクルできません。

④ラベルを取る
ラベルは切り目を入れると簡単にはずせます。

⑤つぶす
かさばらないよう、できるだけつぶしてください。

11年度 市民交通傷害保険 申し込みを受け付けています

市民交通傷害保険(11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、身体障害者手帳(3級以上)を交付されている人、療育手帳を交付されている人、満70歳以上の人……………無料

▽2口目……………360円

○支払い保険金(1口につき)
▽死亡……………100万円
▽後遺障害……………100万円
▽けが(1日)6か月以上……………5000円/12万円

○申し込み・問い合わせ
市民課(☎92・0121)または星田出張所(☎91・2031)

阪神・淡路大震災 被災者のみなさんへ

兵庫県からのお知らせ

◎県外に住んでいる人で、兵庫県へ戻りたい人は登録してください。

戻るのに必要な兵庫県内の公営住宅の募集情報や民間賃貸住宅への入居、持ち家再建などの情報提供や相談を個別に行っています。

登録方法は、登録用はがきを情報紙「ひょうご便り」に同封して送ります。

◎情報紙を送付します。
住宅募集などの支援施策や県外での交流会の情報など

※登録・ひょうご便りの送付については、兵庫県生活復興局生活復興推進課(☎078・362・4216)でも受け付けています。

◎通話無料の県外居住被災者専用相談電話(☎0120・78・4133)をご利用ください。

青い鳥郵便はがき 重度の 身体障害者に 配布

郵政省は、身体障害者の福祉に対する理解と認識を深めていくため、青い鳥はがき(50円)を発行。はがきは、すでに一般向けに販売しているほか、重度の身体障害者で希望する人に無料で配布しています。

込みは次のとおりです。

◎対象 重度の身体障害者(1級または2級)

◎枚数 1人20枚

◎申し込み 5月31日(月)までに近くの郵便局に身体障害者手帳を持って直接行くか、郵便の場合は本人の手帳番号、級別、住所、氏名を記入のうえ郵送

◎配布 身体障害者の住所を受け持つ集配郵便局から郵送

◎問い合わせ 交野郵便局郵便課(☎93・3293)

11年度の手話(初級)講習会

火曜・金曜日コース

聴覚障害者に対する理解を深めるとともに、聴覚障害者と健常者との意思の疎通を図るため、手話(初級)講習会を次のとおり開きます。

- とき 日・8日・15日・22日・29日、7月6日・13日・27日、8月3日 11日 18日・25日、7月2日・9日・16日・23日・30日 11日 18日
- ところ 日・11日・18日・25日、7月2日・9日・16日・23日・30日 11日 18日
- 資格 市内在住・在勤の人。ただし手話講習会の受講経験のない人
- 定員 30人
- 受講料 無料。教材費などは実費負担
- 申し込み・問い合わせ 5月14日(金)から福祉サービス課(☎93・6400)
- ▽火曜日 5月25日、6月1日
- ▽金曜日 5月28日、6月4日



憲法記念市民講座 「女性を取り巻く 見近な法律問題」と 無料法律相談



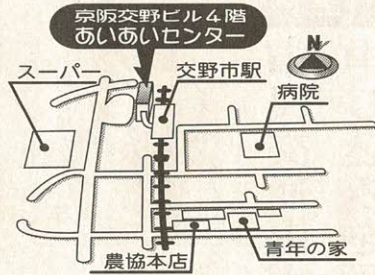
学ぶ講座と無料法律相談を次のとおり開きます。

- とき 5月19日(水)
- ところ あいあいセンター
- 申し込み・問い合わせ 人権擁護推進室
- ※保育を希望される人は、5月17日(月)までに申し込んでください。

講座

市と大阪弁護士会は、憲法週間記念行事事業の一環として、女性を取り巻く身近な法律問題を具体的にそって

- ▽時間 午後1時～3時
- ▽定員 50人
- ▽講師 弁護士 松尾 園子さん



法律相談

- ▽時間 午後3時～4時
- ▽定員 4人
- ※相談は講座内容に限りません。
- ▽相談員 弁護士 松尾 園子さん 久米川良子さん

第8回

ボランテニア セミナー

北河内ボランテニアセンターは、ボランテニアに関心を寄せ、興味のある人を対象に次のとおり入門講座(3回)を開きます。

- とき ①6月5日 ②12日 ③19日(いずれも土曜日)午後1時30分～4時
- ところ 枚方市民センター 第3集会室(サン)

採石業務 管理者試験

願書受け付け
5月17日～21日

- とき 6月1日(火)午前10時～正午
- ところ 上町繊維会館3階ホール(大阪府中央区内本町1-2-15)
- 科目 ①岩石の採取に関する法令
- ②岩石の採取に関する技術的な事項
- 受験手数料 7600円 (大阪府証紙)
- 願書受付 5月17日(月)～21日(金)午前10時～午後4時30分までに受験願書・履歴書・受験整理票(写真貼付)をそろえて、大阪府商工部工業課採石係(大阪府中央区大手通1-2-12 大和銀行谷町ビル7階)へ直接提出(郵送による願書は受け付けません)
- 問い合わせ 同採石係(☎06・6941・0351)

プラザ3号館5階



- 内容 ①「自分を知らることが第一歩」講師は地球市民教育センター職員・田村紀子さん
- ②「からだで感じてみよう!」手引きと車いす実習!講師は南海福祉専門学校専任教員・新崎国広さん
- ③「ボランテニア活動!新しい生き方をめざして!」講師は大阪ボランテニア協会事務局次長・名賀 亨さん
- 定員 先着30人
- 受講料 3500円(第1回受講時に徴収)
- 申し込み・問い合わせ 北河内ボランテニアセンター(☎48・4166 月曜～土曜日 午前10時～午後5時)

平安時代後期の十一面観音立像など

5月16日(日) 午前10時～午後3時

交野市指定文化財を一般公開

現在、市内には5件の市指定文化財があります。これらの文化財を、昨年引き続き所有者や管理しているみなさんのご協力を得て、次のとおり一般公開します。

○問い合わせ 交野市文化財事業団(☎93・8111)

○とき 5月16日(日)午前10時～午後3時

▽薬師如来立像・千体仏(薬師寺) 星田1-21-12

公開される

文化財と

所在地

①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。室町時代の終わりの制作かと思われます。像高158㍎。

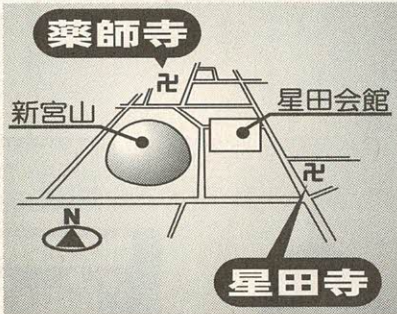
▽十一面観音立像(星田寺) 星田2-6-7

②千体仏

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時代の仏像の一つです。像高143㍎。

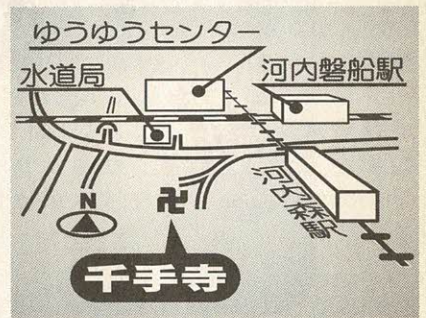
薬師如来立像

十一面観音立像



▽聖観音立像・如意輪観音坐像(千手寺) 星田3-14

①聖観音立像 修復されていますが、衣文



を省略した簡素な彫法などから平安時代後期の制作と思われる。

②如意輪観音坐像

静かな面相や装飾的でない厚めの衣文の彫法から、室町時代の制作と思われる。像の表面には彩色がなく、神聖な木でつくられたと考えられます。像高31・1㍎。

在職者を対象に 短期の技能講座

5月～6月

間、午後6時～9時) 受講料8000円
 ◇製図の基礎(5月24日(月)～28日(金)の5日間、午後6時～9時) 受講料4000円
 ◇インテリアパース初級(6月19日～7月31日の土曜日7日間、午後1時～5時) 受講料7000円

※いずれも定員20人で、現在先着順に受け付けています。

○申し込み・問い合わせ

守口市京阪本通2-11-18 府立守口高等職業技術専門学校(テクノセンター) 守口 ☎06・6991・1868

第38回

かんぽ作文コンクール

○テーマ

次の3つのテーマから選んでください。

▽課題A 簡易保険に関するもの

▽課題B

①小学生の部 ②私の挑戦

③中学生の部 ④ことばの贈り物

▽自由題 日ごろ、考えて

いること、思っていること、感動したことなど

○応募資格 小学5・6年生、中学生

○締め切り 6月30日(水)

○賞 郵政大臣賞、文部大臣奨励賞など

○入選発表 10月ごろ

○主催 郵政省

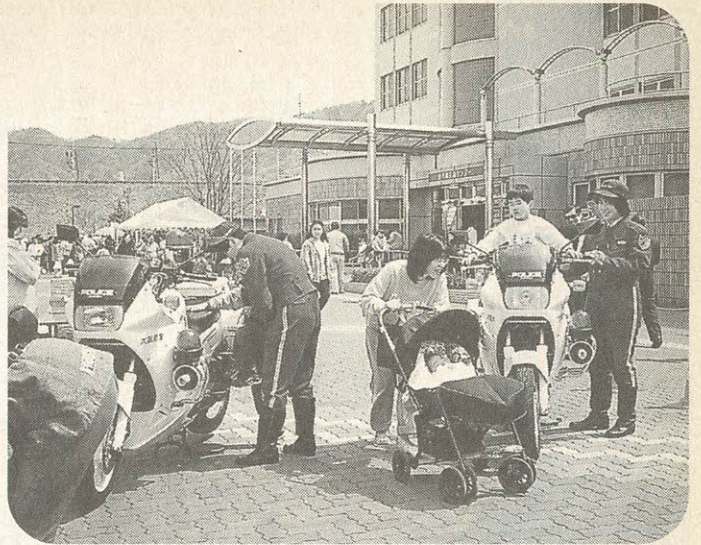
○提出先・問い合わせ 交野郵便局(☎93・3294)

※応募用紙は郵便局の窓口にあります。



▶ 盛り上がったさくら祭り

4月4日(日)、ゆうゆうセンターで、交野が原さくら祭り実行委員会主催の「第6回交野が原さくら祭り～元気・夢・信頼の輪を広げよう!～」が開かれ、参加した市民たちは、フリーマーケットやフロアコンサート、体験コーナーなどで、楽しいひとときを過ごしました。チャリティーイベントも行われ、募金に協力した人たちが抽選会でおみやげをもらい、うれしそうでした。



◀ 広報ポスターで知事賞を受賞

私市小学校4年生・山本美樹さんの作品「ほんおどり」が、北河内ブロック子ども会育成連絡協議会・大阪府・大阪府子ども会育成連合会共催の「北河内ブロック子ども会フェスティバル」広報活動作品展においてポスター・お知らせの部で、大阪府知事賞を受賞しました。作品は、私市で行われた盆踊りのお知らせポスターで、かわいい動物たちが踊っているのを描いたものです。このほか、ポスター・お知らせの部で、倉治子ども会の「みんなであそぼう」、かべ新聞の部で、倉治子ども会の「仲よし子ども新聞」、ファクス新聞の部で、南星台子会会の「なかよししんぶん」、育成者新聞の部で、天野が原町子ども会育成会の「子ども会ニュース1998」が入選するなど好成績を収めました。

5月16日(日)～22日(土)
春の行政相談週間
行政への
苦情や要望
なんでも相談

総務庁では、相談者と関係行政機関との間にたつて、公正かつ中立な立場から、国民の行政に対する苦情や意見・要望を受け付け、関係行政機関等にあつせんするなどして、その解決や実現の促進を図るとともに、行政の制度・運営の改善に反映させていくことを目的として、行政相談業務を行っています。

【行政相談の特色】

①国の行政活動全般に及ぶ幅広い苦情に対処
苦情などを受け付ける範囲は、全省庁、特殊法人の業務、地方公共団体などが、国の委任または補助を受けて行っている業務であり、国の行政全般に及んでいます。したがって、担当の行政機関が不明でどこに相談してよいか分からない問題や複数の行政機関にまたがるため連絡・調整が必要な問題についても有効に対処

②行政の制度・運営の改善の實現
行政に関する苦情などのうち、行政制度および運営の基本に関するものについては、民間有識者で構成される「行政苦情救済推進会議」に付議し、また、同種・類似の苦情の発生が予想される問題については必要に応じ行政監察を実施して、個々の苦情の解決を図ることはもちろん、苦情の原因となっている行政の制度・運営そのものの改善を図っています。

「毎月2回
相談を受け付けています」
交野には、総務庁から委嘱を受けた2人の行政相談委員がおられ行政サービスに関する意見や要望に関する相談に応じています。
相談日は、毎月第2土曜日(巡回)と、第4金曜日です。場所は毎月25日号広報に掲載しています。
また、相談日以外の日であっても、みなさんからの相談に応じています。お気軽にご相談ください。
○相談委員(順不同・敬称略)
▽願野増蔵(私部2 91・4606)
▽魚川芳男(星田2 91・2594)



◀ 少年少女が歌声を響かす

4月18日(日)、星の里いわふねで、交野市少年少女合唱団、ジュニア吹奏楽団、少年少女鼓笛団の定期演奏会がありました。

それぞれが1年間の練習成果を発表。会場から大きな拍手が起こると、子どもたちは得意満面の顔をしていました。一方、観客席では、なじみの曲と一緒に口ずさむ人もいて、和やかな雰囲気でした。

▶ 花いっぱい美しいまちづくり

交野市女性団体連絡協議会(K.Lネットワーク)の会員345人が、花いっぱい美しいまちづくりとしてチューリップ約500鉢を育てました。

4月15日～21日には、青年の家ロビーに展示し、訪れた市民の目を楽しませました。

同協議会会長の葛田さんは、「昨年10月からこの運動を始めましたが、まちの中に花が増えることによって、みんなの気持ちがあんなに嬉しいです」と、話していました。

今後は、ハーブやベゴニアなども育てる予定だそうです。



◀ きれいな花を觀賞

4月21日(水)～25日(日)、青年の家ロビーで、交野さくら草の会主催の「日本さくら草展示会」が開かれ、訪れた観賞者の目を楽しませていました。

同会では、市の木「桜」にちなんでさくら草を殖やし、野に戻して咲かせる運動を進めており、会場に訪れた人たちに会員が植え方や育て方などを説明していました。



市では、都市のイメージアップを推進する取り組みを進めています。交野の都市像「自然と文化がなごむまち」を具現化するためのキーワードとして「星のまち・かたの」を提唱しており、次の4つを象徴するものとして定めたのがシンボルマークです。

★星が見える美しい空に代表されるように、自然環境を大切にすま

シンボルマークは
みなさんの財産
使用する場合は届け出を!

シンボルマークは、交野市全体のコミュニティー財産です。市のイメージアップをはかるために守り育て、効果的に活用してください。

○使用の申し込み

シンボルマークを使用したいときは、交野市総務部総務課にご相談ください。手続きは、所定の申込書に、使用するもののイメージ図をつけて申し込んでください。2週間以内に、申し込みに対する回答をします。シンボルマークを使用した制作物は、できあがったものを3部提出してください。ただし、看板・のぼりなど提出できないものは、写真を提出してください。

○問い合わせ 総務課 (☎92・0121)

★「七夕伝説」をはじめ、多くの星にまつわるいろいろな物語や歌があり、歴史的な遺産が多くあることを含め、文化を大切にすま

★「天の川」など星にちなんだ物語や歌があり、歴史的な遺産が多くあることを含め、文化を大切にすま

★「七夕伝説」をはじめ、多くの星にまつわるいろいろな物語や歌があり、歴史的な遺産が多くあることを含め、文化を大切にすま

★星がよく映える山なみ、まちなみで形づくられたスカイラインの調和をめざし、風景・都市景観を大切にすま

健康体操いろいろ

ウォーキング

最近、トレーニングウエア姿でさっそうと歩いている人をよく見かけますが、何のために歩いているのでしょうか。やせるため、コレステロールを減らすため、健康維持のため……。目的はいろいろだと思いますが、それぞれの目的にあった歩き方をしていますか？

現在ウォーキングをしている人、これから始めようとする人、これからの歩き方をしたい

バスタオル・筆記用具
※体操のできる服装で受講してください。

○講師 福井隆子さん
○申し込み・問い合わせ 5月31日(月)から健康増進課(☎93・6405)

体にしめる脂肪の割合測りませんか 体脂肪測定

自分の適正体重や体脂肪値(体にしめる脂肪の割合)を知り、無理のない運動と食生活改善などで健康づくりに努めましょう。体脂肪の測定を希望される人は、次の会場へお越しください。

○とき 5月25日(火)
受付 午前10時

育児教室「ぽっぽちゃん広場」

歌や手遊びを中心に、からだを使った親子遊びの仕方をお伝えします。

○とき 6月11日(金)
① 4〜11か月児 午前9時30分〜10時30分
② 1歳〜1歳6か月児 午前10時30分〜11時30分

○申し込み・問い合わせ 5月25日(火)午前9時から健康増進課(☎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。保育士もいますので、お母さんも一緒に楽しく遊びましょう。

○とき・対象
① 5月26日(水) 1歳以降
② 6月8日(火) 0歳〜1歳児

※いずれも午前9時30分〜10時30分
○ところ ゆうゆうセンター
○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
○問い合わせ 健康増進課(☎93・6405)

保健所だより

問い合わせ

四条曝保健所(☎78・1021)

一般健康相談(四条曝保健所)

○とき 6月8日(火)・22日(火) 受付 午前9時30分〜10時30分

○内容 胸部レントゲン・血圧・尿検査など

※各検査は有料、診断書は後日発行します。
循環器健診 電話予約制(四条曝保健所)

○とき 6月22日(火) 受付 午前9時30分〜10時30分

○内容 心電図・血液(肝機能など)・聴力・胸部レントゲン・血圧・尿検査など

※各検査は有料、結果報告書は後日発行します。
エイズ抗体・梅毒血清(四条曝保健所)

○とき 6月8日(火)・22日(火) 受付 午前9時30分〜10時30分

○内容 血液検査(結果は1週間後)

骨髄ドナー登録 電話予約制(四条曝保健所)

○とき 毎週火曜日 受付 午前10時30分

アトピー相談 電話予約制(ゆうゆうセンター)

○とき 6月9日(水) 受付 午後1時30分

○内容 乳幼児のアトピー性皮膚炎医療・栄養相談

住まいの衛生相談 電話予約制(四条曝保健所)

○内容 室内空気環境(炭酸ガス、ホルムアルデヒドなど)やタニアルergenなどの検査と相談(無料)

精神保健相談 電話予約制(四条曝保健所)

○内容 老人性痴ほう症・アルコール依存症やこころの病などの障害についての相談

結核相談 電話予約制(四条曝保健所)

○内容 結核患者・家族の健康相談

難病相談 電話予約制(四条曝保健所)

○内容 特定疾患などの難病患者・家族の相談

乳歯をむし歯から守ろう 1歳児の教室 歯ッピ

乳歯のむし歯予防は、早い時期から正しい歯みがきやおやつ習慣づけが大切です。そのきっかけの作り方を目的とした教室です。

大切な乳歯を、むし歯から守り、歯ッピーな笑顔をプレ

ゼントしてあげましょう。
○とき 6月3日(木) 午前9時30分〜10時30分
○ところ ゆうゆうセンター 2階プレイルーム
○対象 1歳児(6月3日現在)
○定員 先着10組
○費用 歯ブラシ代100円
○持ち物 母子健康手帳、ふだん使っているお子さんの歯ブラシ(あれば)とコップ

○申し込み・問い合わせ 5月17日(月)午前9時から健康増進課(☎93・6405)

歌や手遊びを中心に、からだを使った親子遊びの仕方をお伝えします。

○申し込み・問い合わせ 5月25日(火)午前9時から健康増進課(☎93・6405)

パパとママのための

マタニティー教室

お父さんも喜びを共有

子どものことは母親にまかせておけばいい、と思ってお父さん！子育ての苦労を分かち合い、喜びを共有するため「マタニティー教室」に参加してみませんか。特に、3回目は父親のために役立つ内容です。ぜひ参加してください。

マタニティー教室日程

回	とき	内容
1	6月2日(水) 13:00~15:30	ビデオ「赤ちゃん~このすばらしい生命~」 妊娠中の過ごし方・母子保健サービス 栄養~赤ちゃんとママのための食事~
2	6月9日(水) 9:40~12:00	赤ちゃんの保育 妊娠中の歯科保健・ブラッシング講習
3	6月16日(水) 13:00~15:30	先輩ママ・赤ちゃんとの交流 妊娠シュミレーション 赤ちゃんのおふろ
4	6月23日(水) 13:00~15:30	おっぱいの手入れ お産の進み方と準備 マタニティー体操の実技

○とき 左表
○ところ ゆうゆうセンター
2階体験学習室

○申し込み 直接会場(予約は不要)
○問い合わせ 健康増進課
(☎93・6405)



▽1回目(午後2時30分~3時)
▽2回目(午後3時~3時30分)
のどちらか

○ところ ゆうゆうセンター
2階プレイルーム
○対象 2~6か月(10年12月~11年4月生まれ)の赤ちゃん
を持つ保護者

ピヨピヨ離乳食講習会

離乳食を始める前の準備期から初期までを中心に、進め方や注意

○申し込み 当日直接会場
○問い合わせ 健康増進課
(☎93・6405)

乳幼児の健診

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大切です。生活習慣や食事のことなどについてもお気軽にご相談ください。

○とき 6月15日(火)受付
午後1時~2時
○対象 9年11月生まれの幼児

2歳6か月児健診

心・身体・歯の相談も行います。

○とき 5月25日(火)受付
午後1時~2時
○対象 8年11月~12月生まれの幼児
○内容 小児科・歯科診察、身長・体重測定、カ

総合健診

ゆうゆうセンター

〔40歳以上の人の健診〕予約が必要
○とき 7月7日(水)・15日(木)

○内容 問診・身体計測・聴打診・血圧測定・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〕予約不要

○とき 7月7日(水)・15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21日(金)午前9時から電話、または直接健康増進課(☎93・6405)

8月以降の総合健診は、毎月広報「かたの」10月号でご案内します。

※費用免除 70歳以上の入、生活保護世帯及び市民税非課税世帯に属する人。

……(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。

リオスタット検査、するときはです。また、視力・聴力・栄養・育児・力のチェックも大切な時期です。

○持ち物 母子健康手帳・アンケート用紙
○とき 6月9日(水)受付
午後1時~2時

3歳6か月児健診

心やからだがぐざましく発達

○対象 7年11月生まれの幼児

キャンプを楽しむも

緑あふれる野外活動センター

5月17日(月)から申し込み受け付け

緑あふれる傍示の里で、野鳥のさえずりを聞きながら、グループや家族でキャンプを楽しみませんか。

利用できません。

※同センターでの飲酒はできません。

○対象 市内在住・在勤・在学のグループ

○利用できる日

○定員

▽日帰り 150人

▽宿泊 108人

(テント18張り)

○利用料 無料(ただし、まき代・クラフト材料代は実費負担)

○申し込み 利用日の1週間前までに

青年の家

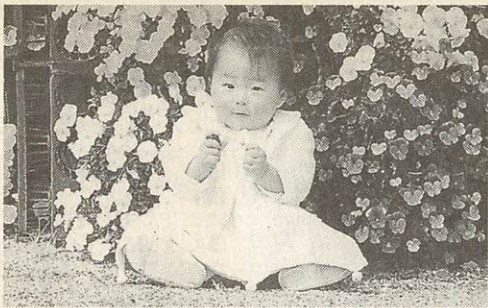
▽宿泊キャンプ

7月20日～8月31日

※ただし、6月27日(日)、8月27日(金)・28日(土)、9月5日(日)は



○受け付け開始日 5月17日(月)
○問い合わせ 社会教育課(青年の家内) ☎92・7721



やまもと 山本 なほの 奈帆乃です

平成10年5月8日生まれ

「わが家のエンゼルです
よろしくお願ひします」

星田西(父 泰輝、母 智子)

♪ こんにはは月



いとう 伊藤

あゐ 藍です

平成7年4月14日生まれ

とし 俊樹です

平成8年6月11日生まれ

ゆか 夕花です

平成10年5月22日生まれ

「3人仲良く元気に育ってね」

私部(父 俊二、母 夕利)

介護支援専門員の 実務研修受講試験



介護支援専門員(ケアマネジャー)とは、12年4月から導入される介護保険制度で、介護サービスを受ける人に最も適した介護計画を作成する専門員のことです。

介護支援専門員の業務に従事するためには、次の試験に合格し、その後実施する「介護支援専門員実務研修」を修了することが必要です。

○試験日 7月25日(日)午前10時

○会場 関西大学、桃山学院大学(予定)

○受験料 9000円

○試験要領配布場所 市介護保険準備室(ゆうゆうセンター内)、各保健所

○申し込み 5月17日(月)31日(月)までに郵送(当日消印有効)

○問い合わせ 大阪府地域福祉推進財団試験係 ☎06・6763・804

○資格 医師、看護婦・士、介護福祉士等の保健、福祉、医療の各分野で5年、または10年の実務経験を有する人

○試験日 7月25日(日)午前10時

○会場 関西大学、桃山学院大学(予定)

○受験料 9000円

○試験要領配布場所 市介護保険準備室(ゆうゆうセンター内)、各保健所

○申し込み 5月17日(月)31日(月)までに郵送(当日消印有効)

○問い合わせ 大阪府地域福祉推進財団試験係 ☎06・6763・804

新着図書

……児童書……

飛行機の歴史 山本忠敬 福
音館書店

五千円札の富士山には、なぜ
がいっぱい！ 渡辺一夫 ア
リス館

どうなる東京湾の干潟の生き
物 香原知志 大日本図書

「水道道たんけん」がはじま
った！ 笠原秀 アリス館

イブーと空とぶじてんしゃ
片岡道子 旺文社

チビクロニコころ 森まりも
北大路書房

ポランテアに生きる 大石
勝男 金の星社

えもじとかんじ フレーベル
館

おおきくな
るっていう
ことは 中
川ひろたか
童心社

こいぬとてぶくろ 矢
部美智代 P H P 研究所

王さまかい
ぞくせん
寺村輝夫
理論社

おめでとう
おめでとう 舟崎克彦 福音
館書店

いなるこ
は
いうことは

おめでとう
おめでとう 舟崎克彦 福音
館書店

市のコースで、
山野草や昆虫を
観察、星のプラ
ンコで野鳥のさ
えずりを聞くな
ど、新緑の里山
を散策

おめでとう
おめでとう 舟崎克彦 福音
館書店

〇とき 5月23日(日)午
前9時30分、星
田駅前集合(雨
天中止)

〇持ち物 弁当、あれば双
眼鏡

〇ところ 府民の森ほしだ
園地

〇参加費 無料

〇内容 星田駅一傍示
川緑道一府民の
森一天野川一私

〇講師 自然解説指導員
平 研さん

〇申し込み 当日集合場
所で受け付け

〇問い合わせ いきものふ
れあいセンター(☎93・
6520)

〇問い合わせ いきものふ
れあいセンター(☎93・
6520)

〇問い合わせ いきものふ
れあいセンター(☎93・
6520)

〇問い合わせ いきものふ
れあいセンター(☎93・
6520)

〇問い合わせ いきものふ
れあいセンター(☎93・
6520)

〇問い合わせ いきものふ
れあいセンター(☎93・
6520)

〇問い合わせ いきものふ
れあいセンター(☎93・
6520)

〇問い合わせ いきものふ
れあいセンター(☎93・
6520)

〇問い合わせ いきものふ
れあいセンター(☎93・
6520)

〇問い合わせ いきものふ
れあいセンター(☎93・
6520)

〇問い合わせ いきものふ
れあいセンター(☎93・
6520)

おめでとう



小林カツ代&ケンタロウの
おいしいフライパン 小林
カツ代・ケンタロウ ぶんか
社

はじめての花作り 新星出
版社

困ったときにすぐわかる弁
護士の頼み方・つき合いか
た 中嶋一鷹 オーエス出版
社

はじめて作る刺しゅう糸とビ
ーズのプロミスリング 日本
ヴォーク社

G・馬場二つの心 山本隆司
同文書院

俳句の見える風景 後藤比奈
夫 朝日新聞社

日本国(にっぽんこく)の研
究・続 猪瀬直樹 文藝春秋

三年後に笑う会社 江坂彰
光文社

熟人力に学べ 毎日新聞社
毒になる親 スーザン・フォ
ワード 毎日新聞社

勸九郎ぶらり旅 中村勘九郎
集英社

いよよ華やぐ上・下 瀬戸内
寂聴

大人もぞっとする原典「日本
昔ばなし」 由良弥生 三笠
書房

ココロに向かつて耳をすませ
う 香山リカ 早川書房

チャーム・シテイ ローラ・
リップマン 早川書房

皮膚の医学 田上八朗 中央
公論新社

セピア色の映画館 田辺聖子
文化出版局

昭和生活なつかし図鑑 太陽
編集部 平凡社

洗濯物で 化学やけど!

～消費者相談～

剤がわかつている範囲では
石油系溶剤によるものがほと
んどです。

石油系溶剤は、他の溶剤
にくらべて衣服への影響は
少ないのですが、揮発しに
くく、残留しやすいのです。
溶剤が残留した衣服を着用
し、肌がヒリヒリして赤く
はれ上がったたり、水ぶくれ
ができたたりする被害も報告
されています。

合成皮革やダウンジャケット
ットなど厚みのあるものは、
溶剤が残留しやすいので注
意が必要です。

これらの化学やけどの被害
を避けるためには、①ク
リーニングから戻った衣類
は、すぐ袋から出して石油
臭などを確認する②におい
があるならクリーニング店
に再処理を依頼するか、風
通しのよい屋外で、におい
がなくなるまで乾燥させる

③着用後、肌がヒリヒリし
たらなるべく早く着衣を脱
ぎ、ぬるま湯で肌をよく洗
う、などがポイントです。

助言

冬物の衣類をク
リーニングに出し
てしまう季節です。化学や
けどだけでなく、他にトラ
ブルがないかを確かめるた
めにも、クリーニング店か
ら持ち帰ったものは、すぐ
に袋から出して点検しまし
よう。

Q 知人が、クリーニン
グに出したズボンでや
けどをしたと聞きました。
そんなことってあるのです
か？

A お友達が負われたや
けどは、おそらく「化
学やけど」といわれるもの
でしょう。それは、酸やア
ルカリなどの薬剤が皮膚に
付着した際、皮膚の表皮や
真皮の細胞を侵すことによ
って起きる「薬傷」のこと
です。

国民生活センターが、昭
和63年から平成10年までの
11年間に全国の消費生活セ
ンターから集めた情報をま
とめた結果によれば、ドラ
イクリーニング溶剤残留に
よる化学やけどは150件
にもなるそうです。

スポーツ

'99シルバー太極拳近畿交流大会

5月16日(日)午前11時～午後4時、いきいきランド交野。60歳以上の「ねんりんピック福井大会」の大阪府代表選考会を兼ねて開きます。多数応援に来てください。問い合わせは松田さん(☎91・1791)

第33回交野市長杯わんぱく相撲大会

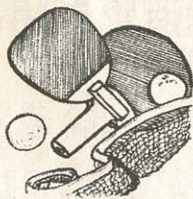
- とき 5月30日(日)午前8時30分～(雨天決行)
- ところ 武道館前 相撲場
- 試合方法・対象 トーナメント方式、市内在住者
- ▷団体戦 単位こども会1チーム3人と補欠(小学3・4年生)1人。構成は先鋒(小学4年生)中堅(小学5年生)大将(小学6年生)
- ▷個人戦 小学生の部＝1年生～6年生の学年別 中学生の部＝1年生～3年生 ※まわしは用意します。
- 持ち物 弁当
- 参加費 無料
- 申し込み・問い合わせ 5月23日(日)午後4時まで青年の家(☎92・7721) ※子ども会会員は、単位こども会でまとめて申し込んでください。

交野太極拳協会

毎週金曜日午後7時～8時30分、いきいきランド交野。太極拳の基本をマスターし、健康保持・増進に努めています。入会金500円。月会費1,000円。講師は公認B級・C級指導員。申し込み・問い合わせは当日直接会場か、松田さん(☎91・1791)

第21回市長杯卓球大会

6月6日(日)午前9時30分～午後5時、いきいきランド交野。一般男子1部・2部、一般女子1部・2部、ジュニア男子、ジュニア女子の個人戦トーナメント(都合で予選リーグもある)。参加料は一般800円、連盟会員500円、ジュニア300円。主催は交野市卓球連盟。申し込み・問い合わせは5月28日(金)までに練習



会場(毎週水曜・日曜日、いきいきランド交野)か、電話で東さん(☎92・5200)

3B体操会

毎週水曜日 午前10時～11時15分、いきいきランド交野。土曜日午前10時～11時15分、青年の家。道具を使ってストレッチ体操や腹筋運動、ダンスなどで体づくりをしています。対象は市内在住・在勤の女性10人。入会金1,000円。月会費3,000円。講師は日本3B体操協会公認指導員。申し込み・問い合わせは当日直接会場か、長谷川さん(☎92・8981)



日本拳法博拳会道場

毎週水曜日午後7時～9時、武道館。小学生から一般を対象に練習。高校生から防具を着用。入会金、会費とも無料。申し込み・問い合わせは日本拳法博拳会道場(☎93・1230)

第29回市民硬式テニス大会の結果

4月4日(日)、私部公園テニスコートで、北大阪テニス大会出場者選考会を兼ねて行われました。主催は交野市テニス連盟。上位の成績は次のとおり。敬称略。

- ◇一般男子
 - ①佐藤安春(私市)下道 正(星田)
 - ②村田都博(南星台)樫村信男(私部西)
- ◇一般女子
 - ①佐藤博子(私市)山口良子(妙見東)
 - ②木村俊子(幾野)斎藤典子(倉治)
- ◇壮年男子
 - ①小林卓頌(妙見東)鹿子嶋弘美(森南)
 - ②上田陽彦(倉治)駒場行雄(星田)

善意銀行

交野市社会福祉協議会の善意銀行に次のとおり預託していただきました。◇松塚の美容室三季からチャリティーカット、バザーの収益金10万7,090円

親から変わる子育て講座

- 「今、こころの教育を考えよう」をテーマに、子育て講座を開きます。講師を交えて質疑応答も行います。
- とき 6月3日(木) 午後1時30分～3時30分
 - ところ ゆうゆうセンター4階交流ホール
 - 講師 生き方研究会主宰 衣川晃弘さん
 - 参加費 無料
 - ※お子さんはお預かりします。
 - 主催 交野市女性団体連絡協議会(K・L ネットワーク)
 - 問い合わせ 東さん(☎92・3170) 午後4時～7時)か 葛田さん(☎93・0690) 午後7時～9時)

アリス運動あそびの目

- とき
 - ①6月10日(木)
 - ②6月17日(木)
- 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24日(月)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、どちらでもよいなど希望日を記入し〒576-0034 交野市天野が原町5-5-11 こどもゆうゆうセンター内アリス事務局(☎92・3077)

☎ 電話案内 ☎

市役所	☎92・0121
星田出張所	☎91・2031
ゆうゆうセンター	☎93・6400
水道局	☎91・0016
下水道	☎93・1197
環境事業部(ごみ)	☎92・2471
リサイクル推進室	☎93・8651
乙辺浄化センター(し尿)	☎92・5974
青年の家	☎92・7721
星の里いわふね	☎93・3131
星田西体育施設	☎93・7721
第1児童センター	☎93・1144
いきいきランド交野	☎94・1181
倉治図書館	☎91・1825
文化財事業団	☎93・8111
あいあいセンター	☎91・9955
いきものふれあいセンター	☎93・6520
こどもゆうゆうセンター	☎92・3077
消防本部・署	☎92・0119

みんなのひろば



アマチュア無線クラブ

隔月にミーティングを開いています。対象は市内在住・在勤でアマチュア無線に興味のある人。入会金200円。月会費200円。申し込みは電話で、日本アマチュア無線連盟交野地域登録クラブの中野さん(☎91・0728)か、吉村さん(☎91・3088)

交野囲碁同好会

6月4日～9月10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。初心者から10級程度までの一般男女。受講料3か月15回分5,000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)の同好会会場。問い合わせは安藤さん(☎91・3720)

ホームヘルパー養成研修(3級課程)

6月10日～8月26日(14日間)、枚方市立総合福祉会館・枚

方郵便局コミュニティールーム。大阪府知事指定の第9期ホームヘルパー(3級課程)養成研修。講師は川崎医療福祉大学教授 真野元四郎さん。定員40人。参加費25,000円(教材費含まず)。申し込みはニッポン・アクティブライフ・クラブ枚方・交野支部「天の川クラブ」(☎46・3975)。問い合わせは増田さん(☎91・2186)

日直接会場。問い合わせは村岡さん(☎91・3001)

交野水彩画会会員展

5月25日(火)～6月3日(木)、青年の家1階ロビー。会員の作品を展示。主催は交野水彩画会。問い合わせは丹羽さん(☎91・1407)



ビデオをみましょう会

5月31日(月)午後1時30分～3時、あいあいセンター。環境汚染のビデオを見て、私たちの日常生活を考え、話し合いをしましょう。定員50人。資料代200円。主催はごみゼロの会。問い合わせは田中さん(☎92・8448)



趣好会発表会

5月16日(日)午前11時～午後4時、星の里いわふね。三味線の春佳会・歌の歌謡民謡研究会・ひまわり会・踊りの寿幸会・和幸会・翠会・喜楽会が合同発表。入場無料。申し込みは当

ハイキング

龍門山脈を縦走

5月16日(日)午前7時50分、河内磐船駅集合。雨天中止。JR粉河駅一田代峠一飯盛山一飯盛銅鉱山跡一名手駅。16^{キロ}。一般向き。交通費2,960円。参加料200円、保険料を含む。主催は山歩会。問い合わせは吉原さん(☎92・3928 午後7時～9時)

バスハイク 若狭のカラマツ森林公園

5月22日(土)午前7時30分、星田妙見バス停出発。交野NTT前経由一上中町一森林公園一駒ヶ岳一展望台。8^{キロ}。バス代4,500円、保険料を含む。定員27人、予約制、先着順。主催は土曜バスハイク。申し込み・問い合わせは吉原さん(☎92・3928 午後7時～9時)

バスハイク 近畿の屋根・大台ヶ原

5月22日(土)午前7時30分、河内磐船駅前出発。雨天決行。大台ヶ原駐車場一シオカラ谷一大蛇岳一牛石ヶ原から二手に分かれて駐車場。9.5^{キロ}。一般向き。参加費3,600円。弁当・雨具持参。定員45人、予約制、先着順。主催は交野ハイキング同好会。申し込み・問い合わせは成田さん(☎91・4013)



母子家庭・寡婦家庭の人を対象に、書道、手芸教室を右表のとおり開きます。

書道、手芸教室

	書道	手芸
5月	22日	29日
6月	5日・26日	12日
7月	10日・24日	3日・31日
8月	28日	
9月	11日・25日	4日・18日
10月	9日・30日	16日・23日
11月	6日・20日	27日
12月	4日・18日	11日
1月	22日	

○申し込み・問い合わせ

5月19日(水)までに交野市母子寡婦福祉会の大森さん(☎92・1371 午後6時～8時)

いずれも土曜日午前10時～午後3時

身近な生活を考えよう展'99

○問い合わせ
今西さん(☎91・3471)

○主催
交野市消費生活問題研究会

○ところ
交野サテイト1階ロビー

○とき
5月29日(土)・30日(日)午前10時～午後5時

手づくり味噌の作り方・食用油の回収場所・ダイオキシン対策などの展示と、備蓄米の試食、味噌汁の試飲など。





中華風炒りおから

サツマイモの オレンジジュース煮

《中華風炒りおから》

- ① 干しシイタケはぬるま湯で戻し、軸を取り除いて薄切りにする。戻し汁はとっておく。
- ② 長ネギは斜め薄切りにする。ニンジンとせん切り。
- ③ 鍋にゴマ油を熱して鶏ひき肉を炒め、ニンジン、シイタケを加えてさっと炒める。
- ④ ③に①の戻し汁と中華スープを加え、調味する。
- ⑤ 別の鍋でおからを空炒りし、④を煮汁ごと加えて混ぜ合わせ、全体にしっとりしてきたら火からおろす。
- ⑥ ⑤に溶きほぐした卵と長ネギを加え、手早く混ぜ合わせる。

作り方

材料 (1人分)

おから	30g
鶏ひき肉	15g
干しシイタケ	1g
長ネギ	5g
ニンジン	5g
卵	10g
ゴマ油	1g
中華スープ	40cc
醤油	小さじ1/2
酒	小さじ1/2
塩・こしょう	少々

作り方

《サツマイモのオレンジジュース煮》

- ① サツマイモは皮を残し、1.5cmの厚さに切り、水にさらしてアクをぬく。
- ② 鍋に水けをきったサツマイモを入れ、オレンジジュースと水を加えて、中火でやわらかくなるまで煮る。
- ③ ぬるま湯で戻したレーズンを最後に加える。

材料 (1人分)

サツマイモ	50g
オレンジジュース	50cc
水	20cc
レーズン	5g

女性に多くみられる便秘の原因は、主に習慣性のものです。一日の生活のリズムを整え、規則的に便意を起こすことが大切です。食事でも規則正しく食べましょう。早朝の空腹時の冷水や牛乳、そして食物繊維の多い食品を積極的にとるよう心がけましょう。
(便秘予防のための調理実習から・健康増進課)

栄養価

◇エネルギー	9.2kcal
◇たんぱく質	6.6g
◇塩分	0.5g

栄養価

◇エネルギー	9.8kcal
◇たんぱく質	1.0g
◇塩分	0.7g

広報

かたの

(No.502)

1999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