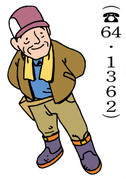
身近な畑で野菜作り
市民農園の利用登録者を募集

市は、岡村・飯岡・宮ノ口地区にある市民農園の利用登録者を受け付けます。

市民農園は、地域の農家組合が管理・運営し、休憩所のほか給水施設なども整備されています。農業初体験の人でも、地域との交流を通して気軽に野菜作りができます。

自分で育てた野菜の味は格別です。また、土に触れることで週末のストレス解消になるかもしれません。

利用開始日＝4月1日(月)
区画面積・利用料金など＝下表のとおり。1世帯につき1区画まで



募集区画＝未定
登録者が多数の場合は、公開抽選で登録順を決定し、空きに応じて利用を始めてもらいます

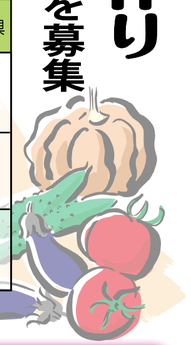
登録方法＝往復はがきに希望する農園（複数希望可）・住所・氏名・年齢・電話番号を書いて、郵送してください

しめきり＝2月15日(金)（必着）

申込・問合せ先＝農政課（☎64・1362）

農園名	区画面積	利用料金（年）	貸付期間	貸農機具
岡村いきいき農園※ 大住丸山25	20㎡	6,000円	2年	あり
飯岡ふれあい農園 飯岡権田28	30㎡	市外8,500円 市内7,500円		なし
宮ノ口市民農園 宮津鳥羽田30-1	25㎡	市外7,000円 市内6,000円		あり

※市内に在住する人のみ利用できます。



おんごろどん
豊作願って地面をたたけ

1月13日夜、宮津地域に伝わる農耕行事「おんごろどん」が行われました（＝写真）。

「おんごろ」とは田畑の天敵モグラのことをいいます。地域の子どもたちが、わらと縄で作った横づちと呼ばれる棒を持ち各家庭を訪問。地面を叩きモグラを追い出し、今年の豊作を祈願します。

玄関先に到着した子どもたちは、「おんごろどんはうちにか（モグラはこの家にいるのか）。よこづちどんのおんまいじゃ（横づちをおみまいするぞ）。おおまけおまけ」と、「もぐらうちおくりの歌」を唱えながら、地面を元気よく叩きました。

同大生のものづくり教室
プラズマボール作りに挑戦

同志社ものづくり推進プロジェクトは、光る不思議な「プラズマボール」を作るものづくり教室を開きます。

同教室では、同志社大学の学生が講師になりプラズマボールの光るしくみや工具の使い方を教えます。

日にち＝2月23日(土)
時間＝午後2時～4時
場所＝同志社大学京田辺校地ローム記念館
対象＝小学校3年生～中学校3年生
小学生は保護者が同伴してください。
定員＝20人。多数の場合は抽選します
参加費＝500円
申込方法＝はがきか電子メールに、「ものづくり教室参加希望」・氏名・学年・郵便番号・住所・電話番号を書いて申し込んでください
しめきり＝2月14日(木)（必着）
申込・問合せ先＝同志社ものづくり推進プロジェクト（同志社ローム記念館事務室内、〒610・0394京田辺市多々羅都谷1・3、☎65・7800、メールアドレス kirarin@robo-doshisha.org）

親子教室の募集開始
申し込みは大住・普賢寺児童館へ

大住・普賢寺児童館は、親子教室の参加者を募集します。

期間＝4月16日(火)～7月5日(金)
曜日・場所・対象＝下表のとおり
内容＝家庭でもできるふれあい遊びなど、親子一緒に遊びます
申込方法＝往復はがきの往信用に参加希望クラス・住所・親子の氏名（ふりがな）・子どもの性別と生年月日・電話番号を、返信用に住所・氏名を書いて希望する児童館へ郵送してください
初めて参加する人を優先しますので、「初めて参加」と書いてください。どちらかの児童館で参加したことがある人は、「初めて参加」とはなりません。同年齢クラスで、両児童館へ重ねて申し込んだ場合は、無効とします。多数の場合は3月13日(水)午後1時30分から抽選します。
しめきり＝2月16日(土)（当日消印有効）
申込・問合せ先＝▼大住児童館（〒610・0343京田辺市大住内山7、☎68・2225）▼普賢寺児童館（〒610・0323京田辺市水取門田6・3、☎65・0153）

クラス・対象	時間・場所 大住児童館	時間・場所 普賢寺児童館
【2歳児クラス】平成22年4月2日～同23年4月1日生まれ	水曜日 午前	金曜日 午前 午後
【1歳児クラス】平成23年4月2日～同24年4月1日生まれ	金曜日 午前	木曜日 午前 午後
【0歳児クラス】平成24年4月2日～同24年9月30日生まれ	木曜日 午前	火曜日 午前 午後

※午前＝午前10時～11時、午後＝午後1時30分～2時30分

パパママセミナー 育児の悩み解消
パートナーと子育てを考えよう

新しい命の誕生に不安を感じていませんか。市は、市内に在住する妊婦とパートナーのためのパパママセミナーを開きます。

乳幼児の歯磨きの方法、お父さんになるパートナーの妊婦体験など、一緒に子育てを考えましょう。

【歯科・育児編】
日時＝2月13日(水)午後1時30分～4時（受け付けは午後1時15分から）
場所＝保健センター
内容＝歯磨き指導・沐浴体験。母子手帳を持参してください
申し込み＝不要

【体験編】
日時＝2月20日(水)午後1時30分～4時（受け付けは午後1時15分から）
場所＝保健センター
対象＝妊娠5カ月以上の妊婦とパートナー。夫婦で参加してください
内容＝妊婦体験・胎児心音を感じる体験など
定員＝先着20組
申込方法＝2月4日(月)～12日(火)に電話で申し込んでください
【申込・問合せ先】
こども福祉課（☎64-1377）

ファミサポの会員募集
説明会・講習会の受講を

京田辺市ファミリーサポートセンターは、会員登録のための説明会・講習会を行います。

同センターは、子育てを「助けて欲しい人」「手助けしたい人（まかせて会員）」とのネットワークを築き、地域で助け合う環境づくりをお手伝いする出会いの場です。

日にち＝2月17日(日)
時間・内容＝▼午前10時30分～11時30分・説明会▼午後1時～4時30分・講習会（まかせて会員のみ）
場所＝中央公民館
申込方法＝会員登録希望者は、写真2枚（縦3㎝×横2㎝）・印鑑を持参してください
託児を希望する人は、電話で申し込んでください。
問合せ先＝京田辺市ファミリーサポートセンター（☎62・1175）

人形劇を楽しもう

日にち＝2月16日(土)
時間＝午前10時～11時
場所＝大住児童館
対象＝小学生以下の家族
内容＝ごちそうパクリ・だるまちゃんとてんぐちゃん
出演＝人形劇団ぱふぱふ
申し込み＝不要
問合せ先＝大住児童館（☎68-2225）

はいはいサロン

日時＝2月19日(火)午前10時30分～正午
場所＝女性交流支援ルーム
対象＝生後6カ月までの第1子と保護者
内容＝看護師の廣澤真奈巳さんによる育児相談・交流・情報交換など
定員＝先着12組
参加費＝1組100円
申込方法＝2月7日(木)10時から電話で受け付けます
申込・問合せ先＝女性交流支援ルーム（☎65-3709）

親子でわらべうた遊び

日にち＝3月13日(水)
時間＝午前10時～11時
場所＝南山こどもセンター
対象＝2歳児以下の親子
定員＝先着15組
申込方法＝2月13日(水)午前10時から来所・電話で受け付けます
申込・問合せ先＝南山こどもセンター（☎62-4458）

学研都市の魅力に触れる
小学校高学年を対象にバスツアー

京田辺市・木津川市・精華町は、子どもたちが関西学術研究都市（学研都市）にある施設の魅力に触れることができるけいはんな学研都市バスツアーを開きます。

日にち＝3月24日(日)
集合時間・場所＝午前8時30分（午後5時ごろ解散）
集合場所は、後日連絡します。
対象＝京田辺市・木津川市・精華町に在住する小学校4・5年生
保護者1人の同伴が必要です。
行き先＝同志社女子大学京田辺キャンパス・SCSK㈱大川センター・きっづ光科学館ふぉとん
当日の様子は、KBS京都ラジオ生放送とテレビ撮影を予定しています。
定員＝先着40組
多数の場合は抽選します。
費用＝500円。昼食あり
申込方法＝往復はがきの往信用に郵便番号・住所・児童と保護者の氏名（ふりがな）・電話番号・児童の性別と生年月日を、返信用に郵便番号・住所・児童の氏名を書いて郵送してください
はがき1枚につき児童1人まで（兄弟姉妹で参加する場合は児童複数人でも可）。
しめきり＝2月27日(水)（当日消印有効）
申込・問合せ先＝KBS京都事業部・けいはんな学研都市バスツアー係（〒602-8588〈住所不要〉、☎075-431-7350）。平日午前10時～午後5時

けいはんなプチ

キララホールでコンサート
若手音楽家の華麗な演奏

けいはんな学研都市活性化促進協議会とけいはんなプラザ・プチコンサート実行委員会は、若手音楽家が出演する「けいはんなプラザ・プチコンサート」を開きます。

日にち＝3月2日(土)
時間＝午後2時～3時40分。2部公演で開場は午後1時30分
場所＝京田辺市商工会館キララホール
出演＝山内静（クラリネット）・吉田真奈美（ピアノ）・池田裕輔（フルート）・荒巻幸絵（ソプラノ）・長井友理子（ピアノ）
演奏曲・作曲者＝▼ソナタop.167／サン＝サーンス▼インマー・クライナー／シュライナー▼earth／村松崇継▼La capinera みそさざい／J.ベネディクトほか
定員＝180人
入場料＝無料
申し込み＝不要。駐車場に限りがありますので、公共交通機関を利用してください
問合せ先＝けいはんなプラザ・プチコンサート実行委員会（☎95-5105）

女性の再就職・チャレンジ相談
母子家庭の自立支援も個別アドバイス

市と京都府は、女性の就職や再就職、能力を伸ばすキャリアアップを支援するため、女性の再就職・チャレンジ相談を行います。

また、母子家庭などの自立支援の相談も併せて行います。自分に合った仕事や働き方を考えたい人は、ご相談ください。

日にち＝3月1日(金)
時間＝午前10時30分～午後5時
場所＝女性交流支援ルーム
対象＝▼（再）就職を目指す女性や自分に合った仕事・働き方を考えたい女性▼母子家庭などで、自立に向けてこれからを考えたい女性
内容＝▼女性の再就職・チャレンジ相談▼母子家庭等自立支援相談
専門のアドバイザーが一人ひとりに合った面接相談を行います。1人50分（予約制）
相談時間＝下表のとおり
定員＝各先着6人

	再就職・チャレンジ相談	母子家庭等自立支援相談
1	午前10時30分～11時20分	
2	午前11時30分～午後0時20分	
3	午後1時～1時50分	
4	午後2時～2時50分	
5	午後3時～3時50分	
6	午後4時～4時50分	

相談料＝無料
申し込み＝2月8日(金)から女性交流支援ルームで受け付けます
問合せ先＝▼女性交流支援ルーム（☎65・3727）▼こども福祉課（☎64・1376）

樹木チップを配布
家庭菜園・ガーデニングに最適

無料

市は、ごみとして出された樹木の枝・葉などを細かくチップ化し、無料配布します。

約1年間自然発酵させた樹木チップは、土の保湿や雑草防止効果が期待でき、家庭菜園やガーデニングに最適です。

日時＝2月24日(日)午前9時～午後3時
場所＝環境衛生センター天王碧水園
対象＝市内に在住する人
配布量＝車1台につき5袋程度（1袋45ℓ）
申込状況によって配布量が変わります。
申込方法＝往復はがきの往信用に「チップ希望」・住所・氏名・電話番号を、返信用に住所・氏名を書いて、郵送してください
しめきり＝2月13日(水)
申込・問合せ先＝環境衛生センター甘南備園（〒610-0331京田辺市田辺ボケ谷58、☎62-4328）

煙のない社会へ
周囲の人のため受動喫煙を考えよう

市は、たばこ対策セミナーを開きます。

たばこを吸う人の煙を周りの人が吸ってしまうことを受動喫煙といいます。この受動喫煙は、たばこを吸う人以上に、健康を損ねることになります。たばこを吸う人も吸わない人も、煙のない社会について考えてみませんか。

日時＝2月21日(木)午後1時～4時（講義は午後2時から）
場所＝保健センター
対象＝市内に在住する人
喫煙の有無は問いません。
内容＝▼講義（テーマ…タバコについて考えてみよう。**講師**…医師の土井たかしさん）▼卒煙者からのメッセージ（テーマ…私がタバコをやめた理由）▼一酸化炭素濃度測定・血管観察などの体験コーナー
定員＝50人
申込方法＝電話で申し込んでください
申込期間＝2月4日(月)～14日(木)（土・日曜日、祝日を除く）
申込・問合せ先＝健康推進課（☎64・1335）

旬 食べよう 食改いきいきレシピ
カリカリじゃこ・じゃがいものおやき

今月のメニューは、不足しがちなカルシウムを手軽に取ることができる手作りおやつ・カリカリじゃことじゃがいものおやきです。

カリカリじゃこは電子レンジで短時間ででき、おつまみにもぴったり。おやきは、冷凍保存しておき、電子レンジで温めるだけで食卓に一品追加できます。

じゃがいものおやきをおいしくする塩加減のコツは、わかめを戻しすぎないことです。冷蔵庫の残り野菜を上手に使って、いろいろな具材でアレンジしてみましょう。

問合せ先＝健康推進課（☎64-1335）

◆作り方◆

【カリカリじゃこ】
①煮干しに、ごま油・青のりをまぶして皿にドーナツ状に広げ、ラップなしで2分電子レンジにかける。
②かき混ぜて、さらに1分電子レンジにかける。
※煮干しをドーナツ状に広げることで、焦げるのを防ぎます。

【じゃがいものおやき】
①じゃがいもはすりおろす。
②キャベツ・にんじん・ピーマンは1.5cm程度の細切りにする。わかめは水で戻して細かく切り、プロセスチーズは5mm程度のサイコロ状に切る。
③❶に❷を混ぜる。
④フライパンに油をひき、❸を流し入れ両面を焼く。

カリカリじゃこ

◆材料（5人分）

煮干し	25g
ごま油	小さじ1
青のり	大さじ1/2

じゃがいものおやき

◆材料（2人分）

じゃがいも	1個（100g）
キャベツ	20g
にんじん	10g
ピーマン	1/4個（10g）
カットわかめ	ひとつまみ（2g）
プロセスチーズ	20g
油	少々

◆栄養価（1人分）

	エネルギー	たんぱく質	脂質	カルシウム	塩分
カリカリじゃこ	24kcal	3.2g	1.1g	110mg	0.2g
じゃがいものおやき	88kcal	3.4g	3.7g	99mg	0.5g