

撮影場所：いきいきランド交野

噴水

もくじ

2～3	第2回市民水泳大会
4～5	いきいきランド交野で 身体を動かし、心も体も美しく
6	わくわく健康セミナー 「ザ・腰痛」～腰痛改善・予防運動～
7	スナップ
8～9	暮らし
10～12	健康
13	図書
14～15	みんなのひろば
裏面	ゆうゆう料理

第2回

市民水泳大会

7月20日(祝) わくわくプール

内 容

ウォーミングアップ	9:00 ~
★開会式	10:00 ~
★午前の部	
競技開始	10:10 ~
昼休み	12:00 ~
ウォーミングアップ	
★午後の部	
競技開始	13:00 ~

休業のお知らせ

7月20日(祝)、わくわくプール・トレーニングルームの通常営業は、休ませていただきます。

新種目も登場

プログラム

	種 目	参 加 対 象	招 集 予 定 時 間
午 前 の 部	1 25㍍自由形	小・中・高・一般1・一般2	9:55 ~
	2 25㍍バタフライ	小・中・高・一般1・一般2	10:20 ~
	3 25㍍背泳ぎ	小・中・高・一般1・一般2	10:30 ~
	4 25㍍平泳ぎ	小・中・高・一般1・一般2	10:50 ~
	5 幼児宝探し	幼児	11:00 ~
	6 水中歩行運動	※自由参加種目	11:00 ~
昼 休 み	わくわくプールのスタッフによる 夏期水難救助法・着衣泳法を披露		
午 後 の 部	8 50㍍自由形	小・中・高・一般1・一般2	12:45 ~
	9 50㍍バタフライ	小・中・高・一般1・一般2	13:10 ~
	10 50㍍背泳ぎ	小・中・高・一般1・一般2	13:20 ~
	11 50㍍平泳ぎ	小・中・高・一般1・一般2	13:30 ~
	12 100㍍平泳ぎ	小・中・高・一般1・一般2	13:45 ~
	13 100㍍自由形	小・中・高・一般1・一般2	13:50 ~

※幼児＝保育所(園)・幼稚園児。小＝小学生。中＝中学生。高＝高校生。一般1＝一般1部(18歳～39歳)。一般2＝一般2部(40歳以上)。
※幼児宝探しは定員(100人)になり次第締め切ります。

「いきいきランド交野」は、健康と体力づくりの場「健康の館」として、平成9年7月16日に同施設のわくわくプールを開設、9月にはスタードームや星ふる広場などを開設、開設以来多くの市民に利用していただき、平成11年2月15日には利用者50万人を超えました。その後も引き続き市民の健康と体力づくりの場として利用していただいています。

大会を、今年も7月20日(祝)海の日に開催いたします。幼児からお年寄りまで参加者の年齢を問いません。一人でも多くの参加をお待ちしています。自己記録の更新をめざすなり、マイペースの泳ぎを堅持するなり思い思いのスタイルで楽しんでください。気軽に参加していただけるようさまざまな種目を企画しました。

○問い合わせ いきいきランド交野(☎94・1181)

幼児からお年寄りまで

自分のスタイルで泳ぎを楽しみましょう

自由参加の水中歩行運動

幼児の宝探しはゲーム感覚で

午前の部

午前10時10分から競技開始。競泳種目では、自由形、

バタフライ、背泳ぎ、平泳ぎの各25メートルを小学生・中学生・高校生・一般1部(18歳以下39歳)・一般2部(40歳以上)別に行います。

幼児の宝探しでは、保育所の(園)・幼稚園児計100人が参加して、プールの水面をたぐよう宝物(絵札)を探し当ててもらいます。昨年より、一層ゲーム性をもたせましたのでお楽しみください。

続いて、自由参加種目の水中歩行運動を行います。最近注目を集めている運動ですが、これから始めようとしている人も、日ごろから歩いている人にも、わくわくプールのスタッフが効果的な水中歩行を指導します。

昼の休み 水難救助法や 着衣泳法を披露

休みに向けて、水際の事故をみながら防ぎましょう。

昼の休みを利用して、わくわくプールのスタッフから、水難救助法、着衣泳法を披露します。

午後の部

午後1時から競技を再開。競泳種目では、自由形、バタフライ、背泳ぎ、平泳ぎの各50メートルを小学生・中学生・高校生・一般1部・一般2部別に行います。

続いて、平泳ぎ、自由形の100メートルを小学生・中

参加要領

学生・高校生・一般1部・一般2部別に行います。

○対象 市内在住・在勤・在学及び市内の団体かグループに所属する健康な人

※18歳未満の人は、保護者の同意署名が必要です。

○参加料 1種目300円

※プログラム・タイムレースの記録証を含みます。

※自由参加種目の参加料は無料です。

○持ち物 必ず水着・水泳帽

○申し込み 6月16日(水)7月10日(土)、所定の用紙に必要事項を記入、押印のうえ、参加料を添えてい

▽当日の施設内、または競技中の自己の責めによる事故などについては、応急措置は行いますが、その後の責任は一切負いません。

▽招集時間は、競技の進行により変更することがあります。

○服装 トレーニングウェア

○申し込み 当日トレーニングルームのフロント

※ロッカー使用料100円

(1回)が必要です。

○問い合わせ いきいきランド交野わくわくプール(☎94・1187)

「トレーニングルーム 機器無料体験」

○とき 午前10時～午後3時

○ところ トレーニングルーム

○内容 わくわくフィット

※電話による申し込みはできません。

※申込用紙は、わくわくプールのカウンターに用意してあります。

○その他

▽タイムレースの参加者は、わくわくプール記録証を発行します。

▽招集時間は、競技の進行により変更することがあります。

▽当日の施設内、または競技中の自己の責めによる事故などについては、応急措置は行いますが、その後の責任は一切負いません。

ネスクラブトレーニングによるトレーニング機器の体験指導

【エアロビクス・ストレッチ 教室無料体験】

○とき AⅡ午前11時～11時40分、BⅡ午後2時～2時30分

○ところ フィットネススタジオ

○内容 AⅡ初心者のためのエアロビクス、BⅡ肩こり解消のためのストレッチ

○定員 A・Bとも先着30人



第1回市民水泳大会
・宝探し

トレーニングルーム 開設1周年記念 無料開放 7月20日(祝)

交野市サーブ協会では、わくわくプール内のトレーニングルームの開設1周年を記念して、7月20日(祝)海を記

いきいきランド交野で 身体を動かし、心も体も美しく

いきいきランド交野には、わくわくプールの愛称で親しまれている25坪の温水プールとトレーニングルームがあり、利用者でにぎわっています。

わくわくプールは、一般の利用者だけでなく、スイミングスクールを開校し、幼児からお年寄りまで幅広い人たちが、楽しそうに水しぶきをあげています。また、トレーニングルームも、平成10年7月1日にオープンし、16歳以上の人たちが、最新のトレーニング機器を使って、ストレスの解消や疲労回復、体力づくりに取り組み、心地よい汗を流しています。

これから先も、温水プールと同様、みなさんの健康づくりと、体力の増強に大いにご利用ください。

トレーニング講習会 16歳以上の男女

いきいきランド交野のトレーニングルーム利用に必要なトレーニング講習会を実施します。

○と き 7月4日(日)～8月30日(月)の日曜日と月曜日午後1時30分～3時

○ところ いきいきランド交野
○対象 健康でトレーニングが可能な16歳以上の男女

※18歳未満の人は、保護者の同意署名が必要です。

○定員 各時間とも先着50人

○受講料 500円

○申し込み時に必要なもの

受講料、印鑑、顔写真(縦3センチ×横2.5センチ)

※65歳以上、または身体に障害のある人(特別利用)は証明できるものを提示してください。

○申し込み 6月20日(日)午前9時30分～午後5時、いきいきランド交野会議室

※6月21日(月)以降はいきいきランド交野わくわくプールで随時受け付けます。

※火曜日は休館(火曜日が祝日のときはその翌日)

○問い合わせ いきいきランド交野わくわくプール
(☎94・1187)

プール 利用案内

○プール入場券は自動券売機をご利用ください。回数券は総合案内で販売しています。

○小人とは、小学生・中学生です。(小学校就学前の幼児は無料です)

○特別とは、65歳以上の人、身体に障害のある人です。(介護人1人を含みます)

○心身障害児は無料です。(ただし、介護者1人は特別利用料金が必要です)

○ロッカー使用料は、1回100円です。

○必ず水着、水泳帽子を着用して入水してください。

○小学校3年生以下の人には、成人の付添人が必要です。

○付添人は1人につき子ども2人までです。また付添人も入水してください。

○浮輪・ビーチボールなどの遊具は使用できません。

トレーニング ルーム 利用案内

○トレーニングルームの利用には、トレーニング講習会受講修了証が必要です。講習会の開催日は、随時広報「かたの」でお知らせします。また、わくわくプール受付まで問い合わせてください。

○服装はトレーニングウェアを着用し、シューズ(上履き専用)、タオルを持参してください。

○トレーニングルーム入場券

で、トレーニングルーム及びプールが利用できます。入場券は自動券売機をご利用ください。

○一般とは、16歳以上の人です。(16歳未満の人は利用できません)

○ロッカー使用料は、1回100円です。

○特別とは、65歳以上の人、身体に障害のある人です。(トレーニングをしない介護人1人は無料です)

○トレーニングルームには、トレーニング・リラクゼーション・健康・体力測定機器など、あわせて39種類67台の機器が完備されています。

わくわくプール・トレーニングルーム利用料

利用施設	利用区分	利用料金	単位	超過額	団体割引 20人以上	回数券 (11回券)	利用時間
プー ル	一般	500円	2 時 間	300円/1時間	1人400円	5,000円	9:30～20:30 (日曜・祝日9:30～17:00) 毎週火曜日は休館(火曜日が祝日のときはその翌日)
	小人	200円		100円/1時間	1人160円	2,000円	
	特別	200円		100円/1時間	1人160円	2,000円	
トレーニング ルーム	一般	600円	2 時 間	300円/1時間	—	—	は休館(火曜日が祝日のときはその翌日)
	特別	300円		150円/1時間	—	—	
わくわく健康 セミナー	一般	4,800円 (8回講習)		定期的に健康に関するテーマを決め、プログラムを実施します。 申し込み・問い合わせは、わくわくプール(☎94・1187)			

トレーニングカルテ

わくわくフィットネスクラブでは、それぞれの目的、体力レベルに応じた「トレーニング個人カルテ」を作成します。下表の5つのコースから、好きなコースを選んで、「体力診断表」「健康栄養アドバイス表」と合わせて、データの管理・指導が受けられます。

コース	内容	
ビギナー	基本系	初心者向き
シェイプアップ	ダイエット系・有酸素運動系	ダイエットに最適
アドバンス	トータル系・筋力アップ系	最大筋力の向上
エアロビック	持久力強化系	心肺機能・持久力スタミナのアップ
コンディショニング	リフレッシュ系	肩こり・腰痛の解消

スタジオプログラム

☆ストレッチ&リラククス

筋肉や体の疲労をやわらげます。スポーツ障害の克服と血液循環の促進に効果的です。

☆エアロ&ダンベルエクササイズ

簡単なエアロビクスの動きと、軽いダンベルを使った筋力トレーニングを行います。

☆エアロ&ステップエクササイズ

簡単なエアロビクスの動きと、ステップ台を使って全身運動を行います。

☆エアロビクス①

エアロビクスの初心者クラス。足腰に負担が少ないシンプルな動きです。

☆エアロビクス②

エアロビクスやトレーニングに少し慣れた人を対象に、持久力を高めます。

☆エアロビクス③

体力に自信のある人に最適なクラス。バリエーションが豊富です。

プールプログラム

ワンポイントレッスンと短期集中レッスンを実施します。

わくわく健康セミナー

定期的に健康に関するテーマを決め、プログラムを実施します。



わくわく フィットネスクラブ

- 法人会員**
- 申し込み時に必要なもの
 - ▽入会金 60000円
 - ▽月会費 1万8000円
 - (半年または年払い 30回チケットを発行)
 - 個人会員**
 - 申し込み時に必要なもの
 - ▽入会金 20000円
 - ▽月会費
 - 個人会員 60000円
 - 特別会員 30000円
 - ※休会制度はありません。
 - ▽通帳・印鑑(通帳と同じ)
 - ▽顔写真(縦3寸×横2.5寸) 1枚
 - ▽トレーニング講習会受講修了証
 - 会員特典**
 - トレーニングジム・フィットネススタジオ・プールが自由に利用できます。
 - 体力レベルに応じた「トレーニング個人カルテ」を作成し、「体力診断表」「健康栄養アドバイス表」と合わせて

せてデータ管理・トレーニング指導を行います。
※法人会員は無記名での利用となるため、指導に関しては一般利用と同じです。ただし、定期的に利用される人は、個人会員同様の指導を受けることができます。

○会員専用のスタジオプログラム・プールプログラム・わくわく健康セミナーに参加できます。
○定期的に体力測定会を行っています。
○ロッカー使用料は、1回1000円です。

わくわく スイミングスクール

欠員募集中

わくわくスイミングスクールでは、現在教室生の欠員募集を行っています。

イミングスクール(☎94・1187)
ヘルシー教室
△対象 高齢者(年齢制限はありません)

○申し込み時に必要なもの

▽入会金 20000円

▽月会費 4500円

▽通帳・印鑑(通帳と同じ)

▽顔写真

(縦3寸×横2.5寸)

○指定用品

ジュニア高学年・育成コースのみ

スクール用水泳帽子(570円)

を必ず購入

○問い合わせ

いきいきランド

交野わくわくス

▽教室日

①水曜日 午後5時50分～6時50分

②木曜日 午後5時20分～6時

③土曜日 午後6時10分～7時10分

▽教室日

①水曜日 午前9時50分～10時50分

②木曜日 午後零時30分～1時30分

③金曜日 午前9時50分～10時50分

ジュニア高学年・育成教室

わくわく健康セミナー日程

講習日	テーマ	内容
1 7月5日(月) 10:00~11:15	わくわく運動と 水中運動	〔わくわく運動〕 腰痛を改善・予防する「基本運動」を指導します。家庭でできる簡単な運動ですので、しっかりマスターして、毎日習慣的に運動しましょう。
2 7月8日(木) 10:00~11:15	わくわく運動と ダンベル運動	
3 7月12日(月) 10:00~11:15	水中運動	〔水中運動〕 プールの中を歩いたり、走ったりするだけで、浮力・水圧・水抵抗・水温を利用した腰に負担のない運動ができます。泳ぎの指導はありませんので、水が怖い人でも大丈夫です。
4 7月15日(木) 10:00~11:15	わくわく運動と 水中運動	
5 7月19日(月) 10:00~11:15	わくわく運動と ダンベル運動	〔ダンベル運動〕 軽度の負荷をかけながら行うダンベル運動で、筋肉をほぐし、筋力を高めていきます。無理のない筋力トレーニングを体験します。
6 7月22日(木) 10:00~11:15	水中運動	
7 7月26日(月) 10:00~11:15	わくわく運動と 水中運動	
8 7月29日(木) 10:00~11:15	水中運動	

わくわく健康セミナー
「ザ・腰痛」腰痛改善・予防運動

腰痛のための運動治療法として、水中運動が注目されています。水の中では、腰椎への負担が少なく、無理なく筋肉を鍛え、強い腰をつくることができます。水中運動を中心に、ふだんからできる基本運動も指導します。

○対象 野 健康でトレーニングが可能な16歳以上の男女

○定員 先着30人とフィットネスクラブ会員4800円(フィットネスクラブ会員は無料)

○受講料

○申し込み 6月19日(土) 午前9時30分~午後8時

○問い合わせ いきいきランド交野

受講料・講習料と印鑑を持っていきランド交野わくわくフロント

※7月4日(日)までの取り消しは全額返金しますが、7月5日(月)以降の取り消しの場合は返金できません。

○問い合わせ いきいきランド



特別トレーニング講習会

わくわく健康セミナーの受講者を対象に実施します。引き続きトレーニングルームを利用する人や、わくわくフィットネスクラブに入会を希望する人は、この講習会を受講し、「トレーニング講習会受講修了証」を取得してください。

○とき 7月17日(土)午後7時~8時30分

○ところ いきいきランド交野

○対象 わくわく健康セミナー受講者

○参加費 500円

○申し込み わくわく健康セミナーの申し込みと同時に受け付け

○問い合わせ いきいきランド

交野わくわくプール(☎94・1187)

夏の昆虫ウォッチング

○とき 7月4日(日)午前9時、河内森駅集合(雨天中止)

○コース 傍示一府民の森くろんど園地

○内容 いろいろな昆虫を観察し、触れることで、その生き方や自然の

○申し込み 当日河内森駅で受け付け

○問い合わせ いきものふれあいセンター(☎93・6520)

○定員 仕組みを学ぶ制限なし

○参加費 無料

○講師 自然解説指導員 平 研さん

市長の資産などを公開

市は、「政治倫理の確立のための交野市長の資産等の公開に関する条例」に基づき、市長から提出された資産や所得などの報告書を公開しています。

○とき 月曜~金曜日(祝日は除く) 午前9時~午後5時15分 市役所2階 総務課

○問い合わせ 総務課



◀ **市民バードウォッチング**
 5月9日(日)、私市(日の出橋)から松塚(新天野川橋)までの天野川で、交野野鳥の会主催の「市民バードウォッチング」が行われ、約60人が参加しました。
 同会会員の案内で、川沿いを歩き、3時間余りで22種類の野鳥を観察。なかでも「小鳥の中の宝石」といわれるカワセミが小魚を捕らえるシーンに出合ったときには、みんな大感激の様子でした。



▶ **地域を美しくしよう**

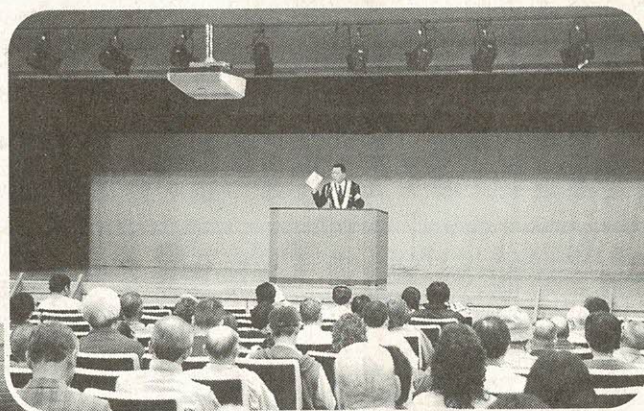
4月18日(日)と25日(日)、倉治の道路や河川敷などで、倉治区が主体となって環境を守ろうと、同区のみなさんが地域清掃を展開しました。

各地域でも市民が自主的に地域美化に取り組んでいます。この日は、悪天候のなかスコップや草刈り機を持ち寄って、道路や水路、河川敷の雑草などを取り除くのに汗を流していました。

▼ **少年少女合唱団の入・退団式**

5月8日(土)、青年の家で、少年少女合唱団の入・退団式が行われました。今年度は、27期生として8人が入団しました。

現在、団員45人が3人の先生について練習に励んでおり、その成果は、定期演奏会や文化祭、合唱祭などで発表されます。



▲ **安全運転はゆずりあいの心から**

5月2日(日)、ゆうゆうセンターの交流ホールで、枚方・交野交通安全協会、枚方警察署、市の主催による「安全運転講習会」が開かれました。

会場には、市民200人が参加。星のまち交番の交通担当者から、交野の事故事情や運転時の「心」の問題、事故はなぜ起こるのかなど、具体的な説明に参加者らは聴き入っていました。

▶ **事故ゼロを願って**

5月11日(火)、郡津駅や星田駅など市内6駅前、「春の全国交通安全運動」のキャンペーンが繰り広げられました。

各地区の区長さんや市議会議員・市長ら94人が6グループに分かれて、午前7時30分から約1時間、通勤・通学の人にティッシュペーパーを配り、交通ルールを守り一件でも事故を減らそうと訴えました。



人権リーダー研修講座

「現代浮世ばなし」

「今、話題になっている事件」をテーマに、被害者と加害者、その人の身近な親族の人権について、4回シリーズで考えていきます。また、報道のあり方についてもお話しします。

青少年が健やかに育つよう地道な活動

青少年指導員

- とき・テーマ 左表
- 場所 べがホール
- 対象 4回の講座にすべて

青少年指導員は、青少年が健やかに育つよう地道な活動をしています。市内には50人がいて、そのうち20人が今年新任されました。

指導員は、商店街や空き家・廃屋などが非行の温床にならないよう常時、パトロールをしています。

また、街頭啓発や年1回ふれあいゲーム、映画会を開くなど、青少年の健全育成に努めています。

青少年指導員は次のとおりです。(順不同・敬称略)

- ▲青山 石堂輝夫、花咲
- ▲滋 柴野 山本艶子
- ▲私部 鹿野正利、角田法子
- ▲行殿 浜田義隆、砂川静穂
- ▲向井田 鉄木俊久、横幕和代
- ▲梅が枝 岩井孝二、村上俊雄
- ▲駅前住宅 梶

- 原良美、藤原伸一
- ▲倉治 金尾喜太郎、村田加津男
- ▲浜の池 戎屋哲男
- ▲松塚 平松光二、佐藤仁信
- ▲郡津 谷 巖、山本和孝
- ▲幾野 北村祐二、水川木子
- ▲星田 小松由美子、西口洋子
- ▲妙見坂 宮谷和広、西本和幸
- ▲南星台 安永恵子、城山節子
- ▲星田山手 阿部幸夫、田中稔久
- ▲妙見東 小堀政樹、江頭伸一
- ▲星田西 秦 健治、清水義教
- ▲寺 松崎好夫、中奥光昭
- ▲森 宮川朋子、森本雄二
- ▲天 野が原町 鯖田淳一、中井徳治郎
- ▲私市 奥西 隆、久保正信
- ▲私市山手 松原義明、三井幸也
- ▲藤が尾 畑 中 稔、大上武夫
- ▲青年層 神野孝司、雲川浩幸、大中俊文、西中蘭 修

訂正 指定 避難場所の 掲載漏れ

5月25日号広報4頁、「雨の多い6月は土砂災害に注意しましょう」の指定避難場所表に一部掲載漏れがありました。

掲載漏れは、「施設名 寺会館 所在地 寺1-19-18」です。

お詫びし訂正させていただきます。

○問い合わせ 道路河川課

交野市女性と文化の集い

環境講座

「ダイオキシン問題について」

交野市女性と文化の集いでは、毎月第2水曜日に定例会を開き、女性を取り巻くさまざまな問題や環境について学んでいます。7月は、ダイオキシン問題について、講師と一緒に考えましょう。

○とき 7月14日(水) 13:30~15:00
○ところ あいあいセンター (京阪交野ビル4階)

○講師 市環境生活課職員
○主催 交野市女性と文化の集い
○問い合わせ 人権擁護推進室

高齢者の総合相談

福祉や悩みごとなど

生活一般の相談にもおたえします

大阪府高齢者総合相談情報センター(シルバーク)では、高齢者やその家族からの電話や来所による悩みごとなどの相談におたえしています。また、弁護士や税理士らが対応する専門相談(予約制)も開いています。相談は無料です。お気軽にご相談ください。

○福祉制度や悩みごとの相談

▽とき 月曜(金曜日)午前9時30分~午後5時

○法律相談(電話予約制)

▽とき 毎月第1・3月曜日午後1時30分~4時

○税金・年金・保険相談(電話予約制)

▽とき 12月、2月の第1金曜日午後1時30分~3時

○ところ 府立老人総合センター(吹田市)

○相談料 無料

○申し込み・問い合わせ 大阪府高齢者総合相談情報センター(☎06・6875・0110)

人権リーダー研修講座日程

回	と き	テーマ
1	7月 5日(月)	セクハラと女性の人権
2	7月12日(月)	マスコミが守る人権
3	7月19日(月)	報道被害
4	7月26日(月)	整理回収機構社長・中坊公平の生き方

就園奨励費補助金表

	対象者	補助額(年額)
公立	生活保護世帯または年間の 市民税が非課税世帯	20,000円を限度とする
	年間の市民税所得割額が 非課税世帯	
私立	生活保護世帯または年間の 市民税が非課税世帯	133,000円を限度とする
	年間の市民税所得割額が 非課税世帯	101,200円を限度とする
	年間の市民税所得割課税額が 8,800円以下の世帯	78,100円を限度とする
	年間の市民税所得割課税額が 102,100円以下の世帯	54,900円を限度とする

※所得割課税額は、特別減税前の税額です。
 ※父母及びそれ以外の扶養義務者(家計の主宰者である場合に限る)の所得割額の合計とする。祖父母・兄・姉ら同居者に課税されていても、その人が家計の主宰者でない場合は合計しないものとする。

交野市では、幼稚園教育の
 いっそうの普及充実をはかる
 ため、保育料などを減免する
 制度を設け、実施しています。
 市内に居住し、子どもを公立

〔申し込み手続き〕
 申請書に必要事項を記入
 し、次の書類を添えて7月9
 日(金)までに各幼稚園に提
 出してください。締め切り後
 の申請は受け付けできません
 のでご注意ください。
 ※2人以上通園している家庭

就園奨励費補助金 保育料などの減免制度 申請の締切日は7月9日(金)

幼稚園(4・5歳児)、私立
 幼稚園(3・4・5歳児)に
 通園させ、次のいずれかに該
 当する保護者に補助金が交付
 されます。

〔申請用紙の配布〕

6月14日(月)から各公・私
 立幼稚園で配布します。
 ※市外の幼稚園に通園してい
 て、申請書をもらっていない
 人は、幼児対策室へ問い
 合わせてください。

お母さん教室 (家庭教育学級)

就学前の子ども(0歳〜5
 歳)を育てているお母さんを
 対象に、6回シリーズで開き
 ます。1回だけの受講はでき
 ません。

育児の悩みや不安はだれも
 が持っているものです。お母
 さん教室で解消し、すてきな
 母さんになりましょう。



- 申し込み・問い合わせ
6月18日(金)までに、往
- 講師 永井まゆみさん
- 定員 30人
- 申し込み 心理カウンセラー
- テーマ 子育てきなお母さん
になろう
- ところ ゆうゆうセンター
- 時間 11時30分
- と き 7月2日・23日、
9月3日・24日、
10月15日・12年
2月25日(いずれ
も金曜日)午前10
時

復しがきに母親の氏名、子
 どもの氏名・生年月日、住
 所、電話番号、育児につい
 ての不安や悩み、今回の教
 室に希望することを記入
 し、〒576-8501 幼
 児対策室
 交野市私部1-1-1
 ※定員を超えたときは抽選し
 ます。

は、1人ずつ申請書・証明
 書を提出してください。
 ○保育料減免措置に関する調
 書(申請書)
 ○市民税所得割課税額の証明
 書(ア)、(イ)、(ウ)のい
 りか。添付のない場合は受
 け付けできません。
 (ア)給与所得者 11年度市民
 税・府民税特別徴収税額

通知書
 (イ)事業所得者 11年度市民
 税・府民税納税通知書
 (1月2日以降の転入者
 は、1月1日現在の住所
 地で取ってください)
 (ウ)生活保護を受けている人
 は、福祉事務所長の証明
 書
 ○問い合わせ 幼児対策室

第9回リフォームによる ファッション展の作品募集

いらなくなった衣服、成長や体形の変化により着
 れなくなった衣服、その他古着・古布などを利用してリ
 フォームした作品を募集します。

- 対象 市内在住・在勤の人
- 作品 身につける衣服
- 出品 1人1点(セットものは1点とします)

※作品の裏側に住所、氏名を記した布を縫いつけてく
 ださい。

- 主催 大阪府廃棄物減量化・リサイクル推進会議
- 申し込み・問い合わせ

7月23日(金)までにリサイクル推進室(☎93・8651)
 ※入選作品は府審査に出品し知事賞などを選んだあ
 と、11月14日、泉大津市内(予定)で「リフォーム
 ファッションショー」を開催します。

6月は市府民税 第1期分の納期月



期限内(6月30日)に最
 寄りの収納取り扱い金融
 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

プール監視員 募集

- 対象 18歳以上の男女
(高校生は不可)
- 定員 先着30人
- 日給 5950円
- 申し込み・問い合わせ
履歴書を持って、生涯ス
 ポーツ課(青年の室内
 ☎92・7721)
- 期間 7月21日(水)〜
8月6日(金)
午前9時30分〜
午後4時
- 夏休みの市内小学校プー
 ル監視員を募集します。



7月の予防接種

<表1> 3種・2種混合接種方法

	対象	望ましい年齢・時期	接種方法
3種混合 (黄色の 予診票)	I期初回	生後6か月 ～7歳5か月	生後6か月～12か月 3～8週間隔で 3回接種
	I期追加	1歳6か月 ～7歳5か月	○1歳6か月～2歳 ○I期3回接種終了後 1年～1年6か月の間 1回接種
2種混合 (青色の 予診票)	I期初回	生後6か月 ～7歳5か月	生後6か月～12か月 4～6週間隔で 2回接種
	I期追加	1歳6か月 ～7歳5か月	○1歳6か月～2歳 ○I期2回接種終了後 1年～1年6か月の間 1回接種

<表2> 各予防接種(個別接種)取扱医療機関 (順不同)

病院・医院	申し込み方法	住所	電話
尼子 医院	事前に電話予約	私市8-14-3	91-2050
池田 医院	月～土9:30～12:00 の間に電話予約	松塚 43-1	91-7200
大景 医院	事前に電話予約	妙見坂 6-7-2	92-0467
交野 病院	事前に電話予約	私部2-11-38	91-0331
清田 医院	事前に電話予約	星田西 3-12-1	93-7351
小葉 医院	事前に電話予約	星田 5-10-5	91-2006
後藤 医院	事前に電話予約	藤が尾 4-3-15	92-9500
多々 内科 クリニック	事前に電話予約	森南 1-9-5	95-2250
田中診療所	事前に電話予約	私部 7-48-3	93-8811
寺嶋こども クリニック	事前に電話予約	天野が原町 5-14-7	93-3141
西井 医院	事前に電話予約	星田 1-23-24	91-2213
西井診療所	事前に電話予約	星田 7-65-6	92-4510
野村 医院	事前に電話予約	倉治 3-50-1	91-6100
星田南病院	事前に電話予約	藤が尾 3-5-1	91-3500
松吉 医院	事前に電話予約	天野が原町 2-29-3	92-7700
三宅 医院	事前に電話予約	倉治 8-5-6	93-0108
山添 医院	事前に電話予約	私部 1-16-13	91-1025
星ヶ丘厚生 年金病院	月～金 午前中 に電話予約	枚方市星丘 4-8-1	40-2641

医療機関でも接種を受けられます

3種混合・2種混合予防接種は、医療機関(表2)でも無料で接種を受けられます。直接医療機関に電話などで予約をし、母子健康手帳を持参してください。予防接種の説明書・予診票は医療機関に備えてあります。

ツベルクリン検査とBCG接種、3種・2種混合の予防接種を行います。該当の乳幼児をおもちの保護者は指定日時にお子さんと一緒に会場へお越しください。
個人通知は出しませんので直接会場へお越しください。

- 日程 下記のとおり
- 場所 ゆうゆうセンター
- 費用 無料
- 持ち物 母子健康手帳 ※ひきつけ(けいれん)を起こして1年未満の人は、予防接種を受けに来られる前に健康増進課へご相談ください。
- 問い合わせ 健康増進課 (☎93・6405)

ツベルクリン検査とBCG接種

○とき ツベルクリン検査 7月7日(水) 午後1時30分～3時

BCG接種 7月9日(金) 午後1時30分～3時

○対象 生後3か月以上48か月未満の乳幼児(一度BCG接種をした人は受けられません)

※望ましい接種年齢は生後3か月～12か月です。
○判定及びBCG接種 ツベルクリン検査後2日目(48時間)に判定し、陰性の人にはBCG接種をします。

※体調が悪い場合も必ず判定にお越しください。

3種・2種混合

3種混合は、破傷風・ジフテリア・百日ぜき、2種混合は、破傷風・ジフテリアの予防接種です。すでに百日ぜきにかかった乳幼児は、2種混合を受けてください。

○とき 7月21日(水) 午後1時45分～3時

※対象と接種方法は、表1のとおりです。
※予防接種の対象年齢は、救済制度が成り立つ期間としてなるべく長く設定していますが、できるだけ望ましい年齢の時期に受けてください。



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 8月4日(水)、19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 8月4日(水)、19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2000円

〔申し込み・問い合わせ〕

6月21日(月) 午前9時から電話または直接健康増進課(☎93・6405)

9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。



離乳食講習会

お子さんの離乳食について、お話や調理実習をとおして学びませんか。
 ○問い合わせ 健康増進課(☎93・6405)

ピヨピヨ

離乳食を始める前の準備期から初期までを中心に、進め方や注意点をわかりやすくお話しする30分程度の講習会です。

- とき 7月6日(火)1回目(午後2時30分～3時)と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(11年1月～5月生まれ)の赤ちゃんをもつお母さん・お父さん
- 費用 無料
- 持ち物 母子健康手帳、筆記用具
- 申し込み 当日直接会場

パクパク

離乳食は、赤ちゃんがいろいろな食べ物を食べられるように準備する大切な食事です。多彩な食品とかむ力、時期をあわせて進めるポイントを、みんなで楽しく調理実習し、試食をとおして学びましょう。

- 託児の必要な人は、お申し出ください。
- とき 7月16日(金)午後1時～3時30分
 - ところ ゆうゆうセンター調理実習室
 - 対象 6～15か月(10年4月～11年1月生まれ)の赤ちゃんをもつお母さん・お父さん
 - 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、母子健康手帳、筆記用具
 - 申し込み 6月23日(水)から健康増進課(☎93・6405)
- ※託児を希望される人は、バスタオルその他必要なものをご持参ください。



市長健康講座

動脈硬化を防ぐ生活術

年齢とともに、弾力を失って破れやすく、中がつまり気味になる血管。いつまでも元気に暮らすには、血管を若く、柔らかく保つことが大切です。

あなたの生活のどこが、どのように良くないのか、食事や運動はどうすれば良いか。血管に良くない生活を改善するための生活術を具体的に学び、やれることから、すぐ始めましょう。

- とき 6月30日(水)午後2時～3時30分
- ところ ゆうゆうセンター3階展示活用室
- 定員 先着50人
- 講師 大阪府立成人病センター内科医師 木山昌彦さん
- 申し込み・問い合わせ 6月14日(月)から電話で健康増進課(☎93・6405)



動脈硬化を防ぐ調理実習

健康な人でも年齢とともに血管の老化はすすんでいます。心臓病や脳卒中を引き起こす動脈硬化の要因は、生活習慣が大きくかかわっています。血管の老化のカーブを緩やかにしていくため、生活改善をすすめましょう。

今回は、食生活のポイントについて、調理実習を通じて学びましょう。

- とき 7月6日(火)午前10時～午後1時
- ところ ゆうゆうセンター調理室
- 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、筆記用具
- 申し込み・問い合わせ 6月16日(水)から健康増進課(☎93・6405)



育児教室 「ぽっぴちゃん広場」

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・対象 7月9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
- ※対象年齢が変わりました。
- ところ ゆうゆうセンター2階プレイルーム
- 定員 各15組
- 申し込み・問い合わせ 6月22日(火)午前9時から健康増進課(☎93・6405)

保健所だより

問い合わせ(☎78・1021)

- 内容 胸部レントゲン・血圧・尿検査など
- とき 7月13日(火)・27日(火) 受付11午前9時30分～10時30分
- ※各検査は有料、診断書はその週の金曜日に発行します。
- 内容 循環器健診Ⅱ電話予約制(四条曝保健所)
- とき 7月27日(火)受付11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2週間後に発行します。
- とき 7月13日(火)・27日(火) 受付11午前9時30分～10時30分
- ※エイズ抗体・梅毒血清(四条曝保健所)
- 内容 血液検査(結果は1週間後)
- とき 毎週火曜日 受付11午前10時30分
- とき 住まいの衛生相談Ⅱ電話予約制(四条曝保健所)
- とき 室内空気環境(炭酸ガス、ホルムアルデヒドなど)やタバコニアルゲンなどの検査と相談(無料)
- 内容 精神保健相談Ⅱ電話予約制(四条曝保健所)
- 内容 老人性痴ほうやアルコール症、精神病などごころの病やその障害についての相談
- 内容 結核相談Ⅱ電話予約制(四条曝保健所)
- 内容 結核患者・家族の健康相談
- 内容 難病相談Ⅱ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



乳幼児の健診と相談

直接、ゆうゆうセンターへお越しください。
問い合わせ 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 ①6月23日(水) 1歳以降
- ②7月13日(火) 0歳～1歳
- いすれも午前9時30分～10時30分
- 内容 育児・栄養(離乳食)・歯科相談など
- 持ち物 母子健康手帳

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。日
ごろ気になっていることの相談にも応じます。

- とき 7月6日(火) 受付=午後1時～2時
- 対象 11年2月16日～3月15日生まれの幼児

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大切です。生活習慣や
食事のことなどについても気軽にご相談ください。

- とき 7月13日(火) 受付=午後1時～2時
- 対象 9年12月生まれの幼児

3歳6か月児健診

心やからだめざましく発達するときです。視力・聴
力のチェックも大切です。

- とき 7月14日(水) 受付=午後1時～2時
- 対象 7年12月生まれの幼児



いざ!というときのために

普通救命講習

心肺蘇生法の手順

① 意識を調べる

- 呼びかける
- 肩を軽くたたいてみる



② 助けを呼ぶ(大きな声で)

③ 口の中を調べる

異物があれば取り除く

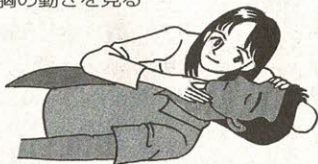


④ 気道確保(空気のとおり道を開ける)



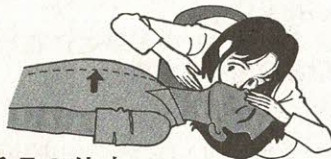
⑤ 呼吸を調べる

- ほおを傷病者の口と鼻に近づける(吐息を感じとる)
- 胸の動きを見る



⑥ 人工呼吸

目で胸が上がるのを確かめる。

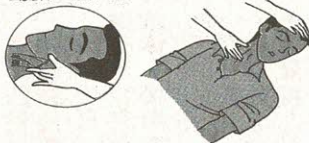


人工呼吸の仕方

対象	割合	吹き込む時間	吹き込む量
成人	5秒に1回	1.5～2.0(秒)	800～1,200ml
小児	4秒に1回		
乳幼児	3秒に1回	上記よりも短い時間	胸が軽く膨らむ程度

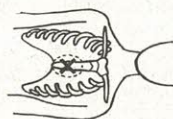
⑦ 脈拍を調べる

けい動脈に触れる



*心臓マッサージ

胸を押さえる手の位置
図の×印の位置



⑧ 心肺蘇生

人工呼吸2回と心臓マッサージ15回の繰返し

心臓マッサージの仕方

対象	圧迫のスピード	圧迫回数	圧迫の深さ	人工呼吸
成人	1分間に	両手で15回	3.5～5cm	2回
小児	80～100回	片手で5回	2.5～3.5cm	1回
乳幼児	1分間に	2指で5回	1.5～2.5cm	1回

「救急車が来るまでに、どのような応急手当をすればいいのか」をスローガンに、市消防本部は、各種団体などを対象に普通救命講習を実施しています。
講習は、訓練人形などを用いて実技を中心に左図のような応急手当について行っています。

○予 定 9月、12年2月(講習時間は3時間)
○と ころ 市消防本部
○定 員 30人(定員を超えた場合は、次回にお願い
します)
○申し込み・問い合わせ 消防本部警備課救急係
(☎92・0119)

New Arrival 新着図書

○問い合わせ
倉治図書館(☎91・1825)か、
青年の家図書室(☎93・4881)

……児童書……

大雪山の森番

西野辰吉 農山漁村文化協会
真夜中のおそろしい荷物
三田村信行 PHP研究所
とりかえっことりかえっこ
森山京 教育画劇
なののダンスはふしぎがいっぱい
わたりむつこ 教育画劇
じかんがどんどん
ジェームズ・ダンパー 評論社
なんだかかなしい
ブライアン・モーセズ 評論社
ふしぎなともだち
サイモン・ジェームズ 評論社
カイコの絵本—そだててあそぼう19
木内信 農山漁村文化協会
ダイヤモンドのかいがら
寺村輝夫 理論社
赤い実はじけた
名木田恵子 PHP研究所
えがお、ときどき涙
シリーズ人間取材班 旺文社
やさいぎらいのガジガジくん
真木文絵 福音館書店
オオカミのごちそう
木村裕一 偕成社
おどりのすきなとら
松谷みよ子 太平出版社



ウルムチの灯(あかり)が見える
安川操 けやき書房
すってんころりん
なかのひろたか 福音館書店
カメをつって考えた
阿部夏丸 旺文社
なんでもかかけちゃうよ
エド・エンバリー 偕成社
海のいきものかいかたそだてかた
浅井ミノル 岩崎書店

……一般書……

再会のハワイ
山下マヌー・松阿彌靖 小学館
鉄腕アトムは実現できるか?
松原仁 河出書房新社
またたび読書録
群ようこ 新潮社
スプートニクの恋人
村上春樹 講談社
たのしい社会科旅行
泉麻人 新潮社
正念場
中村雄二郎 岩波書店
ももこのおもしろ健康手帖
さくらももこ 幻冬舎

フェルトであそぼう
雄鶏社
日本人のしつけは衰退したか
広田照幸 講談社
映写機カタカタ
吉増茂雄 マガジンハウス
シララたち
早川書房編集部 早川書房
ロストボーイ
デイヴ・ペルザー 青山出版社
ひとり暮らし老後の選択
吉廣紀代子 小学館
やっと名医をつかまえた
下田治美 新潮社
花の山旅—関西周辺
吉岡章 山と溪谷社
まだやってんの
邱永漢 中経出版
〈図解〉月の神秘
野本陽代 PHP研究所
渡辺文雄のどこへ行っても美味珍味
渡辺文雄 同朋舎
庭のつるばら
庄野潤三 新潮社
ソウルコレクション
光野桃 集英社

Q 2か月前、市内通話料で接続できるプロバイダーと契約してインターネットを始めました。先日、国際電話会社からロシアやガイアナへの通話料の請求書が届きました。まったく心当たりがないので問い合わせると、インターネット接続中に何か聞こえなかったかと尋ねられ、覚えがあると答えると、その時に国際電話につながっていたということでした。ダイヤルを回したわけでも

インターネットを始めたら 国際電話代を請求 ～消費者相談～

Q 2か月前、市内通話料で接続できるプロバイダーと契約してインターネットを始めました。先日、国際電話会社からロシアやガイアナへの通話料の請求書が届きました。まったく心当たりがないので問い合わせると、インターネット接続中に何か聞こえなかったかと尋ねられ、覚えがあると答えると、その時に国際電話につながっていたということでした。ダイヤルを回したわけでも

ないのに、国際電話料金は支払わないといけないのですか。
A 支払い拒絶を主張するのは難しいようです。国際電話につながるよう仕向けたのは、国際電話会社でなく、利用者が閲覧したホームページやダウンロードしたソフトにあるからです。
国際電話会社によると、今回接続された国々へ電話がかかると、料金の大半が相手国の国際電話会社に「着信料」として支払われるとのこと。
このような国際電話料金システムをインターネットという気づかない方法で利用させる新しい手口といえます。

同様の苦情が多いことから、国際電話会社が次のような予防策を講じています。
▽利用額が5000円を超えた時点で請求書を随時発行する▽苦情のあった番号に接続すると国際電話を知らせる音声流す、などです。ただ、通信中は音声が届き取りにくく、今回の相談者もはつきり分からなかったようです。
助言 は、不審なソフトやメールを安易にダウンロードせず、インターネット接続中の音声にも気をつけることです。一般加入電話契約と同時に契約となっている国際電話加入を、あらかじめ解除しておくのも一つの方法です。
注) プロバイダー インターネットへの接続会社のこと。
ダウンロード 自己のパソコンに情報を取り込むこと。

「交野が原賞」 詩作品募集

児童・生徒の詩を対象とした「交野が原賞」の作品を募集しています。

○内容
自由(1人3編以内)
※未発表で自作に限ります。
※原稿用紙を使い、末尾に学校名・学年・氏名・住所を必ず書いてください。
※作品は返却しません。
○対象
小学・中学・高校生
○締め切り
7月17日(土)
○応募先・問い合わせ
〒576-0052
交野市私部2-29-1
青年の家内社会教育課「交野が原賞」作品係
(☎92・7721)

ONON地域の電話番号が変わります

12年1月1日から、市外局番0720地域の電話番号が市外局番、市内局番とも3けたに変わります。
対象地域は、寝屋川市、枚方市、交野市、大東市、門真市(一部06地域を除く)、四條畷市(一部0743地域を除く)、東大阪市(一部)で、現在の市外局番「0720」が変更後は「072」に、市内局番は「アタマ」に「8」をつけて「8△△」となります。
電話番号変更にあわせてオンラインシステム、データベースなどの電話番号を、新電話番号に変えておく必要があります。変更に時間がかかる場合もありますので、職場や家庭で、準備は早めにお願います。
○問い合わせ
N T T 京阪支店 ☎0120・072028 午前9時～午後5時 土曜・日曜祝日は休業



交野歴史散策

6月26日(土)午前10時、倉治機物神社の鳥居付近に集合。かるたの読み札(お・え・ほ・む・そ・し)を訪ねます。定員50人。親子でどうぞ。参加無料。筆記用具を持参。講師は平田政信さん。主催は交野古文化同好会。申し込みは当日直接集合場所。問い合わせは同好会(☎91・5386 留守番電話)

ふるさとの宴

6月27日(日)正午～午後4時、ゆうゆうセンター交流ホール。民謡、日本舞踊などを披露します。入場無料。主催はグループ潮。問い合わせは長谷川さん(☎92・8981)



第11回歌謡オンステージ

6月27日(日)午前10時30分～午後6時、星の里いわふね。会員の歌謡発表と一般参加、ゲスト出演もあります。入場無料。主催は交野歌謡クラブ。問い合わせは荒井さん(☎91・9757)

ストーリーテリング研修会

7月1日(木)午前10時30分～午後零時30分、青年の家第2会議室。子どもに語るためのお話を覚えて発表し、批評し合う大人の研修会です。参加無

料。保育料400円(2歳以上)。講師は児童文学者の間崎ルリ子さん。主催はかたの子ども文庫連絡会。申し込みは当日直接会場。保育の必要な人は1週間前までに。問い合わせは木曾さん(☎92・1433)

謡曲、仕舞発表会

6月27日(日)午前9時～午後5時、私部会館。会員が謡曲を発表します。入場無料。主催は交野交謡会。問い合わせは上埜さん(☎93・6566)

ごみ処理場見学会

7月1日(木)午前8時50分、リサイクルセンター集合(正午すぎ解散予定)。見学先は寺処分場、四條畷市交野市清掃施設組合(ごみ焼却場)、リサイクルセンター。ごみの現状を見学しながら、ごみ問題を一緒に考えてみませんか。定員は先着25人。参加費は無料。主催は交野市ごみ減量実行委員会。申し込み・問い合わせは6月25日(金)までに三村さん(☎92・7206)



交野市社会福祉協議会の善意銀行につぎのみなさんから預託していただきました。
◇松塚の岡本功さんから2万円
◇天野が原町の村山義彰さん、昌毅さんから5万円

☎ 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
環境第1課(ごみ)	☎92・2471
環境第2課(し尿)	☎92・2472
リサイクル推進室	☎93・8651
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

俳句

百度石めぐる人の輪木の芽風
咲き満ちて魍魎ひそめる夜の桜
葎焼きの炎風呼び渦巻る
春炬燵伊豆の湯宿の更けゆけり
うしろ足跳ねる仔牛や草萌ゆる
木蓮を見上げて空の真白なる
華やきて媼集へる雛祭
淀君の墓日蔭なり花八つ手
古里や笹鳴き聞きつ男坂
月ヶ瀬の片栗の花眼うらに
.....
つばめの子さげんばかりの口並べ
.....
寺 山添 艶子

短歌

池の辺に蝌蚪黒々と締めきて鯉の鱗もありありと見ゆ
.....
亡き母と松の木陰で森林浴車椅子でもしあわせだった
松塚 鈴木 純子

川柳

句題「読む」
走馬灯回し続ける父の手記
固い程眠りに効くと乱読家
孫にやりやべーゼのシーン読みながら
棒読みの答弁野次の中に消え
経済誌読んだ程には先読めず
もう一本欲しくて妻の機嫌読む
監督のコーチの動き読むベンチ
ジェラシーの心も読んだ聴診器
顔色に犬は賢い逃げを打ち
読み聞かせしている方がお先に寝
.....
交野川柳会
私部 富田 千代
星田山手 長谷川玉枝
私部 原田 和子
星田山手 藤本 克子
妙見坂 村山 紀子
私市山手 森本 益弘
倉治 山川 日出子
松塚 横田寿美子
郡津 笹沼 遊峰
星田山手 大藤 範子
さくらの会
私市 嶋澤喜八郎
西 小藤 豊子
武岡 吉田ひな子
岡田 余田 慶子
余田 辰巳 幸子
山崎 収子

鳩の首言いたいことがあるらしい
コソボには鳩は一羽もいませんか
被爆地の願いよ届け鳩放つ
殖えすぎて平和の使者を持て余す
ヨチヨチと追っかけている鳩ポッポ
朝顔の地に這う事の許されず
諍いも許し許され桜餅
待ちぼうけでも許しちゃう好きだから
.....
交野俳句会
星田 中村 久子
私市 池見 好夫
私市山手 水野 護
私市 西村 一子
私市 池見 鹿子
藤が尾 岡本 五保
藤が尾 木戸 ヒロ
妙見坂 波多野かずゑ
私部西 二村 初恵
向井田 木村喜代子
寺 山添 艶子

みんなのひろば

募集

交野手話サークル・サクラ

毎週火曜日午後1時～4時、ゆうゆうセンター。手話通訳者の養成講座。興味のある人を10人。会費無料。講師は手話通訳者の大河萬子次さん。申し込み・問い合わせは電話で大河さん(☎91-0807)

交野市書道同好会

第1・第2・第3水曜日午後1時～4時30分、青年の家第2研修室。対象は5歳～小学校6年生20人。毛筆・硬筆でひらがな、漢字を正しく、美しく、ていねいに書けるように練習します。入会金1,000円。月会費1,800円。指導は日本教育書道連盟師範・生田松雪さん。申し込み・問い合わせは直接教室か生田さん(☎91-0138)

日本将棋連盟交野支部

毎月第1・第4日曜日午後2時～7時、藤が尾ふれあい館。日本将棋連盟公認の交野支部として将棋の普及に努めています。

入会金1,000円。月会費600円。師範は日本将棋連盟所属プロ棋士の福崎文吾八段。申し込み・問い合わせは西原さん(☎92-6375)

中国の友と文通

日本国際交流会・枚方が、中学生以上の市民20人を募集。中国の13都市と書道、絵画の交換や文通を通して交流しています。入会金2,000円。月会費500円(中学・高校生は無料)。申し込み・問い合わせは山本さん(☎46-3323)

スポーツ

子どもピンポン大会

7月25日(日)午後1時30分～4時、いきいきランド交野メインアリーナ。小学校低学年・高学年のシングルス、11点3セットマッチ。主催は交野市

卓球連盟。申し込み・問い合わせは7月16日(金)までに電話で高畑さん(☎92-3947)

大阪合気会交野道場

毎週木曜・土曜日午後6時30分～8時、青年の家道場。合気道会員若干名。入会金2,000円。月会費3,000円。講師は大阪合気会交野道場師範の保科真琴さん。申し込みは練習日に直接道場。問い合わせは保科さん(☎64-8217)

体にやさしい太極拳

毎週金曜日午後1時～4時の間に2回、星田市民センター。初心者と中級者を多数。入会金500円。月会費1,500円。講師は小嶋園江さん、大塚恵子さん、徳山幸子さん。申し込み・問い合わせは電話で小嶋さん(☎32-9697)・大塚さん(☎93-2481)・徳山さん(☎93-3688)

ハイキング

馬見古墳群を歩く

6月20日(日)午前8時30分、河内磐船駅集合。雨天中止。JR築山駅一築山古墳一新木山古墳一築山古墳一佐味田宝塚古墳一乙女山古墳一池部駅。交通費1,820円。参加費200円、保険料を含む。主催は歴史会。問い合わせは吉原さん(☎92-3928 午後7時～9時)

バスハイク
伊吹北尾根から伊吹山

6月26日(土)午前7時30分、星田妙見バス停出発。交野NTT前経由一名神高速・大垣IC一美東一国見峠一国見岳一御座峰一伊吹山頂。8*。一般向き。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)

屏風岩から国見山

6月26日(土)午前7時30分、河内磐船駅集合。雨天中止。近鉄名張駅からバスで長野下車。屏風岩一住塚山一国見山一室生寺。13.5*。健脚向き。交通費3,780円。参加費200円。弁当・雨具持参。主催は交野ハイキング同好会。問い合わせは成田さん(☎91-4013)

星の里いわふね
プラネタリウム
話題作
『金田一少年の事件簿』
～時空の謎～

星の里いわふねプラネタリウムは、6月20日(日)から夏の番組として、テレビアニメでおなじみの「金田一少年の事件簿」の「時空の謎」を投影します。あらすじは、はじめと美雪が、デパートで開かれている「アインシュタイン展」へ行って事件に巻き込まれます。2人は、なんと、87年前にタイムスリップしてしまうのです。果たして、2人は、現代に戻れるのでしょうか。事件は解決できるでしょうか?……「じつちゃんの名にかけて!」



©天樹征丸・金成陽三郎・さとうふみや/講談社・読売テレビ・電通・東映アニメーション

- 紹介する星座
こと座・はくちょう座・わし座など
- ※9月下旬から星空案内が秋の星座に変わります。
- 投影期間 6月20日(日)～11月28日(日)
- ※毎週火曜日及び機器点検などによる休館日を除く。

- 投影時間 午前10時と午後2時からの1日2回
- 観覧料
▽大人(高校生以上) 300円
▽小学生・中学生・60歳以上及び障害者 150円
▽乳幼児(小学校入学前) 無料
- 問い合わせ 星の里いわふね (☎93-3131)

トマトサラダ



食べよう健康
ゆづゆづ料理

ブルーンの紅茶煮 ヨーグルトソースかけ

《トマトサラダ》

- ① トマトは湯むきして、角切りにする。
- ② 牛薄切り肉は、塩と酒少々を入れた湯でゆがき、一口大に切る。
- ③ Aを合わせてドレッシングを作る。
- ④ 卵はかたゆでにして、みじん切りにする。
- ⑤ 器にサラダ菜、トマト、肉を盛り、ドレッシングをかけ、上から卵を飾る。

作り方

材料 (1人分)

トマト	70g
牛薄切り肉	20g
「さらしタマネギ	5g
ピクルスのみじんぎり	3g
A酢	小さじ1
白ワイン	小さじ1
塩	ミニスプーン1/5
こしょう	少々
卵	1/5個
サラダ菜	1枚

貧血を予防するためには、食事を正しくとり、

良質のたんぱく質を多く含む食品と新鮮な野菜や果物、鉄分を多く含む食品を積極的にとることが大事です。

《トマトサラダ》は、油を使わないノンオイルのあっさりしたドレッシングでいただく、いつものよいサラダです。吸収のよい鉄分を多く含む赤身の肉も使いました。

《ブルーンの紅茶煮・ヨーグルトソースかけ》は、紅茶で煮てあっさりした甘さのブルーンとキウイフルーツをヨーグルトでいただくエネルギーひかえめのデザートです。夏は冷蔵庫で冷やしていただくともよいでしょう。

(貧血予防のための調理実習から・健康増進課)

《ブルーンの紅茶煮・ヨーグルトソースかけ》

- ① ブルूनは湯通しして、ひたひたの濃いめの紅茶液に一晩漬けておく。(時間がなければ、ブルーンがふっくらと戻るまで弱火で煮てもよい)
- ② キウイはいちょう切りにする。
- ③ 器にブルーンとキウイを盛り、ヨーグルトをかける。

作り方

材料 (1人分)

種なしブルーン	3個
紅茶	適量
キウイフルーツ	30g
プレーンヨーグルト	40g

栄養価

◇エネルギー	67kcal
◇たんぱく質	6.4g
◇鉄分	1.1mg

栄養価

◇エネルギー	112kcal
◇たんぱく質	2.4g
◇鉄分	0.4mg

広報 かの

(No.504)

1999年6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