NHK Eテレ

スクールライブショー

関西大会

けいはんなホールで6月16日

京田辺市とNHK京都放送局・木津川市・精華町・けいはんな学研都市活性化促進協議会は、NHK　Eテレ「スクールライブショー」の公開録画を行います。

同番組は、全国の中高生が吹奏楽・ダンス・バンドなどのパフォーマンスを披露し、コンテスト形式で競うステージショー番組です。関西地区から選りすぐった中高生バンドが、得意のオリジナルパフォーマンスで熱いバトルを繰り広げます。

審査員は、プロのアーティスト。彼らのパフォーマンスも見逃せません。

パフォーマーを応援する観覧者や、夢のステージに立ちたい中学生・高校生の出場者を募集します。

日時＝6月16日㈯午後5時～7時30分（開場は午後4時から）

場所＝けいはんなホール（精華町）

司会＝お笑いタレントのサバンナさん

ゲスト＝▼作編曲家・ドラマーの神保彰さん▼作編曲家・ベーシストの徳永暁人さん▼シンガーソングライターの宇徳敬子さん

問合せ先＝NHK京都放送局（☎075-841-4321）。平日午前10時～午後6時

観覧者を募集

入場料＝無料。1歳以上は入場整理券が必要です

申込方法＝往復はがきの往信用裏面に①郵便番号②住所③氏名④電話番号⑤年齢を、返信用表面に①郵便番号②住所③氏名を書いて、郵送してください

多数の場合は抽選し、入場整理券を郵送します。

なお、個人情報は、抽選結果の連絡のほかNHK受信料支払いのお願いに使用することがあります。

しめきり＝5月23日㈬（必着）

申込・問合せ先＝けいはんな「スクールライブショー」観覧係（〒619-0237京都府相楽郡精華町光台1-7、☎95-5115）

出場者を募集

対象＝次のすべてを満たす中学生・高校生の団体・個人

▼関西地区で活動している▼レコード会社・プロダクションなどに所属していない▼プロとしての活動実績がない▼6月15日㈮夕方のリハーサルにも参加できる▼出場・放送することについて、学校・保護者が許可している▼学校・団体・個人名を番組で紹介できる

曲目＝オリジナル曲で2分30秒以内

参加費＝無料

申込方法＝①チーム名（学校名・顧問名）②代表者氏名・電話番号・FAX・メールアドレス③人数④すべての参加者の氏名・学年⑤応募動機⑥自己PR⑦曲のタイトルと歌詞を任意の用紙に書いて、DVDなどに収録したオリジナル曲（1曲）の演奏映像を添え郵送してください

収録映像では、曲が2分30秒を超えても構いません。

なお、個人情報は、連絡以外に使用することはありません。

しめきり＝5月18日㈮（必着）

申込・問合せ先＝㈱クレージー・ティブィ「スクールライブショー 関西バンド」係（〒150-0041東京都渋谷区神南1-19-11パークウェイスクエア25階、☎03-3477-1222）

ピンピン教室

運動編 短期コース

日にち	内容
6月4日㈪	介護予防の5本柱の話・骨盤ツボ体操
6月11日㈪	認知症予防の話・骨盤ツボ体操
6月18日㈪	“血管生き生き”栄養の話
6月25日㈪	お口の健康の話・骨盤ツボ体操

若さと健康のため受講を

市は、ピンピン教室（運動編）短期コースを開きます。若さと健康を保つため、受講してみませんか。

日にち・内容＝左表のとおり

時間＝午前10時～11時30分

場所＝老人福祉センター常磐苑

対象＝自分で来所できる65歳以上の人

定員＝25人。初めての人を優先し、多数の場合は抽選します

申込方法＝来庁・電話で申し込んでください

しめきり＝5月14日㈪

申込・問合せ先＝健康推進課（☎64・1335）

良い眠りで毎日スッキリ

生活改善で睡眠の質を高めよう

春は眠気を感じる季節です。快適な1日がスタートできるように、良い睡眠をとりましょう。

◆睡眠のメカニズム

睡眠中は、浅い眠り（レム睡眠）と深い眠り（ノンレム睡眠）を繰り返しています。

良い睡眠のためには、ノンレム睡眠のときによく眠り、成長ホルモンの分泌を促し、脳を十分に休息させることが大切です。

また、レム睡眠時に起床すると、頭がスッキリとした目覚めとなります。

◆良い睡眠をとる方法

理想的な睡眠とは、睡眠時間が6～7時間で、眠ったという満足感とスッキリとした目覚めが感じられることです。

午後10時から翌日午前2時までは、成長ホルモンの分泌が促される時間帯です。この時間帯に寝るようにすることで、細胞を活性化することができます。

夜更かしは、体温調節など生体リズムを崩すことになります。不規則な生活を改善し、睡眠を妨げないようにすることで、睡眠の質を高めることになります。

◆良い睡眠をとる5つのポイント

①定期的に運動を行う

②朝食は十分に、夕食は腹八分目に

③夕食後のコーヒーや寝る前のお酒は控える

④毎朝、朝日を浴びて生体リズムを整える

⑤昼寝は短く15分程度

【問合せ先】

健康推進課（☎64・1335）

ヘルスアップセミナー

自分に合う運動・食事を発見！

市は、ヘルスアップセミナーの参加者を募集します。

健康を維持するためには、食事・運動・休養の三本柱をバランス良く保つことが大切です。

普段の何げない習慣を少し改善するだけで、生活習慣病などの予防につながります。

ヘルスアップセミナーで、自分に合った運動や食事のヒントを見つけませんか。

【対象】

40～64歳の人

【栄養編】

日時＝6月5日㈫午後1時30分～4時30分

場所＝保健センター

内容＝▼健診結果の見方を知ろう▼体に優しいごはんとおやつの食べ方を知ろう

【運動編】

日時＝6月15日㈮午後1時30分～4時30分

場所＝中央公民館

内容＝▼健診結果を活用しよう▼楽しく体を動かそう

【定員】

各回先着30人

【参加費】

無料

【申込方法】

電話で申し込んでください。どちらか一方だけでも申し込みできます

【しめきり】

5月25日㈮

【申込・問合せ先】

健康推進課（☎64-1335）

地域包括支援センターを増設

市役所でも介護相談を受け付け

高齢者が安心して生活できるように

地域包括支援センターは、高齢者のみなさんが住み慣れた地域で、安心した生活を続けられるように支援を行っています。

市は、老人福祉センター常磐苑に加え、市役所でも地域包括支援センターの窓口業務を行っています（＝写真）。

一人で悩まずに、気軽に相談してください。

地域包括支援センターは、保健師・主任介護支援専門員・社会福祉士などの専門職員が連携しながら、高齢者の支援のため次のような事業を展開しています。

◆介護予防の推進◆

要介護・要支援にならないように介護予防についての啓発活動や、要支援になった人には、元気になってもらうための介護予防ケアプランなどを作成します。

◆高齢者の権利擁護◆

虐待防止や認知症などで判断力が低下している人に成年後見制度の利用を案内しています。

◆総合相談支援◆

高齢者のさまざまな相談に応じています。必要があれば医療・保健・福祉・介護など各関係機関と連携し、高齢者が自分らしく暮らせるように支援します。

◆包括的継続的ケアマネジメント◆

介護支援専門員が、相談や支援を行ったり、主治医や地域関係機関とのネットワークづくりを行ったりしています。

【問合せ先】

地域包括支援センター（▼高齢介護課内、☎63・1268▼老人福祉センター常磐苑内、☎68・1310）

認知症サポーターになりませんか？

地域包括支援センターは、認知症サポーター養成講座を行っています。

高齢社会が進み、認知症になる人がますます増加すると予測されています。認知症サポーターとは、認知症を正しく理解し、偏見を持たず認知症の人や家族を温かく見守るなど、自分のできる範囲で活動する人のことをいいます。

受講者には、認知症サポーターの目印となるオレンジリングのほか、オレンジリングを身に付けた京田辺観光大使の一休さんのステッカーを配布します（＝写真）。

詳しくは、お問い合わせください。

問合せ先＝地域包括支援センター（▼高齢介護課内、☎63-1268▼老人福祉センター常磐苑内、☎68-1310）

認知症サポーター養成講座 市職員が出前で講師に

市では、市職員を講師として派遣する出前講座でも、認知症サポーター養成講座を行っています。

派遣日時＝平日午前10時～午後9時のおおむね60分。土・日曜日、祝日、年末年始を除きます

対象＝市内に在住・通勤・通学する10人以上のグループ

費用＝無料。会場の利用料は申込者が負担してください

申請方法＝市長公室か市ホームページにある申請書を書いて、希望日の20日前までに申し込んでください

申請・問合せ先＝市長公室（☎64-1320）

専門指導者を派遣

「学びたい」「教えたい」を応援

生涯学習人材バンク

教育委員会は、みなさんの「学びたい」「教えたい」という気持ちを応援するため、専門的な知識・技能・経験などを持っている人を指導者として派遣する生涯学習人材バンク制度を設けています。

申請・問合せ先＝社会教育・スポーツ推進課（☎64・1394）

区・自治会で利用を 対象は5人以上の団体

区・自治会などに、登録指導者を派遣します。

対象団体＝市内に在住・通勤・通学する5人以上のグループ

区・自治会、社会教育関係団体、社会福祉団体など。

費用＝無料。材料・資料代などは利用団体が負担してください

申請方法＝社会教育・スポーツ推進課か教育委員会ホームページにある申請書を書いて、希望する日の1カ月前までに持参・郵送してください

同制度は、1団体につき年間2回まで利用できます。

知識を地域に生かす 登録者を募集

生涯学習人材バンク制度の登録者を募集しています。

同制度の登録には、年齢・住所・国籍などの条件はありません。

あなたの知識・技術・活動を地域に生かしてみませんか。

登録有効期間＝3年（今年度登録の有効期間は平成27年3月31日まで）

申請方法＝社会教育・スポーツ推進課にある登録申請書を持参してください。郵送では受け付けていません

詳しくは、お問い合わせください。

京田辺国際交流協会

中国音楽コンサート5月27日に

同志社大学多々羅キャンパスで

京田辺国際交流協会は、平成24年度総会記念行事として中国音楽コンサートを開きます。

中国の伝統楽器の演奏をお楽しみください。

日時＝5月27日㈰午後1時30分～3時

場所＝同志社大学多々羅キャンパス・フィリップスホール（駐車場あり）

内容＝「二胡」「揚琴」の演奏

出演＝二胡奏者の韓秋月さん（＝写真）ほか

定員＝先着200人

参加費＝無料

申込方法＝電話で申し込んでください

申込・問合せ先＝京田辺国際交流協会事務局（市民参画課内、☎64・1314）

「広報京たなべ」でお店・商品PR

1日号にはカラー広告も

毎月2回、1日号と15日号を発行しています。（1・8月は1日号のみ発行）

●カラー広告
規格＝縦6.5cm×横11.0cm
掲載料（1枠）＝1回30,000円
募集枠数＝1日号4枠

●モノクロ広告
規格＝縦6.7cm×横4.4cm
掲載料（1枠）＝1回10,000円
募集枠数＝電話でお問い合わせください

発行部数 約2万4千部

申込・問合せ先
市長公室（広報広聴係）
TEL：64-1320／FAX：62-3830

食改いきいきレシピ

食べよう

玉露入りみそ蒸しパン

京田辺は、日本茶の最高峰・玉露の生産地。その品質の良さや味わいで、農林水産大臣賞などの栄誉ある賞も多数受賞してきました。

今回は、その玉露の茶葉を使って手軽にできる、おいしいおやつを紹介します。玉露の爽やかな風味が口いっぱいに広がる蒸しパン。茶殻を使ってもおいしくできます。

【作り方】

①茶葉を50～60℃ぐらいの湯に3分ほど浸す。

②薄力粉とベーキングパウダーを合わせてふるっておく。

③ボールに牛乳を入れてみそを溶かし、砂糖と卵を加えてよく混ぜる。

④③に②を加えてざっくり混ぜ、粉っぽさがなくなれば①を合わせて軽く混ぜる。

⑤アルミカップに入れ、湯気の上った蒸し器で15分蒸す。

【問合せ先】

健康推進課（☎64-1335）

◆栄養価（1個分）

エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
129kcal	3.2g	1.3g	52㎎	0.6g

お茶の味は、甘味・爽快な旨味のもとであるテアニン、軽い苦味のもとであるカフェイン、苦味・渋味のもとであるタンニンの3つのバランスで決まります。玉露がまったりと甘露な味わいなのは、テアニンがカフェイン・タンニンの2倍も含まれているから。また、お茶には疲労回復・殺菌・整腸作用があると言われています。

◆材料（5個分）

玉露茶葉	10g
湯	40cc
薄力粉	100g
ベーキングパウダー	小さじ2弱
砂糖	40g
みそ	15g
牛乳	50cc
卵	1/2個