旬食べよう 食改いきいきレシピ

いわしのさっぱりおろし煮

今月は「いわしのさっぱりおろし煮」を紹介します。

脳や神経組織の発達に効果があるDHA（ドコサヘキサエン酸）が豊富に含まれるいわしと、旬の大根でさっぱりいただけます。

水菜にもカルシウムがたっぷり含まれていて、生活習慣病予防にぴったりの一品です。

◆材料（2人分）

	いわし	大きめのもの2尾
	大根	120g
	水菜	50g
	ごま油	小さじ1
A	こいくちしょうゆ	大さじ1
A	酢	大さじ1
A	みりん	小さじ1

◆作り方

①いわしを開いて、中骨・尾・背びれを取る。

②大根をすりおろし、ざるに入れて軽く水を切る。

③水菜は根元を落とし、3cmの長さに切る。

④フライパンにごま油を熱し、いわしを焼く。全体に焼き色が付いたら、一度取り出す。

⑤Aと大根おろしを混ぜて、フライパンに入れて温め、水菜といわしを入れてさっと煮る。

【問合せ先】
健康推進課（☎64-1335）

◆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
211kcal	15.5g	11.8g	119mg	1.5g

料理のコツ

・大根はざるで軽く水気を切ることで、水っぽくなく仕上がります
・いわしを焼くときにごま油を使うことで、魚の臭みが気になりません
・水菜は、さっと煮ることでシャキシャキとした食感が楽しめます

キララ商店街は、楽しいステージや模擬店が並ぶ「キララフェスティバル」や事務いすレース「いす-1GP」などのイベントを行い、地域をみんなで盛り上げようと頑張っています。

キララ商店街事業協同組合事務局の二谷隆朗さん

同志社女子大×広報京たなべ
「学生レポーターが行く」

「気になる」京田辺②

商店街に新しい風を

学生の意見取り入れ活気呼ぶ

私たち同志社女子大学のバーチャル企業「京たな」は、今回「キララ商店街」を紹介します。

キララ商店街は、近鉄新田辺駅の東側を中心に飲食店・小売店など40を越えるお店が並ぶ商店街です。地域活性化にも精力的で、楽しいイベントをたくさん企画されています。

野外ステージや模擬店でにぎわう「キララフェスティバル」をはじめ、キャスター付き事務いすを使ったレース「いすー1GP」や前回紹介した「一休（ひとやすみ）バル」にもたくさんのお店が参加しています。

また、同商店街は私たちと同じバーチャル企業2社と連携し、学生の意見を取り入れた活性化策にも取り組んでいます。

まず、女性の視点で商店街の活性化を進める「Vierysム（ヴィアリズム）」とは、10月に商店街内の交流スペース「キララの駅」とパン屋「ベーカリーリップル」の協力でカフェを企画。子育て中のお母さんたちが交流できるハロウィンパーティーを開きました。

また、バーチャル企業「MOZA（ミモザ）」とは、京田辺に愛着を持ってもらえるような活動を進めています。12月6日には、廃油を使った環境に優しい手作りろうそくでキャンドルナイトを開き、キャンドルグラスへの絵付け体験も行う予定です。MIMOZAの社長、倉ヶ市彩乃さんは「キャンドルナイトがみなさんのすてきな思い出になれば嬉しいです。ぜひキララ商店街に来てください」と話していました。

キララの駅を管理する商店街事業協同組合事務局の二谷隆朗さん（67）は「学生さんとのカフェ企画では、新しいお客さんともたくさん交流できました。商店街を知ってもらう良い機会になったと思います」と喜ばれていました。

駅近で親しみやすいお店が並ぶキララ商店街。みなさんも足を運んでみてください。

【問合せ先】
秘書広報課（☎64-1320）

キャンドルナイト
お気に入りの絵を描こう

日にち＝12月6日㈮
時間＝午後6時から
場所＝キララ商店街
問合せ先＝キララ商店街事業協同組合事務局（☎63-5267）

仲間と駆ける全17.2km

12月20日まで参加チーム募集

教育委員会とNPO法人京田辺市社会体育協会は、第30回京田辺市民駅伝競走大会の参加チームを募集します。

日にち＝平成26年1月19日㈰
スタート時間＝▼女子の部…午前10時▼一般の部・学生の部…午前10時15分
区間・距離＝全6区間・合計17.2km
参加資格＝▼市内に在住・通勤・通学する人▼宇治市以南に在住する中学生以上の人
募集内容＝▼一般の部（学生2人まで可・男女混成可）▼女子の部▼学生の部（男女混成可）
募集数＝40チーム。多数の場合は抽選します
参加費（説明会で徴収）＝▼市内に在住・通勤・通学する人が過半数のチーム…3,000円。中学生・高校生のみで構成するチームは2,000円▼それ以外のチーム…4,000円
説明会＝平成26年1月9日㈭午後7時30分から、田辺中央体育館で行います
代表者は必ず出席してください。
申込方法＝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込書を書いて、持参・郵送・電子メールで申し込んでください。メールはタイトルを「市民駅伝参加申込」とし、申し込み後5日（土・日曜日、祝日を除く）以内に返信がない場合は電話で問い合わせてください。中学生は、保護者の同意書を提出してください
しめきり＝12月20日㈮午後5時
詳しくは教育委員会ホームページをご覧いただくか、お問い合わせください。
申込・問合せ先＝社会教育・スポーツ推進課（〒610-0393〈住所不要〉、☎64-1394、メールアドレス sports@kyo-tanabe.jp）

ふらっと寄って映画鑑賞

高校生の心理描く作品を上映

京田辺＆同志社連携事業

同志社大学「ふらっとプログラム」は、映画「桐島、部活やめるってよ」を上映します。

どなたでも自由に入場できますので、ふらっとお立ち寄りください。

日にち＝12月18日㈬
時間＝▼午後0時30分▼午後3時15分
場所＝同志社大学京田辺校地多目的ホール
駐車場がありませんので、公共交通機関をご利用ください。
内容＝第22回小説すばる新人賞を受賞した朝井リョウの小説を映画化。男子高校生が部活を突然退部したことがきっかけで、それぞれの悩みを抱える同級生5人の変わり始める日常と心理を描いた作品
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）

みんなでゲーム楽しいね！

市立幼稚園の園児が集い交流

11月14日、第39回京田辺市立幼稚園大会が開かれ、市立幼稚園に通う5歳児約270人と保護者が田辺中央体育館に集まりました。

子どもたちは、先生の合図で自分たちの園を大きな声で紹介。8園一緒に「園歌」を合唱した後は、お母さん・お父さんと共に準備運動。みんなで手をつないで大きな3つの円を作り、「あの橋が落ちる前に」の音楽に合わせたゲームなど、楽しいひとときを満喫しました（＝写真）。

また、マリンバ奏者の松本真理子さんのステージもあり、リズムに乗った演奏に自然と子どもたちも手拍子を打ち、中には踊り出す子もいました。

地域で防止！児童虐待

シリーズ③ひとりで悩まず気軽に相談を

子育ては難しいもの

親は育児ができて当たり前と考えていませんか。子どもは親の思い通りにならないものです。子育てが思うようにいかず、子どもに厳しく接してしまうことは特別なことではありません。

児童虐待は、悪いことをしているという認識がないままに起こっていることが多く、保護者が気付かずに虐待していることも少なくありません。

心の苦しさを話してみましょう

子育ての相談ができる相手がいなくて一人で悩んだり、職場・家庭のトラブルを抱えたりしていると、不安やストレスがたまって子どもにきつく当たってしまうことがあります。次のような悩みを持つ人は、気持ちを理解してくれる人に話すことが大切です。

- 子育ての方法に不安を感じている
- 子どもが言うことを聞かず、いらいらして手を上げたり、怒鳴ったりしてしまう
- 自分のことで精一杯で子育てができない
- 子どもがかわいく思えない
- 親族から孤立している
- つらい気持ちをわかってくれる人がいない

ひとりで悩まず気軽に相談を

つらい気持ちを抱えて子育てに悩んでいる人はたくさんいます。虐待や子育ての相談など、ひとりで悩まずに気軽に連絡してください。

【相談・連絡先】
▼京田辺市家庭児童相談室（平日午前9時～午後4時）…☎64・1309。専用メールアドレス oyakoso@kyotanabe.jp
▼子育て支援課（平日午前8時30分～午後5時15分）…☎64・1377
▼地域子育て支援センター（平日午前9時～午後4時）…河原保育所内（☎62・3511）・大住保育園内（☎62・1477）。乳幼児の保護者対象。

虐待防止の街頭啓発

11月1日、市は児童虐待防止推進月間に合わせ、近鉄新田辺駅・JR松井山手駅で街頭啓発を行いました。

啓発には、石井市長をはじめ、田辺警察署長や民生・児童委員、市社会福祉協議会職員、市要保護児童対策地域協議会委員などが参加。子どもを虐待から守るシンボルである「オレンジリボン」を胸に付け、リーフレットやティッシュを配りながら子どもへの虐待防止を訴えました。

きょうたなべ環境市民パートナーシップ

一緒に活動する仲間を募集

きょうたなべ環境市民パートナーシップは、市民・学校・事業所などが協働して、将来のために環境を守り育てていくボランティア団体です。

今年度は、里山の下草刈り・家庭の省エネ・節電相談所や幼稚園でのゴーヤ祭、ごみを拾いながら歩くエコウォーキング、自転車環境整備についての懇談会などを行いました。

一緒に活動する仲間を随時募集していますので、環境のことに興味がある人はお問い合わせください。

問合せ先＝きょうたなべ環境市民パートナーシップ事務局（環境課内、☎64-1366）

環境考える一日

700人が身近なエコ学ぶ

11月17日、中央公民館で環境フェスタinKYOTANABEが開かれ、約700人の家族連れなどが来場しました（＝写真）。

同フェスタは、市ときょうたなべ環境市民パートナーシップが市内外の団体・企業などと共に企画する環境をテーマにしたイベントです。

会場では、大学生によるマジックショーや演奏・子どもの環境活動発表・環境問題に関するエコクイズ・紙すき年賀状作り体験などが行われ、来場者は楽しみながら身近なエコを学びました。

また、講演会では全国うちエコ診断員の金澤良彦さんが、エコを呼び掛け日本を歩いて縦断した体験を交えながら、環境保護の大切さを訴えました。

イルミネーションきらめく夜

近鉄新田辺駅・三山木駅前で

市都市緑化協会と市観光協会は、駅前の広場で「冬期イルミネーション2013」を行います。

市民のみなさんから寄付していただいた約5,000個のきらめくLED電球がまちを飾ります。クリスマスや年末年始の夜、友達や大切な人と一緒に楽しみませんか。

期間＝12月11日㈬～平成26年1月19日㈰
時間＝午後5時30分～10時
場所＝近鉄新田辺駅西駅前広場・三山木駅前広場
問合せ先＝▼京田辺市都市緑化協会（☎63-0433）▼京田辺市観光協会（☎68-2810）