

旬食改いきいき レシピ



田辺なす井

今月は、市の特産品・田辺なすを使った「なす井」です。ボリュームたっぷりのヘルシーな井で、しょうがの風味が食欲をそそります。

- ◆作り方
- ①温泉卵を作る。卵をキッチンペーパーに包み、ぬるま湯をかけておく。鍋に卵がかぶるぐらいの水を入れ、沸騰したら火を止め、卵を静かに入れる。20分置いて水に取る。
 - ②しょうがはみじん切りにする。なすは1cmほどの輪切りにし、水にさらしてあくを抜き、キッチンペーパーで水気を取る。
 - ③ビニール袋になすと片栗粉を入れて口を閉じ、まんべんなく粉をまぶす。
 - ④フライパンに油を熱し、なすの両面を返しながらかき、水100ccを加えてふたをする。なすがしんなりしたら、いったん取り出す。同じフライパンでしょうがを軽く炒め、香りが出たらしょうゆとみりんを加えてなすを戻し、からめながら照りにとろみをつける。
 - ⑤井にごはんを入れ、なすと温泉卵を盛り、たれをかけ、ごまをふる。

◆材料(2人分)

なす	2本
片栗粉	大さじ1
しょうが	1/4片
サラダ油	大さじ1
しょうゆ	大さじ1と1/2
みりん	大さじ3
卵	2個
いりごま	適量
ごはん	320g

◆調理のコツ

- ★青ネギをのせると、彩りがさらに良くなります。
- ★この井だけで、1食分に必要な栄養が揃います。

◆栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質
541kcal	14.1g	13.9g
カルシウム	塩分	
84mg	2.2g	

市は、みなさんに人権問題をもっと身近に感じてもらうため、「わくわくワークショップ」人権に気づいて感じて考えよう」を開きます。

施設見学では、障がいのある人が能力を発揮できるよう、補助具を備えた工場でのつくり取りに、関心する企業を訪問。講演では、関西組む企業家の講師とPR犬による盲導犬協会の講師とPR犬によるデモンストラクションもありません。

日時・場所・内容など↓下表のとおり

参加費 無料

申込方法 10月7日(月)から来庁・電話で受け付けます

申込・問合せ先 人権啓発推進課 (☎64-1336)

日時・場所・内容など		
10月28日(月)午後1時15分～4時45分		
オムロン京都太陽館(京都市)	先着20人	施設見学 バスで訪問します
11月1日(金)午後1時30分～3時30分		
社会福祉センター	先着50人	講演「もっと知ろう！盲導犬のこと！視覚に障がいのある人のこと！」 講師＝関西盲導犬協会の久保ますみさん 盲導犬協会PR犬も同伴します

秋 イベントにでかけよう

10・11月は生涯学習推進月間 文化 芸術 スポーツ を満喫

市は、10月・11月を生涯学習推進月間として、下表の催しを行います。みんなで秋のイベントへ出掛けませんか。問合せ先＝京田辺市生涯学習推進本部(社会教育・スポーツ推進課内、☎64-1394)

日にち	イベント名	会場
10月6日(日)	茶まつり	酬恩庵一休寺参道
	野外活動のつどい	野外活動センター
10月12日(土)	ゆうゆうフェスタ	田辺中央体育館
10月13日(日)	ベタンク大会	田辺公園多目的運動広場
10月14日(月)	生涯スポーツフェスティバル	田辺中央体育館など
10月19日(土)	敬老会	田辺中央体育館
	マラソン大会	木津川サイクリングロード
10月20日(日)	市民音楽祭	同志社女子大学京田辺キャンパス
10月26日(土)	保育のつどい	田辺中央体育館
10月31日(日)～11月3日(木)	絵画展	コミュニティホール
	市民文化祭	中央公民館・田辺中央体育館など
11月2日(土)～3日(日)	菊花展	中央公民館
	いけばな展	田辺中央体育館
11月3日(日)	緑化まつり	田辺公園多目的運動広場
	文化講演会	中央公民館
11月3日(日)・4日(振替)	同志社クローバー祭2013	同志社大学京田辺校地
11月9日(土)	一休さんウォーク	田辺公園多目的運動広場～市内
11月9日(土)・10日(日)	せせらぎまつり	中野住民センター
11月14日(木)	幼稚園大会	田辺中央体育館
11月17日(日)	産業祭	田辺中央体育館など

緑化まつりで花探し 生け垣の設置に補助金も

10月は全国都市緑化月間です。身近に緑があることの大切さを知り、未来へ守り育てていく方法を考えましょう。

【緑化まつり】
同月間に合わせ、緑化まつりを開きます。お手頃価格の植木や花を見つけたらチャンスです。家や庭を、季節の草花で彩りませんか。

日にち 11月3日(日)
時間 午前9時から
場所 田辺公園多目的運動広場

内容 樹木・花の販売、緑化カレンダーの無料配布

1344 施設管理課 (☎64-1344)

【生け垣の設置に補助】
生け垣を新たに設置する人に、樹木購入費の一部を補助します。

対象 市内に在住し、敷地に生け垣を新たに設置する人
生け垣の長さ・樹木の高さ・道路の幅員など条件があります。詳しくはお問い合わせください。

補助額 生け垣設置費用のうち、樹木購入費の2分の1以内(上限5万円)

1344 施設管理課 (☎64-1344)

市民による文化の祭典 家族で楽しめる模擬店も

市民文化祭実行委員会は、文化活動を通じた市民の相互交流を深めるため、第48回京田辺市民文化祭を開きます。

市民のみなさんによる音楽・ダンスの発表や、芸術作品の展示などがあります。文化の祭典を楽しみましょう。

日にち 11月2日(土)・3日(日)
場所 中央公民館・田辺中央体育館

内容 作品展示・舞台発表・ふわふわドーム・模擬店など

【標語】
市民文化祭の標語を募集した結果、次の3点が優秀作品に選ばれました。

最優秀作品は、チラシなどに掲載し、入選者は市民文化祭の式典で表彰します。

人から人へ 笑顔広がる 文化祭

入賞作品(敬称略) 最優秀賞：「人から人へ 笑顔広がる文化祭」村上功
優秀賞：「ふれ合いの場を広げよう」文化祭「大西せつ子」市民の輪 世代に継ぐ文化祭 山本宏子

【問合せ先】
京田辺市民文化祭実行委員会(中央公民館内、☎62-2552)

入賞作品(敬称略) 最優秀賞：「人から人へ 笑顔広がる文化祭」村上功
優秀賞：「ふれ合いの場を広げよう」文化祭「大西せつ子」市民の輪 世代に継ぐ文化祭 山本宏子

【問合せ先】
京田辺市民文化祭実行委員会(中央公民館内、☎62-2552)

生涯スポーツフェスティバル 楽しく体を動かそう

教育委員会とNPO法人京田辺市社会体育協会は、生涯スポーツフェスティバル2013を開きます。

いろいろなスポーツが体験できます。爽やかな秋空の下、楽しく体を動かしませんか。

◆野外活動のつどい
日時＝10月6日(日)午前10時～午後3時
場所＝野外活動センター
対象＝市内に在住・通勤・通学する人。小学校3年生以下は保護者同伴

◆アウトドアクッキング・スタンラリーなど
問合せ先＝野外活動センター(☎62-2816)

◆スポーツがいっぱいの日
日時＝10月14日(日)午前10時～午後3時
場所＝田辺中央体育館・多目的運動広場

◆チアリーディングを体験
日時＝10月14日(日)午前10時～11時30分
場所＝田辺中央体育館
内容＝アメリカのプロアメリカンフットボールリーグ(NFL)やプロバスケットボールリーグ(NBA)でチアリーダーとして活躍した、柳下容子さんによるチアリーディング教室

問合せ先＝社会教育・スポーツ推進課(☎64-1394)

◆プールの無料開放
日時＝10月14日(日)
場所＝田辺公園プール
問合せ先＝田辺公園プール(☎65-3113)

大学施設でスポーツを

同志社大学は、同志社スポーツフェスティバルを開きます。設備の整った大学の施設で、スポーツの秋を満喫しませんか。

日にち＝11月3日(祝)・4日(振替)
場所＝同志社大学京田辺校地
申込方法＝FAXか電子メールで、希望種目・チーム名・代表者氏名と性別、電話番号・FAX番号を連絡してください
申込期間＝10月8日(火)午前9時～11日(金)午後5時
申込・問合せ先＝同志社大学スポーツ支援課(☎65-7417、FAX65-7416、メールアドレス jt-sport@mail.doshisha.ac.jp)

◆バスケットボール
日にち＝11月4日(振替)
時間＝男子…午前11時～午後5時 女子…午後2時～5時
募集数(1チーム5人)＝男子24チーム 女子8チーム

◆バレーボール
日時＝11月4日(振替)午前11時～午後5時
募集数(1チーム6人)＝男女各24チーム

◆ソフトボール
日時＝11月3日(祝)午前11時～午後3時30分 11月4日(振替)午前10時～午後4時
募集数(1チーム9人)＝男女各32チーム。混合チーム可

◆サッカー
日時＝11月3日(祝)午前11時～午後5時30分 11月4日(振替)午前10時～午後4時
募集数(1チーム11人)＝男女各32チーム。混合チーム可

◆エコロベース
日時＝11月3日(祝)午前11時～午後5時
募集数(1チーム5～7人)＝10チーム。混合チーム可

クローバー祭 11月3日(祝) 4日(振替)

今年もやります！同志社クローバー祭。「止まらないドキドキ 終わらないトキメキ」をキャッチフレーズに、家族で楽しめる企画がいっぱいです。

日にち＝11月3日(祝)・4日(振替)
場所＝同志社大学京田辺校地
内容＝▼きつぱれつと(マジックショー・陶芸体験など) ▼戦隊ヒーロー「タナレンジャー」ショー ▼お化け屋敷 ▼脱出ゲーム ▼模擬店(フリマ・留学生の郷土料理など) ▼野外ライブなど ▼アカデミック体験コーナー(心理学・アンチエイジング測定・シャボン玉のふしぎ・外国語で遊ぶなど)

東日本大震災の復興支援として、宮城県の名産品がそろった物産展などもあります。

問合せ先＝同志社クローバー祭実行スタッフ事務室(☎65-7832、ホームページ http://do-clover.net)

幼稚園児が元気にお遊戯(昨年の様子)

怪談 at 京田辺

◆出演
神宿しず(小説家)
田辺青蛙(小説家)
東雅夫(文芸評論家)
宇治民話の会(ほか)

◆日時 10月27日(日)午後1時30分開演(2時間演)

◆場所 重要文化財 海井家住宅 ○参加費＝1,000円
参加費は、震災孤児を支援する「東日本大震災を忘るる未来基金」に寄付します。

◆申込・問合せ先 ふるさと怪談トークライブ事務局(メールアドレス furusato_kwaidan@yahoo.co.jp)・京田辺市観光案内所(☎68-2810)

「100回泣くこと」を上映

同志社大学「ふらっとプログラム」では、映画上映やコンサートを行っています。

今回は、関ジャニ∞の大倉忠義さん主演で、中村航の同名小説を映画化したラブストーリー「100回泣くこと」を上映します。

日にち＝10月16日(木)
時間＝午後0時20分～午後2時55分 午後5時30分
場所＝同志社大学京田辺校地多目的ホール
入場料＝無料
問合せ先＝同志社大学京田辺校地学生支援課(☎65-7413)

エコキャンドルを作ろう

使用済みの天ぷら油を使ってエコキャンドルを作ります。大学生と一緒に「エコ」について考えませんか。府立木津高校の生徒もお手伝いします。希望者は、作ったキャンドルで大学のクリスマスツリー点灯式に参加できます。

日時＝10月27日(日)午後1時～4時。点灯式は12月2日(月)午後4時45分から

場所＝同志社大学京田辺校地
対象＝小学校3～6年生
定員＝先着10人
参加費＝無料。使用済みの天ぷら油とガラス製小瓶・エプロン・軍手を持参してください

申込方法＝「エコキャンドル申し込み」・氏名(ふりがな)・学校名と学年・郵便番号・住所・電話番号・保護者氏名・車両番号(車の来校希望者)を電子メールで送信してください

しめぎり＝10月11日(金)午後3時(必着)

申込・問合せ先＝同志社大学京田辺地域連携推進室(☎65-7005、メールアドレス jt-chiik@mail.doshisha.ac.jp)