



撮影場所：妙見河原

落葉

もくじ

- 2～3 暮らし
みなさんの応募をお待ちしています
リサイクル情報紙への掲載
- 4～5 学習
- 6 交野市学校保健会研究大会
- 7 交野市指定文化財を一般公開
いきいきランド交野で
近代五種競技(3種目・2種目)を実施
- 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

みなさんの応募をお待ちしています

リサイクル情報紙への掲載

交野市では、ごみ減量化の一環として、リサイクル情報紙を発行しています。

各家庭で使わなくなった品物があり、リサイクルが可能な品物であれば、この機会を利用して応募してみてください。また、このような品物を譲ってほしいと思っておられる人も一緒に応募してください。

ただし、応募にあたっては次の注意事項を守ってください。



情報紙に
掲載できない
品物

古美術品、ガス器具、単車、自動車、生鮮食品、医療器具、貴金属、酒、たばこ、仏

壇などの宗教用品、動植物、不動産、その他不適当と思われる品物

○注意事項

品物の受け渡しについて、故障・破損及び事故などの問題が生じた場合、市は一切責任を負いませんのでご了承ください。

当事者間の話し合いで解決してください。

○申し込み・問い合わせ

「リサイクル情報紙の掲載応募用紙」(下表)を切り抜くか、コピーをし、「はがき」または「封書」で、〒576-0017 交野市星田北1-7-15 交野市環境事業部リサイクル推進室 (☎93・8651)

103点の展示に1,867の申し込み

9月19日(土)~27日(日)、リサイクルセンターで、市民から提供されたベビーダンス、整理ダンス、応接セット、学習机、食器棚など103点を展示し、市民の希望を受け付けました。

新品同様の家具や傷みの少ない物が無償で譲ってもらえるということで、連日、若い家族連れや年配の夫婦らが訪れて、念入りに品定めをしていました。

1週間にわたって展示した結果、延べ1,867点(1人2点まで)の申し込みがあり、抽選の末、10月4日(日)までに97点が希望者に引き取られていきました。

リサイクルセンターでは「物を大切にす市民の意識の高さが伝わってきます」と話していました。

大盛況でした
リサイクル家具展

リサイクル情報紙の掲載応募用紙

ゆずりますコーナー		ゆずってくださいコーナー		いずれかに○を	
ふりがな		住所	交野市		
氏名		電話番号	☎		
氏名掲載方法	氏のみ・名まで	連絡方法及び掲載方法	住所のみ・電話番号のみ 住所及び電話番号		
品物名		傷汚れなど	新品・なし・多少あり		
メーカー		大きさ	縦	×横	×高さ cm
色		価格	無償・有償		円

自治宝くじの助成金 農業まつりの備品を整備

市では、自治総合センターから、10年度自治宝くじの助成金を受け、農業まつり実行委員会のテントや机、りんぎ台など、まつりの備品を整備しました。

事業資金

1,400万円以内

利率年2.35%

中小企業のみなさんへ

市制度の事業資金融資

- 〔事業資金〕
- 融資額 1400万円以内
(無担保、無保証人の場合は300万円以内)
- 融資期間 48か月以内
毎月均等分割返済(据え置き期間は5か月以内)
- 貸付利率 年2.35%
(10年11月1日現在)
- 別途信用保証料(保証額の0.9%以下)が必要です。
〔保証料補助〕対象は市内在住者
- 市制度融資
▽400万円以下の場合はいますので、ご相談ください。
〔緊急特別対策利子補給〕不況対策として「市制度融資」に対して75%の利子補給をします。
- 問い合わせ 農政商工課



坂本教育委員会委員の再任に同意 相馬さんを 固定資産評価審査委員会委員に選任同意

市議会

第3回議定例会(9月29日、10月16日)において、10月27日で任期満了となる教育委員会委員の任命があり、坂本 勇さん(藤が尾4丁目)が再任同意されました。なお、交野市教育委員会の会議において、坂本 勇さんが同委員



教育委員会委員
坂本 勇さん



固定資産評価審査委員会委員
相馬明長さん

年末調整と青色決算の説明会

年末調整説明会と青色決算説明会を次のとおり開きます。
※車でのご来場はご遠慮ください。

年末調整説明会

10年分年末調整のしかた、10年分給与所得の源泉徴収票等の法定調書と同合計表の提出の手引、市区町村に提出する給与支払報告書の作成及び提出についての手引書をご

持参ください。
〔交野市・寝屋川市の徴収義務者〕
11月25日(水)午後2時
枚方市民会館大ホール
〔枚方市の徴収義務者〕
11月27日(金)午後2時
枚方市民会館大ホール

青色決算説明会

青色申告決算書類をご持参ください。
○12月2日(水) 寝屋川市

交野のまちづくりにご協力ください 市民アンケート調査

交野市では、第3次新総合計画の策定に向けて、市民みなさんのご意見、ご提案をお聞きするため、市内在住者のなから無作為に2000人を抽出し、11月初旬にアンケート用紙を郵送させていただきます。

質問項目は、これまでのまちづくりに対する評価とともに、今後の交野のまちづくりの方向およびこうあってほしいという将来像を確認するものです。
その他、都市施設や土地利用に関するものからボランティアの必要性など多岐にわたっています。
アンケートは、プライバシーを守るために、住所、生年月日など個人を特定できるような質問はありません。また無記名で返送していただくようになっていきます。
将来の交野のまちづくりの指針とするために、あなたのお考えを記入のうえ、ご返送していただきますよう、ご協力をお願いいたします。

○問い合わせ 企画調整課

小学生の税に関する習字展

交野市租税教育推進協議会は、税を知る週間(11月

11日～17日)にちなんで、小学生が書いた税に関する習字展を開きます。
○とき 11月21日(土)・22日(日)午前10時～午後4時
○ところ あいあいセンター1(京阪交野ビル4階 京阪交野市駅下車)

民会館小ホール

○12月4日(金) 交野市役所別館3階中会議室
○12月8日(火) 枚方市民

会館小ホール

※時間はいずれも午後2時から3時30分までです。

50歳以上のシルバー世代を対象

ホームヘルパー(3級課程)養成研修を開講

50歳以上のシルバー世代を対象に、高齢者や障害を持つ人の様々な要望に対応できるホームヘルパー(3級課程)の養成研修を開講します。

○とき 12月15日(火) 11年2月25日(木)

※開講日は、講師によって変更する場合があります。

○ところ ゆうゆうセンター

○対象 50歳以上の市内在住・在勤者でヘルパー登録し、活動していただける人で、あわせてシルバー人材センター

○定員 50人

※応募者が多い場合は抽選となります。

○カリキュラム 講義、実技

実習(全52時間)

※社団法人大阪府シルバー人材センター協議会から修了証書及び修了証明書が授与されます。

○諸費用 1600円が必要

※申し込み時に、準会員として登録していただきます。

○申し込み・問い合わせ 12月8日(火)までに、申込書に必要事項を記入し、〒576-0034 交野市天野が原町5-5-1 交野市シルバー人材センター(☎93・0430)

ホームヘルパー養成研修日程表

実施日	時間	科目
12月15日(火)	9.30 ~ 10.00	開講式・オリエンテーション
	10.00 ~ 12.00	老人福祉の制度とサービス
	13.00 ~ 16.00	ホームヘルプサービス概論
16日(水)	10.00 ~ 12.00	心理面への援助方法
	13.00 ~ 16.00	サービス利用者の理解
18日(金)	10.00 ~ 12.00	障害者(児)福祉制度とサービス
	13.00 ~ 16.00	サービス提供の基本視点
22日(火)	10.00 ~ 12.00	家事援助に関する知識と方法①
	13.00 ~ 15.00	家事援助に関する知識と方法②
1月12日(火)	10.00 ~ 12.00	共感的理解と基本的態度の形成①
	13.00 ~ 15.00	共感的理解と基本的態度の形成②
14日(木)	13.00 ~ 16.00	介護概論
19日(火)	10.30 ~ 12.00	医療の基礎知識
	13.00 ~ 14.30	
21日(木)	13.00 ~ 16.00	ホームヘルプサービスの共通理解
1月26日(火) 2月24日(水)	9.00 ~ 17.00	在宅サービス提供現場実習同行訪問
2月3日(水)	10.00 ~ 16.00	介護技術入門①
5日(金)	10.00 ~ 16.00	介護技術入門②
25日(木)	13.00 ~ 15.00	人権研修
	15.00 ~ 16.00	修了式

法人土地基本調査・法人建物調査にご協力ください

「土地」の有効利用を図るため、無作為に抽出された会社などの法人を対象に、土地の所有・利用の現状をアンケート形式でお尋ねしています。

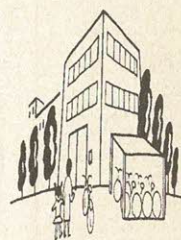
調査結果は、土地に関する総合的な統計データとして、今後の土地政策を推進していくための基礎資料とさせていただきます。

○問い合わせ 大阪府開発指導課土地対策企画調査係(☎06・941・0351)

※土地や建物をお持ちでない法人も、ご回答いただくことになっていきます。

なるもので、他の目的には一切使用されません。

調査票が送られてきた会社などを経営されている人は、必要事項をご記入のうえ、11月30日(月)までに返送してください。



市民交通傷害保険

補償 最高10100万円

10年度の市民交通傷害保険の加入を受け付けています。

11月加入の場合、保険料が安くなっています。

保険料は1口150円で、2口まで加入が可能です。

補償は、最高1口につき100万円です。



詳しくは、市民課(☎92・0121)か、星田出張所(☎91・2031)までパンフレットをご請求ください。

手話講習会

上級コースを開講

市では、講習会を通して、聴覚障害者に対する理解を深めていただくとともに、聴覚障害者と健聴者との意思の疎通を図るため、手話講習会上級コースを開きます。

○とき

▽12月12日、9日、16日
▽1月13日、20日、27日
▽2月13日、10日、17日、24日

いずれも水曜日午後1時

3時30分

○ところ ゆうゆうセンター

○資格 市内在住・在勤者で、手話を通じたのボランティア活動に意欲があり、手話経験が1年以上ある人

※修了後は、交野市登録手話通訳員登録を行い、通訳活動に携わっていただきます。

○定員 20人



○受講料 無料(ただし教材費などは実費必要)

○申し込み・問い合わせ 11月16日(月)から福祉サービス課(☎93・6400)

お母さん教室(家庭教育学級)

子どもの自立を急ぐお母さん

本当にそれでいいの？

就学前(0歳～5歳児)の子どもを育てているお母さんを対象に開きます。子どもは別室で保育します。

○とき 11月26日(木)午前10時～11時30分

○ところ ゆうゆうセンター

○テーマ 「子どもの自立を急ぐお母さん」

○講師 モンテッソーリ幼児クラブ 立野由美子さん

○定員 50人(定員を超えた場合は抽選)

○申し込み・問い合わせ 11月19日(木)までに、電話で幼児対策室

○定員 年生の男女先着110人

○参加費 4万1000円(バス代、宿泊費、現地用具代などを含む)

○説明会 12月13日(日)午後1時、青年の家

○申し込み・問い合わせ 11月20日(金)～12月6日(日)までに参加費を添えて青年の家(☎92・7721)



自然のすばらしさを満喫

雪国体験教室

友好都市・富山県山田村で

雪国の遊び体験や山村の暮らし体験など

交野市体育文化協会と市教育委員会は、友好都市の富山県山田村・牛岳温泉スキー場で、雪国体験教室を開きます。今回は、スキーなど雪国の遊び体験をはじめ、村営牛岳温泉健康センターの利用、山村の暮らし体験などを企画しています。

○とき 12月25日(金)～28

○対象 市内在住の小学校4年生～中学校3

○日(月)、3泊4日 富山県山田村・牛岳温泉スキー場

交野市学校保健会研究大会

むし歯菌から 歯をまもろう!!

児童の研究発表と歯科医師の講演

市教育委員会と交野市学校保健会の共催で、「むし歯菌から 歯をまもろう!!」をテーマに、交野市学校保健会研究大会を開きます。

児童と養護教諭による研究発表や歯科医師による講演など、「歯」に関する話をします。お気軽にご参加ください。

○問い合わせ 保健給食課



○とき 11月19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

○内容

①研究発表

▽テーマ

「むし歯のもんだい」アンケート・実験の結果をもとにした発表

雲川 晃さん

②講演

▽講演

「歯のいろいろな話(雑学)」

▽講師

雲川晃歯科医院

院長・交野市立

第一中学校歯科

校医

雲川 晃さん



秋の星空を観察しよう

太陽系の惑星観察

流れ星や星空について勉強したあと、木星と土星・スバルを双眼鏡や望遠鏡を使って観察します。

また、33年に一度のしし座の流星群がやって来ます。観察中に流れ星が見えるかもしれません。

○とき 11月16日(月)午後6時30分

雨天・曇天は中止

星の里いわふねプラネタリウム

○受付 午後6時から現地

○服装 暖かい服(冷気を防げるもの)

○定員 80人(小学生以下は保護者同伴)

○問い合わせ 環境生活課

府民の森 ナイチャーイベント

社ネイチャーイベント係
(☎06・266・1038)
〔森の不思議発見! 木こり体験ハイク〕
※事前申し込みは不要です。

○とき 11月15日(日)

雨天中止、午前9時30分～午後3時

○ところ くらんど園地

○対象 どなたでも(小学生以下は保護者同伴)

○定員 先着500人

○参加費 無料

○持ち物 弁当

○受付 当日午前9時30分～10時30分

○問い合わせ 土曜・日曜日、祝日を除く毎日午前9時～午後5時、大阪府農とみどり環境の整備公

場

木版に彫る いきもの年賀状づくり

○とき 11月22日(日)

午前10時～午後2時

○ところ いきものふれあいセンター

○内容 野鳥や来年のえと「ウサギ」など

を木版に彫って年賀状づくり

○定員 制限なし

○参加費 無料

○持ち物 弁当、彫刻刀、絵の具、筆など

○講師 交野野鳥の会 渡辺晋一 郎さん

○申し込み・問い合わせ 当日直接会場、いきものふれあいセンター(☎93・6520)

○材料は支給

交野市指定文化財を一般公開

所有者や管理されている
みなさんのご協力を得て

星田・薬師寺の薬師如来立像など3体

市内には現在、5件の市指定文化財があります。これらに引き続き、9年に引き続き、所有者や管理され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。

11月

15日
（午前10時～午後3時）

○公開される文化財と所在地
▽十一面観音立像（星田寺）

▽星田2-6-7

▽薬師如来立像・千体仏（薬師寺）
▽星田1-21-12

▽聖観音立像・如意輪観音坐像（千手寺）

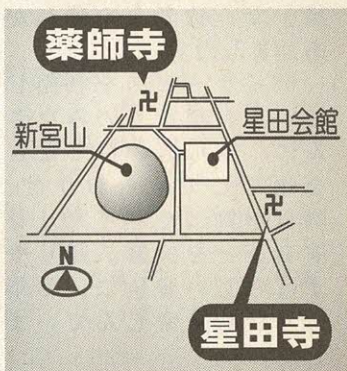
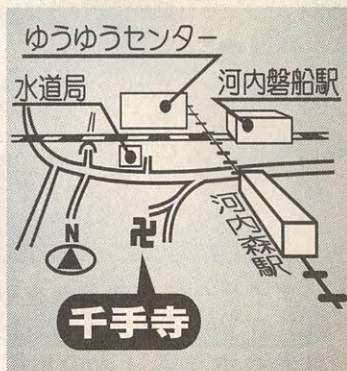
私市3-14

○問い合わせ
文化財事業団
（☎93・8111）

（☎93・8111）



薬師如来立像（木像、像高158cm）
薬師如来は、医薬の得られない人を傷病から救済するといわれており、現在も民衆の信仰を集めています。薬師寺の本尊である薬師如来立像は、厨子（仏像を安置する仏具）に安置されています。像の作風からみて、室町時代の終わりごろの制作と思われる。



オリンピックの星を探そう いきいきランド交野で11月23日(祝)

近代五種競技(3種目・2種目)を実施

大阪体育協会、大阪府近代五種バイアスロン競技協会、大阪府教育委員会主催の10年度大阪府民体育大会近代五種競技(3種目・2種目)が、11月23日(祝)午前9時～午後3時、いきいきランド交野で行われます。(雨天決行)



近代五種競技はオリンピック競技の1つ。1人の競技者が馬術・フェンシング・射撃・水泳・クロスカントリ(陸上)の5種目を1日1種目ずつ行い、各種目ごとに採点して総合得点を競うものです。今大会では3種目(射撃・水泳・陸上)と2種目(射撃・陸上)が実施されます。

の計4競技がそれぞれ男子・女子に分かれて行われ、射撃にはビームピストルを使用、水泳は自由形で100メートル、300メートルを泳ぎ、陸上はトラックを5周(2000メートル)し、所要時間で勝敗を決します。珍しい競技ですので、この機会に観戦し、応援されますようご案内します。

○問い合わせ 青年の家(☎92・7721)

近江の歴史を探る

大津市歴史博物館ほか

○とき 12月2日(水) 午前9時、青年の家駐車場集合

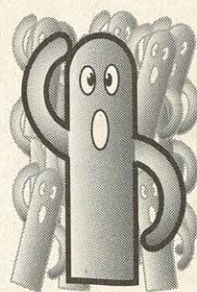
雨天決行

○ところ 大津市歴史博物館ほか

館ほか

○見学内容
▽大津市歴史博物館 常設展示
▽滋賀県立琵琶湖文化館 常設・企画展

▽立命館びわこ・くさつキヤンパス 8世紀初頭の製鉄遺跡



○定員 40人
○参加費 4100円(貸し切りバス代、入館料、昼食代を含む)

○申し込み・問い合わせ
電話で文化財事業団(☎93・8111)

報告書説明会

森遺跡周辺の発掘調査 新たに確認された事例

交野市文化財事業団は、過去10年間の森遺跡周辺の発掘調査で、新たに確認さ

れた事例について、報告書説明会を開きます。

○とき 11月25日(水) 午後7時～8時 30分

○ところ 青年の家2階第1研修室

○定員 30人

○受講料 「古代交野と鉄I」の資料代 1400円

○講師 交野市文化財事業団の専門職員

○申し込み・問い合わせ
文化財事業団(☎93・8111)

星のまち★かたの



Snap Shot スナップ



▲ 洋裁・パッチワークの作品展

9月26日(土)から3日間、あいあいセンターで、アトリエKOMAKUSA主催の「洋裁・パッチワーク作品展」が開かれました。

会場を訪れた多くの女性にまじって熱心に見入っていた高校の男子生徒は「パッチワークは幾何学的でとても興味があります」と、話していました。



▲ デイサービス利用者を慰問

9月16日(水)～22日(火) 特別養護老人ホーム「天の川明星」で、敬老会の催しがありました。

デイサービスを利用しているお年寄りの方々に、安らぎのひとつを過ごしてもらおうと、職員が舞踊やバイオリン演奏などを披露。踊りやすばらしい音色に、お年寄りたちは楽しんでいました。



◀ 歌謡ショーや漫才などを楽しむ
老人福祉大会

10月3日(土)、星の里いわふね体育室で、今年も65歳以上の市民750人が参加して老人福祉大会が開かれました。

大会では、北田市長から喜寿、満80歳、米寿、90歳以上になられた人や金婚式を迎えられたご夫婦の代表者らにお祝いの品が贈られ、その後、女性演歌歌手5人による歌謡ショーなどが繰り広げられ、参加者のみなさんは、午後のひとときをくつろいでいました。

国民健康保険証の

交換を忘れていませんか？

11月1日から国民健康保険証が、一般は(水色から薄水色)に、退職は(藤色から若竹色)に変わっています。

交野市では、保険証の郵送は行っていません。まだ交換されていない人は、市役所国保係の窓口へ、古い保険証と印鑑を持って、交換にお越しください。また、いろいろな事情で

保険証の交換に來られない人は、国保係までご連絡ください。

○問い合わせ 保険年金課国保係

※10月10日号広報で、10月23日の更新会場を「星田山手東自治会集会所」と掲載しましたが、正しくは「星田山手集会所」でした。深くお詫びして訂正いたします。

フレンドシップ
パーティーを開催

交野・コリシグウッド
姉妹都市協会

交野・コリシグウッド姉妹都市協会では、会員相互の交流を図るために、フレ

○問い合わせ 生活文化課内 姉妹都市協会事務局

○参加料 無料(ただし、姉妹都市協会会員以外の方は、姉妹都市協会の年会費2000円が必要)

○ところ ゆうゆうセンター 14階多目的ホール

○とき 11月29日(日) 午前11時

フレンドシップパーティーを開催します。あなたも姉妹都市協会の会員になってパーティーに参加してみませんか。



◀ 笛の音に包まれて

10月6日(火)、長宝寺小学校の5年生48人が梅が枝集会所を訪れ、同校区に住んでいる一人暮らしのお年寄りと交流を深めました。

縦笛を持参した子どもたちは、おじいちゃん、おばあちゃんを前に練習してきた「少年時代」を演奏。小さな指が奏でるやさしい音色が、場内を包みました。

▶ オセロに闘志を燃やす子どもたち

9月20日(日)、梅が枝ふれあい館で、長宝寺小学校校区福祉委員会主催のオセロ大会が開かれ、参加した小学生約100人が3つの部に分かれて熱戦を繰り広げました。

3～4人1組で予選を行い、勝ち残った各組1人が決勝トーナメントに進出し、各部の優勝者が決まりました。敗れた児童も参加賞をもらってご機嫌でした。

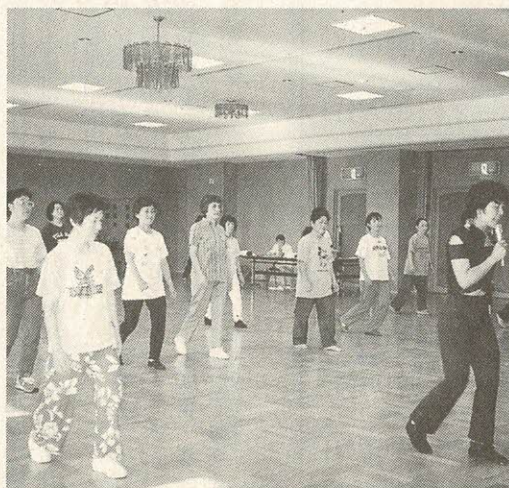


◀ 家族を見直す講演に感銘

10月1日(木)、あいあいセンターで、女性問題講座「楽しく、家族してますか?」が開かれ、27人が熱心に聞き入っていました。

講師の女性相談員・植木悦子さんは、講演のなかで「夫も妻もひとりの人間として人権を認めあう姿勢が大切です」と話し、受講者たちは大きくうなずいていました。

▶ 自分に合った運動を見つけよう
10月1日(木)、ゆうゆうセンターで、ときめき健康教室が開かれ、30人が受講しました。
先に行われた「正しく知ろう更年期」の続編で、家庭で簡単にできる運動について、健康運動指導士の津留谷子さんが講演やグループワークで出された質問の回答などを、実技を通して分かりやすく説明されました。大切なことは自分にあった治療法、運動法を見つけることだそうです。



調理師業務従事者届出制度

届出用紙 12月1日(火)から保健所で配布

調理師法第5条の2に基づき、大阪府内で調理の業務に従事する調理師は、氏名や住所、調理師免許の内容などについて大阪府知事に届け出なければなりません。

届出用紙は、12月1日(火)から府内の保健所で配布します。

○問い合わせ 大阪府食
品衛生課 (☎06・94
1・0351)

12月の予防接種

ツベルクリン検査、BCG接種 3種混合、2種混合

表1 12月の予防接種日程表

と き	予防接種の種類
9日(水) 13.30~15.30	ツベルクリン検査
11日(金) 13.30~15.30	判定及びBCG接種
22日(火) 13.45~15.00	3種・2種混合、 私立小学校6年生 ジフテリア・破傷 風第Ⅱ期

表2 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回目接種終了後 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回目接種終了後 1年~1年6か月の間	1回接種
私立小学 校6年生 ジフテリ ア・破傷 風 白色の 予診票	第Ⅱ期 (7年3 月まで第 Ⅲ期とい う名称)	小学校6年生	私立小学校6年生でジフテリ ア・破傷風第Ⅱ期予防接種が未 接種の児童 ※乳幼児期に3種・2種混合予 防接種の基礎免疫ができてい る人は母子健康手帳の該当欄 に3~4か所印を押しています。	1回接種

ツベルクリン検査とBCG
接種、3種・2種混合及び私
立小学校6年生のジフテリ
ア・破傷風第Ⅱ期の予防接種
を行います。

該当の乳幼児、児童のおら
れる保護者は、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
直接会場へおいでください。

○日程表1
○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)

表3 各予防接種(個別接種)取扱医療機関 (順不同)

病院・医 院 名	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9.00~12.00 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
多々内科 クリニック	事前に電話予約	森南1-9-5	95・2250
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	午前中に電話予約	枚方市星丘4-8-1	40・2641

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)

※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を接種

※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、私立小
学校6年生ジフテリア・
破傷風第Ⅱ期

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

私立小学校6年生のジフテ
リア・破傷風第Ⅱ期予防接種
もあわせて行います。

※公立小学校は学校で集団接
種します。

対象と接種方法は、表2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。

3種・2種混合予防接種
は、3月まで毎月1回、ゆう
ゆうセンターで集団接種を行
っています。表3の医療機
関でも無料で接種が受けら
れます。

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。

医療機関でも
接種が
受けられます

体脂肪を測定して 健康管理しましょう

見た目がスリムでも、体の中に占める脂肪の割合が多い人がいたり、力士のように太っていても、筋肉の割合が多かったりします。自分の肥満度を計算したうえで、体脂肪を測定します。

日ごろの不摂生が気になる人は、体脂肪を測定して自己管理に役立てましょう。

〇とき 11月24日(火)午前10時～11時
※次回の測定日は11年1月26日(火)です。



〇ところ ゆうゆうセンター
1階健康増進センター受付
〇費用 無料
〇問い合わせ 健康増進課
(☎93・6405)

カルシウム足りていますか？

骨粗鬆症予防の調理実習

高齢者に多い骨粗鬆症は、若いうちからの食事や運動の習慣が大きく影響します。骨量の減少を最小限に抑え、骨をつくる材料であるカルシウムを十分に摂取することができるよう、調理実習を通じて学びましょう。

〇とき 12月4日(金)午前10時～午後1時

〇ところ ゆうゆうセンター
調理室

〇定員 先着30人
〇参加費 500円

〇持ち物 エプロン、三角巾、ふきん2～3枚、箸、筆記用具

〇申し込み・問い合わせ 11月19日(木)から健康増進課
(☎93・6405)

乳幼児の 育児相談

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

〇とき ①11月24日(火)
②12月9日(水)
いずれも午前9時30分～10時30分

〇対象 ①1歳以降
②0歳～1歳児
育児・栄養(離乳食)・歯科相談など

〇持ち物 母子健康手帳

〇申し込み 直接会場

〇問い合わせ 健康増進課
(☎93・6405)

総合健診

〔40歳以上の人の健診〕 予約が必要

〇とき 1月6日(水)、21日(木)

〇内容 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

〇費用 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

〇とき 1月6日(水)、21日(木)

〇受付 午前9時30分～11時
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)

〇費用 男女とも2000円

〔申し込み・問い合わせ〕
11月20日(金)午前9時から電話で健康増進課(☎93・6405)

2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。

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。またお母さんが日ごろ気になっている事などをお気軽にご相談ください。

〇とき 12月8日(火)午後1時～2時<受付>
〇ところ ゆうゆうセンター
〇対象 10年7月16日～8月15日生まれの幼児

1歳6か月児健診

子どもの健康状態のチェックや、生活習慣(しつけ)、食事など日ごろ心配しておられる事をお気軽にご相談ください。

〇とき 11月17日(火)午後1時～2時<受付>
〇ところ ゆうゆうセンター
〇対象 9年3月16日～4月生まれの幼児

2歳6か月児健診

心と体がめざましく発達する時期です。心・身体・歯の相談も行います。

〇とき 11月25日(水)午後1時～2時<受付>
〇ところ ゆうゆうセンター
〇対象 8年5月～6月生まれの幼児
〇内容 小児科・歯科診察、身長・体重測定、カリオスタット検査、歯科・栄養・育児・ことばの相談
〇持ち物 母子健康手帳、アンケート用紙

3歳6か月児健診

心や体がめざましく発達するときです。また、視力や聴力のチェックも大切な時期です。ぜひお越しください。

〇とき 12月1日(火)午後1時～2時<受付>
〇ところ ゆうゆうセンター
〇対象 7年5月生まれの幼児

母子家庭の お母さん健診

職場などで健康診査を受ける機会が少ない40歳未満の母子家庭のお母さんを対象に、交野市内の病院などで健康診査を実施しています。

お母さん健診

〇費用 600円

※検診当日、医療機関の窓口で支払ってください。

〇申し込み・問い合わせ 社会福祉課(☎93・6400)

〇診査内容 問診・身体測定・血圧測定
※希望される受診日と医院名をあらかじめご連絡ください。

マタニティー教室 プログラム

回	日 時	内 容
1	12月 2日(水) 13.00～	ビデオ「赤ちゃん このすばらしき生命」 妊娠中の知識・過ごし方など
2	12月 9日(水) 12.45～	歯科保健 赤ちゃんとお母さんのための食事
3	12月16日(水) 13.00～	両親の役割・家族計画 先輩ママとの交流・赤ちゃんのおふろ
4	12月24日(木) 13.00～	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

パパとママのための
マタニティー教室

生活を少し
見直しましょう

赤ちゃんがママのおなかにやってきました!! 赤ちゃんを育てる—新米パパとママにとって、これは一大事です。まずは、今までの生活を少し「妊娠」を意識して見直してみよう。そして元気な赤ちゃんを産み育てるための準備をみんな楽しんで始めましょう。

○とき・内容 左表
○ところ ゆうゆうセンター
2階体験学習室
○申し込み・問い合わせ 当日直接会場(予約は不要)



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、すすめ方や注意点をわかりやすくお話しします。

○とき 12月8日(火)▽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

○とき 12月2日・9日・16日・いずれも水曜日午前10時～正午
○ところ ゆうゆうセンター
3階運動療教室
○定員 先着30人
○費用 無料
○講師 松田日佐子さん
○持ち物 健康手帳、タオル、筆記用具、動きやすい服装

太極拳は、武術から発達した中国の体操です。ゆっくりと運動した動作で、足腰の筋肉を鍛え、全身の血液の流れを良くします。

日ごろの運動不足や生活習慣病が気になる人、体操の前後に血圧を測るなどを学びますので、参加してください。

○とき 12月2日・9日・16日・いずれも水曜日午前10時～正午
○ところ ゆうゆうセンター
3階運動療教室
○定員 先着30人
○費用 無料
○講師 松田日佐子さん
○持ち物 健康手帳、タオル、筆記用具、動きやすい服装

運動不足や生活習慣病が気になる人
太極拳をしませんか

2階ブレイクーム
2～6か月(10年6月～10月生まれ)の赤ちゃんをもつお母さん

○費用 無料
○持ち物 母子健康手帳、筆記用具

○申し込み・問い合わせ 11月25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。

離乳食の基本とすすめ方のコツを調理実習を通して一緒に学びましょう。各時期に応じた離乳食のメニューの幅を広げませんか。

○とき 12月18日(金)午後1時～3時30分
○ところ ゆうゆうセンター
3階調理実習室②
○対象 7～15か月(9年9月～10年5月生まれ)の赤ちゃんをもつお母さん
○定員 先着20人
○費用 無料
○持ち物 エプロン、三角巾、ふきん2～3枚、母子健康手帳、筆記用具



育児教室

ちびっこ広場

ちびっこ広場では、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 12月11日(金)
①4～15か月児 午前9時30分～10時30分
②16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階ブレイクーム
○定員 各20組
○申し込み・問い合わせ 11月24日(火)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す。

保健所だより

一般健康相談(四条暖保健所)
受付 第2・第4火曜日午前9時30分～10時30分
内容 胸部レントゲン検査など(診断書は有料)は金曜日午前中にお渡しします

風しん抗体検査・エイズ抗体など血液検査 (四条暖保健所)
受付 第1・第2・第4火曜日午前9時30分～10時30分。結果は2週間後

骨髄ドナー登録(四条暖保健所)
受付 毎週火曜日午前10時30分

内容 骨髄提供希望者の登録受付と採血

精神保健相談(四条暖保健所)
内容 精神障害で悩んだり、アルコール中毒で困ったりしている人の相談

結核相談(四条暖保健所)
内容 結核患者・家族の健康相談

難病相談(四条暖保健所)
内容 特定疾患などの難病患者・家族の相談

アトピー相談(ゆうゆうセンター)
受付 12月9日(水)午後1時30分
内容 乳幼児の皮膚湿しんなど

新着図書

……児童書……

ひまひまくんちよつときて！
山脇恭 小峰書店
タケシくんとうでまクマ あ
べひろあき 双葉社
月の輪熊は山へ帰った！ 米
田一彦 大日本図書



ティブルのした マリサビー
ナ・ルツン 徳間書店

ひみつの友だち、みつけたよ！
沢口たまみ 大日本図書
ママちいさくなーれ！ リン・
ジョネル 徳間書店

だいたいだいたいだいつさら
い い 丘修三 校成出版社

ブッレブッセとまほうのもり
シールス・グラネール 徳間
書店

ブッレブッセとまほうのもり



きみの犬です 令丈ヒロ子
理論社

北極星を目ざして キャサリ
ン・パターソン 借成社

まほうつかいマホタン 藤真
知子 ポプラ社

ぼくかけっこはやいよ 中谷
貴子 鈴木出版

さんぞうほうしのかえりみち
せなけいこ 鈴木出版

メルティの冒険 吉村夜 ポ
プラ社

犬のウイリーとその他おおよ
い ペネロピ・ライヴリー
理論社

……一般書……

自分の気持ちがわかる18の方
法 石原加受子 大和出版

毛糸の帽子・マフラー・あみ
ぐるみ 雄鶏社

土曜日に逢いましょう 永六
輔 毎日新聞社

おいしい紅茶と紅茶の時間
成美堂出版

海のルアー釣り 浅井欣也
成美堂出版

ワイルドフラワー 辻仁成
集英社

犬の人生 マーク・ストラ
ン 中央公論社

立ち止まれ、その子育て 大
島清 主婦の友社



テレビ消灯時間 ナンシー関

シェフのシンプルハーブ料理
音羽和紀 音羽和紀

テレビ消灯時間2 ナンシー
関 文藝春秋

シェフのシンプルハーブ料理
音羽和紀 音羽和紀

大日本道楽紀行 松山猛 小
学館

ちよつと、古い、クルマ探偵
団 二玄社

あずきのお菓子&デザート
浜田ひろみ 世界文化社

独楽抄 白洲正子 世界文化
社

「失敗」したあと、どうするか
仁科剛平 祥伝社

幻の森 レジナルド・ヒル
早川書房

わたしのチョコレート革命
俵万智 河出書房新社

はじめてのおつかい 渡辺祐
子 日本テレビ放送網

はやい、うまいが僕の味 福
留功男 文化出版局

どんな相談でも 解決してもらえますか？

～消費者相談～

Q

先日、友人がある商
品の返品の件で、消費
生活センターに相談した
ら解約できたと聞きました。

私も今まで失敗した買
物は何度もあります。市
の消費生活相談コーナーに
言えば解約できるでしょう
か。業者との交渉もしてく
れると聞きましたが、何を
どの程度までしてくれるの
ですか。

A

消費生活センターや
相談コーナーに言えば
何でも解約・解決するとい
うものではありません。こ
れらの機関は、消費者保護
基本法と地方自治法に基づ
き業務を行っています。そ
こには「市町村は事業者と消
費者との取引に関して生じ
た苦情の処理のあつせんな
どに努めなければならない」

「消費者保護は自治体の固有
の事務」と規定されています。
しかし、相談機関は裁判
所ではないので、調停や仲
裁ができるわけでもなく、
相談員は弁護士のように相
談者の代理人として交渉す
るわけではありません。事
業者に比べて情報量・交渉
力に劣る消費者のバックア
ップ機関です。

関係法規や条例に触れる
ような問題がある事実につ
いては、あつせんに努めま
すが、両者の言い分がいつ
までも平行線で解決できな
いこともあります。ただ、
あつせんは不調に終わって
も、関係省庁や大阪府に情
報提供し、改善指導をして
もらうよう申し出ています。

当コーナーでは、まず、
相談者が自ら交渉するため
の助言や関係法規・基準・
同種事例などの情報提供を
行っています。それでもう
まくいかなない場合は、事実
確認の後、あつせんを行っ
ています。

今までの欄で幾度も紹
介しているように、取引形
態や契約までの経緯で、た
とえ同じ業者・同じ商品で
あつても解決状況はおの
おの異なります。結果は一
概に言えませんが、おかし
いと思つたことは当コー
ナーにお問い合わせください。

星の里いわふね

11月25日は
臨時休館

11月25日(水)は、全館補修
工事のため臨時休館します。

なお、毎週火曜日は休館日
です。

※ただし、11月3日の火曜日
は祝日にあたるため開館し、
4日の水曜日が振り替え休
館となります。

○問い合わせ 星の里いわふ
ね (☎93・3131)

ハイキング

湖東三山

11月22日(日)午前9時10分、交野市駅集合。雨天中止。名神深草—百済寺—金剛輪寺—西明寺—名神甲良。12*。高年者向き。交通費3,280円。参加費200円、保険料を含む。主催は野歩会。問い合わせは吉原さん(☎92・3928 午後7時~9時)

洛北の散歩道

11月29日(日)午前9時10分、交野市駅集合。雨天中止。京阪出町柳—乗寺下り松—詩仙堂—葉山観音—修学院離宮。8*。交通費1,340円。参加費200円、保険料を含む。主催は歴史話会。問い合わせは吉原さん(☎92・3928 午後7時~9時)

神野山・鍋倉溪

12月5日(土)午前7時50分、河内磐船駅集合。雨天中止。近鉄奈良—バス—神野山登山口—神野寺—神野山山頂—奇勝—鍋倉溪。6.7*。家族向き。弁当雨具持参。交通費約3,000円。参加費200円。主催は交野歴史街道友の会。問い合わせは成田さん(☎91・4013)

スポーツ

第28回連盟杯卓球大会

12月6日(日)午前9時30分~午後5時、いきいきランド交野スタジアム。個人戦予選リーグと決勝トーナメント。種目は一般男子1・2・3部、一般女子1・2部、ジュニア男子中学1年の部、中学2・3年の部、ジュニア女子中学1年の部、中学2・3年の部。主催は交野市卓球連盟。申し込みは11月27日(金)までに青年の家及び練習会場。問い合わせは東さん(☎92・5200)

第9回朝日・大阪府 オリエンテーリング大会

12月6日(日)、府民の森ほしだ園地。雨天決行。競技形式はスコアオリエンテーリング。定員1,000人(個人200人、200グループ・800人)。参加クラスは▶個人は男子上級者・男子中級者・女子上中級者・男子初心者・女子初心者▶グループは男子組・女子組・混合組・小学生組・中学生組・家族組A・家族

組B。参加費は個人1,000円(高校生以下500円)、グループ1人300円(高校生以下1人200円)。主催は大阪府オリエンテーリング委員会など4団体。申し込み・問い合わせは大阪府オリエンテーリング委員会(府立青少年会館内 ユースサービス大阪・事業推進課 ☎06・942・5146)

イクノ健康体操

毎週水曜日午後7時30分~9時、幾野第1児童センター。女性10人を募集。ストレッチを主に簡単なリズム体操をします。入会金1,000円。月会費2,500円。指導は清水啓子さん。申し込みは当日直接会場。問い合わせは清水さん(☎92・8272)

ジャパンパラリンピックで日本新記録

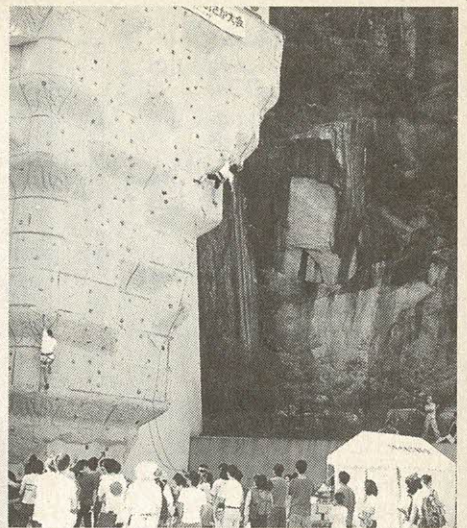
10月4日(日)、東京・江戸川区陸上競技場で行われたジャパンパラリンピックで、私部南の薦田貴彦さんが、砲丸投げと円盤投げで見事に優勝しました。とくに砲丸投げ(重さ7.2*。)では8筋58*の日本新記録を樹立しました。

薦田さんは「これからもより一層の練習を重ねて、夢であるパラリンピック・シドニー大会への出場をめざして頑張ります」と決意を述べています。

善意銀行

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。

- ◇MOAみんなのチャリティチャンス交野実行委員会から交通遺児や障害者のためのお友達募金5万円
- ◇昭四会から1万755円
- ◇交野ベンチャーズから8月30日のベルマーク&福祉コンサートの収益金のうち1万円
- ◇交野女声合唱団から25周年記念チャリティーコンサートの収益金13万9,726円
- ◇門真市の大阪実践経営塾から10月4日のチャリティーコンサートの収益金10万円
- ◇「地球交響曲」上映実行委員会からガイアシンフォニー上映会の収益金の一部19万円を交野共同作業所(ミルキーウェイ)へ



▲ 国体選手も出場 山岳競技に熱い声援

府民の森ほしだ園地のクライミングウォールで、10月3日(土)・4日(日)の両日、日本山岳協会主催のなみはや国体メモリアル大会&大阪府山岳連盟設立50周年記念事業「第12回ジャパンカップおおさか大会」が開かれ、全国から集まった選手103人が力と技を競いました。

なみはや国体いらいの全国大会とあって、詰めかけた市民たちは、一流選手の巧みな登はんテクニックに見とれ、成功した選手には大きな拍手を送っていました。

▼ ほうじの里で結婚式

9月27日(日)、ほうじの里野外活動センターで、若い2人が結婚式を挙げました。

カップルは小林尚史さんと藤岡陽子さんで、4年間のヘルパー活動を通じて親しくなり、この日、親せきや知人ら約150人が祝福するなかで、永遠の愛を誓いました。

挙式から料理まですべてが手づくりで、会場にはアットホームな雰囲気がいっぱいあふれていました。



みんなのひろば



チャリティーダンスパーティー

11月14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。申し込みは当日直接会場。主催は交野ソシアルダンス友の会。問い合わせは宇津宮さん(☎91・7217)

役立つ家計簿記帳

11月17日(火)、青年の家(定員85人)。11月19日(木)、コモンシティ星田3丁目自治会集会所(定員20人)。いずれも午前10時～正午。参加費400円。託児料(軽食付き)200円。主催は大坂友の会交野支部。問い合わせは、17日は久保田さん(☎92・7515)、19日は林さん(☎93・7752)

ダンスパーティー

11月22日(日)午後6時～9時、ゆうゆうセンター多目的ホール。軽食、飲み物も用意しています。参加費1,500円。主催は交野社交ダンス同好会。申し込み

は当日直接会場。問い合わせは藤原さん(☎91・0246)

ストーリーテリング研修会

11月24日(火)午前10時30分～午後零時30分、青年の家第1会議室。子どもにお話をするための大人の研修会です。参加無料。保育料(2歳以上)400円。講師は児童文学者の岡崎ルリ子さん。申し込みは当日直接会場。問い合わせと、保育希望(1週間前まで)は木曾さん(☎92・1433)

ちぎり絵教室

11月21日(土)午後2時～4時、交野郵便局2階会議室。ちぎり絵でオリジナルの年賀状などを作成します。定員先着20人。参加費無料。申し込み・問い合わせは11月18日(水)までに同郵便局ちぎり絵教室係(☎93・3293)

第16回合唱祭

11月29日(日)午後1時30分～4時、星の里いわふね。市内合唱団のコーラス発表会。府立淀川工業高校グリーンクラブがゲスト出演。協力券(入場料)400円。主催は交野市合唱祭実行委員会。問い合わせは西河さん(☎92・6600)

アリスのクリスマス会

12月3日(木)午前10時～正午、ゆうゆうセンター多目的ホール。対象は0歳～3歳の子どもと保護者。定員80組(超過の場合は抽選)。当日はプレゼント交換用として300円相当の品物を同伴する子どもの数だけ用意してきてください。申し込みは往復はがきに住所、氏名(親子の名前とふりがな)、年齢、電話番号を記入し、11月20日(金)までに〒576-0034 交野市天野が原町5-5-1 こどもゆうゆうセンター内 おもちゃライブラリーアリス。問い合わせはアリス事務局(☎92・3077)

がん完治者講演会

11月23日(祝)、箕面市・箕面文化センター。28日(土)、池田市・青年の家(いずれも午後1時30分～3時30分)。内容は「私達が、がんを完治した方法」。定員各30人。参加無料。申し込み・問い合わせは上田さん(☎06・852・9155)

第4回シルバーサービス総合フェア 大阪'98

12月1日(火)～3日(木)、マ



イドームおおさか、大阪商工会議所・国際会議ホール。介護から健康・生きがい・住まいなど幅広い分野のシルバーサービスを紹介。①シルバーサービス展(マイドームおおさか)テーマエリア、企業展示エリア、イベント広場。②シルバーサービスシンポジウム(大阪商工会議所・国際会議ホール)「介護保険とシルバーサービス」をテーマに講演とパネルディスカッション＝12月1日のみ、申し込みが必要。主催は大坂府地域福祉推進財団、シルバーサービス振興会。申し込み・問い合わせ 大坂府地域福祉推進財団「シルバーサービス振興課」(☎06・942・5001、ファクス06・942・5090)

単車による「ひったくり」が多発 自転車の前カゴが狙われています

大阪は、全国一ひったくり事件が多いことで知られています。発生場所も都心から郊外へ波及する傾向にあります。

最近、交野でも被害が相次いでおり、枚方警察署では特別警戒体制で防止に努めています。

市内における被害の状況は、午後3時から6時までの、自転車に乗っている買い物帰りの女性を狙ったひったくりが増えており、その手口は単車によるものです。

私だけは大丈夫と思わず、みなさんも被害に遭わないために、念には念を入れて用心してください。あなたの、ちょっとした注意が、ひったくりを防ぎます。

「ひったくり」をはじきとばし「クリーン」なまちをつくるために、次の点に注意してください。

【歩いているとき】

○バッグなどはしっかり持つ タスキがけや手首にまきつけ両手で持つなど……

○車道と反対側にバッグなどを持つ

○周りに注意し、ときどき振り返る

【自転車のとき】

○前カゴには、貴重品を入れない

○入れる場合は、雑誌や服などを上におく

○ひったくり防止バンドやネットを利用する

※防止バンドやネットは、枚方警察署生活安全課(☎45・1234)であっせんしています。



募集

女声合唱団「コール・ポコ」

毎週金曜日午前10時～正午、青年の家3階音楽室。対象は歌の好きな女性。30歳代～70歳代と広い年齢層で色々なジャンルのコーラス曲を練習。1年に1回演奏会も開いています。入会金2,000円。月会費2,000円。指導はコール・ポコ専任指揮者・岡 真知子さん。申し込みは電話か当日直接音楽室。問い合わせは正田さん(☎92・6931)

NESSO "WITH" コンサート

大阪の玄関、曾根崎で今話題のコンサートが開かれています。あなたも腕試しをしてみませんか。毎日(火曜日は休館)午前10時～午後7時、大阪府警広報センター「コミュニティープラザ」ステージ。参加無料。問い合わせは同プラザ内コンサート事務局(☎06・363・8181)



ひじきのごま酢和え

鮭の和風パン粉焼き



食べよう健康

ゆうゆう料理

《鮭の和風パン粉焼き》

作り方

- ① 鮭に酒をふりかけて塩をし、グラタン皿にのせる。
- ② パン粉にサラダ油をかけて混ぜ、他の材料とも合わせて魚にかける。
- ③ カボチャは1センチくらいの厚さに切り、かためにゆがいて塩をふり、サラダ油を両面にまぶしてグラタン皿にのせる。
- ④ 180度のオーブンで15～20分くらい焼く。
- ⑤ ブロccoliは小房に分けてゆで、レモンとともに魚に添える。

材料 (1人分)

鮭……………1切れ
 酒……………小さじ1/2
 塩……………ミニスプーン1/3
 [衣]
 パン粉……………大さじ1と1/2
 サラダ油……………小さじ1/2
 ショウガ……………少々
 ネギ……………少々
 ミョウガ……………少々
 塩……………ミニスプーン1/3
 ※ショウガ、ミョウガはみじん切り、ネギは小口切り。
 [付け合わせ]
 カボチャ……………40g
 塩……………少々
 サラダ油……………小さじ1/4
 ブロccoli……………20g
 レモン……………1/8切れ

高

齢になると食事量が減り、あっさりしたものを好むようになりがちです。今回は、高齢者でも食べやすく、手軽にできるメニューを紹介します。

「鮭の和風パン粉焼き」は、生鮭を使い、衣のパン粉にはショウガ、ネギ、ミョウガの香味野菜を合わせ、和風に仕上げました。付け合わせには、緑黄色野菜のカボチャやブロッコリーを彩りよくたっぷりと添え、レモンを絞っていただきます。

「ひじきのごま酢和え」は、ひじきと枝豆という組み合わせをごま酢であっさり仕上げました。

(高齢者のための調理実習から・健康増進課)

作り方

《ひじきのごま酢和え》

- ① ひじきは水で戻し、水気を切り、ゆでる。
- ② 枝豆は塩ゆでし、皮をむく。
- ③ トマトは湯むきし、1センチ角に切る。
- ④ ごまはすり鉢ですり、調味料と合わせ、ひじき・枝豆と和え、トマトを上に乗る。

材料 (1人分)

乾燥ひじき……………3g
 枝豆……………10g
 トマト……………20g
 ごま……………小さじ2/3
 酢……………小さじ1
 砂糖……………小さじ1/3
 醤油……………小さじ1/2

栄養価

◇エネルギー 209kcal
 ◇たんぱく質 17.1g ◇塩分 1.0g

栄養価

◇エネルギー……………36kcal
 ◇たんぱく質……………2.2g ◇塩分……………0.6g

広報

かたの

(No.490)

1998年11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