

広報

# かたの 8/10

平成11年

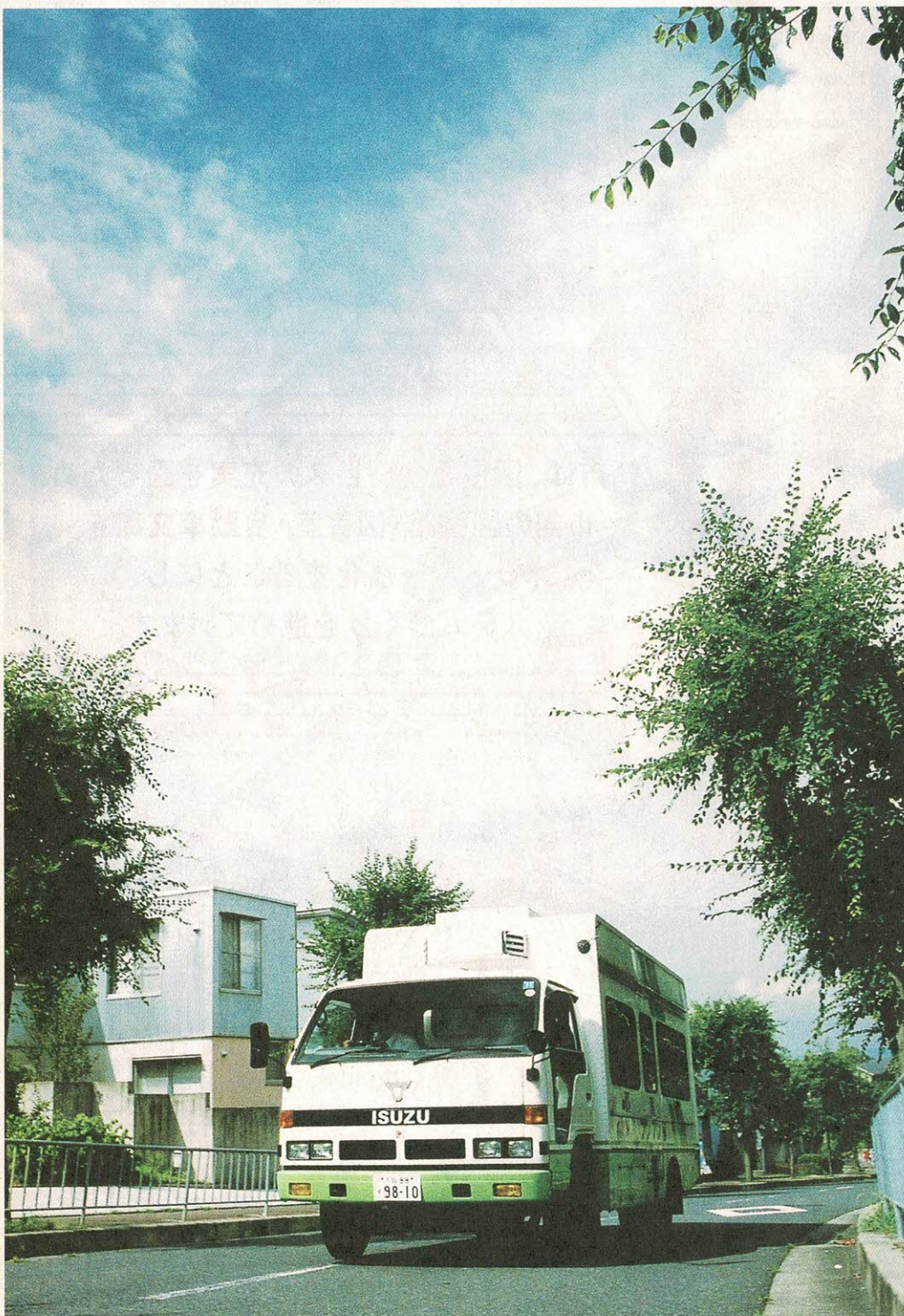
市民憲章

# 和

(自然と・文化と・人と)

毎月10日・25日発行

No. 508 編集と発行・交野市役所総務課



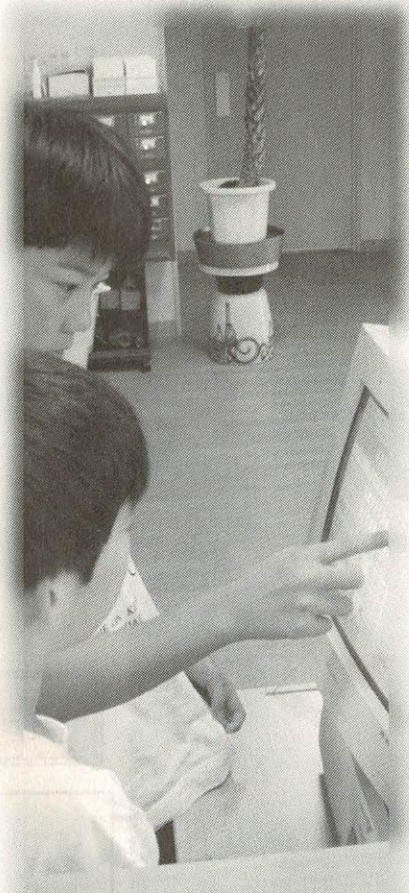
撮影場所：星田西

# 自動車文庫

## もくじ

- 2～3 充実  
図書館サービス
- 4～5 学 習
- 6～7 スナップ
- 8～11 健 康
- 12 暮らし
- 13 図 書
- 14～15 みんなのひろば
- 裏 面 ゆうゆう料理

# 充実 図書館サービス



市は、図書館サービスの充実を図るため、市内の図書館・図書室・自動車文庫をネットワーク化することにし、システムづくりを進めています。

## 現在

市内には倉治図書館、青年の家図書室、第1児童センター、幾野図書室、星田コミュニティセンター図書室、自動車文庫があり、それぞれ図書館活動を行っています。

これらはオンラインシステム（星田コミュニティセンター図書室、自動車文庫はオフラインシステム）で結ばれており、図書館や図書室、自動車文庫ステーションからでも、全蔵書を利用したり、返却することができます。貸出冊数は1人5冊まで、貸出期間は2週間です。

## 情報化社会

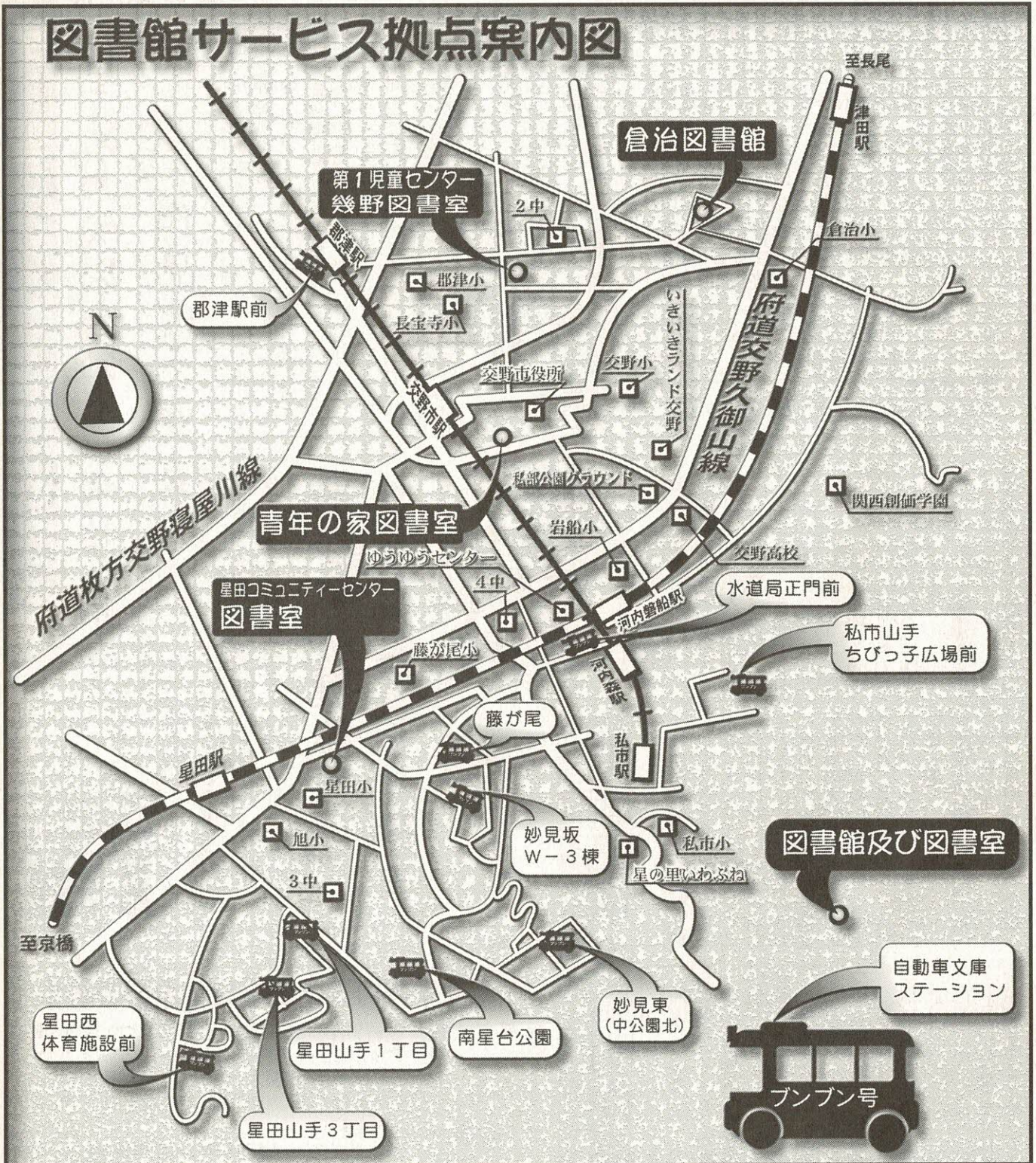
の進

展はめざましく、図書館は施設や図書館資料を充実するとともに、情報提供サービスについても、さらに充実することが求められています。

そこで、市は次のような図書館情報サービスの充実を今後めざします。

- ▼市立図書館全館情報オンラインネットワークシステムを立ち上げる。
- ▼各家庭の端末から接続できるようにする。また、書誌情報提供のほか、調査相談や予約もできるシステムとする。
- ▼市内の全図書館（室）に利用者開放端末を設置し、インターネットに接続できるようにする。
- ▼国立国会図書館関西館及び他の図書館との広域的なネットワーク化を図る。
- ▼市政関連情報や生涯学習関連情報も提供できるシステムとする。
- ▼身体障害者支援システムを導入する。
- ▼電子出版物の閲覧ができるシステムを導入する。

# 図書館サービス拠点案内図



- ◇1日(水)
  - ▽午後1時15分～2時∥水道局正門前
  - ▽午後2時30分～3時15分∥私市山手ちびっこ広場前
  - ▽午後3時45分～4時30分∥妙見東(中公園北)
  - ◇2日(木)
    - ▽午後2時～3時∥妙見坂W-3棟
    - ▽午後3時30分～4時30分∥南星台公園
- 問い合わせ
  - ▽倉治図書館 (☎91・1825)
  - ▽青年の家図書室 (☎93・4881)
  - ▽第1児童センター幾野図書室 (☎93・1144)
  - ▽星田コミュニティーセンター図書室 (☎95・2103)

**9月の自動車文庫「ブンブン号」の巡回日程**

市立図書館・図書室・自動車文庫は、コンピュータ入れ替え作業のため、9月6日(月)から30日(木)までの間、休館(室)・連休します。ご不便をかけますが、よろしくお願いたします。

**9月6日(月)～30日(木)  
コンピュータ機器  
入れ替えのため  
臨時休館**

### 秋の文化祭

# 日ごろの成果を発表しませんか

## 作品展と発表会

市文化連盟では、青年の家、武道館、星の里いわふね、あいあいセンターの4会場でも「文化祭」を開催します。

この「文化祭」に、あなたの絵画や書、また踊りや演奏など、日ごろの成果を発表しませんか。

○出品 館・あいあいセンター  
1人1種1点

○とき 11月3日(祝)・7日(日)の2日間

○ところ 星の里いわふね

○出演 所要時間は入退場を含めて1団体15分以内

○定数 先着30団体

○申し込み・問い合わせ 応募用紙(青年の家にあります)に必要事項を記入し、8月31日(火)までに社会

○ところ 青年の家・武道の3日間

○とき 11月1日(月)・2日(火)・3日(祝)

○展示の部

各部門へお気軽に応募してください。

教育課文化振興係(青年の家内) ☎92・7721

※電話での申し込みはできません。



## 青少年の健全育成

### 標語を募集

青少年指導員会では、毎年11月の青少年健全育成強調月に標語入りのチラシを作り、配布しています。今年も次のとおり募集しますので、青少年の心に残る標語をお寄せください。

○条件 作品は未発表で、チラシに掲載できるもの

○応募方法 8月31日(火)11時までに、印有効の用紙に、はがきに標語と氏名・住所・電話番号を記入し、〒576-0052 交野市私部2-29-1 交野市教育委員会社会教育課青少年係

○審査 青少年指導員会で審査

※優秀作品などに記念品を贈ります。

○問い合わせ 社会教育課(青年の家内) ☎92・7721

## 生徒児童の発明作品募集と展示

社団法人発明協会大阪支部では、生徒児童が発明に取り組み、くふうすることにより、科学技術に対する関心を高めるとともに、生徒児童の教育に携わっている先生にも創造力養成の大切さを理解していただくため、「第29回大阪府生徒児童・教職員発明くふう展」を次のとおり開催します。

○資格 中・高校生

▽教職員の部 府内の小・中・高校生

▽生徒児童の部 府内の小・中・高校生

○資 格

▽体積1立方分以内、重さ20g以内

▽応募方法 9月24日(金)までに出品票を〒543-0061 大

○搬入 10月13日(水)午後1時～6時、同協会大阪支部

○展示 10月19日(火)～24日(日)、大阪市立中央図書館(大阪市西区北堀江4-3-2)

○問い合わせ 同サービスク(☎06・6779・5473)

○審査 青少年指導員会で審査

※優秀作品などに記念品を贈ります。

○問い合わせ 社会教育課(青年の家内) ☎92・7721

### 地域理解啓発推進活動

## 府民講演会と児童生徒作品展

- とき 9月7日(火)～14日(火)
- ところ 北河内府民センター(枚方市)
- 内容 1階ロビー(土曜・日曜日は休館)
- ◇作品展 14日(火)午前10時、大会議室。
- ◇講演会 テーマは「子どもとのよりよいコミュニケーションをめざして」講師は大阪教育大学非常勤講師 高橋和子さん
- 入場 無料
- 主催 交野養護学校PTA、交野養護学校など6団体
- 問い合わせ 交野養護学校 金見さん(☎93・2445)

※優秀作品などに記念品を贈ります。

○審査 青少年指導員会で審査

▽教職員の部 府内の小・中・高校生

○問い合わせ 同サービスク(☎06・6779・5473)

# 星に親しむ週間

(8月16日～21日)

## ビデオ放映 ・ 星空観察

8月16日～21日の星に親しむ週間「スター・ウィーク」に、あいあいセンターを中心に、次の催しを繰り広げます。夏休みの思い出づくりに参加してみませんか。

### 〔天体写真・機器展〕

○とき 8月16日(月)～21日(土) 午前9時～午後5時(20日・21日は午後

○ところ 9時まで  
あいあいセンター  
ふれあいホール

### 〔天体ビデオ放映〕

○とき 8月16日(月)～21日(土) 午後1時～5時(20日・21日は午後9時まで)

○ところ あいあいセンター  
ベガホール

### 〔星空観察会〕

○とき 8月20日(金)・21日(土) 午後6時30分～9時

○ところ 交野市駅前広場星のまち交番前噴水(周辺)

※小学生以下は保護者が同伴してください。

○費用 無料

○申し込み 直接会場

○問い合わせ 環境生活課か、あいあいセンター (☎91・9955)

もっと知りたい月のこと……

## 8月19日 観望会

星の里いわふねでは、私たちに最も身近な天体である月のことをもっと知ってもらおうと、観望会を開きます。

○とき 8月19日(木) 午後

6時30分～8時  
(雨天・曇天時は中止)

○ところ 星の里いわふね(ロビーに集合)

○内容 月のほか「夏の三角形」といわれること座のベガ・わし座のアルタイル・はくちよう座のデネブなども観測

○対象 自由参加  
※小学生以下は保護者が同伴してください。

○問い合わせ 星の里いわふね (☎93・3131)



## 初心者手話講座

9月10日から10回開講

社会教育課では、手話サークル「さつき」の協力で、初心者手話講座を開講します。あなたもこの機会に、手話を覚えませんか。

○とき 9月10日～11月26日(10月29日・11月5日は除く) 午前10時～正午

○ところ 青年の家  
市内在住・在勤の

○対象 市内在住・在勤の

○定員 手話初心者 先着30人

○参加料 無料(ただし、テキスト代850円は自己負担)

○講師 交野市聴力障害者協会会員

○申し込み・問い合わせ 8月17日(火)から電話かファクスで社会教育課文化振興係(青年の家内) ☎92・7721

21 ファクス ☎92・1700

## ユースギャザリングインオオサカ'99

○とき 9月10日(金)～12日(日) 2泊3日(小・中学生は11日・12日の1泊2日)

○ところ 府立総合青少年活動センター(能勢町)

※集合・解散は森ノ宮の府立青少年会館。

○対象 小学校4年生以上

※国籍は問いません。

○定員 小・中学生110人、高校生以上250人

○参加費 小・中学生4,000円、高校生以上7,000円、外国籍の人1,500円

○内容 アウトドアクッキング、爆笑・爆笑ギャザリング、ラテン音楽会など

○申し込み・問い合わせ

ユースギャザリングインオオサカ組織委員会(ユースサービス大阪内) ☎06・6942・5146

## 心の輪を広げる 体験作文と障害者の日の ポスター募集

般は同4～6枚(点字でもよい)

### 〔ポスター〕

○テーマ

▽障害のある人となない人、相互理解を深めよう

○区分・規格

▽小学生、中学生の2部門。B3判(縦長)用紙を使用。彩色、画材は自由。折り曲げないこと

○送り先・問い合わせ

9月7日(火)までに 〒540-8570 大阪府障害福祉課長期計画推進係(☎06・6941・0351)

〔体験作文〕  
○テーマ  
▽出会い、ふれあい、心の輪  
―学校、職場、地域であなた  
の体験を広げよう―  
○区分規格  
▽小学生、中学生、高校生・一般の3部門。小学生、中学生は400字詰め原稿用紙2～4枚、高校生・一

用紙2～4枚、高校生・一



星のまち★かたの  
Snap Shot スナップ

▶ **昆虫ウォッチング**  
7月4日(日)、河内森駅から傍市地区、府民の森くろんど園地を経て私市地区へ戻るコースで、「夏の昆虫ウォッチング」が行われました。  
参加者たちは、歩きながらいろいろな虫を捕まえ、「これはなんですか?」などと先生に質問。ていねいな解説にうなずきながら観察をつづけていました。



◀ **校庭に願いを書いた笹飾り**

7月7日(水)、私市小学校で、「七夕祭り」が行われました。

体育館で、全校児童による合唱や器楽演奏、また5年生と6年生が「星座」や「七夕伝説」などについて調べた結果を発表しました。

校庭には、児童の願いが書かれた短冊をつるした笹が8本立てられていました。



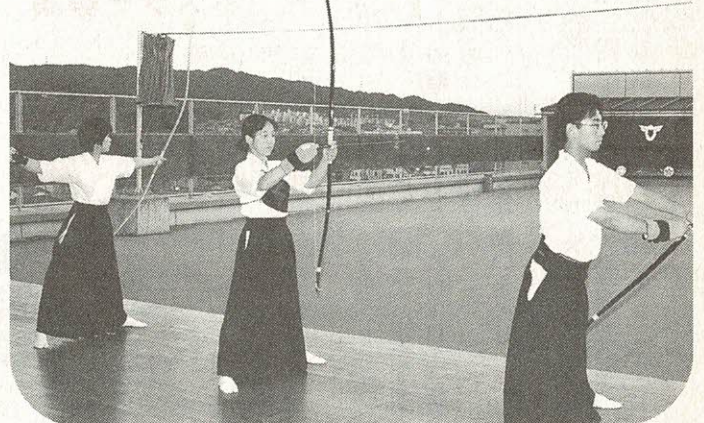
▶ **お年寄りと一緒にまつり**

7月7日(水)、くらやま幼稚園で、郡津・幾野地区老人会のおいちゃん・おばあちゃん23人を招いて、「七夕まつり」が行われました。  
園児といっしょに、影絵による「天の川物語」を見たあと、歌をうたったり、踊ったりして楽しく過ごしました。

▶ **七夕射会**

7月4日(日)、ゆうゆうセンター屋上の弓道場で、七夕射会が開かれ、参加者全員が短冊に願い事を書き矢を放ちました。

77番目に的に当てると、願いがかなえられるといわれ、みなさん真剣につるを引き絞っていました。





### ◀ 熱気あふれる空手道大会

7月4日(日)、いきいきランド交野のスタードームで、交野市空手道連盟主催の「創立20周年記念交野市空手道選手権大会」が開かれました。

幼稚園児から高校生・一般までの「型」や「組手」が行われ、観覧のみなさんは、気合のこもった試合に声援を送っていました。



### ▶ 好成績のグラウンドゴルフ

6月28日(月)、私部公園グラウンドで開かれた「第2回グラウンドゴルフ大会」に12チームが参加、熱い戦いを繰り上げました。

上手な人が多く、10人がホールインワンを達成しました。上位の成績は次のとおり。敬称略。

- ◇団体の部 ①藤が尾チーム
- ◇個人の部 ①松前健二(藤が尾)
- ②浜田正雄(松塚)

### ▼ ベルマークコンサート

7月4日(日)、ゆうゆうセンターで、交野ベンチャーズ主催の「ベルマークコンサート」が開かれました。

コンサートでは、初出場のカタノベンチャーズジュニアの演奏に一段と大きな拍手が送られていました。



### ▲ 生活習慣病予防のための調理実習

7月6日(火)、ゆうゆうセンターで、動脈硬化予防のための調理実習が行われました。

健康づくりに関心が高まっていることもあって28人の中高年者が参加。身近な材料で、しかも低カロリーに仕上げるからだにやさしい料理の作り方を熱心に学んでいました。



### ◀ 雑草刈りに300人参加

6月27日(日)、妙見坂地区で、妙見坂連合自治会と同地区まちづくり委員会の主催による「住民参加による緑道整備(雑草刈り)」が行われ、地区の市民300人が「星のみち」や妙見川原・児童公園などの雑草刈りに汗をながしました。



## 9月の予防接種

### 風しん

- とき 9月22日(水)午後1時45分～3時
- 対象 公立・私立の小学校1年生と私立中学校2年生で次に該当する人

- ▷風しんにかかったことのない人
- ▷風しん・新3種混合(別名MMR=風しん・はしか・おたふくかぜ)の予防接種を受けていない人
- ▷風しんにかかったかどうかの記憶がはっきりしない人

※公立中学校2年生は、学校で接種します。

生後12か月～小学校就学前の幼児は市内の医療機関(「わが家の健康管理」参照)で接種を受けてください。予防接種の説明書と予診票は医療機関に備えています。

望ましい年齢は、生後12か月～36か月ですが、7歳5か月まで接種を受けることができます。原則としては麻しん(はしか)予防接種後です。

- 費用 無料
- 持ち物 母子健康手帳
- ※体温は当日、会場で測ってください。予防接種の説明書と予診票は会場に備えてあります。
- ※ひきつけ(けいれん)を起こして1年未満の人は、予防接種を受けにこ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 9月29日(水)=ツベルクリン反応  
10月1日(金)=判定及びBCG接種  
いずれも午後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を接種
- ※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

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 9月20日(月)午後1時45分～3時
- 対象・接種方法 下表
- ※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。

### 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

### 医療機関でも接種が受けられます

3種・2種混合予防接種は、12年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。市内の医療機関(「わが家の健康管理」参照)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。



### 「育見教室」 「親子遊びひろば」

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 9月10日(金)

- ① 4～11か月児 午前9時30分～10時
- ② 1歳～1歳6か月児 午前10時30分～11時30分

- 場所 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 8月24日(火)午前9時から健康増進課(☎93・6405)







## 1歳児の歯ッピー教室

生えたとのかわいい歯をむし歯から守ってあげることが、一生自分の歯でおいしく食べるための第一歩です。

歯ッピー教室は、日々のむし歯予防が楽しくできるようお手伝いします。

- とき 9月2日(木)午前9時30分～10時30分
- ところ ゆうゆうセンター2階プレイルーム
- 対象 1歳児(9月2日現在)
- 定員 先着10組
- 費用 100円
- 持ち物 母子健康手帳、ふだん使っている子どもの歯ブラシ、ハンドタオル
- 申し込み・問い合わせ 8月17日(火)午前9時から健康増進課(☎93・6405)



## 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)

- 費用 無料
- 対象 2〜6か月(11年3月〜7月生まれ)の赤ちゃんをもつお母さん・お父さん
- ところ ゆうゆうセンター2階プレイルーム
- とき 9月7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

「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 9月17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 6〜15か月(10年6月〜11年3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
- ※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。
- 申し込み 8月23日(月)から健康増進課(☎93・6405)

## 「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。



- 持ち物 母子健康手帳、筆記用具
- 申し込み 当日直接会場

## 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。お母さんが日ごろ気になっていることの相談にもおこたえます。

- とき 9月7日(火)受付=午後1時〜2時
- 対象 11年4月16日〜5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 9月21日(火)受付=午後1時〜2時
- 対象 10年2月生まれの子

## 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みましょう。

- とき・対象 ①8月25日(水)1歳以降  
②9月14日(火)0歳〜1歳児  
いずれも午前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

## 3歳6か月児健診

心やからだの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 9月8日(水)受付=午後1時〜2時
- 対象 8年2月生まれの子



## 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)



## 小児食生活講座

親は、子どもの健やかな成長を願います。そのなかでも、食へることは大きなウエートを占めています。どのくらい食べたらいいのか、おやつは何が好ましいのかなど、素朴な疑問についてみんなで考えてみましょう。

調理実習が中心になります。保育士がお子さんをお預かりしますので、安心して参加していただけます。

○とき ①9月30日 ②10月7日 ③10月14日 ④10月28日、いずれ

も木曜日。①は午前10時、②③④は午前10時～午後1時

※4回で1コースです。

○ところ ゆうゆうセンター

○対象 8年9月～10年3月生まれのお子さんをもつお母さん・お父さん

○定員 20人

○参加費 1000円(4回分)

○申し込み・問い合わせ 8月25日(水)午前9時から

健康増進課(☎93・6405)



## 筋ジストロフィー巡回検診

社団法人日本筋ジストロフィー協会大阪支部は、日常、専門医の診療や指導が受けられない患者のために、医療班を編成して、下表のとおり巡回検診を行います。

○対象 大阪府内に居住する筋ジストロフィー児(者)及び筋ジストロフィーの疑いのある人、またはその家族

○検診種別

▷巡回集団検診 検診会場を定めて対象者に対して行う

▷家庭訪問検診 会場に来ることが困難な人に対して実施する

○受付 午後零時30分～3時30分

○検診料 無料

○問い合わせ (社)日本筋ジストロフィー協会大阪支部(☎06・6392・9737)か、大阪府障害福祉課地域生活係(☎06・6941・0351)

### 巡回集団検診の日程

とき	ところ	電話
9月24日(金)	東大阪子ども家庭センター (近鉄奈良線永和駅下車)	06・6721・1966
10月22日(金)	大阪府中央子ども家庭センター (京阪寝屋川市駅下車)	28・0161
11月5日(金)	高槻市立障害者福祉センター (阪急京都線高槻市駅下車)	0726・72・0267



## 骨粗鬆症検診

あなたの骨は大丈夫ですか?

将来、寝たきりにならないために若いうちから2～3年に一度は、自分の骨の状態を知り予防に努めてください。

○とき 9月1日(水)・16日(木)午前10時から  
○費用 1,000円(70歳以上・市民税非課税世帯・生活保護世帯は無料)

○対象 市内在住の30歳以上の男女。各回とも20人

○申し込み・問い合わせ 8月16日(月)午前9時から電話か直接健康増進課(☎93・6405)



## 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 10月6日(水)・21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

○定員 70人

〔16歳～39歳の人の健診〕 予約不要

○とき 10月6日(水)・21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〕

8月20日(金)午前9時から電話または直接健康増進課(☎93・6405)

11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。



## 健康づくりのための体操いろいろ ～ ヨガ ～

ヨガは、体操、呼吸法、めい想法の3つから成り立っています。静かに筋肉だけを使いますが、深い呼吸法で血液中に多くの酸素を取り入れ、心と身体の調和をはかります。

難しいポーズを覚えるのではありません。気軽に始めてみましょう。

- とき 9月22日(水)・29日(水)午前10時～正午(午前9時30分から血压測定)
- ところ ゆうゆうセンター3階運動療法室
- 定員 先着30人
- 費用 無料
- 持ち物 健康手帳・タオル
- 講師 珠数宏子さん
- 申し込み・問い合わせ 8月30日(月)午前9時から健康増進課(☎93・6405)



こころの病を持った人への理解を深め、同じ市民として何ができるか、あなたも一緒に考えてみませんか。

○日程・内容 下表

○ところ 四条暇保健所2階講堂

○対象者 交野・四条暇市民30人

○主催 精神保健福祉市民講座開催実行委員会

○申し込み 往復はがきに氏名・住所・電話番号を記入のうえ9月6日(月)までに〒575-0034 四条暇市江瀬美町1-16 四条暇保健所市民講座係

○問い合わせ 同保健所(☎78・1021)

※なお、精神障害者のご家族の人には、別に家族教室や講演会のプログラムがありますのでお問い合わせください。



## 精神保健福祉市民講座

### 日程・内容

とき	内容	講師など
9月17日(金)	こころの病って何?	精神科医 当事者会のメンバー
9月28日(火)	生活していくことの大変さ	作業所メンバー 四条暇市家族会
9月30日～10月15日	いずれか1日見学実習	共同作業所 グループホームなど
10月19日(火)	こころの病を持つ人とかかわって	精神保健ボランティアグループ



## 在宅障害者の検診

- とき 9月7日(火)午前9時～9時30分
- ところ ゆうゆうセンター
- 対象 15歳～40歳の重度障害者
- 内容 問診、レントゲン検査、血液検査など
- 定員 先着50人
- 費用 650円
- 申し込み・問い合わせ 8月31日(火)までに電話で福祉サービス課(☎93・6400)



## 保健所だより

問い合わせ(☎78・1021)

- 一般健康相談(四条暇保健所)
- とき 9月14日(火)・28日(火) 受付11午前9時30分～10時30分
- 内容 胸部レントゲン・血圧・尿検査など
- ※各検査は有料、診断書はその週の金曜日に発行します。
- 循環器健診II電話予約制(四条暇保健所)
- とき 9月28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。
- エイズ抗体・梅毒血清(四条暇保健所)
- とき 9月14日(火)・28日(火) 受付11午前9時30分～10時30分
- 内容 血液検査(結果は1週間後)
- 骨髄ドナー登録II電話予約制(四条暇保健所)
- とき 毎週火曜日 受付11午前10時30分
- こころの健康相談II電話予約制(四条暇保健所)
- 内容 こころの病(精神疾患・アルコール症・老人性痴呆など)についての相談
- 結核相談II電話予約制(四条暇保健所)
- 内容 結核患者・家族の健康相談
- 難病相談II電話予約制(四条暇保健所)
- 内容 特定疾患などの難病患者・家族の相談
- 骨密度測定と予防教室II電話予約制(四条暇保健所)
- とき 9月7日(火)・21日(火) 午後
- 内容 16歳以上を対象に1日20人。費用は1487円
- ※結果は予防教室時に渡します。
- 住まいの衛生相談II電話予約制(四条暇保健所)
- 内容 室内空気環境(炭酸ガス、ホルムアルデヒドなど)やダニアレルギーなどの検査と相談(無料)



## 木造住宅の耐震診断・改修講習会及び個別相談会

木造住宅などの耐震診断や耐震改修方法を紹介するとともに、個別の住宅などの耐震に関する相談に応じ、建築物の耐震向上に関する知識の普及啓発を図ります。

- とき 9月22日(水)午後1時～5時(午後零時30分受付)
- ところ メイシアター(吹田市文化会館)
- 対象 府民150人
- 費用 無料
- 主催 大阪府建築物震災対策推進協議会
- 申し込み・問い合わせ

はがきかファクスで9月10日(当日消印有効)までに〒540-0011 大阪府中央区農人橋2-1-10 (財)大阪建築防災センター(☎06・6942・0190 ファクス06・6946・8373)

※申し込み多数の場合は抽選。受講票は後日送付。応募はがきは大阪府建築指導課、各市町村の担当課(交野市は開発調整課)、(財)大阪建築防災センターにあります。



## 金婚式のご夫婦に記念品

市は、金婚式を迎えられたご夫婦に記念品をお贈りします。

該当者は、8月31日(火)までに、ご夫婦それぞれの印鑑、各保険証または老人医療証を持って福祉サービス課へお越しください。

○資格 9月15日(敬老の日)現在、市内に在住し、結婚50周年を迎えられる夫婦で、昭和23年9月1日～24年8月31日までに婚姻届をされた人

○申し込み・問い合わせ 福祉サービス課(ゆうゆうセンター内) ☎93・6400



## 事業主のみなさんへ

労働保険料の第2期分の納付は8月31日(火)までです。早めに各金融機関、郵便局へ納めてください。

○問い合わせ 最寄りの労働基準監督署か、大阪労働基準局 労災徴収課(☎06・6949・6521)



## 8月 第2期分納期月

8月は、市府民税第2期分の納期月です。

期限(8月31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



## 引揚者の通貨などを返還

税関では、お預かりしている次の通貨・証券などをお返ししています。

- ◇終戦後、外地から引き揚げてこられた人たちが上陸地の税関、または海運局に預けられた通貨・証券
- ◇外地から引き揚げの際、総領事館などに預けられた証券
- ◇その他免許証、卒業証書など

心当たりの人は、次へお問い合わせください。ご本人だけでなく、ご家族にもお返しします。

○問い合わせ 大阪税関監視部総括部門(☎06・6576・3115)



## 市営葬儀のご案内

市では、市民のみなさんの生活改善の一つとして、市営葬儀を行っています。安い費用で厳粛に行えるよう配慮していますのでご利用ください。

○申し込み前  
市営葬儀を申し込まれる前に、告別式の希望日時・場所(自宅、集会所、寺院などの別)・喪主・宗派・祭壇飾りつけの区分(左表)をあらかじめ決めてください。

ただし、葬儀の日は希望どおりの時間が取れない場合がありますので、

○問い合わせ 環境生活課消費・環境衛生係

## 葬儀の規格・料金表

仏式規格	B	A	特 A
自宅入口	提灯・門飾提灯台・名記・門前黒幕・鯨幕・時間板	Bに次の品目及び奉仕員が加えられます	A Bに次の品目が加えられます
祭壇室	鯨幕・欄間隠し水引幕		
前飾	祭壇・掛軸・祭壇掛打敷・脇柵・白敷布・春日灯笼・竜灯笼・位牌台・写真台・ロウソク線香台	①門前電気コード一式	①表柵1対 ②祭壇脇柵1対
葬儀具奉仕員など	位牌・棺・白木棺台・仏衣(六文銭・数珠付)・骨壺・骨袋・脱脂綿・棺巻(刃・ジュタラ付)・霊柩自動車・納棺奉仕員・祭壇飾付員	②柱まきシート(ビニール)	③白木祭壇脇灯笼1対(電気設備付)
枕許飾	六ツ具足・白木御膳	③受付用テント一式	④経机1脚(白木御膳のかわり)
焼香所	焼香台・せともの焼香入	④献茶奉仕員	⑤テント1張(中型)いす(15～20脚)
諸事奉仕員など	葬儀記録帳・マイク設備・告別及び霊前用紙・式事進行員		
その他	ドライアイス		
料金(仏式)	全部使用 35,000円 一部使用 23,000円	70,000円 58,000円	120,000円 108,000円

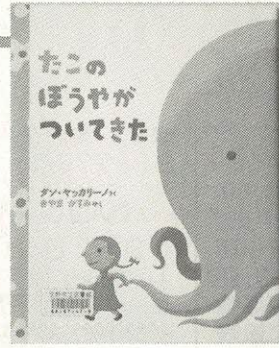
※仏式以外は、40,000円(一部使用28,000円)です。  
※料金には、写真・お供物は含まれていません。(火葬料金についても同様です)  
※なお、上記祭壇について規格以外の追加(水車・家紋など)は認められません。もし希望の場合は、市営葬儀をご遠慮願います。

# 新 Arrival 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……

イチジクの木の下で  
二宮由紀子 文溪堂  
たこのぼうやがついてきた  
ダン・ヤッカリーノ 小峰書店  
ゆうれいの日記  
柏葉幸子 教育画劇  
もしもねずみにクッキーをあげると  
ローラ・ジョフィ・ニューメロフ 岩崎書店  
いたいのいたいのとんでけ  
平出衛 福音館書店  
花をかう日  
あまんきみこ ポプラ社  
ぬい針だんなどまち針おくさん  
土橋悦子 福音館書店  
おしりが4つしっぽが5本  
山中恒 偕成社  
じょうずだねちいくまくん  
マーティン・ワッデル 評論社  
海と風のマーチ  
堀直子 小峰書店  
将棋の基本完全マスター  
川北亮司 金の星社  
ぼくのいのち  
細谷亮太 岩崎書店  
のりたいな! 新幹線  
柏原治 成美堂出版  
うみだよざっぶーん!  
こわせたまみ PHP 研究所



昆虫のふしぎパワー  
海野和男 世界文化社  
ばばごりたんのおおきなせなか  
戸田和代 金の星社  
アザラシマンション  
にしまきかな こぐま社

## ……一般書……

ホームステイを楽しく過ごす英会話  
向井京子 池田書店  
あなたの手のひら  
星野富弘 偕成社  
運命が怖いくらいわかる事典  
櫻井秀勲 三笠書房  
いっしょに遊ぼう  
主婦と生活社  
すぐ作れるおかずサラダ  
主婦と生活社  
ベルリンの秋上・下  
春江一也 集英社インターナショナル  
ホメるが勝ち!  
酒井順子 講談社  
趣味に生きる愉しみ  
中野孝次 光文社

大成功するさし木・つぎ木・とり木  
川原田邦彦 成美堂出版  
世界の名画秘められた謎の物語  
桐生操 ベストセラーズ  
突破口の三国史  
陳舜臣・金容雲 徳間書店  
新しき明日の来るを信ず  
岩尾光代 日本放送出版協会  
学校を変えよう!  
江川紹子 日本放送出版協会  
日用品の文化誌  
柏木博 岩波書店  
航海者上・下  
白石一郎 幻冬社  
裁判はわからない  
パーネル・ホール 早川書房  
司馬遼太郎と藤沢周平  
佐高信 光文社  
特選ハーブ45種育てる楽しむ料理する  
南雲今日子 主婦と生活社

**Q** ハワイツアーのオプションで、ダイビング教室を申し込みました。ところが海の状態が悪く、教室は中止されたのに代金を返してくれませんでした。旅行会社から十分な説明もなく、納得できません。

**A** 旅行業法の旅程保証制度により、バックツアーの契約内容に重要な変更があった場合、変更補償金を旅行会社に請求することができます。しかし、現地旅行会社が主催するオ

## 旅行のトラブルをなくすため、申し込み時に書類をよく確認 ~消費者相談~

問い合わせ 環境生活課

**助言** 旅行の申し込み後、急に体調を崩したなど消費者から旅行をキャンセルする場合もあります。旅行の契約は、一般にツアーなどは申込金を払った時、あるいはクレジットカードの番号を伝えて申し込み時に成立します。例外として、航空券や宿泊券だけの予約でバックツアーでないものや団体申し込みは申込金なしで契約成立となります。キャンセルの場合は、なるべく早く旅

行会社に連絡することが必要です。通常、約款により日数に応じてキャンセル料の取り決めがあります。申し込み時によく説明を受けるよう心がけましょう。また、代金を払い込んだ後、旅行会社の倒産でツアーが中止になったケースもあります。従来の旅行業法による弁済業務保証金制度では、実際の返還額が払込金の2割程度のケースもあり、問題となっていました。この制度以外に、日本旅行業協会と全国旅行業協会は新しい弁済制度を立ち上げます。全額払い戻しが保証されるわけではないのですが、加入業者であれば万一のときの補償は手厚くなります。旅行会社の信用度をはかる目安として、契約前に業界団体への加入の有無を確認するとよいでしょう。

# 8月15日

## 「戦没者を追悼し、平和を祈念する日」

全国戦没者追悼式を日本武道館(東京)で実施します。国民のみならず、正午から1分間の黙とうを願います。

〈厚生省〉



# ハイキング

## 中仙道を歩く

8月22日(日)午前8時10分、河内磐船駅集合。雨天中止。JR米原-青岸寺-一番場宿-摺針峠-鳥居本宿-上品寺-近江鉄道鳥居本駅。6\*。交通費2,530円。参加費200円、保険料を含む。主催は歴話会。問い合わせは吉原さん(☎92・3928)午後7時~9時

## 仙人滝から笠形山

8月28日(土)午前8時、河内磐船駅集合。雨天中止。JR姫路駅からバスで寺家下車、仙人滝-蓬萊岩-鹿が原-笠形山。11\*。やや健脚向き。交通費4,200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)

# 募集

## 地球人ネットワーク

いろいろな国の人の身近な問題や価値観を通して自分の視野を広げよう。草の根国際協力・異文化紹介など、援助のあり方について一緒に参加型学習をしてみませんか。人が好き、食べることが好き、ボランティアに関心のある人ならどなたでも歓迎。外国語・海外経験不問。申し込み・問い合わせは元青年海外協力隊員香川さん(ファクス兼用

☎91・5417)(E-mail:CYB05776@nifty.ne.jp)

## パソコン・ワード教室

9月2日(木)・3日(金)午前10時~午後3時、あいあいセンターベガホール。パソコン・ウインドウズを使ってワープロソフト「ワード」の基礎から活用までを学習。定員各5人。会費5,000円。講師は大村美智代さん。申し込み・問い合わせは13日から電話で北大阪商工会議所情報センター(☎61・2300)

## 豊彩喜康(喜康会)新舞踊

毎週金曜日午後1時~4時30分、武道館2階。会員の親ぼくを回り、老人ホームなどを慰問しています。定員5人。月会費3,000円。指導は高野克子さん。申し込み・問い合わせは江端さん(☎91・8114)

# 善意銀行

交野市社会福祉協議会に次のみなさんから預託していただきました。  
 ◇幾野の片岡真司さんから亡父の香典の一部  
 ◇星田山手の金森幹夫さんから亡母の香典の一部50万円  
 ◇交野歌謡クラブから6月27日の歌唱発表会の際のチャリティー募金と収益金の一部6万2,229円

# 障害者の自立を支援

自立生活ステーション YOUNICAN (大東市南郷町2-29)では、障害者が自立生活を送れるよう支援をしています。会員になりまずと無料相談や、介助・移動サービス、カウンセリングなどいろいろなサービス(有料)を受けることができます。

○会費  
 △正会員 月額900円  
 ○問い合わせ  
 自立生活ステーション YOUNICAN (☎75・8674)

▽フリー会員  
 月額3000円(1回のみの利用)  
 △賛助会員  
 年間1口25000円(2口以上、情報提供のみ)

○申し込み  
 〒574-0000  
 大東郵便局私書箱27号

## ☎ 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
下水道課	☎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
ボランティアセンター	☎94・3737
シルバー人材センター	☎93・0430
消防本部・署	☎92・0119

## 俳句

母の日の母健やかに孫抱く  
 花卯木祠の鳥居かたむきぬ  
 おみくじの今日も中吉青葉風  
 緑陰や風に和太鼓ひびき来る  
 朝顔の双葉や殻をのせしまま  
 不惑過ぎ授りたる子武者人形  
 染み一つありて手描の扇子かな  
 九体寺の障子びたりと柿若葉  
 山鳩の声くぐもれる梅雨入かな

交野俳句会

幾野 井上 岩雄  
 天野が原町 福地 豊  
 天野が原町 吉田 松枝  
 幾野 小島さよ子  
 幾野 水原 吟子  
 幾野 馬場 棟子  
 東倉治 野村八千代  
 倉治 厚主 一江  
 倉治 新庄 和子

## 短歌

螢の餌はカワナナと言へる大き貝十日の命燃やさむために  
 私市山手 磯ノ上 明

盲導犬が白杖の人みちびいて横断歩道「通りゃんせ」流る  
 私市山手 磯ノ上 明  
 松塚 鈴木 純子

## 川柳

「孫欲しい」言葉詰まった喉の奥  
 姑が我慢する世を細く生き  
 好物を断わっているやせ我慢  
 言いたい先ず我慢して仲がいい  
 汗までが炎の熱さを我慢する  
 最前列「がまん」へ抓る頬と膝  
 サンオイル塗られてベビーハイキング  
 泡立ててウーロン茶飲む休肝日  
 サラ金が我慢という字忘れさせ

交野川柳会

星田山手 喜田香代子  
 私部南 桑原 宏子  
 郡津 三田 昌子  
 天野が原町 寺輪 敏子  
 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

## 句題 「飲む・呑む・拾う」

どろぼうか隠したワイン飲まれてる  
 捨てぜりふ言えずのみこみ爪を噛む  
 午後三時わたしの世界モカを飲む  
 ラムネ飲むシユワシユワがのど駆ける  
 飲む打つ買うと縁ない甲斐性なし  
 おーいお茶お茶所ではーいお茶  
 今日からと老化防止に字を拾う

さくらの会

天野が原町 西 小藤  
 杉谷 幸枝  
 山崎 収子  
 中嶋 智子  
 鯉田喜美子  
 吉田ひな子  
 今井千恵子



みんなのひろば

交野の水生物・植物観察会

8月22日(日)午前9時30分、妙見宮表道入り口集合(京阪バス妙見坂7丁目下車)。天野川と妙見川の水生物・植物の観察やバックテストにより、川の状態と水質を調べます。水着・ゴムソウリ・魚取り網などを持参。定員40人。参加費100円。主催は都市近郊の森を育てる会。申し込み・問い合わせは同会事務局(☎93・1716)

親子でおやつ作り

8月25日(水)午後1時30分～4時30分、ゆうゆうセンター3階調理室。手軽にできるおやつを親子で作ります。定員20組。参加費1人500円(材料代実費)。指導は調理師・六反田亮子さん。主催は手作りパンとお菓子。申し込み・問い合わせは六反田さん(☎92・9854)

ワイワイフリーマーケット

8月30日(月)午前10時～午後1時、星田山手集会所。掘り出しものがいっぱい。主催はごみゼロの会。出店希望者(300円必要)は電話で西河さん(☎92・6600)か、田中さん(☎

92・8448)。問い合わせは田中さん。

スポーツ

家庭婦人バレーボール

毎週水曜日午後1時～5時と土曜・日曜日(チームによって時間が異なります)、いきいきランド交野(水曜・土曜日)と各小学校体育館(土曜・日曜日)。対象は家庭婦人で人数に制限なし。各チームの監督が基本から試合形式までを指導します。入会金及び会費は各チーム別。問い合わせは和田さん(☎92・9075)できれば夜間に)

第21回市長杯争奪ソフトテニス大会

9月5日(日)午前9時～午後5時、私部公園テニスコート。中学生以上の市内在住・在勤の人を対象に男子ダブルス・女子ダブルスを行います。参加費は1ペア1,000円(中学生は1ペア600円)。主催は交野市テニス連盟。申し込みは9月3日(金)までに青年の家。問い合わせは田中さん(☎91・2090)

第21回市長杯争奪テニス大会

9月12日(日)午前8時～午後5時、私部公園テニスコート。

男子壮年(45歳以上)ダブルス・一般男子ダブルス・一般女子ダブルス・ミックスダブルスを行います。資格は市内在住・在勤の人100人。参加費は1ペア1,000円。主催は交野市テニス連盟。申し込みは9月4日(土)までに青年の家。問い合わせは佐藤さん(☎91・7682)

第12回オープンダブルス卓球大会

9月12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。混合ダブルス・一般男子ダブルス・一般女子ダブルスを行います。参加費は2人1組で1,600円。ゼッケン着用。主催は交野市卓球連盟。申し込みは8月27日(金)までに電話かファクスで山下さん(ファクス兼用☎92・0389)。問い合わせは高畑さん(☎92・3947)

ふれあいインディアカ大会

6月27日(日)、青年の家で約90人が参加して行われました。主催は交野市インディアカ協会。上位の成績は次のとおり。敬称略。

- ①あじさいAチーム  
(長本満千江、樋口 都、丹羽庸子、田村克枝、大森慶子)
- ②あじさいBチーム  
(山田陽子、松永美智子、水田道子、喜多裕見子)



親子で魚釣りしませんか

淀川左岸流域下水道組合は、渚処理場・高度処理施設の安定池を利用して「魚釣りの集い」を開きます。夏休みのひととき、親子の触れ合いの場としてご利用ください。

- とき 8月23日(月)～27日(金)午前10時～午後4時
- ところ 渚処理場・安定池(京阪牧野駅下車徒歩15分)
- 入場 無料
- お願い
  - ▽釣り道具は各自で用意
  - ▽危険防止のため、投げ釣りは禁止
  - ▽釣り針はかえしのないもの(スレ針)を使用
  - ▽釣った魚は持ち帰りますが、色ゴイ、金魚は池に返す
- 問い合わせ  
淀川左岸流域下水道組合(☎55・0600)

ご相談はこちらへ

大阪府金融課貸金業相談室

- 多重・多額債務者の返済方法などについての相談
- 月曜～金曜日  
午前9時15分～午後5時
- ☎06・6941・0837

(社)大阪府貸金業協会

- 債務整理・苦情相談
- 月曜～金曜日  
午前9時30分～午後4時
- ☎06・6260・0925



消費者金融やクレジットカードの安易な利用により、借入額が返済能力を超え自己破産に陥るケースが全国で相次いでいます。消費者金融を利用するときは、本当に必要なお金か、利息を含めて自分の収入で返せるか、よく考えましょう。

消費者金融の利用は計画的に

母乳やミルクを飲んで成長してきた赤ちゃんも生後5カ月ごろになると、いろいろな食べ物から栄養をとり上手に食べる練習をするために、離乳食をはじめます。

「パクパク離乳食講習会」では、離乳食中期～完了期（7～15カ月）を対象に、お父さんやお母さんの食事からどのように調理して赤ちゃんの食事に変化させるか、また、1回の量、固さ、味付けなども、実際に試食を通して学んでいただきました。

親子丼からの取り分け離乳食は、材料を煮ている間に取り出し、それぞれの時期に合わせた切り方や固さにして食べやすくするのがポイントです。

（パクパク離乳食講習会から・健康増進課）



親子丼

- 材料（1人分）
- ご飯……………160g
  - 鶏ささみ……………30g
  - タマネギ……………30g
  - ホウレンソウ……………20g
  - 卵……………1/2個
  - だし汁……………適量
  - しょうゆ……………小さじ1
  - みりん……………小さじ1/3
  - 砂糖……………小さじ1/3

作り方

《親子丼》＝おとな＝

- ①鶏ささみは筋をとり、小さいそぎ切りにする。
- ②タマネギは薄切りにする。
- ③ホウレンソウはゆで、水にとって絞り2～3本の長さに切る。
- ④鍋にだし汁を入れて、ささみ、タマネギをやわらかくなるまで煮込み、みりん、砂糖、しょうゆで味をつける。
- ⑤④にホウレンソウを散らし、卵は溶きほぐしてまわし入れ、フタをして卵が半熟状になるまで煮て火を止める。
- ⑥器に熱いご飯を盛り、⑤をのせる。



卵入り味がゆ

- 材料（1人分）
- やわらかめのおかゆ……………80g  
（ご飯40gに対し、水120cc）
  - 鶏ささみ……………5g
  - タマネギ……………10g
  - ホウレンソウ……………5g  
（葉の部分のみ）
  - 卵……………1/4個
  - だし汁……………適量

《卵入り味がゆ》＝中期＝

- ①大人用から煮えたささみとタマネギを取り出し、細かく刻む。
- ②ホウレンソウはゆで、水にとって絞り細かく刻む。
- ③おかゆの中に①と②の材料を入れ、大人用のだし汁をたして煮込む。
- ④最後に卵を溶いて、十分に火を通す。



赤ちゃん親子丼

- 材料（1人分）
- やわらかめのご飯……………80g  
（ご飯50gに対し、水45cc）
  - 鶏ささみ……………10g
  - タマネギ……………10g
  - ホウレンソウ……………10g
  - 卵……………1/4個
  - しょうゆ……………小さじ1/6
  - だし汁……………適量

《赤ちゃん親子丼》＝後期＝

- ①大人用から煮えたささみとタマネギを取り出し、粗く刻む。
- ②ホウレンソウはゆで、水にとって絞り粗みじんに切る。
- ③①と②の材料を大人用のだし汁で煮る。
- ④しょうゆで味付けし、溶いた卵を流し入れ、卵は十分に火を通す。
- ⑤器にやわらかめのご飯を盛り、④をのせる。



お子様親子丼

- 材料（1人分）
- ご飯……………80g
  - 鶏ささみ……………10g
  - タマネギ……………15g
  - ホウレンソウ……………15g
  - 卵……………1/3個
  - しょうゆ……………小さじ1/3
  - 砂糖……………小さじ1/3
  - だし汁……………適量

《お子様親子丼》＝完了期＝

- ①大人用から煮えたささみとタマネギを取り出し、7ミ角に刻む。
- ②ホウレンソウはゆで、水にとって絞り粗みじんに切る。
- ③①と②の材料を大人用のだし汁で煮る。
- ④しょうゆ、砂糖で味付けし、溶いた卵を流し入れる。
- ⑤器に熱いご飯を盛り、④をのせる。