いつまでも健康幸せに

料理を通じて介護予防

未来のふるさと京田辺の創造

石井市長の現地・現場リポート

5月13日、ピンピン教室調理編に参加し、受講生のみなさんと一緒に、朝食メニューの調理にチャレンジしました。

同教室は介護予防事業として毎年開いているもので、男女を問わず好評をいただいています。

料理は、調理の意欲を持ち、段取りを考え、五感・知識・経験を基に、火加減などを判断しながら完成させていくものです。このことで脳が鍛えられ、認知症の予防などにも役立つと言われています。

私も、みなさんと協力しながら調理を楽しみました（**Ⅱ写真**）。受講の動機をお聞きすると、「退職して自由な時間ができたので、料理の腕を上げて家族に振る舞いたい」「健康診断でメタボリックの判定を受け、健康管理の大切さを実感した」などさまざまですが、健やかで幸せな毎日を過ごしたいという思いはみなさん同じです。こうした健康づくりの事業を、もっと積極的に行ってほしいというご意見も伺いました。

本市では「健康」「幸せ」を組み合わせた「健幸」という言葉をキーワードに、今年度、さまざまな健康づくり事業に取り組んでまいります。市民のみなさんの積極的な参加をお願いします。

なごみ伝言板

作・南　久美子

【梅雨の晴れ間】

サマーキャンプを体験

京田辺市・木津川市・精華町は、それぞれの国際交流員が出身国のゲーム・ダンスや夏の行事を紹介するサマーキャンプを開きます。

アメリカでは夏休み期間に、子どもたちが遊びを通じて共同生活を楽しむサマーキャンプが行われます。サマーキャンプの雰囲気を体験し、友達との絆や、すてきな夏の思い出をつくりませんか。

外国の遊びを楽しもう

すてきな夏の思い出づくり

日にち＝7月12日㈯
時間＝午後2時～5時
場所＝むくのきセンター（精華町）

希望者は、精華町役場からシャトルバスがあります。

対象＝京田辺市・木津川市・精華町に在住・通学する小学生。保護者の同伴が必要です

定員＝30人

多数の場合は抽選します。

申込方法＝往復はがきの往信用に氏名・年齢・住所・電話番号・申込人数・シャトルバスの希望有無・保護者氏名を、返信用に住所・氏名を書いて郵送してください

はがき1枚につき小学生4人まで応募できます。

しめきり＝6月27日㈮（必着）

申込・問合せ先＝精華町企画調整課（〒619・0285〈住所不要〉、☎95・1900）

第23回 一休とんち大賞

こばなし・エッセイ・川柳を募集

大賞に5万円 こばなし・エッセイの部

京田辺市観光協会は、第23回一休とんち大賞の作品を募集します。

【募集部門・内容など】

こばなしの部＝「風刺」「とんち」を利かせたもの。400字詰め原稿用紙1枚以内（ワープロ原稿は縦打ち20字×20行以内）

エッセイの部＝一休さんに聞かせたい愉快な話や困った話、ちょっといい話など。400字詰め原稿用紙2枚以内（ワープロ原稿は縦打ち20字×20行で2枚以内）

川柳（**小学生・中学生**）**の部**＝学校での体験や日ごろ感じたことなどを基にしたもの

なお、こばなしの部・エッセイの部は、どなたでも応募できます。

【賞】

こばなしの部・エッセイの部＝▼**大賞**（**1点**）…5万円▼**優秀賞**（**1点**）…3万円▼**佳作**（**3点**）…1万円

川柳の部＝▼**大賞**（**小・中学生から各1点**）…図書カード5千円▼**優秀賞**（**同各1点**）…同3千円▼**佳作**（**同各3点**）…同1千円

すべての入賞者に賞状と副賞を贈呈します。

【応募方法】

応募部門・作品タイトル（ふりがな）・氏名（ふりがな）・年齢・性別・郵便番号・住所・職業または学校名と学年・電話番号・FAX・一休とんち大賞を何で知ったかを書いた表紙を添えて、ホチキスで留めずに持参・郵送・FAX・電子メールで応募してください

【しめきり】

7月24日㈭（当日消印有効）

【発表】

9月下旬に入賞者へ連絡します

【応募・問合せ先】

京田辺市観光案内所（〒610・0334京田辺市田辺中央四丁目3・3CIKビル、☎68・2810、FAX68・2817、メールアドレス info@kyotana.be）

クイズ　ヒントは広報紙の中に!!

飯岡にあるゴロゴロ○古墳

田辺なす3名様

－応募方法－

はがきに次の質問の回答と郵便番号・住所・氏名・年齢・日中連絡がつく電話番号を書いて郵送してください。応募は広報紙のほか、京田辺市eモニター（たなモニ）でも受け付けています。

①「○」に入るクイズの答え
②興味を持った記事と感想
③分かりにくかった記事
④今後取り上げてほしい企画やご意見など

正解者の中から抽選で3名様に、市特産の田辺なす（2kg）をプレゼントします。

個人情報は賞品の発送のみに使用します。また、いただいた意見や感想は広報紙などで紹介する場合があります。なお、ご意見に対する個別回答はできませんので、ご了承ください。

当選発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

しめきり＝6月13日㈮（当日消印有効）

申込・問合せ先＝秘書広報課（〒610-0393〈住所不要〉、☎64-1320）

先月号の答え：平安京造営に関わったのは甘「南」備山でした

図書館だより

今月のおはなし会

【中央図書館】
▼毎週土曜日：午後3時～
▼1日㈰：午前11時～

【北部分室】
▼毎週土曜日：午前11時～
▼25日㈬：午後4時～

【中部分室】
▼4日㈬：午後4時～
▼11日㈬：午後4時～
▼18日㈬：午後4時～

英語のおはなし会（中央図書館）

25日㈬：午後3時30分～
※おはなし会は各日30分

今月のギャラリー（中央図書館）

▼3日㈫～8日㈰
エポックノート展～世界とつながるシュタイナー教育～：NPO法人京田辺シュタイナー学校

▼10日㈫～15日㈰
日本風景写真協会京都支部第4回山城地区写真展：日本風景写真協会京都支部山城地区

▼17日㈫～22日㈰
ロウの花　マーガレット：マーガレット

▼24日㈫～29日㈰（27日㈮を除く）
第16回ヴィリジャン油絵展：ヴィリジャン

問合せ先

中央図書館
☎65-2500/FAX65-1222

北部分室（北部住民センター内）
☎63-0499/FAX63-7956

中部分室（中部住民センター内）
☎64-8833/FAX64-8820