



母なる川

撮影場所：星の里いわふね

# 天野川

## もくじ

- 2～3 わくわくプール  
開設1周年  
市民水泳大会
- 4～5 選挙  
投票しやすくなりました
- 6～7 暮らし・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

# わくわくプール 開設1周年

## 7月20日(祝) 市民水泳大会

泳ぎに自信のない人も  
楽しめるプログラムがいっぱい

市民が、健康づくりなどを目的に幅広く利用できる総合体育施設「いきいきランド交野」が9年7月に向井田2-5-11にオープンし、わくわくプール一般利用開始からまもなく1年を迎えます。わくわくプールは、5月現在で延べ約12万人の利用があり、みなさまから大変好評をいただいております。

幼児からお年寄りまで、泳ぎに自信のある人も、自信のない人もできるだけ多くの人に参加していただくため、速さを競うだけでなく、水の中で体を存分に動かし、楽しんでいただけるプログラムを用意しました。

まだ「わくわくプール」をご存じでない人も、活用されている人も、誘い合って参加し、大会を盛り上げてください。

○問い合わせ いきいきランド交野 わくわくプール(☎94・1181)

- と き 7月20日  
(祝日=海の日)
- ところ いきいきランド交野  
わくわくプール
- 内 容
  - ★開会式 10.00～
  - ★午前の部  
競技開始 10.30～
  - ※オープン種目が中心です。  
遊び感覚で参加してください。
  - ★午後の部  
競技開始 13.45～
  - ※各部男女別・種目別に競泳を行います。

幼児から  
お年寄りまで

どなたでも参加してください

**プログラム** 各種目は定員になり次第締め切ります。

	種 目	参加対象	募集人数	招集予定時間	その他
午 前 の 部	100人 アクアピクス	オープン種目(男女混)	200人	10.15～	オープン種目
	25㍍ロープ引き	個人(男女別)	160人	10.50～	レース
	幼児用宝探し	幼児(男女混)	60人	12.00～	制限時間あり
	水難救助・ 着衣水泳	—	—	12.40～	実演見学のみ
午 後 の 部	25㍍背泳ぎ	小・中・一般(男女別)	80人	13.45～	タイムレース
	25㍍バタフライ	小・中・一般(男女別)	80人	14.00～	タイムレース
	25㍍平泳ぎ	小・中・一般(男女別)	120人	14.15～	タイムレース
	25㍍自由形	小・中・一般(男女別)	120人	15.00～	タイムレース
	50㍍平泳ぎ	小・中・一般(男女別)	80人	15.45～	タイムレース
	50㍍自由形	小・中・一般(男女別)	80人	16.30～	タイムレース

※幼児…保育園・幼稚園・小学1・2年生、小…小学生、中…中学生、  
一般…高校生以上  
※招集予定時間は競技の進行により変更することがあります。

# ロープ引き／幼児の宝探し／水難救助

## 仲間とアクアビクスや記録に挑戦

### 午前の部

市民水泳大会は、午前10時、プールサイドで開会式を行います。

引き続き、25歳プール全面を使って、100人以上の仲間とアクアビクスを行います。アクアビクスとは、軽快な音楽にあわせて水中で全身を動かす運動です。水温・抵抗・浮力・水圧の中で、陸上とは全く異なった感覚で体を

動かす、今話題のトレーニング方法です。運動不足の解消、体力の保持増進、リフレクシユ、減量対策などの健康づくりに最適です。

続いて、25歳のロープ引き競技を行います。長いビート板の上にプランコに乗るように座り、プールに張られた綱を引いて、ゴールをめざします。

幼児用宝探しは、幼児用プールに宝物の番号を書いた紙の入った浮きを、流れないよ

うに上手につかんで、その番号と宝物を交換する楽しい種目です。

### 着衣水泳など

### 模範演技を披露

夏休みに向けての水難救助・着衣水泳の模範演技を、わくわくプールのスタッフが披露します。

### 午後の部

昼の休憩の後、午後の部は競技種目が行われます。

25歳背泳ぎ、25歳バタフライ、25歳平泳ぎ、25歳自由形、50歳平泳ぎ、50歳自由形の各種目を小学生・中学生・一般（高校生以上）別に男女各部ごとにタイムレースを行います。

プールは25歳の短水路ですが、ふだんの練習成果を十分に

発揮し、ベスト記録にチャレンジしてください。

### 参加要領

#### 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人

#### 参加料

▽一般（高校生以上）………

………1000円

▽小・中学生 ……500円

▽幼児（宝探し・保護者1人同伴） ……200円

※記念品・プログラム・タイムレースの記録証を含む

※100人アクアビクスは参加無料。

#### 申し込み

6月15日（月）～7月10日

（金）の間、申込用紙に必要事項を記入し押印のうえ、参加料を添えて、いきいきランド交野総合案内の窓口へ提出

※1人2種目まで（100人  
んさまさまざまなクラスごとに、専属の指導員が適切にアドバイスしています。  
一般遊泳のコースでは、健康増進やリハビリテーションを目的とした水中歩行専用のコースもあり、高齢者も安心して利用していただいています。

アクアビクスは除く。

※一度納められた参加料は、理由にかかわらず返金できません。

※電話による申し込みはできません。

※申込用紙は同総合案内に用意してあります。

○その他  
▽タイムレースは、わくわくプール記録証を発行します。

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

人及び65歳以上の人、心身に障害のある人は2時間まで200円（超過料金1時間につき100円）です。  
休館日は毎週火曜日（その日が祝日の場合は翌日）と年末年始。

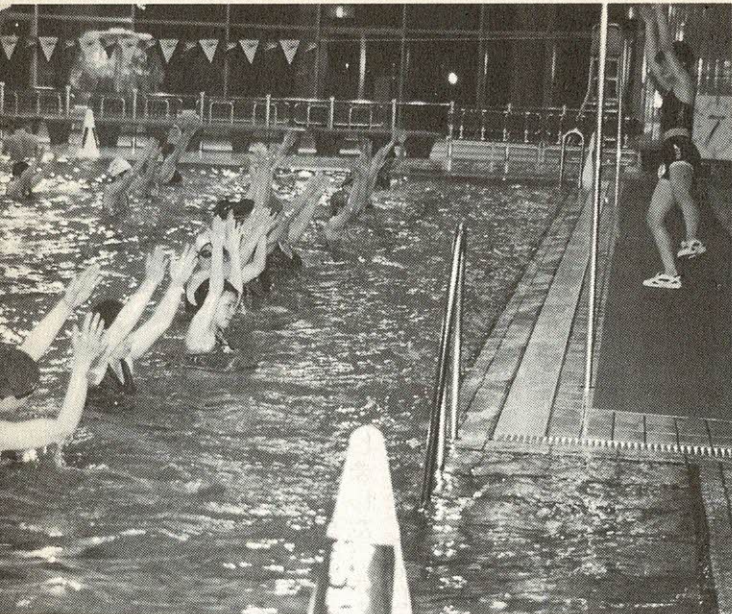
### 利用状況

開設以来、プールを利用した人は延べ12万3879人（5月13日現在）でした。

近代的な設備が人気を集めているようです。

年齢別では、23～64歳の成人層が53%で最も多く、次いで小学生23%、65歳以上10%、16～22歳6%、中学生5%、幼児3%の順でした。

男女別では、女性63%に対し、男性は37%でした。



アクアビクス

### 休業のお知らせ

7月20日のわくわくプール・トレーニングルーム（7月開設予定）の通常営業は、休ませていただきます。



プールはオールシーズン型の室内温水プールで、25歳、8コースあります。そのほかに幼児用プールやジャグジー施設の整ったアクアコートもあります。

また、スイミングスクールでは、全く泳げない人から、競泳の経験のある人はこちら

利用料金は、個人一般は2時間まで500円（超過料金1時間につき300円）、小

# 選挙

# 投票しやすくなりました

選挙の投票率が年々低下しています。平成7年の参議院議員通常選挙や8年の衆議院議員総選挙では、投票率が史上最低を記録しました。また、知事選挙などの地方選挙も投票率は低下傾向にあります。

その背景としては、有権者の政治に対する無関心や政治不信の増大が指摘されているところですが、有権者ができるだけ投票しやすいよう投票の仕組みや運用を改善していくことも重要です。

このため、9年12月に公職選挙法の一部が改正され、10年6月から（一部は9年12月19日から）施行されています。

今回の改正は、最近の投票率の低下を考慮して、投票しやすい環境を整えるために行われたもので、投票時間の延長と、不在者投票をしやすくしたのが特徴です。

○問い合わせ 市選挙管理委員会事務局

## 小さなお子様らと一緒に入場できます

これまで、投票所へは一人で入ることを原則としていましたが、これからは、小さなお子様と一緒に投票所へ入ることもできます。また、



けがや病気などで付き添いへ入ることができます。や看護が必要な人も、付添 赤ちゃんがいる人も、安人、看護人とともに投票所 心して投票できます。

## レジャーや買い物などが理由でも不在者投票できます

いままでは、投票日に用務のある人は、その用務がやむを得ない用務で、かつ、市町村の区域外にいる場合



でなければ不在者投票はできません。レジャーや買い物などの私用であっても、また市町村の区域内であっても投票区の区域外にいる場合は、不在者投票ができるようになりました。旅行やゴルフなどの予定があっても、計画変更をしなくても大丈夫です。

## 仕事も投票区域内でも

## 不在者投票がしやすくなりました

不在者投票ができるから、お店を休まなくてすむわ。



いままでは、投票日に仕事がある人は、仕事場が投票区の区域外になれば不在者投票はできないことになっていました。

これからは、自営業など仕事場が投票区の区域内にある人も不在者投票ができるようになりました。

また、投票日に親族の冠婚葬祭がある人も、投票区域を問わず不在者投票ができるようになりました。

## 投票時間は午後8時まで延長

昼間は子供と遊んで、投票は夜に行きます。



午後8時まで延長されたので、仕事をすませてからでも投票に行けるようになりました。家族や友人と昼間レジャーに出かける予定があっても、計画を変更しなくても大丈夫です。みなさん、積極的に投票に行きましょう。

いままで、投票時間は午後6時までだったため、仕事や用事などで投票に行けなかった人もいました。これからは

# 不在者投票制度も緩和されました

## 手続き簡単、印鑑も不要

不在者投票は、投票日に仕事や入院などの用務があれば、事前に投票をしておくことができる制度です。

公職選挙法の改正によって、不在者投票時間が3時間延長されて午前8時30分から午後8時まで(改正前は午後5時まで)となります。

さらに不在者投票の手続きも簡単になりました。いままでは、投票当日に投票に行けない理由を、宣誓書に詳細に記入しなければなりません。

また、これからは、不在者投票所にも、候補者の氏名や

月以上居住している、満20歳以上の日本国民。

選挙犯罪などで公民権が停止されている場合は、これらの要件を満たしていても選挙権はありません。

Q 選挙に関係がなければ、政治家からお金をもらってもいいの？

A 政治家が贈ることも、有権者が求めることも禁止されています。

お金のかわからない、きれいな政治・選挙を実現するため、たとえ選挙に関係なくとも、政治家が選挙区内の人にお金や物を贈ることは罰則をもって禁止されています。

また、有権者が政治家にお金や物を求めることも許されていません。

Q 投票所入場整理券(整理券)をなくしたら、投票できないの？

A 整理券がなくても、投票できます。

整理券は、選挙人名簿に登録されている本人かどうかの確認をスムーズに行うためのものですから、整理券がなくても本人であることが確認できれば投票できます。

また、目の不自由な人や身体の不自由な人などは、点字投票や代筆による代理投票を行うことができます。

Q せっかくの一票がムダになることって、あるの？

A 次のような投票は無効になります。

- ▼所定の投票用紙に書いていないもの
- ▼だれに投票したのかわからないもの
- ▼よけいなことを書いてあるもの
- ▼スタンプなどを使ったもの

# 選挙

## Q & A 答え



## Q

選挙権があっても、投票できないことがあるの？

A 選挙人名簿に登録されていなければ投票できません。選挙人名簿とは、選挙が公正に行われるように選挙権のある人をあらかじめ市町村ごとに登録しておくものです。

公職選挙法が改正され、10年6月1日以降は、毎年3月、6月、9月、12月の4回、各

月2日と選挙の直前(改正前は9月2日と選挙の直前)に登録されます。

引越など住居を他の市町村に移した場合は、転入届を提出してから3か月たった後の登録日に登録されます。

Q 20歳になれば、だれでも選挙権があるの？

A 選挙の種類により、次の要件が定められています。

▼国政選挙 満20歳以上の日本国民。

▼都道府県・市町村の選挙 各都道府県・市町村に3か

党派、名簿届出政党の名称や略称を、公示(告示)日の翌日から掲示されますので、わかりやすくなりました。

身体に重い障害のある人には、郵便による不在者投票の制度もあります。また、大阪府選挙管理委員会が指定した病院などに入院・入所の方は、その病院などで不在者投票ができます。レジャーや買い物などが理由でも不在者投票できます。

大阪府生活排水対策推進会議は、毎年6月と12月に公共用水域の水質汚濁を防止するキャンペーンを行っています。

私たちの住むまちの川や海の汚れは、年々ひどくなっています。その汚染の大半は、炊事・洗濯・入浴などの家庭排水が原因と言われています。

川や海の汚れを少なくして美しい水辺を取り戻すため、自分で何ができるかを考え、実行するようにしましょう。府では、「生活排水対策マニュアル」を作成して、次のようなことを呼びかけています。

油の汚れは、みそ汁の約30倍の汚れとなります

台所の流しには、目の細かい網(水切り袋)をつけて、調理くずなどが直接流れないようにするとともに、調理くずや食べ残しはごみとして出すか、肥料として土に戻すようにしましょう。

浄化槽は年1回の法定検査を忘れずに受けましょう。また、浄化槽を新設、取り換えの際は、生活雑排水を併せて処理できる「合併処理浄化槽」にしましょう。

余分な洗剤は、川や海を汚すだけでなく、洗濯にも役立ちません。洗濯のときには、粉せっけんを正しく量って使うようにしましょう。

合併処理浄化槽にする

と、生活排水による汚

れは単独処理浄化槽の

8分の1に減ります

です。公職選挙法が改正され、10年6月1日以降は、毎年3月、6月、9月、12月の4回、各

月2日と選挙の直前(改正前は9月2日と選挙の直前)に登録されます。

引越など住居を他の市町村に移した場合は、転入届を提出してから3か月たった後の登録日に登録されます。

Q 20歳になれば、だれでも選挙権があるの？

A 選挙の種類により、次の要件が定められています。

▼国政選挙 満20歳以上の日本国民。

▼都道府県・市町村の選挙 各都道府県・市町村に3か

票できないの？

A 整理券がなくても、投票できます。

整理券は、選挙人名簿に登録されている本人かどうかの確認をスムーズに行うためのものですから、整理券がなくても本人であることが確認できれば投票できます。

また、目の不自由な人や身体の不自由な人などは、点字投票や代筆による代理投票を行うことができます。

Q せっかくの一票がムダになることって、あるの？

A 次のような投票は無効になります。

- ▼所定の投票用紙に書いていないもの
- ▼だれに投票したのかわからないもの
- ▼よけいなことを書いてあるもの
- ▼スタンプなどを使ったもの

### 私たちの川や海をきれいに！

自分は何ができるか考え  
実行することが「環境」を守る



よう。食用油は紙などでふき取り、流さないようにしましょう。

余分な洗剤は、川や海を汚すだけでなく、洗濯にも役立ちません。洗濯のときには、粉せっけんを正しく量って使うようにしましょう。

合併処理浄化槽にする

と、生活排水による汚

れは単独処理浄化槽の

8分の1に減ります

浄化槽は年1回の法定検査を忘れずに受けましょう。また、浄化槽を新設、取り換えの際は、生活雑排水を併せて処理できる「合併処理浄化槽」にしましょう。

# 住民税の特別減税

## 夫婦と子ども2人の場合

### 4万2500円

10年度の個人住民税(市・府民税)は、10年1月の地方税法の一部改正により、特別減税が実施されることになっていきましたが、この5月の地方税法の一部改正により、さらに特別減税の額が上積みされることになりました。

これにより、10年度個人住民税特別減税は次のようになります。なお、減税額は上積み後の額となっています。

10年度の個人住民税(市・府民税)は、10年1月の地方税法の一部改正により、特別減税が実施されることになっていきましたが、この5月の地方税法の一部改正により、さらに特別減税の額が上積みされることになりました。

## 税務大学校 普通科の研修生を募集

人事院・国税庁では、税務職員(税務大学校普通科研修生)を募集しています。

試験日及び試験内容  
▽第1次試験 9月6日(日)

## 市・府民税 第1期納期分

### 6月30日までに納めてください

6月は、市・府民税第1期分の納期月です。

期限(6月30日)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

11年5月までの11か月で徴収します。

▽年金受給者や事業所得者など普通徴収の場合  
10年度第1期分(6月)の税額から控除します。

※控除しきれない場合は2期以降の分からも控除します。

なお、特別減税額を控除した結果、納付税額が無いこととなる納税義務者には「納税通知書」は郵送しません。

○問い合わせ 課税課

### 電話番号の案内料 無料対象者を追加

療育手帳及び精神保健福祉手帳所持者

日本電信電話(株)では、電話帳の使用に支障のある視覚障害者や重度の肢体不自由者らに対して番号案内を無料としました。

申請書・諸変更届などの受け付け及び用紙の配布・源泉徴収票・年金証書・支払通知書などの再交付などを行っています。

申請書・諸変更届などの受け付け及び用紙の配布・源泉徴収票・年金証書・支払通知書などの再交付などを行っています。

○申し込み・問い合わせ  
T T 交野営業所(☎91・0611)

## 教育ローン

### 融資限度額 200万円 対象学校を拡大

10年1月から、融資限度額が200万円に引き上げられ、対象学校も拡大されて、かなり利用しやすくなりました。

○返済期間 8年以内  
○融資対象の学校  
高等学校・高等専門学校・短期大学・大学・大学院・専修学校・各種学校・予備校(一部対象外のものもあります)・外国の高等学校・高等専門学校・短期大学・大学・大学院  
○問い合わせ 国民金融公庫守口支店(☎06・993・6121)



## 年金相談サービスセンターを開設

### 枚方社会保険事務所

枚方社会保険事務所は、年金相談サービスセンターを開設しました。

○とき 4時  
枚方市岡東町5-23 アーバンエース枚方ビル2階

※土曜日、日曜日、祝日は休みです。また、電話による相談は行っていません。

○問い合わせ 枚方社会保険事務所(☎46・5011)

# 学習

## 近世古文書読解講座

古文書を読みませんか 6月21日から4回

文化財事業団では、江戸時代の古文書を教材に4回にわたって基本的な読み方を学習（徳川慶喜に関連するものなど）を読解します。

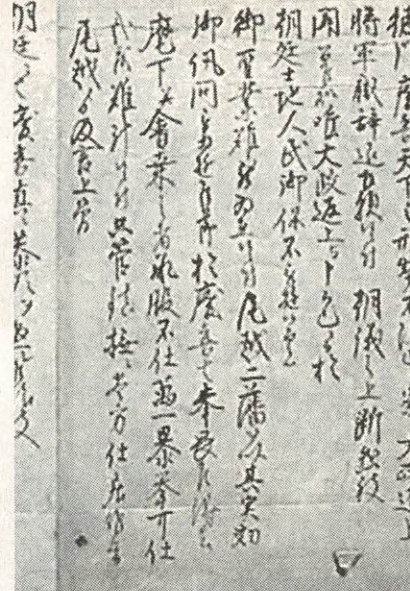
興味のある人はぜひ参加してください。

○とき 6月21日（日）、28日、7月5日、12日（日）午後2時～4時

※申し込みをされた人は、6月17日（水）までに、文化財事業団事務所（青年の家隣）で教材を受け取ってください。

○ところ 青年の家  
○教材 加地家文書ほか  
○講師 文化財事業団の専門職員

○定員 先着20人  
○資料代 500円  
○申し込み・問い合わせ 電話で文化財事業団（☎93・8111）



## ネイチャーフォト教室

自生のヤマアジサイ群生地などを撮影

○とき 6月21日（日）午前10時～いきものふれあいセンター

○内容 自生のヤマアジサイの群生地や風景、昆虫、野鳥などを撮影しながら勉強します

※雨天中止  
○ところ いきものふれあいの里  
○内容 自生のヤマアジサイの群生地や風景、昆虫、野鳥などを撮影しながら勉強します

○参加費 無料  
○持ち物 カメラ、弁当  
○定員 40人  
○講師 岡田常雄さん

○申し込み 当日会場受付  
○問い合わせ いきものふれあいセンター（☎93・6520）

## 働く女性のなんでも相談

6月24日（水）～26日（金） 13.00～20.00

働く女性と事業主

○相談内容

- ▽明確な理由もないのに「解雇だ」と言われた
- ▽賃金、残業代を払ってくれないので困っている
- ▽結婚すると報告したら退職を勧められた
- ▽セクシュアル・ハラスメントにあつて困っている
- 費用 無料
- 面談 直接会場へお越しください
- 専用電話 06・946・2601、2602
- ※セクシュアル・ハラスメントに関する相談で弁護士を希望される場合は、午後6時～8時の間で、事前に予約してください。

大阪府女性労働者センターは、府内で働く女性のみならずが安心して働けるよう、日ごろ職場で感じている疑問や不安、悩みなど働くうえでのあらゆる相談に応じます。

○とき 6月24日（水）～26日（金）午後1時～8時

○ところ エルおおさかな南館3階（京阪「天満橋駅」から西へ5分）

○対象 府内の事業所で  
○問い合わせ 大阪府労働福祉推進課 女性労働者センター相談係（☎06・946・2601）

## 消費者相談の窓口

7月2日から

交野市駅前ビル4階  
あいあいセンター



10年7月2日の木曜日から、消費者相談の場所が市役所1階環境生活課の窓口から京阪交野市駅前ビル4階のあいあいセンターに変わります。

受付時間は従来どおりです。消費者取引における契約上のトラブルなどに対して専門の相談員が、相談にあたります。お気軽にご相談ください。

○相談日 月曜日・火曜日・木曜日・金曜日  
○受付時間 10.00～12.00と13.00～16.00  
○場所 あいあいセンター  
○問い合わせ 6月30日までは環境生活課、7月2日以降はあいあいセンター（☎91・5003）

## 事業所を対象に学卒求人説明会

枚方公共職業安定所は、11年3月新規学校卒業予定者を募集する寝屋川・交野市内の事業所を対象に、学卒求人説明会と求人企業啓発講座を開きます。

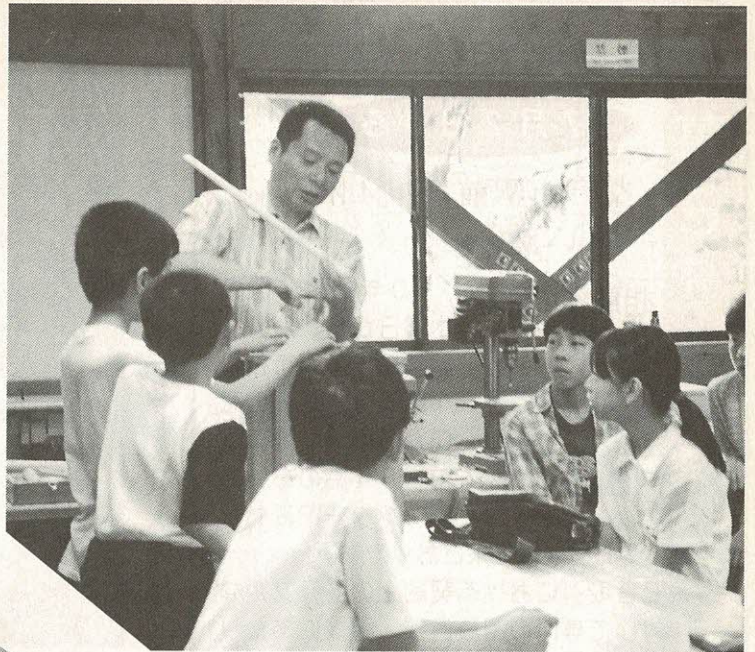
○とき 6月16日（火）

午後2時～4時  
○ところ 枚方市大垣内町2-12-27、北大阪商工会議所4階大ホール

○問い合わせ 同公共職業安定所（☎41・3363）

# Snap Shot

## スナップ



### ▲ 蒸気船作りに挑戦しました

4月25日(土)、星の里いわふね研修センターで、少年少女発明クラブのメンバー34人が、「ポンポン蒸気船」を作りました。

細いアルミ管でリングを作り、船型の板の中央部に管を通し、水槽に浮かべました。管の水をロウソクの火で加熱すると船が動きだし、アルミ管を増やしたり曲げ方を工夫して、できばえや速さを競っていました。



### ▲ インディアカで熱戦を展開

5月10日(日)、いきいきランド交野で、第11回交野市長杯インディアカ大会が開かれ、12チームが熱戦を展開しました。

20代から60代と幅広い年齢層の愛好者がいつも和気あいあいと練習していますが、この日は勝負にかける気迫をみながら行っていました。上位の成績は次のとおり。

- ①交野同好会Cチーム
- ②交野同好会Bチーム



### ▲ 子ども向けのエアロビクス

5月8日(金)、わかば保育園で、子ども向けのエアロビクス「キッドビクス」が行われ、幼児69人が、日ごろの練習成果を見せてくれました。

同園では、6～7年前から体力づくりの一つとして取り組んでおり、幼児たちは、軽快な音楽が流れはじめると、体をくねらせてゴリラやカニ、オバケ、ウルトラマンなどのポーズをつけて踊っていました。

### 市長の資産など 報告書を公開

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ます。

- 開始日 6月30日
- (火)から(土曜日、日曜日、休日は除く)
- 時間 午前9時～午後5時15分
- ところ 市役所2階 総務課
- 問い合わせ 総務課



▶ **生活習慣病を防ぐ手づくり料理**

4月28日(火)、ゆうゆうセンターで、生活習慣病予防のための調理実習が行われました。

男性を含む21人が参加し、エプロン姿で、予定の献立を調理し、試食しました。「家族の健康を考えると、もっともっと腕をみがかなければ…」というのがみなさんの実感でした。

※作り方は、裏表紙に掲載してあります。



◀ **環境保全に役立つケナフについて学ぶ**

5月10日(日)、いきいきランド交野で「環境植物ケナフについて」の講演会が開かれました。

ケナフは、アオイ科の1年草で、成長が早く、大気中の二酸化炭素を吸収し、繊維は良質の製紙原料になるなど環境保全に役立つ植物として注目されています。

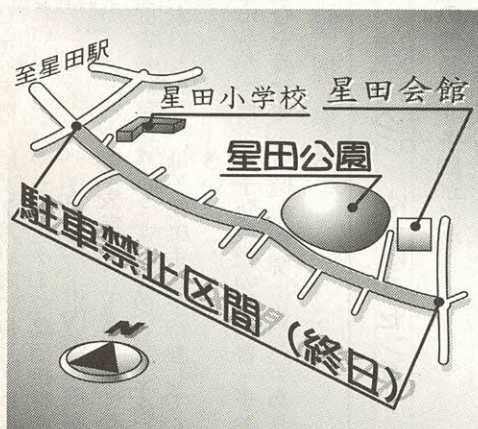
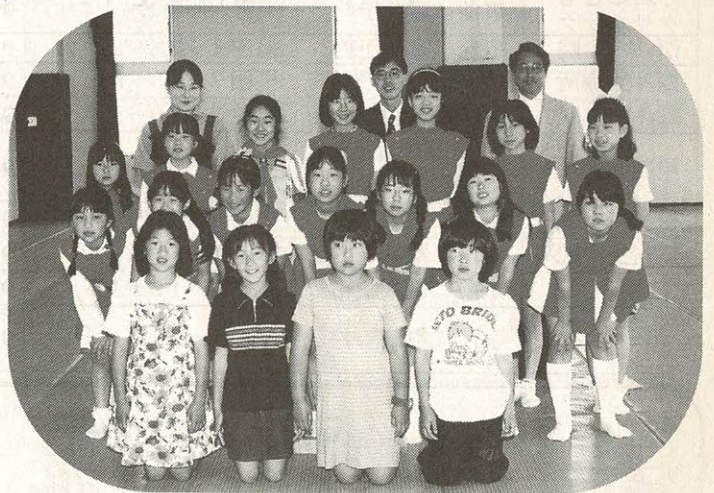
会場には、環境問題を真剣に考える約60人が集まり、神戸女子大学名誉教授 稲垣 寛さんの講演を熱心に聞いていました。この後「交野ケナフの会」が結成されました。

▶ **消防少年少女音楽隊が名称を変更、再出発**

5月10日(日)、青年の家で、交野市消防少年少女音楽隊の退隊式と鼓笛団入団式が行われました。

式は、中学生になって退隊した少年少女に記念品と賞状が贈られた後、入団式が行われ、新団員が一人ひとり紹介されました。

また、今後幅広く活動していくため、「少年少女鼓笛団」と改称しました。



府道枚方富田林泉佐野線の星田南交差点から、星田中央線の交差点部分まで約700mの区間(左図)が、終日駐車禁止となっています。

最近この区間に、路上駐車が增え、歩行者・ドライバー、特に朝夕この道を利用して通学・通勤する人たちが危険な状態となってきたため、地域から交通安全に関し強く要望が出されていたものです。

この沿道には、星田小学校や保育所、老人ホーム、スーパーなどが隣接し、多くの市民がこの道を利用していることから、市民の安全を確保するために、5月25日から終日駐車禁止にしたものです。

○問い合わせ 枚方警察署(☎45・1234)

**星田妙見東線の  
一部区間  
終日駐車禁止**

日程表

予防接種	日程	受付時間
ツベルクリン検査	7月1日(水)	13.30~15.30
B C G	7月3日(金)	13.30~15.30
3種・2種混合	7月28日(火)	13.45~15.00

3種・2種混合接種方法

		望ましい年齢	対象	接種方法
3種混合 黄色の 予診票	1期初回	生後6か月 ~12か月	生後6か月 ~7歳6か月未満	3~8週間隔で 3回接種
	1期追加	1歳5か月 ~2歳	◆1歳5か月~7歳6か月未満 ◆1期3回終了後 1年以上 ~1年5か月经過した幼児	1回接種
2種混合 青色の 予診票	1期初回	生後6か月 ~12か月	生後6か月 ~7歳6か月未満	4~6週間隔で 2回接種
	1期追加	1歳5か月 ~2歳	◆1歳5か月~7歳6か月未満 ◆1期2回終了後 1年以上 ~1年5か月经過した幼児	1回接種

※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されていますが、できるだけ望ましい年齢の時期に接種を受けてください。

各予防接種(個別接種)取扱医療機関

病院・医院名	接種方法(接種日)	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
小菓医院	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
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	火・金 14.00~15.00 の間に電話予約	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
多々内科 クリニック	事前に電話予約	森南1-9-5	95・2250

# 7月の予防接種

ツベルクリン・BCG、  
3種・2種混合

問い合わせは健康増進課  
☎93・6405

ツベルクリン検査とBCG  
接種及び3種混合(破傷風、  
ジフテリア、百日せき)と2  
種混合(破傷風、ジフテリア)  
の予防接種を次の日程と要領  
で行います。

○費用 無料  
○持ち物 母子健康手帳

ツベルクリン検査と  
BCG接種

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

○申し込み 個人通知は出し  
ませんので直接会場へお越  
しください  
※予防接種の説明書と予診票  
は会場に備えてあります。

3種・2種混合 集団接種の  
日程(ゆうゆうセンター)

8月25日(火)	9月25日(金)
10月22日(木)	11月20日(金)
12月22日(火)	1月20日(水)
2月23日(火)	3月23日(火)

※望ましい接種年齢は生後3  
か月~12か月です。  
○判定 ツベルクリン検査  
後2日(48時間)に判定し、  
陰性の人にはBCGを接種

します  
※体調が悪い場合でも必ず判  
定にお越しください。

3種・2種混合予防接種  
は、7月以降に毎月1回ゆう  
ゆうセンターで集団接種を行  
いますが、市内の医療機関  
(上表参照)でも無料で受け  
られます。電話などで予約し、  
母子健康手帳を持参してくだ  
さい。

3種・2種混合  
の接種方法は、上表のとおり  
です。  
すでに百日せきにかかった  
乳幼児は、2種混合を受けて  
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。

## 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 8月5日(水)、20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

▽ ガン検診 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 8月5日(水)、20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22日(月) 午前9時から電話で健康増進課(☎  
93・6405)

〓 9月以降の総合健診は、毎月広報「かたの」10月号でこ  
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。

……………ご注意ください……………

# 準備期から食会調理実習を

## 学ぶ

離乳講

通じて



## 「パクパク」

## 育児相談

○定員 10名  
○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ケットなど

緒に学びましょう。

○とき 7月17日(金)午後1時〜3時30分

○ところ ゆうゆうセンター

○対象 7〜15か月(9年4月〜12月生まれ)の赤ちゃんを

※希望者には、託児所を設けています。

○申し込み 6月23日(火)から電話で健康増進課(☎93・6405)

○持ち物 母子健康手帳、筆記用具

○費用 無料

○申し込み 当日会場で受付

○持ち物 母子健康手帳、筆記用具

○とき 7月14日(火)午後2時30分〜3時

○ところ ゆうゆうセンター

○対象 2〜6か月(10年1月〜5月生まれ)の赤ちゃんをもつ

## 健康はまず食事から

## 育児相談

## 4か月児健診

## 3歳6か月児健診

○とき 7月14日(火)午後1時〜2時

○ところ ゆうゆうセンター

○対象 10年2月16日〜3月15日生まれの幼児

○とき 7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12月生まれの幼児

## 休日急病診療所

(ゆうゆうセンター内) ☎91・8124

○とき 日曜日、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、日曜日、休日午後6時〜9時

○内容 内科、小児科

## 保健所だより

一般健康診断(四条曝保健所)

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(四条曝保健所)

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(四条曝保健所)

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(四条曝保健所)

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(四条曝保健所)

内容 結核患者・家族の健康相談

難病相談(四条曝保健所)

内容 特定疾患などの難病患者・家族の相談

問い合わせ 四条曝保健所(☎78・1021)



健康診断の血液検査の結果で「コレステロールが高い」と判定される人が増えていきます。高コレステロールを指摘されたら、何に気をつけるかというポイントを今回の調理実習で考えていきましょう。生活習慣の中にあなたの改善点を見つけて、実行できることから始めましょう。

○とき 7月3日(金)午前9時〜午後1時  
○ところ ゆうゆうセンター  
○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、筆記用具  
○申し込み 6月19日(金)から電話で健康増進課(☎93・6405)

○とき 6月16日(火)午後1時〜2時  
○ところ ゆうゆうセンター

○とき 7月7日(火)午後1時〜2時  
○ところ ゆうゆうセンター

○とき 7月14日(火)午後1時〜2時  
○ところ ゆうゆうセンター

# 気になる物忘れ・痴呆症

## 一緒に考えましょう

高齢化社会の到来とともに痴呆性老人も増えていきます。他人のことだと考えず、一緒に痴呆症について学びましょう。

- とき 7月22日(水)午後 1時30分～3時
- 申し込み 6月15日(月) 午前9時から健康増進課
- ところ ゆうゆうセンター 3階 展示活用室
- 講師 圓生会松本診療所 松本一先生

(☎93・6405)

市民健康講座

前10時～11時

- ところ ゆうゆうセンター
- 費用 無料
- ※生活習慣改善のための相談を希望される場合で、過去に健診を受けられたことのある人は、健康手帳(検査結果)をお持ちください。
- ※次回の測定日は9月22日(火)です。

# 母子の楽しいふれあい

## 保母、保健婦がお手伝い

### 育児教室

#### ちびっこ広場

- 子どもは遊びが大好きです。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。ちびっこ広場では、うたや手遊びを中心に、楽しいふれあいの時間を保母・保健婦がお手伝いします。
- とき 7月10日(金)
  - ① 4～15か月児 午前9時30分～10時30分
  - ② 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 プレイルーム
  - 内容 親子あそび
  - 定員 各20組
  - 申し込み 6月24日(水)午前9時から健康増進課(☎93・6405)
  - ※年間2回まで申し込みができません。

## 体験しながら学びましょう

# 体脂肪

## 測定してみよう

見た目がスリムでも、体の中に占める脂肪の割合が多かったなど、外見で判断できないのが体脂肪です。運動不足や日ごろの不摂生が気になる人は、一度測定して健康を見直してみたいかがですか。

○とき 7月28日(火) 午前11時30分

# 腰痛予防に体操

運動や体操には、様々な種類があり、その効果もいろいろです。今回は、腰痛予防体操です。直立歩行する人間の宿命とも言える腰痛。その原因は多様ですが、予防法を体験しながら、腰痛予防体操を学んでみませんか。

○とき 7月23日(木) 午前10時

# 健康食品

## 市では販売していません

最近、健康増進課の名前を使って、電話などで、健康をうたい文句にしているいろいろな健康食品を販売している業者がいます。市では、このような食品はいつさい販売していませんのでご注意ください。

- ところ ゆうゆうセンター 11時30分
- 講師 理学療法士 原田さとみさん
- 定員 先着30人
- 費用 無料
- 持ち物・服装 動きやすい服装、タオル、健康手帳
- 申し込み・問い合わせ 6月23日(火)から電話で健康増進課(☎93・6405)

# 食中毒をなくそう

細菌をつけない、ふやさない、やっつける

## ～家庭での注意点～

- ① 新鮮な材料を使い、衛生的に調理しましょう。
  - ② 生鮮材料及び製品は、できるだけ5度以下で保存し、調理済みの食品も室温で放置しないでください。
  - ③ 調理してから食べるまでの時間が長くかからないよう心がけましょう。
  - ④ 細菌をやっつける
  - ⑤ 加熱は75度以上で1分以上、中心部まで行いましょう。
  - ⑥ 調理済みの食品でも、再加熱は確実にしましょう。
  - ⑦ 冷蔵庫での保存は65度以上でしましょう。
- ①食品取扱者は手洗いを励み、健康管理に注意しましょう。
- ②調理器具や食器は衛生的に管理しましょう。
- ③調理に関係のない人や物、ペット類を調理場に入れたり、持ち込んだりしないでください。
- ④食品倉庫や冷蔵庫、調理場は定期的に清掃し、2次汚染に注意しましょう。
- ⑤作業台や洗浄槽は毎日清掃しましょう。
- ⑥床、壁、天井などは衛生的に管理しましょう。
- ⑦ネズミや昆虫の駆除を定期的にしましょう。

# 新着図書

……児童書……  
ミッフィーのたのしいびじゅつかん デイック・ブル  
ーナ 講談社

がわせつこ 福音館書店  
雨ふり花さいた 末吉暁子  
偕成社  
ぼくが父さんなら シャー  
ロット・ゾロトウ 童話屋  
ワールドカップへの挑戦 田  
中館哲彦 汐文社

世界でいちばんゴリラのブル  
ブル わしおとしこ 旺文社  
夜にくちぶえふいたなら た  
かどのほうこ 旺文社  
くもりのひのおはなし かこ  
さとし 小峰書店  
トラブルさんこんにちは 山  
中恒 理論社  
和風クッキング 坂本廣子  
偕成社  
とぶキャベツのひみつ 柏葉  
幸子 旺文社  
ぶーぶーじどうしゃ 山本忠  
敬 福音館書店  
かしま先生のおなら 鹿島和  
夫 理論社

かいくんのおさんぼ 中川ひ  
ろたか 岩崎書店  
エゾリス 瀬戸波たいら く  
もん出版  
点字の世界へようこそ② 黒  
崎惠津子 汐文社  
たのしいABC フランソワ  
ーズ 徳間書店  
ぼうけんしまウス 斉藤洋  
理論社

……一般書……  
恋愛と「好み」の心理学 伊  
東明 三笠書房  
鯛は頭から腐る 佐高信 光  
文社  
看護に役立つ「なぜ・何」事  
典 野中廣志 照林社  
ヘアケアが髪をダメにする！  
マサオ斎藤 洋泉社  
巾箱小説集 林望 平凡社  
車ででかける大阪子どもハイ  
キング シルフ 丸善マイツ  
「円」が動く日本が目覚める  
日下公人 クレスト社  
見てわかる0〜12ヶ月赤ちゃん  
育児BOOK 成美堂出版

……児童書……  
子育て、  
こうしてみたら  
毛利子米  
フロートス講師  
藤井由  
イブスハンフ  
野田由  
田舎の  
暮らした  
まはるたち



まねっこだいすき  
ねの ひと いまはらこ  
まねっこだいすき  
ねの ひと いまはらこ

……児童書……  
ミッフィーのたのしい  
びじゅつかん  
ミッフィーのたのしい  
びじゅつかん

……児童書……  
子育て、  
こうしてみたら  
毛利子米

……児童書……  
子育て、  
こうしてみたら  
毛利子米

……児童書……  
子育て、  
こうしてみたら  
毛利子米

# 小・中・高校生の詩

## 「交野が原賞」の作品募集

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  
自由で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・中・高校生  
○締め切り 7月19日(日)  
○応募先・問い合わせ 〒5  
761-0052 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)

木瓜の夢 安西篤子 講談社  
商人(あきんど) 永六輔  
岩波書店  
辺境・近境 村上春樹 新潮  
社  
親子の作法 船曳建夫 ベネ  
ッセコーポレーション  
新パッチワーク 日本ヴォー  
グ社  
ひらめきクッキングの秘密  
武田三花 主婦と生活社  
夜明けの家 古井由吉 講談  
社  
ハオハオ亭忘憂録 五木寛之  
角川書店  
子育て、こうしてみたら 毛  
利子米 PHPエディター  
ズ・グループ  
田舎暮らしの達人たち 岡村  
健 晶文社  
クジラの消えた日 ユーリ  
ー・ライトヘウ 青山出版社  
あなたとわたしのうしろ向き  
日記 清水ちなみ マガジン  
ハウス

## 英会話教室選び 契約内容を よく確かめて ～消費者相談～

**Q** 就職活動を有利に進めるためにも、英会話教室が閉鎖になり、未使用チケットがたくさん残ってしまったと聞きまし

**A** 当コーナーに相談が寄せられる英会話教室の大半は、長期間(2、3年)にわたって受講する多数回分のレッスン代を現金やクレジットカードで一括前払いする形態です。

この形態は、自分のペースで受講できるメリットがある反面、友人のように教室閉鎖や中途解約でトラブルとなることが大変多いのです。転居・転勤・病気が原因などで通えなくなつた、講師が度々変わり落ちついて学べない、思ったように予約がとれないなど、契約時には思いもよらない理由で中途解約を希望したら、規約で「中途解約が認められていなかった」というのがその内容です。

解約などの規約を確かめることはもとより、教室選びは受講目的(日常会話・語学検定・留学・ビジネス)を明確にして、経営主体やレッスン単価などが表示されているかどうかのほか、次の事項も複数教室で調べ、比較してみるとよいでしょう。

▽生徒数▽講師数▽教室数▽授業形態(グループレッスンかプライベートレッスンか)▽授業時間や期間▽授業料の支払い方法。

**助言** ーピス内容は実際に受けてみないとわかりません。単価が割安になつても、いきなりの長期多額契約は避けましょう。

加盟業者はまだ多くありませんが、クーリングオフや前払い金の限度・中途解約料などについて自主ルールを定めて表示している業界団体もあります。

習い事は、経済的にも精神的にも無理なく始めるのが一番です。

スポーツ

市民ふれあいインディアカ大会

7月26日(日)午前9時45分～午後4時、青年の家体育室。対象は市内在住の中学生以上。4～7人でチームを編成。男子は個人参加もできます。参加料1チーム1,000円。主催は交野市インディアカ協会。申し込みは7月10日(金)までに青年の家。問い合わせは米原さん(☎91・6236)

子どもピンポン大会

7月26日(日)午後1時30分～4時、いきいきランド交野・スタードーム。小学1～3年生、小学4～6年生のシングルス(11点3セットマッチ)。参加料100円。主催は交野市卓球連盟。申し込み・問い合わせは7月17日(金)までに東さん(☎92・5200)

3B体操

毎月第1、第2、第3木曜日午前10時30分～正午、星田市民センター3階第1会議室。耳にやさしい音楽を聞きながらストレッチやダンスをします。入会金3,000円。月会費3,000円。主催は3B体操星田教室。申し込み



み・問い合わせは山田さん(☎91・9157)

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。

- ◇森の阿部 悟さんから亡妻の香典の一部20万円
- ◇交野政治経済研究会から2万3,167円
- ◇第5回交野が原さくら祭り実行委員会から18万円
- ◇おおさかパルコープから電動アシスト自転車1台



- ◇やまびこ会から5万円
- ◇交野ソシアルダンス友の会から第71、72回チャリティーダンスパーティーの収益金1万5,000円
- ◇松塚の岡本 功さんから2万円

寄付

国際ソロプチミスト大阪ー交野から、樹木などの表示板の作製などに使ってくださいと、5月14日に開かれたチャリティーゴルフコンペの収益金の一部20万円を寄付していただきました。

おもしろ郵便教室

6月20日(土)午後2時～4時30分、交野郵便局2階会議室。みなさんが用意してきた図案をうちわに下書きし、色を塗り、夏のあいさつ用に仕上げます。定員先着20人。参加費200円程度。申し込み・問い合わせは6月17日(水)までに同局おもしろ郵便教室係(☎93・3292)

「あなたがみた『大阪のみち99選』に選定された道路」を題材とした写真を募集。四ッ切り。組み写真は4枚まで。11月30日(消印有効)までに郵送(〒540-8570 大阪府)

私の好きなみち  
写真コンテスト

道路課「写真コンテスト」係)または持参。応募写真は返却しません。問い合わせは同コンテスト係(☎06・941・0351)

俳句

交野俳句会

強東風や一族の墓田の隅に  
芽柳や反りたしかなる武者返し  
宿坊の芥子和なる花菜かな  
花吹雪山の本宮檜皮葺  
春泥と知りつつこの道選びけり  
暫くは花のトンネル行き帰り  
ふるさとの山懐の彼岸道  
咲き満ちて白波のごと梅千本  
住職の作務衣の一日花種蒔く  
母と娘の会話はすみぬ花菜飯  
……一般……  
草の花見知らぬ犬のもの拾う  
八重桜塩づけにして宅配便

天野が原町 福地 豊  
藤が尾 岡本 五保  
藤が尾 木戸 ヒロ  
星田 中村 久子  
星田山手 長尾 重明  
私部 北尾 清子  
松塚 三宅 稀三郎  
松塚 島 泰子  
幾野 井上 岩雄  
東倉治 野村 八千代  
私部 安藤 三枝  
寺部 山添 艶子

短歌

ライラックの花の香りにたたずれば風をよぎりし亡き母の声  
浜木綿の花咲く園に明け暮れを送りて母は百歳を越ゆ  
私市山手 磯上 明  
松塚 鈴木 純子

川柳

句題 「元氣」

交野川柳会

故郷がくれた元氣と言う土産  
「お若い」のムリがたたった足の裏  
口だけは病知らずの伸び盛り  
お雛さま孫健やかと手を合わす  
「元氣だけ取り柄」と謙遜げに自慢  
「元氣だぜ」電話の孫は変声期  
元氣者口が一番達者です  
喜寿祝うプールの中のはしゃぎ振り  
ドリンクで補給しているカラ元氣  
父の旅「元氣な内」を口癖に  
高野だけは元氣にかく夫

天野が原町 横田 寿美子  
松塚 笹沼 遊峰  
星田山手 大原 範子  
天野が原町 金子 澄子  
星田山手 喜田 香代子  
私部南 桑原 宏子  
郡津 三田 昌子  
私部 富田 千世  
幾野 高城 順子  
星田山手 長谷川 玉枝  
私部 原田 和子  
同 吉田 ひな子  
同 岡田 慶子  
同 中嶋 智子  
同 辰巳 幸子  
同 武田 隆子

みんなのひろば



歌謡クラブ発表会

6月28日(日)午前9時30分～午後6時30分、星の里いわふね。交野歌謡クラブ創立15周年・第10回記念歌唱発表会。チャリティー協力者には抽選ですてきなプレゼントがあります。入場無料。定員500人。問い合わせは田中さん(☎92・1731)

チャリティーダンスパーティー

6月20日(土)午後6時～9時、ゆうゆうセンター多目的ホール。参加費700円。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)

表装同好会作品展

6月25日(木)～28日(日)、青年の家ロビー。手作りの掛け軸や色紙かけなど50点を展示。主催は表装同好会。問い合わせは小林さん(☎91・2319)

トークサロン交野10周年記念講演会

6月27日(土)午後2時～4時、あいあいセンター・ベガホール。

北摂総合病院理事長の木野 猛さんを迎えて医療に関する講演。入場無料。定員50人。申し込みは直接会場。問い合わせは大谷さん(☎93・3424)

読書会

7月7日(火)午前10時～正午、青年の家2階第1会議室。「時の旅人」(岩波少年文庫)を読んで感想を話し合います。会費500円。保育料400円(1週間前に電話連絡)。指導は甲南女子大学講師の渡辺淑子さん。主催はかたの子ども文庫連絡会。問い合わせ是三村さん(☎92・5392)



参加費49,000円(旅券申請料は別)。最低実行人員20人。主催はかたの写真同好会。申し込みは7月10日(第1回締切り)までに住所・氏名・電話番号を岡本さん(☎91・2727)まで連絡してください。後日案内します。

書道同好会

毎月第2、第4火曜日午前10時～正午と午後2時～4時、第2、第4水曜日午後3時～5時と6時～8時、青年の家。対象は毛筆初心者。定員20人。毛筆で漢字・かな・実用文字を練習します。入会金2,000円。月会費2,800円。主催は交野市書道同好会。申し込み・問い合わせは講師の生田碧雲さん(☎91・0138)



雪の慶州・釜山を撮る

11年1月20日～22日。2泊3日。慶州・釜山などを貸し切りバスで移動。写真撮影が目的であり観光旅行ではありません。

【大人のための愉快・感動・体験キャンプ】

○とき 7月11日(土)～12日(日)  
 ○ところ 1泊2日。午前10時、私市駅前集合  
 ○対象 40歳以上  
 ○定員 40人  
 ○参加費 4,500円  
 ○内容 トリアス志向の大人のためのキャンプ入門  
 ○申し込み 6月10日～25日

府民の森ネイチャーイベントは、豊かな自然公園で自然観察会やキャンプなどの楽しい行事を企画しています。みなさんも参加してみませんか。

ハイキング

有馬三山へ登る

6月27日(土)午前8時、交野市駅集合。雨天中止。阪急宝塚からバスで有馬へ。湯槽山一灰形山一落葉山一温泉会館。入湯5.5\*。一般向き。交通費2,100円。入湯料500円。参加費200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・4013)

ササユリの咲く七七頭が岳

6月21日(日)午前8時30分、交野市駅集合。雨天中止。JR木之本駅一上丹生一登山道一七七頭が岳一菅並。9\*。一般向き。交通費5,000円。参加費200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)

日帰りバス旅行淡路島を歩く

6月25日(木)午前8時、星田妙見バス停出発。交野NTT前経由。明石海峡大橋一洲本城跡一伊弉諾神宮一北淡町震災記念公園。バス代4,500円。定員先着45人。主催は遊遊の友。問い合わせは吉原さん(☎92・3928午後7時～9時)

【夜空のお散歩】

○とき 8月14日(金)～15日(土)1泊2日。午前10時、千早(金剛山)ロープウェイ前バス停集合  
 ○ところ ちはや園地金剛山  
 ○対象 小学生以上の子ども  
 ○定員 15組  
 ○参加費 小・中学生400円、高校生以上4,500円  
 ○内容 親と子のふれあいキャンプ  
 ○申し込み 7月15日～30日

府民の森へ行こう!

【子ども冒険学校】  
 ○とき 8月1日(土)～2日(日)1泊2日。午前10時、私市駅前集合  
 ○ところ ミリキーキャンプ場  
 ○対象 小学生～中学生3年生  
 ○定員 40人  
 ○参加費 4,000円  
 ○内容 みんなで野外料理や森のナイトハイクを楽しむ  
 ○申し込み 7月1日～15日

※いずれも往復はがきに、参加するキャンプ名・参加者の氏名(ふりがな)・性別と年齢・住所・電話番号を記入して 〒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ネイチャーイベント係へ郵送(消印有効)してください。  
 ※応募者多数の場合は、抽選になります。  
 ○問い合わせ 同ネイチャーイベント係(☎06・266・1038)

# サワラのさんしょうごま味噌焼き



## 野菜と卵のスープ煮

食べよう健康

ゆづゆづ料理

《カロリーなど》 ◇エネルギー……185<sub>キ</sub> 肥  
◇たんぱく質……16.9<sub>グ</sub> ◇塩 分……1.7<sub>グ</sub>

### 作り方

#### 《野菜と卵のスープ煮》

- 1 アスパラガスは、2<sub>ツ</sub>長さ切る。しめじは石づきを取ってほぐす。赤ピーマンは細切り、キャベツは短冊切り、玉ネギは薄切り、ジャガイモは半月切りにする。
- 2 Bとアスパラガス以外の材料を合わせて火にかけ、沸騰したら中火でアクを除いて煮る。
- 3 アスパラガスを加えて1分間煮、卵を流し入れて半熟状になったら塩・こしょうで調味する。

### 作り方

#### 《サワラのさんしょうごま味噌焼き》

- 1 Aの調味料を合わせ、ごま味噌を作る。次に、木の芽を軽く刻んで加え混ぜる。
- 2 サワラに①のごま味噌を塗り180度のオーブンで10～15分焼く。
- 3 付け合わせの小松菜はゆでて2～3<sub>ツ</sub>長さに切る。人参はせん切りにしてゆでる。野菜と醤油、だし汁、辛子を合わせて和える。

#### 材料 (1人分)

サワラ……………70<sub>グ</sub>  
┌ 酒……………大さじ2/3  
├ 味噌……………大さじ1/2  
└ A  
┌ ごま……………小さじ1  
├ 砂糖……………小さじ1/3  
└ 木の芽……………2枚  
小松菜……………30<sub>グ</sub>  
人参……………10<sub>グ</sub>  
醤油……………小さじ1/3  
だし汁……………小さじ1  
練り辛子……………少々

### 生活習慣病予

防のために、栄養豊富な旬の素材を使い、塩分・脂肪を抑えた献立です。また、ビタミン・食物繊維たっぷりの野菜を多めに、いろいろな食品をバランスよく組み合わせています。今回紹介する献立は、旬のサワラを使った「サワラのさんしょうごま味噌焼き」と、野菜たっぷりの「野菜と卵のスープ煮」です。

(生活習慣病予防のための調理実習から・健康増進課)

#### 材料 (1人分)

グリーンアスパラガス……………15<sub>グ</sub>  
しめじ……………10<sub>グ</sub>  
赤ピーマン……………10<sub>グ</sub>  
キャベツ……………20<sub>グ</sub>  
玉ネギ……………30<sub>グ</sub>  
ジャガイモ……………30<sub>グ</sub>  
卵……………1/3個  
┌ コンソメスープの素……………1/4個  
├ B  
└ 水……………150cc  
┌ ローリエ……………適量  
└ 塩……………ミニスプーン1/3  
こしょう……………少々

《カロリーなど》 ◇エネルギー……72<sub>キ</sub> 肥  
◇たんぱく質……3.8<sub>グ</sub> ◇塩 分……1.1<sub>グ</sub>

広報

かたの

(No.480)

1998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