

広報
ひ

かたの 2/10

平成12年

市民憲章

和

(自然と文化と人と)

毎月10日・25日発行

No. 520 編集と発行・交野市役所総務課



撮影場所：前川

通学

もくじ

2～3 わいわい
フェスティバル

4 学 習

5 スナック

6～9 暮らし

10～12 健 康

13 函 書

14～15 みんなのひろば

裏 面 ゆうゆう料理

2月23日(水)午前10時~午後2時50分
ゆうゆうセンター交流ホール



第5回地域
リハビリテーション
交流会

わいわい フェスティバル

第5回地域リハビリテーション交流会「わいわいフェスティバル」を2月23日(水)、ゆうゆうセンター交流ホールで開きます。

テーマは「今日は私の晴れ舞台」です。

今回参加するのは、機能訓練教室に通っている200人のうち、訓練効果をあげられた人たち154人(11グループ)です。それぞれが1年間、ボランティアのみなさんに支えられながら練習を積んできた歌や踊りを発表します。

市民のみなさんのご来場をお待ちしています。

○問い合わせ

健康増進課(☎893・6405)

リハビリでの取り組み発表

障害を持つ人たちや高齢の人たちが、生き生きと自分の健康を維持するために毎日リハビリに取り組み、懸命に努力しています。

第5回地域リハビリテーション交流会「わいわいフェスティバル」は、ボランティアのみなさんに支えられ、1年間にわたり取り組んできた練習の成果をステージで披露します。楽しい演目ばかりです。



練習の成果をステージで

○プログラム

と き	発表グループ	内 容
10:00～ 10:20	星の輝き	銭太鼓 「安来節」
10:20～ 10:40	マーガレット	詩 吟 「兎と亀」
10:40～ 11:00	OTトライ	合 奏 「ドレミの歌」
11:05～ 11:25	青空会	合 奏 「六甲おろし」
11:25～ 11:45	さつき会	踊 り 「ソーラン節」
11:45～ 13:00	休 憩	
13:05～ 13:25	ホットサークル	合 唱 「村祭り」 「カエルのピョンタ」
13:25～ 13:45	かけはし	リズム体操「空の終列車」 「霧のロザリア」
13:45～ 14:05	ゆうゆう会	踊 り 「安来節」
14:05～ 14:25	心の歌を歌う会	歌 「旅愁」「交野の女」 「おお牧場はみどり」
14:25～ 14:45	ふくじゅそう	踊 り「野崎参り」 「草津節」

市内5か所に機能訓練教室 「仲間づくり」もできます

機能訓練教室の目的は、

- ① 現在の機能を維持
 - ② 閉じこもりを解消し、生活の場をひろげる
 - ③ 助け合える仲間づくり
 - ④ 寝たきり予防
- の4項目などで、対象者は40歳以上の人です。

教室は、ゆうゆうセンターと倉治りハビリ教室(倉治仲町集会所)、星田リハビリ教室(星田会館)、ホーム明星)、私部リハビリ教室(私部会館)です。

訓練は保健婦(土)、看護婦(土)、理学療法士、作業療法士、言語療法士が行っています。それに、ゆうゆうセンター(ひまわり30人)、星田教室(スバル7人)、倉治教室(おりひめ10人)、私部教室(ひこぼし14人)で、多くのボランティアのみなさんが献身的な奉仕を続けています。

現在200人が週1回訓練を受けています。高齢化時代を迎え、ボランティアの支えはますます必要になります。ボランティアに関心のある人は、市社会福祉協議会のボランティアセンター(☎894・3737)へご連絡ください。

学 習

わくわく健康セミナー

「正しい歩き方」～陸上・水中歩行運動～

いきいきランド 交野

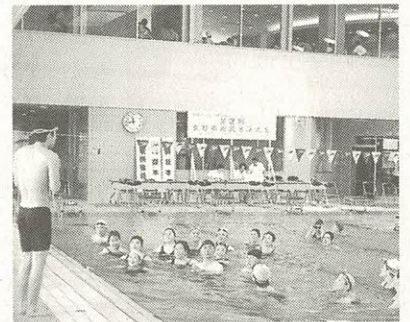
「歩くこと」は、体への負担も少なく手軽にできる理想的な運動です。正しい歩行姿勢を身につけて、骨や筋肉に負担をかけず、疲れにくい基本動作を陸上と水中で指導するプログラムです。

- とき 左表
- ところ いきいきランド交野
- 対象 健康でトレーニングが可能な16歳以上の男女
- 定員 先着30人とフィットネスクラブ会員
- 申し込み 2月17日(木)午前9時30分～午後8時、受講料・参加費と印鑑を持って、いきいきランド交野わくわくプール受付
- ※2月18日(金)以降の申し込み受け付けは、火曜日を除く平日午前9時30分～午後8時

わくわく健康セミナー「正しい歩き方」日程表

講習日	テーマ	内容
1 3月6日(月)	陸上・水中	〔陸上歩行〕 体にやさしく、骨や筋肉に負担が少なく手軽にできる陸上歩行の基本姿勢をわかりやすく指導します。
2 9日(木)	水中	〔水中歩行〕 水の力を利用すると、いつもは使わない筋肉を伸ばしたり縮めたりすることができます。
3 13日(月)	陸上	水中歩行の効果的な基本姿勢をわかりやすく指導します。
4 16日(木)	水中	
5 20日(月)	陸上	
6 23日(木)	水中	
7 27日(月)	陸上	
8 30日(木)	陸上	

※時間はいずれも午前10時～11時15分



春休み雪国体験教室

3月25(土)～28日(火)の3泊4日

- 対象 市内在住の小学4年生～中学2年生
- ところ 山田村・牛岳温泉スキー場
- とき 3月25日(土)～28日(火)、3泊4日
- 定員 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)
- 申し込み・問い合わせ 2月17日(木)～3月5日(日)までに参加費を添えて青年の家(☎892・7721)

- と、日曜日・祝日午前9時30分～午後4時30分、同プール受付で行います。
- ※3月5日(日)までの取り消しは全額返金しますが、3月6日(月)以降の取り消しの場合は返金できません。
- 問い合わせ いきいきランド交野わくわくプール(☎894・1187)

特別トレーニング講習会

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

- とき 3月11日(土)午後7時～8時30分
- ところ いきいきランド交野
- 対象 わくわく健康セミナー受講者
- 参加費 500円
- 申し込み わくわく健康セミナーの申し込みと同時に受け付け

シイタケのほだ木作り体験



昨年参加した渡辺くんの成果

- とき 2月27日(日)午前10時～正午
- ところ いきものふれあいセンター
- 内容 各自が原木にシイタケ菌を植え、ほだ木1本を持ち帰る
- 定員 先着300人
- 参加費 無料
- 講師 いきものふれあいセンター職員
- 主催 いきものふれあいセンター
- 申し込み 当日直接会場
- 問い合わせ いきものふれあいセンター(☎893・6520)





◀ 旗振山で初日を迎える
 1月1日、旗振山で、私市・私市山手青少年
 指導員主催の「御来迎の集い」がありました。
 夜の明けないうちから約200人が登り、午
 前7時すぎ、雲の切れ間から昇る朝日を遙拝し
 ました。このあと、野外活動センターで熱々の
 ぜんざいをいただき、ともに新年を祝っていま
 した。



▶ 「商売繁盛でササ持ってこい」にぎわった戎さん
 私部の住吉神社(写真右上)と、星田神社(写真右下)
 では、今年も1月9日の宵戎から11日の残り戎まで、
 景気回復や家内安全を願う大勢の参拝者でにぎわいまし
 ました。神社では、甘酒の無料接待があり、参拝者に喜ばれ
 ていました。



◀ 二十歳のつどいに692人参加
 祝日法の改正後初の成人式が1月10日、いきいきラン
 ド交野で行われ、1002人(男514人、女488人)
 が大人の仲間入りをしました。この日の式には692人
 (男333人、女359人)が出席しました。
 新成人たちは、セレモニーのあと、ゲームを楽しんだ
 り、久しぶりに会った友達同士で近況を話し合ったりし
 ていました。



姉妹都市協会 交流パーティー

交野・コリングウッド姉妹都市協
 会は、会員相互の交流を図るため、
 次のとおり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ませんか。
 ○とき 2月20日(日)午前11時
 30分(受付)
 ○ところ ゆうゆうセンター4階多
 目的ホール
 ○参加料 無料
 ※会員になるには、姉妹都市協会の
 年会費2,000円が必要です。
 ○問い合わせ 生活文化課内姉妹都
 市協会事務局

星の里いわふね
 施設の一部を
 使用中止

11年8月の大雨で壊
 れた個所の災害復旧工
 事のため、パーベキュ
 ー場などとして利用し
 ていた天野川沿いのふ
 れあい広場を、3月31
 日まで使用中止してい
 ます。
 ○問い合わせ 星の里
 いわふね(☎893・
 3131)



老人医療証の交付申請

3月中に満65歳になられる人で、次のA・Iのいずれかに該当する人は、老人医療(医療費の助成)制度の受給資格を得ることができるので、医療証の交付申請にお越しください。



- 前記に該当する人は、所得制限があります。
- 申請・問い合わせ 2月21日(月)から保険年金課老人医療係
- ア 市民税非課税世帯
- イ 精神保健法・結核予防法・特定疾患に該当ただし、次の点に留意してください。
- 社会保険(健保組合・共済組合)の本人で、附加給付制度のある社会保険は、受給資格がありません。



3歳未満児養育者に児童手当



市は、3歳未満の児童を養育している市民を対象に児童手当を支給しています。所得制限がありますので、係までお問い合わせください。

- 次の人は必ず届け出てください。
- ▷出生などにより児童がふえたとき
- ▷転入されたとき(前住所地で児童手当を受給されていた人)
- ▷市内で転居されたとき
- ▷受給者が退職されたとき(厚生年金等の加入者)
- ▷受給者が公務員になったとき
- ▷転出されたとき
- ※2月の定時払日は15日(火)です。
- 申請・問い合わせ 社会福祉課(☎893・6400)



登録手話通訳者を派遣

市は、市内に居住し、身体障害者手帳を所持する聴覚障害のある人が、公共的機関や医療機関に行かれる時や、市内の公共的機関が実施する催しに参加されるときに、手話通訳者の派遣を行っています。手話通訳者の派遣を希望される人は、原則として1週間前までに福祉サービス課へ申し込んでください。

また、同課では、登録手話通訳者として活動して下さる人を募集しています。

○問い合わせ 福祉サービス課(☎893・6400 ファクス891・6241)

市民交通傷害保険の出張受付日程表

月 日	受付場所・時間	
	10:00～11:30	13:30～15:30
2月14日(月)	森 集 会 所	郡津公民館
2月15日(火)	寺 会 館	私市会館
2月16日(水)	私市山手自治会館	向井田集会所
2月17日(木)	梅が枝第2集会所	交野会館
2月18日(金)	南星台集会所	星田山手集会所
2月21日(月)	星田西住民施設集会所	藤が尾会館
2月22日(火)	妙見東自治会館	幾野集会所
2月23日(水)	妙見坂松下集会所	倉治公民館
2月24日(木)		さくら丘自治会館

市民交通傷害保険の休日受付日程表

と き	受付場所
3月25日(土)	10:00～16:00 星田出張所
3月26日(日)	10:00～16:00 市役所市民課



12年度 市民交通傷害保険の受付

市民交通傷害保険(12年度)の申し込みを受け付けています。この保険は、道路上及び軌道上での自動車、原動機付自転車、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。

- 保険料(1口目個人負担額)
- ◇一般……………360円
- ◇満15歳までの人……………300円
- ◇小学校新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、知的障害者療育手帳を交付されている人、満70歳以上の人……………無料
- ◇2口目……………360円
- 支払い保険金(1口につき)
- ◇死亡されたとき……………100万円
- ◇後遺障害のとき……………100万円
- ◇けがをして医師の治療を受けたとき
- ▽治療期間6か月以上……………12万円
- ▽同5～6か月……………9万円
- ▽同4～5か月……………7万円
- ▽同3～4か月……………5万円
- ▽同2～3か月……………3万円
- ▽同1～2か月……………2万円
- ▽同1週間～1か月……………1万円
- ▽同1週間未満……………5000円
- 申し込み問い合わせ 市民課(☎892・0121)または星田出張所(☎891・2031)



ペットボトルの出し方

- ① **マークの確認**
右のマークがついているか確認してください。
- ② **キャップを取る**
キャップは取り外して可燃ごみの日に外してください。
- ③ **中を水洗いする**
中身が入っているとリサイクルできません。
- ④ **ラベルを取る**
切り目を入れると簡単にはずせます。
- ⑤ **踏みつぶす**
できるだけ踏みつぶしてください。
- ⑥ **落書きのしていないもの**
絵や文字を書いているものは出さないでください。



このため、選別作業に手
しかし、一部には回収ボ
ツクスの中に、ごみやト
イが混入されているほか、飲
み残しのものやキャップを
取り外していないもの、水
洗っていないものが見受
けられます。これでは、せ
つかくきれいにし出され
たペットボトルまで汚れて
しまいます。



ペットボトル回収のお願い

- ・キャップを外し、水洗いしてから！
- ・ボックスには他の物を入れないで！

ペットボトルの拠点回収
に協力いただきありがとうございます。
ごさいます。

間どり、作業能率は極端に
低下しています。

ペットボトルを持参する
ビニール袋などは、必ず持
ち帰り、回収ボックスには
ペットボトル以外の物は入
れないようにしてください。
ペットボトルを出すとき
は、お互いにルールを守る
ようお願いいたします。

○問い合わせ リサ
イクル推進室(☎
0993・86951)



4月1日からはすべて透明化

4月1日から、ごみはすべて
透明袋で出していただくこと
になりました。

普通ごみ(生ごみなど可燃ご
み)及び可燃性の粗大ごみ、不燃
ごみ(袋で出すもの)を排出する
ときは必ず透明袋で出してくだ
さい。

ごみの分別収集の徹底、収集
作業・施設運転の安全確保、ごみ
の減量化などをすすめるために
行うもので、市民のみなさんのご
理解とご協力をお願いします。

なお、資源ごみについては、11
年11月から完全実施しており、成
果を上げています。

- どんな袋で出せばいいのですか
- ポリエチレン製
- 中身が確認できる透明袋(黒・青色などの半透明袋も使用できません)



浄水器の訪問販売に注意

最近、市の職員を装って各家庭を訪問し、「水質の検査に回っています」などと話しかけ、高額な浄水器を売りつける業者が出没しています。

市では、市民のみなさんから依頼もないのに、検査をしたり浄水器などの販売をしたりすることはありません。

悪質な訪問販売には十分注意してください。

○問い合わせ 水道局(☎891・0016)



受水槽、高置水槽を 設置しているみなさんへ

水道水の給水方式には、水道局からの水が直接蛇口から出てくる「直結式」と水道水をいったん受水槽に受け、ポンプで高置水槽に送って給水する「受水槽式」があります。ビルやマンションの多くは、この「受水槽式」で給水する方式をとっています。

受水槽以降の水道施設の管理は、設置者のみなさんの責任は、設置者のみなさんへ
任になつていきます。
設置者のみなさんは、必ず1年に1回の点検、清掃を行ってください。



○問い合わせ 水道局(☎891・0016)



給水工事の指定店追加登録

給水工事指定店の追加登録が下表のとおりありましたのでお知らせします。

○問い合わせ 水道局(☎891・0016)

店名	住所	電話
(株) 明由工業	寝屋川市池田北町9-12	838・9000
(有) 村田建設	寝屋川市香里南之町1-3	834・5573
U Y 工業	枚方市牧野本町2-1-12	855・8812
(株) 協立管工社	寝屋川市葛原1-29-10	838・0333
(株) ひかり水道商会	寝屋川市下神田町16-13	826・5494
旭設備工業所	大東市三住町4-5	871・1551



所得税の確定申告

2月16日(水)～3月15日(水)

申告書は「確定申告の手引き」や「申告書の書き方」を参考に自分で作成し、税務署に郵送してください。

11年分の所得税確定申告は、2月16日(水)から3月15日(水)までです。

〔確定申告が必要な人〕

- 事業所得や不動産所得などがある人
- 給与収入が2000万円を超える人
- 給与所得や退職所得以外の所得が20万円を超える人
- 給与を2か所以上からもらっている人

〔還付申告〕

確定申告をする必要のない人でも、医療費控除や住宅借入金等特別控除などを受ける場合や、昨年中に退職し年末調整を受けなかった人などは、所得税が納め過ぎになっている場合がありますので、申告によって還付を受けることができます。

還付申告は

枚方税務署へ

枚方税務署では、還付を受けるための申告を受け付けていますので、早めに済ませてください。

〔申告に必要なもの〕

- 申告書、給与や年金の源泉徴収票、所得のわかる書類
- 事業所得や不動産所得の必要経費の明細書
- 医療費控除を受ける場合は領収書や証明書
- 住宅借入金等特別控除を受ける場合は住民票、土地や家屋の登記簿謄抄本、契約書の写し、借入金の年末残高証明書、増改築などの工事証明書など
- その他、受けようとする控除の領収書や証明書
- 印鑑及び還付金振込先
- ※なお、枚方税務署には駐車場がありませんので、電車かバスでお越しください。
- 問い合わせ 枚方税務署(☎844・9521)か、市課税課市民税係



確定申告の交野相談会場



申告書の書き方などについて、税理士や税務署職員が相談に応じます。

○とき 2月16日(水)～29日(火)＝土曜・日曜日を除く＝午前10時～正午、午後1時～3時

○ところ 市役所別館3階会議室

この会場は、2月29日までですので、相談を希望する人は早めにお越しください。

相談会場では、今年から個々の対応はせず集合指導の方法で行いますので、書き方のわからない人は遠慮なく申し出てください。なお、申告書への記載はご自分をお願いします。

当日は、申告に必要な書類、計算用具(電卓など)、印鑑、筆記具などを持参してください。

※混雑時には、時間前に締め切らせていただきます。

※確定申告の用紙は、会場に備えてあります。また、OCR用の申告書では、源泉徴収票などの添付書類は3枚目にはってください。

※土地や建物を売却された人は、税務署でご相談ください。

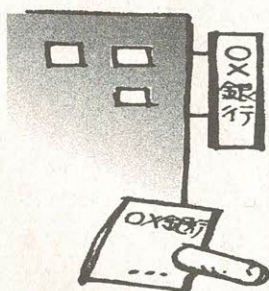
○問い合わせ 枚方税務署(☎844・9521)か、市課税課市民税係



12年度から市税の納付 便利で確実な 口座振替(自動払込)で

12年度1期分から、市税が銀行などの預金口座から自動的に納付することができるようになります。

納期月ごとに窓口に行く手間がはぶけ、多忙な人や不在がちな人にとっては大変便利です。



- この機会に、ぜひ申し込みされることをお勧めします。
- 申し込み 指定の金融機関(銀行・信用金庫・信用組合・郵便局・農協)の各窓口で受け付けています
- 持ち物 通帳・印鑑(通帳に

- 使用のもの・納税通知書
- 取扱税目 固定資産税、市
- 府民税、軽自動車税
- 問い合わせ 市納税課納税係



2月は固定資産税の納期月です 都市計画税

2月は、固定資産税・都市計画税第4期分の納期月です。

期限(2月29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 市納税課納税係



住民税の申告受け付け

住民税(市・府民税)の申告を次のとおり受け付けますので、必要な書類を持って期間内にお越しいただくか、郵送してください。

○とき 2月16日(水)～3月15日(水) 11時30分

(水) 11時30分

日曜日は除く

市役所別館3階会議室

○ところ

今年から、所得税の確定申告の相談や受け付けができませんので、相談を希望される人は、交野相談会場(2月末まで)をご利用ください。

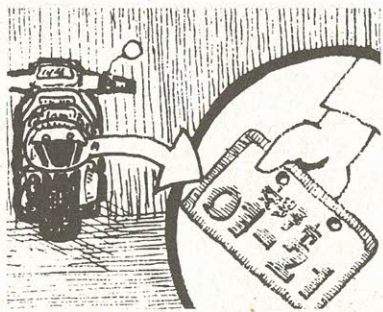
※所得税の確定申告書を提出された人は、住民税の申告は必要ありません。

○問い合わせ 市課税課 市民税係



住民税の申告受付日程表

とき	ところ
2月16日(水)～3月15日(水) ▷午前9時30分～11時30分 ▷午後1時～4時 ※土曜・日曜日は受け付けできません	市役所別館3階会議室
2月23日(水)・24日(木) ▷午前10時～11時30分 ▷午後1時～4時 ※住民税の申告のみです	星田会館



ミニバイクの廃車手続きはお済みですか

軽自動車税は、毎年4月1日現在の所有者に課税されます。原動機付自転車、軽二輪車、軽自動車などを持っていないまでも、廃車手続きをしなければ課税されます。

ミニバイクの廃車手続きは印鑑、原動機付自転車申告済証(または同販売証明書)、ナンバープレートを持って納税課市税証明係の窓口までお越しください。

○問い合わせ 市納税課市税証明係



農業委員会委員選挙人名簿を縦覧

2月23日(水)～3月8日(水)

12年の農業委員会委員選挙人名簿を次の期間縦覧します。

この期間に農業委員会委員の選挙権を有する人は、登録内容の確認などをすることができます。

○とき 2月23日(水)～3月8日(水)午前8時30分～午後5時

○ところ 市選挙管理委員会事務局(市役所2階)

○問い合わせ 市選挙管理委員会事務局



クレジット・サラ金・商工ローン110番

大阪司法書士会は、「クレジット・サラ金・商工ローン110番」を開設します。なお、「クレジット・サラ金問題常設電話相談」(☎06・6941・5758)は毎週水曜日午後1時～7時、大阪司法書士会会員によって無料で行っています。



[クレジット・サラ金・商工ローン110番]
○とき 2月18日(金)・19日(土)午前10時～午後4時
○臨時電話 ☎06・6946・5200
○相談担当者 大阪司法書士会会員
○問い合わせ 大阪司法書士会(☎06・6941・5351)



ガソリンの取り扱いに注意

先日、静岡県内の新聞販売店で、店員が、バイクの燃料を補給するため、金属製容器からオイルジョッキにガソリンを移し替える際、こぼれたガソリンにストーブの火が引火し、居住者7人が焼死する痛ましい火災がありました。

〔注意〕ガソリンは引火点が低く、わずかな火種や静電気でも着火することがありますので、火気厳禁で慎重に取り扱ってください。

また、灯油用ポリ容器でのガソリンの貯蔵は大変危険です。絶対にしてはなりません。

○問い合わせ 消防本部予防課(☎0992・0119)

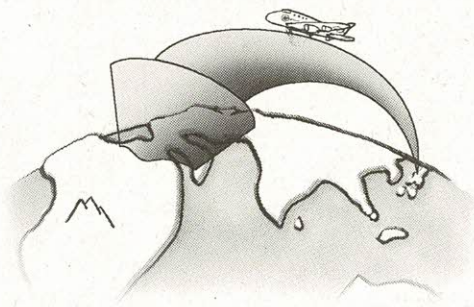




ポリオワクチンの追加接種 対象は昭和50年〜52年生まれの人

ポリオは、ポリオに感染した人が排せつしたポリオウイルスが、他の人の口から入ることによって感染しますが、90〜95%の人はなんら症状が出ません。また、感染初期には風邪のような症状ですが、熱が下がるにつれてマヒが起こり、これが後遺症として残ることがあります。

現在、乳幼児を対象に予防接種を行っています。昭和50年〜52年生まれの年齢層の人に、他の年齢層の人よりポリオの抗体保有率が低い(40〜60%)ことがわかりました。



そこで、昭和50年〜52年生まれの抗体保有率の低い年齢層の人で、ポリオウイルスが多い東アジア、アフリカ、東地中海などの地域へ旅行される予定のある人は、ポリオワクチンの追加接種(任意接種で有料)を受けることをお勧めします。

○実施日 毎週火曜日及び第4木曜日午後1時30分〜3時30分

○接種場所 大阪府医師会予防接種センター(大阪市天王寺区清水谷町19-14) ☎06・6768・1450

○接種料 4000円

○申し込み 月曜〜金曜日午前9時30分〜午後5時の間に電話で同予防接種センターへ予約

○問い合わせ 健康増進課(☎893・6405)

骨粗鬆症の検診



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 3月2日(木)・9日(木) 午前9時30分〜10時30分

○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です。

○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 2月14日(月) 午前9時から電話または直接健康増進課(☎893・6405)

※4月以降の骨粗鬆症検診は、毎月広報「かたの」10日号でご案内します。



更年期を さわやかに過ごす 調理実習

「更年期」というと、「肩がこる」「体がほてる」などいわれる「更年期障害」が思い浮かびます。しかしそのこと自体だけではなく、「更年期を境にして女性の体質が変化することにも十分気をつけたいものです。女性ホルモンの関係から、更年期が気になる年代の女性が今までどおりの食生活を続けていると、骨粗鬆症や動脈硬化を促進してしまいうこともあります。その点を考慮して食生活を改善していきましょう。今回の調理実習はそのポイントを中心に行います。ぜひご参加ください。

○とき 3月15日(水)午前10時〜午後1時

○ところ ゆうゆうセンター調理実習室(1)

○定員 先着30人

○参加費 500円

○持ち物 エプロン、三角巾、ふきん2〜3枚、箸、筆記用具、健康手帳

○申し込み・問い合わせ 2月24日(木)から電話または直接健康増進課(☎893・6405)



総合健診 ゆうゆうセンター

〔40歳以上の人の健診〕Ⅱ予約が必要

○とき 4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

▽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

○定員 70人

○費用 全部受診で男性2500円・女性3000円

〔16歳〜39歳の人の健診〕Ⅱ予約不要

○とき 4月5日(水)・20日(木) 受付Ⅱ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200円

〔申し込み・問い合わせ〕

2月21日(月)午前9時から電話または直接健康増進課(☎893・6405)

5月以降の総合健診は、毎月広報「かたの」10日号でご案内します。

※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。



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。



育児教室 「ぽっぽちゃん広場」

- とき 3月10日(金)
① 4〜11か月児
午前9時30分〜10時30分
- ② 1歳〜1歳6か月児
午前10時30分〜11時30分
- ところ ゆうゆうセンター2階
プレイルーム
- 定員 各15組
- 申し込み・問い合わせ 2月22日(火)午前9時から電話または直接健康増進課(☎893・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(☎893・6405)

「ピヨピヨ」

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

- とき 3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
- ところ ゆうゆうセンター2階プレイルーム
- 対象 2〜6か月(11年9月〜12年1月生まれ)の赤ちゃんをもつお母さん・お父さん
- 費用 無料
- 持ち物 母子健康手帳、筆記用具
- 申し込み 当日直接会場

「パクパク」

離乳食は、赤ちゃんがいろいろな食べ物を食べられるように準備する大切な食事です。特別に作るのではなく、大人の食事から取り分けて、ちょっと手を加えるだけでいいのです。みんなで楽しく実習しながら学びましょう。

託児の必要な人は、お申し出ください。

- とき 3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12月〜11年9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 2月23日(水)から電話または直接健康増進課(☎893・6405)



1歳児の歯ッピー教室

生えたて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 3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(3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 2月22日(火)午前9時から電話または直接健康増進課(☎893・6405)



保健所だより 問い合わせ ☎878・1021

一般健康相談(四条曝保健所)

- とき 3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(四条曝保健所)

- とき 3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(四条曝保健所)

- とき 3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(四条曝保健所)

- 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(四条曝保健所)

○内容 こころの病(精神疾患・アルコール症・老人性痴呆ほうなど)についての相談

結核相談II電話予約制(四条曝保健所)

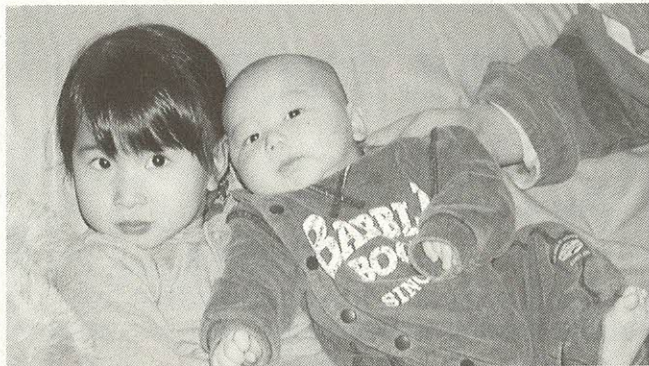
○内容 結核患者・家族の健康相談

難病相談II電話予約制(四条曝保健所)

○内容 特定疾患などの難病患者・家族の相談

住まいの衛生相談II電話予約制(四条曝保健所)

○内容 室内空気環境(炭酸ガス、ホルムアルデヒドなど)やタニアルergenなどの検査と相談

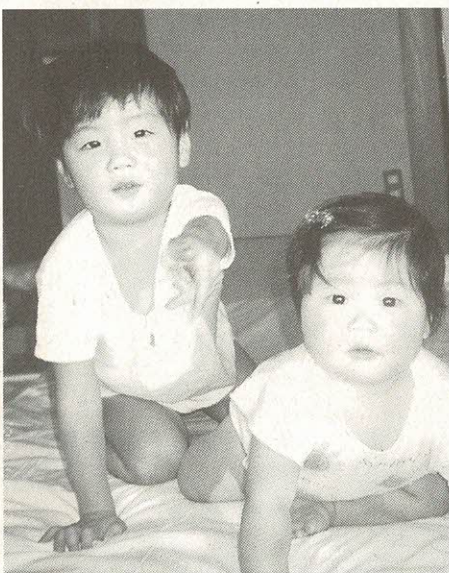


よこお **横尾 真帆**です 平成9年1月1日生まれ
 まほ **真帆**です
 たいち **太一**です 平成11年11月12日生まれ
 「おともだちをたくさんつくってネ」
 私部(父 匡弘・母 ゆかり)

♪ こんにちは月

「だれもがうらやむ仲のいい兄妹になってね!」
 私部(父 美樹・母 由美子)

ふくだ **福田 笙太郎**です 平成8年10月22日生まれ
 しやうたろう **笙太郎**です
 ももか **もも花**です 平成11年2月25日生まれ
 ももか **もも花**です



市民健康講座 「ストレス病の正体 心の癒しを学ぶ」

とかくストレスの多い現代社会。ストレスは気づかぬうちに蓄積されていきます。ストレスが過剰にたまると、心が病気になるったり、ときには大きな健康障害を引き起こしたりします。たかが「ストレス」と考えず、自分の心もいたわってあげましょう。

今回は、「心の癒し」について楽しく学びましょう。

- とき 3月1日(水)午後2時～3時30分
- ところ ゆうゆうセンター3階展示活用室
- 定員 50人
- 費用 無料
- 講師 なかがわ中之島クリニック
心療内科医師 中川 晶さん
- 申し込み・問い合わせ 2月14日(月)から電話または直接健康増進課(☎893・6405)



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
(☎893・6405)



育児相談

乳幼児についての心配ごとを保健婦(士)・栄養士などが相談に応じます。

保育士もいますので、お母さんも一緒に楽しく遊ばしましょう。

- とき・対象 ①2月23日(水)1歳以降
②3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

4か月児健診

乳幼児期の発育をみるのに大切な時期です。

お子さんの健康状態だけでなく、お母さんが日ごろ気になっていることなどお気軽にご相談ください。

- とき 3月7日(火)受付=午後1時～2時
- 対象 11年10月16日～11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目的です。

生活習慣(しつけ)や食事のこと、日ごろの心配ごとなど、この機会にお気軽にご相談ください。

- とき 3月21日(火)受付=午後1時～2時
- 対象 10年8月生まれの幼児

3歳6か月児健診

心やからだめざましく発達するときです。

また、視力・聴力のチェックも大切な時期です。ぜひお越しください。

- とき 3月8日(水)受付=午後1時～2時
- 対象 8年8月生まれの幼児

New Arrival 新着図書

○問い合わせ
倉治図書館(☎891・1825)か、
青年の家図書室(☎893・4881)

……児童書……

こんにちはあかぎつね!
エリック・カール 偕成社
イボンヌとさんきち
小沢良吉 小峰書店
遊YOUキッズスキーング
野沢温泉スキークラブ ベース
ボール・マガジン社
カムイの森
村田真一 小学館
がんばるスプーンおばさん
ブリヨイセン 学習研究社
ズッコケ三人組のバック・トゥ・ザ・
フューチャー
那須正幹 ポプラ社
3じのおやつはきょうふのじかん
きむらゆういち ポプラ社
くまげらのはる
手島圭三郎 リブリオ出版
ウォンバットがっこうへいく
ルース・パーク 朔北社
宇宙人の写真
ニール・レイトン 評論社
オオくんとうかいなかぞく
角野栄子 ポプラ社
クマとうさんのこもりうた
デビ・グリオリ 評論社



マイの花やさん
寺村輝夫 あかき書房
押し花アートを楽しもう1
花と緑の研究所 汐文社
のりものあつまれ
成美堂出版
おつかい
浅川じゅん 偕成社
おさるのジョージスキーをする
H・A・レイ M・レイ 岩波書店

……一般書……

憎いものが好き
内館牧子 小学館
はじめての手づくり盆栽
豊島伊都子 日本ヴォーグ社
紀伊半島殺人事件
西村京太郎 双葉社
突破者の母
宮崎学 青林工藝舎
なつかしの小学校図鑑
奥成達 いそっぷ社
空の名前
高橋健司 角川書店
大改革
童門冬二 日本経済新聞社

ニッポン・あっちこっち
安西水丸 家の光協会
昔の恋人
藤堂志津子 集英社
永六輔・職人と語る
永六輔 小学館
子どもが喜ぶ元気おかず
成美堂出版
週末に楽しむ木工マニュアル
山と溪谷社
シェエラザード上・下
浅田次郎 講談社
もっとどころんでも社会科
清水義範 講談社
俺たちの老いじたく
弘兼憲史 祥伝社
アメリカの大嘘
副島隆彦 講談社
人生の教科書「ルール」
藤原和博・宮台真司 筑摩書房
子どもといっしょに大阪子育てガイド
Tryあんぐる メイツ出版
玲子さんの歩いた街、訪れたお店
西村玲子 主婦と生活社

A 相談者家族の情報
が、何をきっかけにい
ろいろな事業者に流れてし
まったのか特定することは
ほとんど不可能で、取り消
すこともできません。電話

Q 私たちの個人情報って
どうなっているの?
連日、子どもに家庭
教師を勧める電話が
いろいろな業者からかかっ
たり、夫にアダルトビデオ
通販のDMが届いたりしま
す。覚えのない業者から、
こうして電話勧誘やDMが
届くのはどうしてでしょ
うか。やめさせる方法あり
ませんか。



～消費者相談～
問い合わせ 環境生活課

助言 情報社会の現
在、一度出してしま
った情報は、どこでどう
使われているのか分から
ず、その情報はすぐにコピ
ーやコンピュータに入力・
送信されることも考えら
れ、一人ひとりが意識して

勧誘については、きっぱり
断り、DMは受け取り拒否
も一つの方法でしょう。
行政が保有する個人情報
については、法律で保護さ
れています。本市は個人情
報保護条例で、事業者の債
務として個人情報収集など
を行うときは、条例の趣旨
を尊重し、市の施策に協力
するよう明記しています。
しかし、民間における個
人情報の売買や目的外利用
を取り締まる法律はありま
せん。(個人信用情報につ
いては、割賦販売法で規定
があります)

**淀川工業高校定時制
春のイブニング講座**
○とき 3月6日(月)～10日(金)
午後6時～8時
○ところ 府立淀川工業高校
○講座
A.パソコン入門<一太郎Ver.9>(5
日間)
B.初めての俳句(3日間)
C.遺伝子の話(3日間)
D.フットサル<ミニサッカー>入門(2
日間)
E.歎異抄を読む(3日間)
F.模型電車の製作(5日間)
G.源氏物語 桐壺の巻を読む(3日間)
※詳しい日程はお問い合わせください。
○資格 制限なし
○受講料 無料
※講座により材料費などがいろいろあります。
○申し込み 往復はがきを受講希望講
座名・住所・氏名・年齢・性別・電話番号を
記入、2月25日(金)=当日消印有
効=までに、〒535-0001大阪
市旭区太子橋3-1-32 大阪府立
淀川工業高校定時制「春のイブニ
ング講座」係
○問い合わせ 同講座係の竹村さん・宮
崎さん・田端さん(☎06・6952・0
001)

ハイキング

鳴滝不動から音羽山

2月20日(日)午前8時、交野市駅集合。雨天中止。京阪膳所駅一御池一鳴滝不動一音羽山一長等公園一浜大津。12キロ。一般向き。交通費1,580円。参加費200円、保険料を含む。主催は山歩会。問い合わせは吉原さん(☎892・3928 午後7時～9時)



樹氷輝く金剛登山

2月26日(土)午前8時、河内磐船駅集合。雨天中止。近鉄富田林駅からバスで登山口下車、北尾根を登頂。千早本通りを下山。9.3キロ。一般向き。交通費2,800円。参加費200円。弁当、雨具、アイゼン持参。主催は交野ハイキング同好会。問い合わせは成田さん(☎891・4013)

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。
 ◇私市山手の宿原勝治さんから

- 1万円
- ◇私部の木野 猛さんから100万円。そのうち20万円は交野市障害児(者)親の会へ
- ◇交野市老人クラブ連合会からふれあい広場バザーの収益金3万円
- ◇交野市民生児童委員協議会からふれあい広場模擬店の収益金4万2,170円
- ◇校区福祉委員会から、ふれあい広場模擬店の収益金3万6,200円
- ◇藤が尾区と藤が尾区連合自治会から藤が尾区民の集い「秋祭り」でのバザーの収益金と協賛されたみなさんの出店協力金2万5,880円
- ◇女声合唱団コール・ポコから5周年記念コンサートの収益金の一部1万円
- ◇天野が原町の大岡元七郎さんから交野女性まつりの会解散残金5万6,321円
- ◇チャリティーコンペ瀬戸会から2万500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一交野から、12月のこどもゆうゆうセンタークリスマス会に5万円相当のおもちゃを寄付していただきました。
- ◇少林寺拳法大阪交野道院長・坂本義昭さんから「母子保健事業に役立ててください」と乳児の身長計、離乳食フードモデル、水銀柱血圧計などを寄付していただきました。

第38回 大阪府 身体障害者スポーツ大会

第36回全国身体障害者スポーツ大会の選手選考会を兼ねて次のとおり開かれます。

- とき・ところ
- ◇陸上競技 5月21日(日)、万博記念競技場
- ◇卓球・アーチェリー・水泳競技 5月28日(日)、大阪府立障害者交流促進センター
- 参加資格
- 身体障害者手帳の交付を受けた満16歳以上で、市内に居住する人
- 申し込み
- 福祉サービス課(☎893・6400)にある申し込み用紙に必要事項を記入のうえ、3月10日(金)までに同課
- 問い合わせ
- 同課か、大阪府障害者スポーツ振興協会事務局(☎06・6941・0351)

☎ 電話案内 ☎

市役所	☎892・0121
星田出張所	☎891・2031
ゆうゆうセンター	☎893・6400
水道局	☎891・0016
水道サービス株式会社	☎894・0105
下水道課	☎893・1197
環境第1課(ごみ)	☎892・2471
環境第2課(し尿)	☎892・2472
リサイクル推進室	☎893・8651
青年の家	☎892・7721
星の里いわね	☎893・3131
星田西体育施設	☎893・7721
第1児童センター	☎893・1144
いきいきランド交野	☎894・1181
倉治図書館	☎891・1825
文化財事業団	☎893・8111
あいあいセンター	☎891・9955
いきものふれあいセンター	☎893・6520
こどもゆうゆうセンター	☎892・3077
ボランティアセンター	☎894・3737
シルバー人材センター	☎893・0430
消防本部・署	☎892・0119

半世紀筋書のないドラマです
 くる世紀期待と危惧がまじります
 世紀末世界騒がすコンピュータ
 新世紀どう変わったのと月が問う
 ゴール前余力は妻にとっておく
 ラストまで踊って外科の世話になる
 煙草より蝕むものが多すぎる
 飛び道具だったおやじの銀ギセル

天野が原町 さくらの会
 吉田ひな子
 鯉田喜美子
 今井千恵子
 岡田慶子
 勝山ちえ子
 西島小藤
 中島智子
 嶋澤喜八郎

句題「うっかり・世話」
 うっかりと滑った様にする自慢
 亡母の忌をうっかり越えて皺を読む
 欲の皮張ってうっかりはまる毘
 うっかりとヤカンが消耗品と化し
 そもそもはうっかり撫でたお尻から
 婚前の話ほろりとこぼれ落ち
 世話やける幼い頃が懐しい
 世話女房夫を置いて逝けもせず
 お世話役苦勞話は胸に置く
 「世話要らぬ」亭主を見たい10年後

天野が原町 寺輪 敏子
 私部 富田 千代
 私部南 桑原 宏子
 星田山手 喜田香代子
 郡津 笹沼 遊峰
 私市山手 森本 益弘
 妙見坂 村山 紀子
 私部 藤本 克子
 星田山手 原田 和子
 私部 長谷川玉枝

短歌
 白と言ふ輝く世界雪の朝を子等の声高く犬走り行く
 私市山手 磯ノ上 明

俳句
 交野俳句会
 孤巻いて峠の地蔵冬支度
 母逝きてはや七年や星月夜
 天空の黄葉のひらひら大銀杏
 菅茸の里に鶯舞ふ小春かな
 観音の天衣のゆるやか実紫
 暮早き杉谷の道九十九折
 豆菓子や門前町の冬日和
 まほろばの国をめざして鳥渡る
 通じ合ふ友ある幸や花八つ手
 点滴の雫の重さ師走来る
 七五三帰りは父母の背にねむる

天野が原町 千間 健治
 私市 西村 一子
 藤が尾 岡本 五保
 星 木戸 ヒロ
 妙見坂 中村 久子
 天野が原町 波多野かずゑ
 天野が原町 吉田 松枝
 幾野 東倉治 野村八千代
 寺 山添 艶子
 小島きよ子



みんなのひろば

ヒッポファミリークラブ体験会

2月15日(火)午前10時～正午、ゆうゆうセンター3階和室。歌やゲーム、おしゃべりを楽しみながら多言語を育てていきます。定員30人。参加無料。主催はヒッポファミリークラブ。申し込み・問い合わせは当日直接会場か電話で寺原さん(☎853・9075)

春をよぶみんなのコンサート

2月19日(土)正午～午後4時30分、守口市市民会館さつきホール。北河内の作業所や施設などの仲間が集い、演奏発表やカラオケなどを楽しみ、交流を深めます。関西フィルハーモニー管弦楽団アンサンブルもゲスト出演。一般市民も気軽にご参加ください。主催は第10回春をよぶみんなのコンサート実行委員会。問い合わせは府立守口養護学校の可知さん(☎06・6993・2810 ファクス06・6993・2830)

手作り教室

2月20日(日)午前10時、枚方市内の学校施設。タコ、紙飛

行機、コマなどを親子で作ります。対象は5歳～小学5年生。定員は先着50人。参加無料。主催は日本ボーイスカウト北大阪地区。申し込み・問い合わせは幾田さん(☎891・1593)

劇団「おいで」公演

2月26日(土)午前10時30分～11時30分、星の里いわふね研修室2。人形劇「おむすびゴロリン」ほか。定員80人。参加費300円。主催は劇団おいで。申し込みは当日直接会場。問い合わせは小出さん(☎891・3781)

第12回交野歌謡フェスティバル

3月5日(日)午前11時～午後4時30分、星の里いわふね。市内3教室合同の発表会。お楽しみ抽選会もあります。定員500人。入場無料。主催は交野歌謡フェスティバル実行委員会。問い合わせは奥野さん(☎891・3838)

読書会

3月7日(火)午前10時～正午、青年の家第2研修室。「長い冬」(ローラ・インガルス・ワイルダー著、岩波少年文庫)を読んできて感想を語り合います。参加費500円。講師は甲南女子大講師・渡辺淑子さん。主催はかたの子ども文庫連絡会。申し込みは当日直接会場。保育(2歳以上、1人400円)希望の人は2月29日までに宮尾さん(☎892・0667)。問い合わせは宮尾さん

500円、ジュニア300円。指導は連盟指定コーチ。主催は交野市卓球連盟。申し込みは当日直接会場。問い合わせは高畑さん(☎892・3947)



募集

交野社交ダンス同好会 (土曜日クラス)

毎週土曜日午後1時30分～3時、ゆうゆうセンター多目的ホール。対象は男女の初級クラス。入会金2,500円。月会費2,500円。講師は門田昭一さん。主催は交野社交ダンス同好会(土曜日クラス)。申し込みは当日直接会場。問い合わせは藤原さん(☎891・0246)

子供体育あそび

4月から毎月第1・第2・第3木曜日午前10時～11時、星田会館。2歳児以上入園前の幼児を対象に楽しめます。定員25人。月会費(3回)3,000円。指導は米永富美子さん、川上桂子さん。申し込みは往復はがきに幼児の氏名・年齢(月齢)・生年月日・住所・電話番号・保護者の氏名を記入のうえ2月29日(消印有効)までに〒576-0016 交野市星田1-16-5 川上桂子さん。問い合わせは川上さん(☎892・7273)か、米永さん(☎894・0248)

交野流星

毎月第1・第3水曜日、2月11日を除く第2・第4金曜日午後7時30分～9時、青年の家体育室。交野まつりに向けてよさこい踊りの練習。小学生以上(幼稚園児も可)。年会費3,000円。指導は竹平富美子さん。申し込み・問い合わせは練習日に直接会場か電話で原田さん(☎893・0251)か、東さん(☎892・9761)

没後30周年記念

「西光万吉展」

1922年、全国水平社創立宣言を起草、戦後は一貫して独自の平和運動に取り組んだ西光万吉の生涯をしのび、戦後の日本の歩みを振り返ります。

○とき 2月22日(火)～3月26日(日) 午前10時～午後5時

※毎週月曜日(祝日は開館)、祝日の翌日、毎月第4金曜日は休館です。

○ところ 大阪人権博物館(西光万吉記念室及びギャラリー)

○展示構成 「西光万吉と運動」「西光万吉の文学」「西光万吉の絵画」

○入館料 大人250円、高校・大学生150円、中学生以下・65歳以上・障害者(介護者を含む)は無料

○問い合わせ 大阪人権博物館 (☎06・6561・7173)



スポーツ

卓球教室

3月12日(日)午前10時～午後2時、いきいきランド交野スタードーム。卓球の基本・応用の指導と実践。参加費は一般

○共催 大阪人権博物館、大阪市、大阪府教育委員会、人・愛・ふれあいプラザ浪速・西・港・大正区実行委員会
○申し込み・問い合わせ 大阪人権博物館(☎06・6561・7173) ファクス06・6561・3572

○入場料(入館料のみ) 大人250円、高校・大学生150円、小・中学生以下・65歳以上・障害者(介護者を含む)は無料
○テーマ 「心の表札」花ざかりの街」
○ところ 大阪人権博物館・リハビリホール
○とき 3月11日(土)午後2時30分

大阪市民劇団 かけはし座△演



食べよう健康
ゆづり料理

作り方

《イワシのマスタードピカタ》

- ① イワシは手開きにし、塩、こしょうをする。
- ② 卵を割りほぐしてマスタードを加えて混ぜる。
- ③ イワシに小麦粉を薄くまぶし、②の卵液にくぐらせ、油をひいたフライパンで両面を焼き、残りの卵液をつけて、もう一度焼く。
- ④ カリフラワーは酢を入れた熱湯で、さっとゆでる。
- ⑤ ホウレンソウは熱湯でゆでて水にとり、水気をよくしぼって2～3芽の長さに切ってから炒め、塩少々で味をつける。
- ⑥ ミニトマトは葉のついたまま、半分に切る。
- ⑦ ③を器に盛り、付け合わせのカリフラワー、ホウレンソウ、ミニトマトを添える。

材料 (1人分)

イワシ…………… 1尾
 塩…………… ミスプーン1/3
 こしょう…………… 少々
 小麦粉…………… 小さじ1
 卵…………… 1/2個
 粒マスタード…………… 小さじ1
 サラダ油…………… 小さじ2/3

〔付け合わせ〕
 カリフラワー…………… 30g
 ホウレンソウ…………… 40g
 サラダ油…………… 小さじ1/3
 塩…………… 少々
 ミニトマト…………… 10g

栄養価 ◇エネルギー 236kcal
 ◇たんぱく質 17.0g ◇塩分 1.2g

がんを予防するために、毎日変化のある食生活を送りましょう。また、食べ過ぎを避け、脂肪や塩分を控えめにし、食べ物から適量のビタミンと多くの繊維質をとることも重要なポイントになります。

《イワシのマスタードピカタ》は、粒マスタードの風味でイワシの生臭みもおさえることができます。付け合わせには野菜をたっぷり添えました。

《レンコンのごまマヨネーズ和え》は、ごまの風味を加えたマヨネーズに酢を加えることにより、繊維質豊富なレンコンの歯ごたえを生かし、あっさりとおいしく食べることができます。

(がん予防のための調理実習から・健康増進課)

作り方

《レンコンのごまマヨネーズ和え》

- ① レンコンは半月切りにし、酢を入れた熱湯で、さっとゆでる。
- ② キュウリは塩少々をして板ずりし、一度洗ってから短冊に切る。
- ③ 赤ピーマンは細く千切りにする。
- ④ すりばちで、ごまをすり、マヨネーズと酢と塩を入れてのばし、②③と和える。
- ⑤ 器にサニーレタスを敷き、④を盛る。

材料 (1人分)

レンコン…………… 40g
 キュウリ…………… 10g
 赤ピーマン…………… 8g
 マヨネーズ…………… 小さじ1
 ごま…………… 小さじ1強
 酢…………… 小さじ1/2
 塩…………… ミスプーン1/5
 サニーレタス…………… 少々

栄養価 ◇エネルギー 88kcal
 ◇たんぱく質 2.5g ◇塩分 0.3g

広報

かたの

(No.520)

2000年2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 ☎072-892-0121
 テレホンサービス ☎072-892-1599