



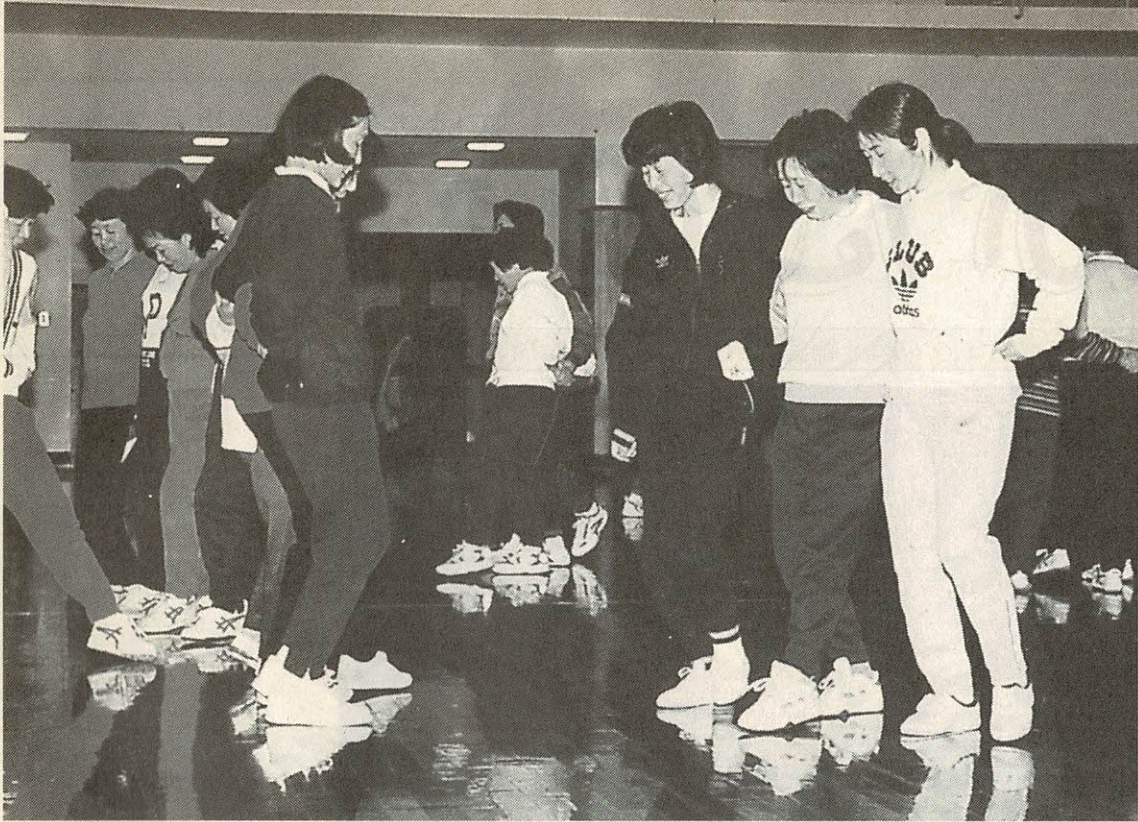
撮影場所：東倉治

# 金柑

## もくじ

- 2～5 スポーツ・文化  
教室生を募集
- 6 ふるさと講座
- 7 まちづくりフォーラム
- 8～9 暮らし・スナップ
- 10～11 健康
- 12～13 文化
- 14～15 みんなのひろば
- 裏面 ゆうゆう料理

# たのしみませんか 趣味とスポーツ



婦人体操教室

## スポーツ・文化教室生を募集 4月開講

3月19日(木)から

4会場で受け付け

スタードーム、すばるでも開催

あなたもスポーツ教室で汗を流し、文化教室で趣味の楽しさを見つけてませんか。

財団法人交野市体育文化協会では、10年度(4月から開講)の教室生を募集します。

スポーツ教室は20教室。今回から、いきいきランド交野のメインアリーナ「スタードーム」とサブアリーナ「すばる」が教室に加わります。

文化教室は22教室。うち3教室は、4月から9月までの

開講です。

教室名・定員・参加費などは、3ページ・5ページの各教室表をご参照ください。

※参加費のうち材料など各自負担費は概算です。

○受付 3月19日(木) 午前9時。先着順

○受付場所 それぞれの教室が開催される次の4会場(地図)で受け付け

※6か月分の参加費をご持参

ください。

▽青年の家  
※武道館、いきいきランド交野「スタードーム」「すばる」を含みます。

▽星の里いわふね

▽星田西体育施設

▽第1児童センター

○問い合わせ 市体育文化協会事務局(青年の家内) ☎

92・7721

### 気功教室

肩こり消えて  
リラッククス

星田7丁目  
堀 咲子さん

気功と出合う前は、単調な生活の繰り返しで運動不足になり、肩がこり、膝や肩が痛み、あちらこちらのほり・きゆう、接骨院に通っていました。



た。治療を受けたときは、少しましになるのですが、すぐに元に戻るの、「リハビリを兼ねて気功教室に行こう」と決心しました。

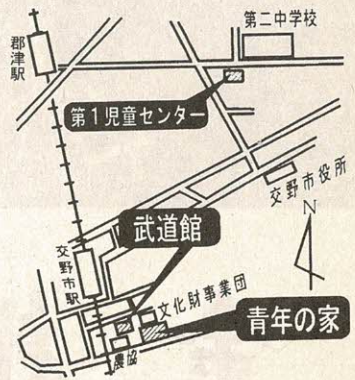
あれから1年。肩こりがなくなり、痛みの方も8割がた

治っています。

気がつくとき、電車の中や待ち合わせをしているとき、就寝前などに、腹式呼吸をしているのです。

そのほかにも、腕を前後にブラブラ振ったり、じっと立っていたりするだけで、リラックスでき、気分がスッキリして元気が出てきます。

人と競うことがないので、とても良い健康法だと思えます。これからも続けていくつもりです。



◇期間 4月～11年3月

教室名・(定員)・講師	とき・ところ	対象	参加費
子ども体操教室 (30) 竹平富美子さん	毎週水曜日 15.00～16.15 第1児童センター	小学1・2年生の男女	1年間 12,200円
子どもジャズ体操教室 (30) 竹平富美子さん	毎週水曜日 16.45～18.00 武道館	小学1～6年生の男女	
婦人体操教室1 (80) 福井 隆子さん	毎週月曜日 13.00～15.00 すばる 毎週木曜日 10.00～12.00 スタードーム	市内在住・ 在勤の女性	1年間 22,000円
婦人体操教室2 (80) 竹田 知宏さん	毎週月曜日 13.00～15.00 スタードーム 毎週金曜日 10.00～12.00 すばる		
婦人体操教室3 (80) 藤原 稔子さん	毎週月・木曜日 10.00～12.00 星の里いわふね		1年間 17,600円
婦人体操教室4 (50) 竹平富美子さん	毎週水曜日 10.00～12.00 星田西体育施設		1年間 15,400円
さわやか体操教室 (50) 松下 素子さん	毎週火曜日 10.00～12.00 星田西体育施設	市内在住・ 在勤の18歳 以上の女性	1年間 17,000円
ジャズ体操教室 (50) 松下 素子さん	毎週木曜日 19.00～20.30 すばる		1年間 15,400円
ジャズ体操教室 (50) 津留 容子さん	毎週水曜日 19.15～20.45 星田西体育施設		
壮年レクリエーション教室1 (80) 松田 京子さん	毎週月曜日 15.00～17.00 毎週木曜日 10.00～12.00 すばる	市内在住・ 在勤の壮年	1年間 19,800円
壮年レクリエーション教室2 (80) 松村 君枝さん	毎週水曜日 15.00～17.00 毎週金曜日 13.00～15.00 すばる		
壮年レクリエーション教室3 (80) 福井 隆子さん	毎週水曜日 13.00～15.00 毎週金曜日 15.00～17.00 すばる		
太極拳教室 (60) 松村みどりさん 佃 静枝さん 松田日佐子さん	毎週水曜日 14.00～15.30 武道館	市内在住・ 在勤の20歳 以上の男女	1年間 15,400円
太極拳教室 (60) 松田日佐子さん 浦上 恒子さん 森 多恵子さん	毎週金曜日 10.30～12.00 星田西体育施設		
真向法教室 (70) 大谷 肇さん	毎週木曜日 10.00～12.00 武道館	市内在住・ 在勤の18歳 以上の男女	1年間 17,000円
エアロビクス教室 (60) 小澤 裕美さん	毎週水曜日 13.00～14.30 すばる		1年間 15,400円
気功教室 (70) 八牧 玲子さん	毎週金曜日 13.00～15.00 武道館		1年間 17,000円
バドミントン教室 (60) 松下 禎子さん 花田 豊子さん 荒木ますみさん	毎週金曜日 10.00～12.00 スタードーム		1年間 15,400円
バウンドテニス 教室1 (40) 松村 君枝さん	毎週土曜日 10.00～12.00 すばる※第4土曜 日はスタードーム		1年間 17,000円
バウンドテニス 教室2 (30) 藤原 稔子さん	毎週水曜日 10.00～12.00 第1児童センター		1年間 15,400円

スポーツ教室

快汗で気分もすっきりと

婦人体操教室

音楽バックに  
筋肉ほぐす

星田西4丁目  
徳田 豊美さん

毎週水曜日、星田西体育施設に通っています。最初、健康体操という言葉から少し硬いイメージを持っていました

が、そのような雰囲気は全くありません。

ゆっくりとしたストレッチを終え、軽快な音楽をバックに手足を動かしながらウォーキングすると、ほどよく汗をかき、さわやかな気分になります。

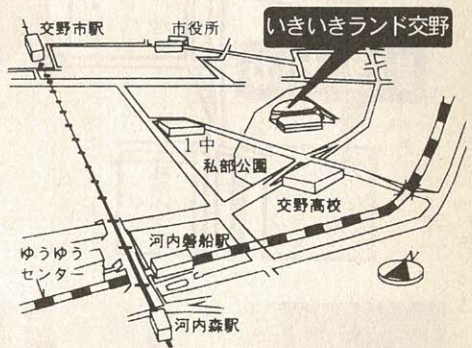


れます。

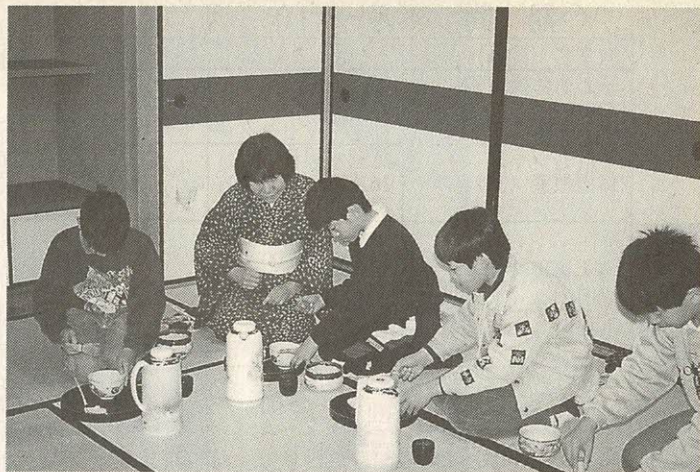
腹筋柔軟体操では、ピツパリと胸がへゆか〜につく先生をうらやましく見ながら、1分でも柔らかくなるうと頑張っています。

あとは、交代で筋肉をほぐし、月ごとに内容は変わりますが、ソフトバレエボールやリズムダンスなどを楽しんでいます。先生の明るく親しみやすい人柄も魅力。違う年代の人たち

ちが和気あいあいと教室に通っています。あなたも一度、教室をのぞきませんか。



気功教室



お茶に親しむ教室

## 文化教室

◇期間 4月～11年3月

教室名(定員)・講師	とき・ところ	対象	参加費
お茶に親しむ教室(30) 松井利代子さん 水谷 昭子さん	毎月第1・第3 土曜日 15.00～16.30 武道館	小学生～中 学生の男女	1年間 12,200円 ※菓子代を 含む
子供作法教室(30) 坪井貴美子さん 稲田美津子さん	毎月第1・第3 火曜日 19.00～21.00 青年の家	市内在住・ 在勤の男女	1年間 12,200円 ※材料費は 各自負担
成人木彫り教室(20) 平 研さん 手島 康夫さん	毎月第1・第3 火曜日 10.00～12.00 青年の家		
成人作法教室(午前の部)(20) 坪井貴美子さん	毎月第2・第4 火曜日 10.00～12.00 武道館	市内在住・ 在勤の男女	1年間 17,600円 ※茶菓子代 を含む
成人作法教室(夜間の部)(20) 松井利代子さん	毎月第2・第4 木曜日 19.00～21.00 武道館		
手編み教室(30) 松尾さみえさん 新治満智子さん 石井波津江さん	毎月第1・第3 土曜日 14.00～16.00 青年の家	市内在住・ 在勤の50歳 以上の男女	1年間 12,200円 ※材料費は 各自負担
手編み教室(20) 松尾さみえさん 新治満智子さん	毎月第1・第3 月曜日 10.00～12.00 星の里いわふね		
手編み教室(20) 兵藤 純子さん 在田 恭子さん	毎月第1・第3 水曜日 10.00～12.00 星田西体育施設		
壮年手編み教室(初心者コース)(30) 兵藤 純子さん 松尾さみえさん 新治満智子さん	毎月第2・第4 水曜日 10.00～12.00 青年の家	市内在住・ 在勤の50歳 以上の男女 で手編み経 験者	
壮年手編み教室(経験者コース)(30) 兵藤 純子さん 松尾さみえさん 新治満智子さん	毎月第2・第4 水曜日 13.00～15.00 青年の家		

# ゆったりと至福の時を楽しむ

## 成人作法教室

(午前の部)

お客さまに  
なる楽しみ

松塚7丁目

平松 芳子さん

教室では毎回お茶のおけいこがありました。お持てなしをしたり、されたり交代です。とりわけ楽しみは、お客さまになることです。お茶の香りと和菓子は、目によし、舌に



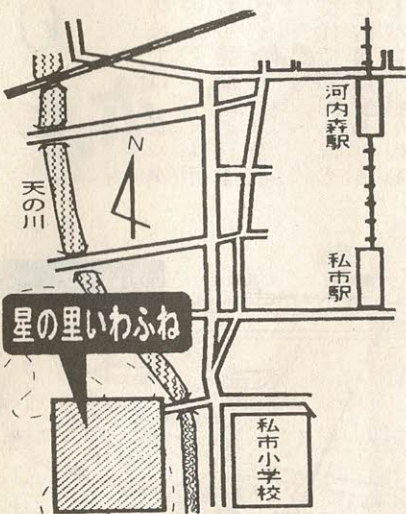
なおよし。背筋を伸ばし、ゆったりお茶を楽しむ。至福のときでした。

作法とは、①相手を敬う。②物を大切にふる。③立ち居振る舞いを美しくする。これがぎゅっと凝縮したものだと思います。相変わらず手がふさがっておれば足が活躍する

私ですが、日々、この3つを忘れずに年を重ねたいと思います。

た先生、足がしびれてよろけながら頑張った同好のみなさん、係のみなさん、お世話になりました。

最後に、おおらかに根気よく教えてください。



手編み教室

# 文化教室

◇期間 4月～9月

教室名・(定員)・講師	とき・ところ	対象	参加費
いけ花教室 <小原流> 10回コース (25) 水谷 昭子さん	毎月第2・第4 火曜日 19.00～20.30 武道館	市内在住・ 在勤の16歳 以上の男女	14,500円 ※花代を含 む
いけ花教室 <日本未生> 10回コース (25) 小川 悦子さん	毎月第2・第4 水曜日 19.00～20.30 武道館		
七宝焼教室 5回コース (30) 山口 宗楽さん	毎月第3土曜日 10.00～12.00 青年の家	市内在住・ 在勤の男女	3,000円 ※材料費は 各自負担 ◇1回 900円程度

◇期間 4月～11年3月

教室名・(定員)・講師	とき・ところ	対象	参加費
はり絵教室 (20) 斧原美代子さん	毎月第2・第4 木曜日 10.00～12.00 青年の家	市内在住・ 在勤の男女	1年間 12,200円 ※材料費は 各自負担 ◇1回 600円～ 1,000円程度
つまみ絵教室 (20) 倉橋 和子さん	毎月第1・第3 金曜日 10.00～12.00 青年の家		1年間 12,200円 ※材料費は 各自負担
水彩画教室 <初心者コース> (20) 山田 季衣さん	毎月第2・第4 木曜日 10.00～12.00 青年の家	市内在住・ 在勤の男女 で水彩画経 験者	1年間 12,200円 ※材料費は 各自負担
水彩画教室 <経験者コース> (20) 加藤 暢男さん	毎月第2・第4 木曜日 13.30～15.30 青年の家		
茶道教室 <裏千家> (20) 川津登代子さん	毎月第1・第3 水曜日 19.00～20.30 武道館	市内在住・ 在勤の男女	1年間 17,600円 ※茶菓代を 含む
アートフラワー 教室 <交野の野草> (各20) 前川 英子さん	毎月第2・第4 水曜日 9.30～12.00 青年の家  毎月第2・第4 金曜日 9.30～12.00 星田西体育施設		1年間 12,200円 ※材料費は 各自負担 ◇アートフラ ワ 初回 4,000円 次回から 1,000円程度 ◇パッチワーク 同
パッチワーク教室 (20) 門田 和子さん 射場 弘子さん	毎月第1・第3 木曜日 10.00～12.00 青年の家		2,200円 1,700円程度



パッチワーク教室

## お茶に親しむ教室

思い出に残る  
夏休みの合宿

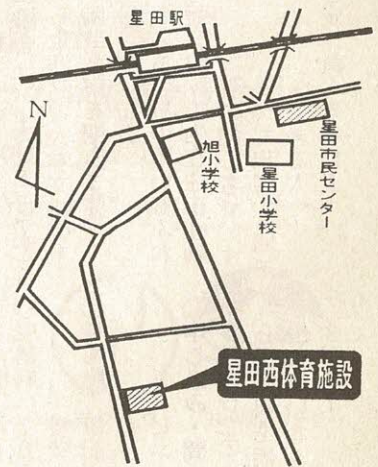
長宝寺小学校 6年  
今中 美紀さん

私は、昨年の2月に入会しましたが、とても楽しくて、もっと早くから習っていたらよかったと思います。



最初は、全然分からなかったけど、先生がとても親切に教えてくださったので分かるようになりました。初めてほめてもらったときは、本当にうれしかったです。

文化祭や成人式にも参加しましたが、中でも夏休みの合宿とクリスマス会は、ほうじの里のヘルパーさんたちの参加もあり、楽しく過ごせました。



## 自然の中での感動を味わいませんか 学生のカンパカウンセラー募集

傍系の里の野外活動センター

- 資格 夏期(6月～8月)に宿泊を伴う活動ができる学生(男女不問。今春入学生予定者も可)
- 定員 20人
- 内容 テント設営、キャンプファイアー、食事づくりなどの指導やシーズン前後のキャンプ場の整備など
- その他 ユニホームを支給するとともに、謝礼を支払います
- 申し込み・問い合わせ 3月31日(火)までに社会教育課(青年の家内) ☎92・7721

学生のみならず、豊かな自然の中で、キャンプ場のカウンセラーとしてボランティア活動してみませんか。

# 星田市民センター 文化・体育教室生

申し込みは各教室へ

星田市民センターでは、文化・体育教室の教室生を募集しています。

- 申し込み 下表の各教室へ直接
- 問い合わせ 星田出張所(☎91・2031)



10年度上半期  
ふるさと講座  
自然を歩き史跡をめぐる  
良さを再認識しましょう

教室名・(定員)・講師	とき	参加費
藤同好会 (10) 井上三三子さん (☎55・6583)	毎月第1・第3金曜日 10.00～12.00	1か月 1,000円
和紙はり絵同好会 (20) 斧原美代子さん (☎54・5001)	毎月第3水曜日・第4金曜日 9.00～12.00	年間 4,000円
読書沙羅の会(若干名) 笹島 絹余さん (☎91・4823)	毎月第4水曜日 13.30～16.30	1か月 1,000円
民舞みどり会 (10) 松井 初子さん (☎92・0210)	毎月第1・第2・第3火曜日 13.30～15.30	1か月 3,500円
やさしいエアロビクス (20) = 20代～50代の女性 = 是永 幸恵さん (☎92・3275) 川端 久美子さん (☎93・1603)	毎週金曜日 10.45～12.00 ※お子さん連れの人も参加できます。	1か月 2,500円
魔法の一本針 (10) = 編み物 = 餌取 敬子さん (☎93・0508)	毎月第1・第3火曜日 10.00～12.00	1か月 1,000円
囲碁同好会 (多数) 安田 勝さん (☎92・4117)	毎週土曜日 13.00～16.30 毎月第1・第3日曜日 10.00～16.00	年間 1,200円

ふるさとの自然を歩き、史跡をめぐる、故事を知り、知識を広めて、ふるさとの良さを再認識しましょう。

○日程 下表

○講師 郷土史家 和久田 薫さん

○定員 先着55人

○会費 2,000円(申し込みのときに集めます)

○申し込み 3月24日(火) 午前9時から星田市民センター3階ホール

※本人がお越しのうえ、お申し込みください。

○問い合わせ 星田出張所 (☎91・2031)

## ふるさと講座日程表

とき	内容・コース
4月28日(火)	鴻池新田・住道を歩く 旧鴻池新田会所-三箇城址-深北緑地
5月19日(火)	新緑の生駒・信貴山をたずねて(バス) 高山の茶筌-生駒聖天・信貴山
6月16日(火)	郡津・村野を歩く 明遍寺-長宝寺跡-村野浄水場
7月21日(火)	黒塚古墳と山の辺の道を歩く 石上神社-長岳寺-黒塚古墳
9月22日(火)	亀岡の歴史をさぐる(バス) 亀岡城跡-穴太寺-出雲大神宮

\*貸し切りバス代(各3,000円)と、その他の交通費、入場料、拝観料などは各自負担となります。

- 定員 先着15人
- 対象 市内在住・在勤の初心者で、すべて出席(8回)できる人
- 日程 右表
- ところ 星の里いわふね
- 持ち物 筆記用具、エプロン、タオル、ビニール袋
- 申し込み・問い合わせ 3月18日(水)午前10時から受講料を添えて直接、星の里いわふね(☎93・3131)
- 講師 吉向 孝造さん
- 受講料 7,000円(材料費を含む)

## 第9回 陶芸教室 湯のみ・菓子皿を 作りませんか

とき	内容
4月1日(水) 9.30～12.30	講義・ひねり
8日(水) 9.30～12.30	ひねり・仕上げ
15日(水) 9.30～12.30	仕上げ
22日(水) 9.30～12.30	仕上げ・講義
5月8日(金) 9.00～17.00	窯詰め・素焼き
13日(水) 9.30～12.30	薬かけ・窯詰め
14日(木) 8.00～20.00	本焼き
20日(水) 9.30～12.00	窯出し・講義

## 融資

1,400万円以内  
中小企業へ  
事業資金

- 融資期間 48か月以内
- 返済方法 毎月均等分割返済(据置期間は5か月以内)
- 貸付利率 年2・4%(3月10日現在)
- 別途信用保証料(保証額の0・9%以下)が必要です。
- 融資額 1,400万円以内(無担保・無保証人の場合は300万円以内)
- 融資目的 市内の中小企業のみならず、市では事業資金を融資しています。
- 利息補給・保証料の補助も行っています。
- 問い合わせ 農政商工課



# 暮らし

## 飼い主のみなさん 忘れずに!

### 4月1日から 犬の登録と狂犬病予防注射

4月1日(水)から9日(木)までの間(土曜・日曜日は除く)、市内各会場で狂犬病の予防注射を行います。また、会場では飼い犬登録も受け付けています。まだ登録をしていない犬は、当日必ずお受けください。

なお、転入されてきた人、また各種の変更手続きを済ませていない人は、会場か、環境生活課へお越しください。

○日程 下表(雨天決行)  
○対象 生後3か月以上の犬(室内で飼っている犬も必要)

○内容 狂犬病予防注射、飼い犬登録(未登録犬のみ)、各種変更届、死届

○手数料

▽予防注射と注射済票

3,200円

▽飼い犬登録(未登録犬のみ)

3,000円

合計金額 6,200円



※期間中に受けられないときは、お近くの獣医師にご相談ください。

鎖・首輪を

しっかりつけましょう

○会場での注意点

▽犬を連れて来る人は、犬を

十分制御できる人が来てくだ

さい

▽鎖・首輪は確実にし、安全

なものを装着してください

▽かみぐせのある犬は、口輪

などを着けてください

○注射時の注意点

次のような場合は、注射を

## リサイクル運動にご協力ください

### 生かそう 牛乳パック

交野市牛乳パック  
リサイクル連絡会

力が必要です。今後ともご支援をお願いします。

○牛乳パックは、上質のパル

プが使われています。

トイレットペーパー・ティ

ッシュペーパーに再利用さ

れます。

○牛乳パック売却代は福祉事

業などに寄付しています。

今回は車いす3台を交野市

社会福祉協議会に寄贈しま

した。

○集積所からの搬送は、市か

ら支援されています。

牛乳パックリサイクル

連絡会構成団体

◇交野市消費生活問題研究会

◇交野市牛乳パック連絡会

◇交野市地区婦人団体連絡協

議会

受けることができないこともあります。事前に獣医師へ申し出て下さい。

▽妊娠中、最近交配させた

▽1か月以内に他の予防接種を受けている

▽下痢、吐き気、せきなどの症状がある

▽現在病院で治療中

注射当日は、激しい運動や入浴を避け、安静にするよう心掛けてください。なお、既に飼い犬登録を済まされている人は、大阪府から送られてきた「予防注射実施通知書」を必ず持参してください。

○問い合わせ 環境生活課

◇白ゆりグループ

○問い合わせ リサイクル推進室(☎93・8651)

1年で22回収  
立ち木453本分

牛乳パックリサイクル連絡会のまとめによると、8年4月から9年3月までの1年間に回収した牛乳パックの量は約22ト。樹齢20〜30年の立ち木に換算すると約453本に当たり、それだけ地球から大切な「みどり」を守ったことになりました。

1歳入りのパック30枚は、トイレットペーパー約5個に生まれ変わります。再生品の利用へ、みなさんのご理解をお願いします。

飼い犬の登録と狂犬病予防注射の日程表

とき	と ころ		
4月	10.00 ~ 11.30	13.30 ~ 14.15	14.45 ~ 15.30
1日(水)	教育文化会館(倉治)	郡津駅西口前	郡津公民館
2日(木)	J A 警船支店前	私市山手自治会館	私市会館
3日(金)	倉治公民館	幾野ゲートボールコート横	さくら丘自治会館(天野が原町)
6日(月)	星田会館	星田市民センター	星田山手集会所
7日(火)	市役所別館東側	私部会館	妙見坂1丁目公園
8日(水)		妙見東中公園	南星台3~4丁目の境界の公園
9日(木)	10.00 ~ 10.30	10.45 ~ 11.30	星田西ふれあいホール前
	藤が尾1丁目ポン	ゆうゆうセンター西駐車場	

### 水できれいに洗って

牛乳パック以外のジュースのパックでも結構ですが、内側が白色のものに限ります。

※内側が銀や色付きのものは再生できません。

※プラスチックなどの注ぎ口は取り除いてください。

集積所へ出す前に、次の処理をお願いします。

①水できれいに洗い、乾かす

②ハサミで切って平らにする

牛乳パック指定集積所

【常時(定休日は除く) 回収箱

へ】▽Aコープ交野店▽Aコープ

星田店▽交野サティ▽ラ

ッキー交野店▽京阪ザ・スト

アー郡津店▽万代百貨店郡津

店▽大丸ピーコック星田店▽

ゴールドスーパーアリックン▽

スーパートップ星田店【常

時、プレハブ倉庫、ロッカー、

回収箱へ】▽松塚ふれあい館

▽向井田自治会集会所【月曜

日と木曜日 午前9時〜午後

4時】▽神宮寺2〜9〜24(宮本さん宅)【月曜日〜金曜日 午前9時〜午後5時】

▽星田コミュニティセンター【毎月第4金曜日 午前8時30分〜10時30分】

▽磐船接骨院前(空き地)【毎月第3土曜日 午前9時30分〜10時30分】

▽片懸酒店横(私部4丁目)【毎月末の日曜日 午前9時〜10時】

▽行殿自治会倉庫



# Snap Shot

## スナップ



### ▲ ママの人形劇は最高だ！

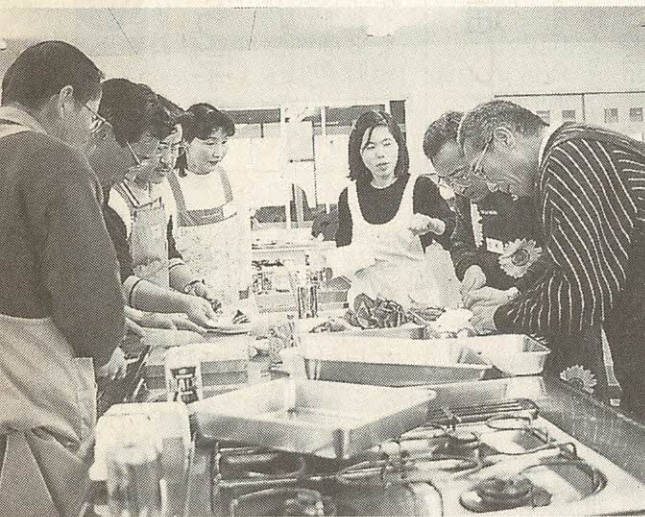
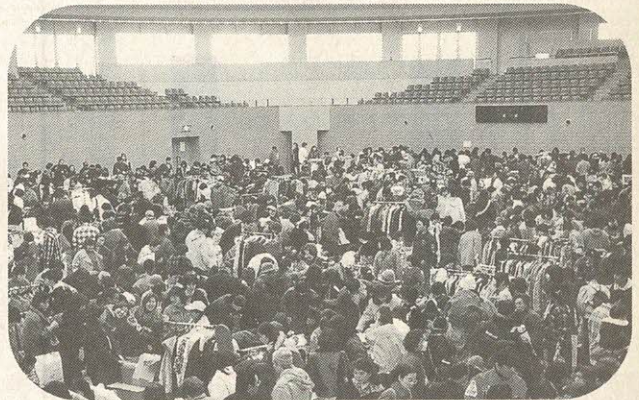
1月27日(火)、あまだのみや幼稚園で、97人の園児と32人の地域の幼児や保護者らが人形劇団「おいで」の「おむすびころりん」などを観劇しました。おじいさんの手から滑り落ちたおむすびが、客席まで転がり、子どもたちは大喜び。お母さんも、子どもと一緒に参加する新しいタイプの人形劇に大感激でした。

「おいで」は、園児のママさんを中心に結成された交野で初めての人形劇団(団員13人)です。

### ▼ スタードームでフリーマーケット

2月1日(日)、いきいきランド交野のスタードームで、婦人団体連絡協議会主催の「フリーマーケット」が開催され、<開店>前から長い列ができました。

売れ筋は子ども服、手作りの小物、タオルなどの贈答品でした。



### ◀ お父さんが挑戦した料理4品

1月31日(土)、ゆうゆうセンターで、4中PTA主催のお父さんの料理教室が開かれました。

参加者は10人。料理が初めての人、ときどき台所に立つ人と経験はまちまちですが、講師の谷河洋子さんの指導で魚の味噌包み焼き、鶏肉の照り焼きなど4品に挑戦。でき立ての料理をさかなにビールで乾杯しました。

## 市民交通傷害保険

申し込み  
受け付け中

保険料は年額360円

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、道路上や軌道上での自動車、バイク、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でも他の保険にかかわらずなく支払われます。

1人2口まで加入できます。補償額は最高200万円

円です。  
○保険料(1口目個人負担額)

▽一般……………360円  
▽満15歳まで……………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、精神薄弱者療育手帳を交付されている人、満70歳以上の人……………無料

○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)……………50000円  
12万円

○申し込み・問い合わせ  
市民課または星田出張所

### 自動車登録申請手続きは早めにしましょう

自動車登録申請は、例年、年度末の3月に集中。特に3月下旬は申請のピークとなっています。

最近では、ユーザー自身の申請が激増し、窓口が混雑しています。書類の不備などによるトラブルの発生も予想され、期日内に処理できず、ご迷惑をおかけする場合があります。このため、3月の登録申請手続きは、月末を避け、早めに申請されるようにお願いします。使用の本拠の位置が大阪市内の自動車は、ナンバープレートが「大阪」と「泉」であっても、なにわ自動車検査登録事務所(☎06・612・7201)で手続きをすることになっています。○お問い合わせ 大阪陸運支局(☎22・3295)

離乳食講習会が、4月から赤ちゃんの発育に応じて「ピヨピヨ」と「パクパク」

# 離乳食講習会

その講習会に分かれ、その内容は、よりこまやかに、一段と充実したものになります。

## 「ピヨピヨ」

## 準備期から学ぶ

離乳食を始める前の準備期から初期までを中心に、進め方や注意点を分かりやすく、お話ししたいと思います。

## 「パクパク」

## 調理実習を通して

離乳食は、赤ちゃんの食べ方やかむ力に合わせ、食品の量や種類を増やしながらくり進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と一緒に学びましょう。希望者には、託児所を設けています。

○ところ ゆうゆうセンター  
2階プレイルーム  
○対象 2〜6か月(9年  
10月〜10年2月生  
まれ)の赤ちゃん  
をもつお母さん

○とき 4月14日(火)午後  
2時30分〜3時と  
午後3時〜3時30  
分

○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

○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。託児を希  
望する人はバスタオルなど  
○申し込み 3月23日(月)  
から電話で健康増進課(☎  
93・6405)

○ところ ゆうゆうセンター  
○対象 8年8月生まれの  
幼児  
○とき 4月7日(火)午後  
1時〜2時  
○対象 ゆうゆうセンター  
6年9月生まれの  
幼児  
○とき 3月24日(火)午前  
9時30分〜10時30  
分  
○ところ ゆうゆうセンター  
○対象 1歳以降  
○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

# 総合健診

ゆうゆうセンター

○とき 5月6日(水)、21日(木)  
○対象 16歳以上。40歳以上の人は予約が必要

○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  
※16歳〜39歳の人の健診内容は、問診・身体計測・  
聴打診・血圧測定・検尿・血液検査(貧血検査の  
み)です。

※受け付けは午前9時30分から11時。  
○費用 全部受診で男性2500円  
女性3000円

○費用免除 16歳〜39歳の人は、男女とも2000円  
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

※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。

受付開始 3月20日(金)から  
※6月以降の総合健診は、毎月10日号の広報「かた  
の」でご案内します。

○申し込み・問い合わせ 健康増進課(☎93・64  
05)

シンナー・覚せい剤は、人の心を鬼にする  
薬物は、あなたの精神と肉体を破壊し、生活を、  
家族を崩壊させます。

○薬物に関する相談 大阪府麻薬覚せい剤等対策本  
部(☎06・941・9078)か、四条畷保健所、  
枚方警察署(☎45・1234)

## 二つに分けてきめこまかく

### 4か月児健診

○とき 4月14日(火)午後  
1時〜2時

○ところ ゆうゆうセンター  
○対象 9年11月16日〜12  
月15日生まれの乳  
児

### 2歳代健診

○とき 3月25日(水)午後  
1時〜2時

○ところ ゆうゆうセンター  
○対象 8年1月〜2月生  
まれの幼児と前回  
受けていない(7  
年11月〜12月生ま

○内容 小児科・歯科検診  
身長・体重測定、  
カリオスタット検  
査、歯科・栄養・  
ことばの相談

○スタッフ 小児科医師、歯  
科医師、心理相  
談員、歯科衛生  
士、栄養士、保  
健婦、看護婦

○持ち物 母子健康手帳  
○申し込み 直接会場

○とき 3月17日(火)午後  
1時〜2時

○ところ 3月17日(火)午後  
1時〜2時

### 3歳6か月児健診

○とき 4月7日(火)午後  
1時〜2時

○ところ ゆうゆうセンター  
○対象 6年9月生まれの  
幼児

### 乳幼児育児相談

乳幼児についての心配ごと  
を保健婦や栄養士らにご相談  
に应じます。保母もいますの  
で、お母さんも一緒に楽しく  
遊ばしましょう。

○とき 3月17日(火)午後  
1時〜2時

○ところ 3月17日(火)午後  
1時〜2時



# 風しん予防接種行います

小学新1年生と  
私立中新2年生

風しんの予防接種を次の日程で行います。対象となる人は、ぜひ受けておきましょう。

○とき 4月2日(木)、3日(金)午後1時45分～3時  
○ところ ゆうゆうセンター

○対象 公立・私立小学校新1年生と私立中学校新2年生で次に該当する人。保護者同伴でお越しください

○費用 無料  
※体温は必ず接種会場で測ってください。説明書と予診票は会場にあります。

◇風しんにかかったことのない人  
◇風しん・新3種混合(風しん・はしか・おたふくかぜ)の予防接種をまだ受けていない人

○申し込み 直接会場  
公立中学校新2年生は、学校で予防接種を行います。また、生後12か月から就学前の幼児は、上表の医療機関で接種を受けてください。申し込みは、予約が必要です。

## 予防接種(個別接種)取扱医療機関

病院・医院名	住所	電話
尼子医院	私市8-14-3	91・2050
池田医院	松塚43-1	91・7200
大景医院	妙見坂6-7-2	92・0467
交野病院	私部2-11-38	91・0331
清田医院	星田西3-12-1	93・7351
小葉医院	星田5-10-5	91・2006
後藤医院	藤が尾4-3-15	92・9500
寺嶋こどもクリニック	天野が原町5-14-7	93・3141
西井医院	星田1-23-24	91・2213
西井診療所	星田7-65-6	92・4510
野村医院	倉治3-50-1	91・6100
星田南病院	藤が尾3-5-1	91・3500
松吉医院	天野が原町2-29-3	92・7700
三宅医院	倉治8-5-6	93・0108
山添医院	私部1-16-13	91・1025

## パパとママのためのマタニティー教室

赤ちゃんがおなかの中で育つ40週間は、「妻や夫」が「父や母」に成長するための準備期間でもあります。しかし、

妊娠中は不安が募りやすく、妻がゆとりをもって妊娠期間を過ごすためにも、夫の理解と協力が必要です。

教室は4回コース(上表)。

特に3回目は、ぜひ2人そろって参加してください。

○とき 毎週水曜日午後1時～4時(受け付け午後1時)

○ところ ゆうゆうセンター

○持ち物 母子健康手帳・筆記用具

○申し込み 直接会場

とき	内容
4月1日	ビデオ「生命誕生」・妊娠中の知識・過ごし方など
8日	歯科保健・赤ちゃん和妈妈のための食事
15日	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
22日	出産の準備・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

## 生活習慣病

予防のための

調理実習

成人病と言われていた高血圧、糖尿病、動脈硬化などは、

長い間の生活習慣の積み重ねが原因となるため、最近では生活習慣病と言われ、ほとんどが食生活とかわりあっています。

まずは、食生活の改善から始めましょう。今回の調理実習を通して、そのポイントとなる点を学んでください。

○とき 4月28日(火)午前10時～午後1時

○ところ ゆうゆうセンター

○定員 調理室 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、おはし、健康手帳、筆記用具

○申し込み 3月30日(月)から電話で健康増進課(☎93・6405)

※申し込み後、案内は送ります。

## 保健所だより

一般健康診断(四条畷保健所)

受付 毎週火曜日午前9時30分～10時30分  
内容 胸部レントゲン検査・風しん抗体検査・エイズ抗体など血液検査(診断書)有料  
は金曜日午前中にお渡しします

骨髄ドナー登録(四条畷保健所)

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(四条畷保健所)

内容 精神障害で悩んだり、アルコール中毒で困ったりしている人の相談

結核相談(四条畷保健所)

内容 結核患者・家族の健康相談

難病相談(四条畷保健所)

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 4月8日(水)午後1時30分から  
内容 乳幼児の皮膚湿しんなど

骨粗鬆症予防教室(四条畷保健所)

定員 1日20人  
骨密度測定 3月24日までの毎週火曜日午後(費用1487円)  
タオルを1枚持参

○問い合わせ 四条畷保健所(☎78・1021)

4月から受け付けが変わります 四条畷保健所

◇一般健康相談Ⅱ第2・第4火曜日

◇エイズ抗体など血液検査Ⅱ第1・第2・第4火曜日

## 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。

○とき 毎月第3火曜日 午後1時30分～3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)

# 英会話を始めませんか

受講生募集

## 姉妹都市協会の会員になって

募集コース・受講料

曜	コース	時間	受講料(6か月)	人数
水	初級A	9.20~10.20	18,000円	2
	初級B	10.30~12.00	21,000円	7
	入門	13.00~14.00	18,000円	7
	入門(夜)	19.00~20.00		10
	初級A(夜)	20.00~21.30	24,000円	2
木	中級(夜)	19.30~21.00	24,000円	5
金	入門	13.00~14.00	18,000円	9
	初級A	9.00~10.30	21,000円	6
土	初級B	10.30~12.00		1
	中級	12.30~14.00		5

あなたも、交野・コリングウッド姉妹都市協会の会員に



なつて、英会話を始めてみませんか。

募集コース、受講料、人数は上表のとおりです。

ただし、水曜・金曜・土曜日の午前・午後のクラスについては、簡単なテストを行うからクラスを決めますので、ご希望の時間に受講できない場合があります。ご了承ください。

○期間 4月11年3月

○講師 日本人と外国人の講師2人

○対象 大学生・一般

○受付 3月22日(日)〜27日(金) 午前9時30分〜午後4時

○申し込み 受講料の一部5000円と姉妹都市協会費(年額2000円)を添えて直接、姉妹都市協会事務局(交野市駅前ビル4階 あいあいセンター内)

※電話での受け付けはしません。

○問い合わせ 姉妹都市協会 (☎91・9955)

○申し込み 3月18日までです

○申し込み 3月18日までです

○申し込み 3月18日までです

○申し込み 3月18日までです

○申し込み 3月18日までです

○申し込み 3月18日までです

○申し込み 3月18日までです

○申し込み 3月18日までです

○申し込み 3月18日までです

○申し込み 3月18日までです

### 正しいマナー、正しい運転

安全運転者講習会を開催

安全運転者講習会の日程表

とき	ところ
3月19日(木)	私市会館
20日(金)	交野会館
22日(日)	ゆうゆうセンター
23日(月)	市役所別館
24日(火)	倉治公民館
26日(木)	星田会館

ドライバーのみならず、免許を取ったあとも安全運転講習会に参加されていますか。正しいマナー、正しい運転を常に心掛けるためにも、ぜひ、ご都合のよい会場へお越しください。

○日程 上表

○受付 午後6時30分〜7時

○講習 午後7時〜8時

※22日(日)のゆうゆうセンター交流ホールについては、受け付けは午前10時から、講習は10時30分〜11時30分

### 若菜を摘んで料理 山野草を食べる体験

3月22日(日)午前9時30分

集合 河内磐船駅前

内容 河内磐船駅前

服装 山歩きの服装

参加費 無料

申し込み 当日会場

問い合わせ 同ふれあいセンター (☎93・6520)

### 府民の森で活動

人と自然をつなぐ

### パークレンジャー

申し込みは 3月18日までです



府民の森パークレンジャーは、金剛生駒山系に8か所ある府民の森で、訪れる人々と自然をつなぐパイプ役のボランティアです。

○任期 4月〜11年3月

※次年度以降の継続も可能。活動は原則として土曜・日曜日・祝日および平日の夜に行います。

○対象 18歳(高校生を除く)〜29歳の男女で、年間を通じて活動に参加できる人

※応募用紙の申し込みは、電話で同公社緑化部(☎06・266・1038)

○定員 20人程度

※3月21日(祝)午後1時から面接し、1週間以内に結果をお知らせします。

○申し込み・問い合わせ 所定の応募用紙に必要事項を記入し、3月18日(水)までに、〒541-0053 大阪市中央区本町1-4-8 大阪府農とみどり環境の整備公社緑化部

☆☆1本でもお求めになれます

### 交野の水「星のしぶき」

いきいきランド交野で

## 3月1日から販売

詰めたペットボトル「星のしぶき」を3月1日から、いきいきランド交野で単品販売しています。

価格は500ミリ入り1本100円(消費税込み)です。

なお、1000ミリ入りは、おかげさまで完売となりましたが、500ミリ入り20本入りは、今までどおり水道局で販売しています。併せてご利用ください。

# 新着図書

……児童書……

タートル・ストリー 樋口千重子 理論社  
おひさまをほしがったハヌマン A・ラマチャンドラン 福音館書店  
たぬきのきょうだいオーボンとチーポン にしかわおさむベネッセコーポレーション  
ケーキブツク シヤルロツト・ラメル B.L出版  
カーブツク ヤーン・アグラ B.L出版  
かいうりぜんさん 小林しげ 国土社



どうぶつ、いちばんはどれ？ スティーブ・ジェンキンス 評論社  
はなのみち 岡 信子 岩崎書店  
夜行バスにのって ウルフ・スタルク 偕成社  
ゴジラとアンギラス 香山 滋 岩崎書店  
こんにちは、ぼくローマンです ちばかつこ 葉文館出版  
うまいがかちだよキッズクッキング 旺文社

## 自由な発想で

### 交野市少年少女発明クラブ員募集

## 製作活動

道具の使い方やアイデアの出し方を学び、楽しみながら自由な発想で製作活動を行います。

- 活動日 4月～11年3月の第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 市内在住の小学4・5年生(4月現在)
- 定員 若干名
- 参加費 無料
- ※共通教材費(年間1,000円)と特別教材費は自己負担です。
- 主催 市・市教育委員会、発明協会大阪支部
- 申し込み・問い合わせ 3月23日(月)までに社会教育課(青年の家内 ☎92・7721)
- ※申し込みが多い場合は抽選となります。



ねずみのすもう わたなべさもじろう 鈴木出版  
……一般書……  
藤沢周平。人生の極意 廣瀬誠 P.H.P.研究所  
地球の片隅の物語 曾野綾子 P.H.P.研究所

### 固定資産課税台帳 縦覧中

10年度固定資産課税台帳を縦覧しています。縦覧には、本人と確認できる納付書などか、委任された人は委任状が必要です。  
○期間 3月20日(金)まで  
9.00～17.15  
※土曜、日曜日を除く。  
○ところ 課税課固定資産税係

読んだふり 河谷史夫 洋泉社  
うれしいナノママ手づくりの袋 日本ヴォーグ社  
親も知らない子どもたちの正体 尾上進勇 講談社  
徳川慶喜の見た明治維新 早乙女貢 青春出版社  
大変な時代に克つ社会 白岩礼三 光文社

人を許すことで人は許される 中谷彰宏 ダイヤモンド社  
「わたし」を好きになるために 落合恵子 海竜社  
イタリヤ色のレモンリキユー ル 神谷ちづ子 三田出版会  
絶対失敗しないパイとタルト 石橋かおり 雄鶏社  
友よ 大八木淳史 ダイヤモンド社  
ごくうまっノキムチの本 渡辺鉄雄 広済堂出版  
短いスピーチほどおあとがよろしいようで 山川静夫 ごま書房



### “格安エステ”勧められ 多量の化粧品 買うはめに ～消費者相談～

**Q** 会社帰りに、肌の無料診断をしてあげると声をかけられ、ついに行くと、格安1回2000円でエステを受けられる会員になるよう勧められました。

差し出された用紙に住所や名前、勤務先を書くところ、店の人が商品名のところ「化粧品」と書くので聞くと、「エステに必要な化粧品は買ってもらうわね」と言われて、「家での化粧品も変えないとエステの効果がないから」と、帰りには、たくさんの化粧品を渡されました。

5日目に解約を申し出ると、化粧品を一部使っているから解約できないと言われました。本当ですか？

**A** キャッチセールスで契約しているので8日目までなら解約できます。化粧品は消耗品なので

開栓・開瓶したものは解約できませんが、セット物であっても未開封のものは解約できます。

また、このような消耗品のクーリングオフの説明を書いた書面を渡されていなかったり、未成年取り消しだったりの場合は、開封・開栓分も解約・取り消しが可能です。

**助言** テレビなどで広告しているエステは高いけれど、ウチは格安でできると、二十歳そこそこの若年層をねらった同様の相談が相次いでいます。化粧品の購入が条件と聞いていなかったけれど、エステは受けたいと、通っているうちに補正下着、健康食品、バック化粧品がなくなつたと、来店するたびに契約を迫られ、あつという間にローンが、200万円というのでも珍しくありません。

ソフトな口調でやさしく勧められますが、肌や体形、気にしているところを指摘されるので、つい断れなくてと聞きます。

何度か来店している間に購入した物はキャッチセールスとは言いにくく、クーリングオフも適用されないのでは、はっきりとした意思表示が肝要です。

# みんなのひろば

## 事故ゼロ願って点灯式

2月10日(火)、私市から星田へ通じる星田妙見・星のみち(交野山手線)の妙見坂2・3丁目交差点に新しく信号機が設置されました。妙見坂の谷川区長と北田市長が点灯式を行い、約40人が渡り初めをしました。



# 催し

## 洋画展示会「弥生展」

3月15日(日)～22日(日)  
午前9時30分～午後5時(最終日4時)、青年の家1階ロビー。油彩、水彩、パステル画など40点。主催は交野洋画同好会。問い合わせは後藤さん(☎92・0772)

## 洋画遊you展

3月24日(火)正午～4月5日(日)午後1時、青年の家1階ロビー。油彩・水彩・パステルなどの作品展示。問い合わせは小橋さん(☎92・0631)

## あいズ フォーラム

3月14日(土)午前10時30分～正午、ゆうゆうセンター2階 集団指導室。障害者が社会の中で共に暮らすことを目

ざして楽しい交流会を開いています。みなさんもご参加ください。主催は交野市視覚障害者の会。問い合わせは葛田さん(☎93・8596)

## スライドで写真講習会

3月15日(日)午前10時～正午、青年の家第1研修室。スライドを見て互いに講習しますので、スライド写真をご持参ください。主催はかたの写真同好会。問い合わせは岡本さん(☎91・2727)

## 交野高校吹奏楽部 定期演奏会

3月29日(日)午後2時、星の里いわふね。「ライオンキング」ほか。入場無料。問い合わせは交高吹奏楽部(☎91・9251)

## 読書会

3月26日(木)午前10時30分～午後0時30分、青年の家3

# 植物の興味深い現象を紹介

## 教員の案内で観察

大阪市立大学理学部付属植物園では、花と緑の講座と植物園観察会を開きます。開催日はいずれも土曜日。受講料・参加料は無料(入園料350円は必要)です。専用駐車場がありますので交通機関をご利用ください。植物園は、私市駅下車6分。河内磐船駅下車20分です。

○問い合わせ 同植物園 (☎91・2059)

## 「花と緑の講座」

年2回の開講です。前期では、植物の興味深い様々な側面、現象を紹介します。

第2会議室。「オオバンクラブの無法者」「運命の騎士」(岩波書店)を読んできて感想を話し合います。参加費500円。主催はかたの子ども文庫連絡会。申し込みは直接会場。保育(保育料400円)の必要な人の申し込みは、3月19日(木)までに電話で柳田さん(☎91・0595)

## 98フェスティバル

4月11日(土)午後1時～5時、星の里いわふね。スキップ楽団のゆかいな音楽会、落語、大道芸、テーブルマジックなど。おまつり広場にはた

# 植物園

大阪市大・理学部付属

## 花と緑の講座 日程表

とき	テーマ	講師
4月25日	ユリ 世界のユリ属の分類と生態	大阪学院大学 助教 林 一彦さん
5月9日	タンポポ 種をうみだした分身の術	大阪府立大学 助手 西野 貴子さん
6月6日	ウメ 花の色の不思議	大阪市立大学 理学部助手 植松 千代美さん
7月4日	トリカブト 生活史と分類	植物園園長・理学部教授 岡田 博さん

## 「植物園観察会」

植物園教員が案内する新しい試みの観察会です。11年2

くさんの店がオープン。入場料は4歳以上1200円。問い合わせは交野おやこ劇場(☎93・4960)

# ハイキング

## 早春の丹波路福知山

3月21日(祝)午前8時、河内磐船駅集合。小雨決行。水分けの里―酒造りの里―福知山城。家族向き。6キ。弁当など持参。交通費2300円。参加費1世帯2000円。主催は交野歴史街道友の会。

## バスハイイク 秘境十津川探訪

3月28日(土)午前8時、河内磐船駅前集合。雨天決行。谷瀬の吊り橋―風屋ダム―湯泉地温泉(入浴)―昂の郷。家族向き。5キ。弁当など持参。参加費1人3500円。定員48人。予約制。申し込みは電話で先着順。主催は交野ちよつと行く会。

以上、問い合わせは成田さん(☎91・4013)

## 海南の最高峰 鏡石山

3月22日(日)午前7時50

## 行方不明者らの 身元を捜す 特別相談所を開設

○期間 3月18日～24日 9:00～17:00  
○ところ 大阪市天王寺区 四天王寺境内 枚方警察署  
○問い合わせ 枚方警察署 (☎45・1234)

分、河内磐船駅集合。雨天中止。海南―禅林寺―妙法滝―コッテの滝―鏡石山―願成寺―海南。11・6キ。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

# 募集

## 家庭料理の会

毎月第2土曜日(予定)午前9時～正午、ゆうゆうセンター13階 調理室。未婚の若い女性30人。簡単な家庭料理(和・洋・中国料理とデザート)を教えます。入会金2000円。会費(1回)2000円(材料費を含む)。申し込み・問い合わせは電話で講師の谷河洋子さん(☎93・1339)

## 日帰りバスツアー 史跡・古社寺めぐり

4月から1年間、毎月第1・第2・第3水曜日の3班編成。第1班は4月1日、第2班は4月8日、第3班は4月15日午前8時、交野NTT



前出発。雨天決行。行き先は各班とも三重県の本曾三川公園のチューリップ畑と岐阜県の養老の滝の桜。定員は各班45人。電話で先着順。参加費

1か月3500円(拝観料、昼食などは各自負担)。主催は史跡・古社寺をめぐる会。申し込みは1班が平田さん(☎92・5095)午後6時以降)、2・3班が坂本さん(☎91・8210)

## 琵琶の演奏と歌法

毎週水曜日午後7時～9時30分、ゆうゆうセンター。古典芸能琵琶の弾法、歌法を初歩から教えます。楽器は用意してあります。男女不問。若干名。教師は稲葉卓水さん。入会金・月会費10000円。主催は錦心流琵琶如月会交野分会。申し込みは直接会場か、電話で稲葉さん(☎91・9202)

# スポーツ

## 交野ラグビースクール

毎週日曜日(第3日曜日を除く)午前10時～正午、岩船小学校運動場。5歳以上小学生6年生までの男女80人程度。基礎体力を養う練習とミニゲーム。入会金なし。年会費5000円。申し込みは4月5日(日)午前10時から同小学校で行う開校式で。それ以降は随時会場。問い合わせは江田さん(☎50・7018)

## 少年少女

### サッカースクール

日曜クラスII午前8時～10時。日曜・平日クラスII毎週水曜日・金曜日午後6時～7時。毎週火曜日・木曜日午後6時～7時。日曜日は午前8時～10時。グラウンドは北校ふる広場とその周辺の5000㎡コースで行われました。1～6年生の男子26、女子21チーム計282人が参加。ほっぺを真っ赤にしながラスキをつなぐ姿に、スタンドがわきました。結果は次のとおりです。

### 男子

- ①梅が枝D
- ②梅が枝C

### 女子

- ①藤が尾F
- ②梅が枝C

## ほっぺ真っ赤に 子ども会 駅伝競走

2月1日(日)、第20回交野市長杯 子ども会駅伝競走大会が、いきいきランド交野星

が2中。南校が旭小。対象は小学生の男女。入会金2000円。月会費は日曜クラス10000円。日曜・平日クラス25000円。後援会費月2000円。主催は交野市サッカー連盟。申し込み・問い合わせはミネスポーツ(☎91・8451)

## 第28回市民テニス大会

### 硬式の部

4月5日(日)。予備日19日(日)。私部公園テニスコート。男子ダブルスと壮年男子ダブルス(45歳以上)の部は午前8時から。女子ダブルスの部は正午から(コンソレーションあり)。参加費1チーム10000円。定員120人。申し込みは、3月28日(土)までに、青年の家。問い合わせは佐藤さん(☎91・7682)

### ソフトテニスの部

4月12日(日)午前9時～午後3時、私部公園テニスコート。予備日26日(日)。試合は男女ともダブルス。参加費1チーム10000円(中学生6000円)。申し込みは、4月11日(土)までに、青年の家。問い合わせは田中さん(☎91・2090)

以上、主催は交野市テニス連盟。

## 第15回オープン卓球大会

4月5日(日)午前9時30分～午後4時、いきいきランド交野スタードーム。競技は

一般男子・女子、壮年男子・女子(50歳以上)の4部に分かれて、個人戦トーナメント(都合で予選リーグ戦)。定員は男女各100人。ゼッケン着用。参加費1人10000円。主催は交野市卓球連盟。申し込み・問い合わせは3月27日(金)までに、参加費を添えて東さん(天野が原町1-16-1 ☎92・5200)

## 護身術に合気道

毎週木曜日・土曜日午後6時30分～8時、武道館。市内在住・在勤者を若干名。入会金20000円。月会費3000円。主催は大阪合気会交野道場。申し込みは直接道場。問い合わせは保科さん(☎0798・64・8217)

## ヨガをしませんか

毎週木曜日・土曜日午前10時～11時30分、星田西体育施設。ポーズ、呼吸法、めい想

## 善意銀行

### 善意銀行

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。

- ①松塚の岡本 功さんから2万円
- ②交野市グラウンドゴルフ協会からホールインワンでの積立1万4370円
- ③交野市庭球連盟から新年会の残金25000円
- ④白ゆりグループからフリーマーケット売上金5万5350円
- ⑤交野ソシアルダンス友の会から第67・68回チャリティダンスの収益金1万5000円



# 豚肉のパネソテー



1人あたり		◇たんぱく質……17.5g
◇エネルギー……171kcal		◇コレステロール……42mg
◇脂質……7.0g		◇塩分……1.1g

**高** 脂血症予防のための食事のポイントは、バランスのよい食事を基本に、脂肪やコレステロール・糖分の多い食品をひかえ、食物繊維やビタミン類の豊富な食品を十分にとることです。

豚肉のパネソテーは、脂肪をひかえるために脂肪分の少ないヒレ肉を使っています。フライにする場合と比べて、オーブンで焼くと油の使用量も半分ぐらいいすみます。

食物繊維の多い野菜をたっぷり添えてください。

(高脂血症予防のための調理実習1回目から健康増進課)



## 作り方

- ① 豚ヒレ肉は厚さ1cmに切り、たたいてのばし、塩、コショウする。
- ② パン粉と溶かしバターは合わせて、電子レンジにかけ、粉チーズと刻みパセリを加えてよく混ぜる。
- ③ 豚肉に②をのせ、200度に予熱したオーブンで10～15分、パン粉がこんがりするまで焼く。
- ④ 付け合わせのカボチャは5cm角の棒状に切り、熱湯でさっとゆでる。ブロッコリーも小房に分け、熱湯でゆでる。Bを合わせたものでカボチャとブロッコリーをあえる。
- ⑤ ③を皿に盛り、④を付け合わせる。

## 材料(1人分)

豚ヒレ肉	70g
塩	ミニスプーン1/3
コショウ	少々
A	
パン粉	大さじ1
バター	小さじ1
粉チーズ	小さじ1/2
刻みパセリ	少々
<付け合わせ>	
レモン	1/8 切れ
プチトマト	1個
カボチャ	15g
ブロッコリー	15g
B	
タマネギ(すりおろす)	10g
ドレッシング(ネギ)	小さじ1
みりん	小さじ1/6
醤油	小さじ1/3

広報

かたの

(No.474)

1998年3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