

# 女子会しましよ

## スイーツ作って 玉露でほっこり



宇治茶を使ったスイーツコンテストでグランプリを受賞した講師が、オリジナルレシピを伝授(写真はイメージです)。

観光協会は、「スイーツ作りと玉露で女子会しましよ」を開きます。

宇治茶を使ったスイーツを作り、玉露と共に味わいます。日頃のストレスから解放された、ホッと一息ついた後は、「二休(ひとやすみ)バル」で盛り上げましょう。

日にち 9月20日(日)  
時間 内容 午後1時~5時 宇治茶を使ったスイーツ作りと玉露の淹れ方体験  
午後5時から 一休バルへ参加  
場所 中央公民館  
対象 女性  
定員 30人。一休バルの参加者を優先し、多数の場合は抽選します。

参加費 3千円  
一休バル前売りチケット代2千500円を含みます。スイーツ作りのみ参加の場合は1千円。

申込方法 電話・FAX・はがき・電子メールで、氏名・年齢・住所・電話番号・FAX・メールアドレスを連絡してください。  
申し込み 8月29日(金)  
申込・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3-3、 ☎68-2810、FAX68-2817、メールアドレス info@kyotanabe.jp

# いつまでも元気で若々しく

## ピンピン教室・運動編 体操・ゲームで介護予防

市は、高齢者がいつまでも元気で過ごせるよう、ピンピン教室・運動編を開きます。

周囲の人から「若いですね」と言われるような健康づくりに取り組んでみませんか。

日にち 内容 下表のとおり  
時間 午前10時~11時30分  
対象 市内に在住する65歳以上の人

場所 老人福祉センター宝生苑  
なお、送迎はありません。  
定員 20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 電話で申し込んでください  
受付期間 8月4日(月)~29日(金)  
申込・問合せ先 健康推進課 ☎64-1335

日にち	内容
9月18日(木)	高齢者の健康づくり・山内式気功体操
10月2日(木)	認知症予防ミニ講座・山内式気功体操
10月16日(木)	脳トレゲーム・山内式気功体操
11月6日(木)	“若さを保つ”お口の健康と食事法
11月20日(木)	脳トレゲーム・山内式気功体操
12月4日(木)	まとめ・修了式

※山内式気功体操は、全身のこりや緊張をほぐし、気の流れを整える体操です。高齢者や体力のない人でも無理なくできます。



# いきいき改食レシピ



## 鮭のトマト煮カレー風味

今号は、抗酸化作用がある鮭とトマトを使った、野菜ももりもり、ヨーグルトですっきり、カルシウムたっぷりの若返りメニューを紹介します。

1日に必要なカルシウムの4分の1を取ることができます。

問合せ先=健康推進課 ☎64-1335

◆材料(4人分)

鮭	4切
タマネギ	1/2個(100g)
キャベツ	360g
ニンニク(みじん切り)	1かけ
プレーンヨーグルト	300g
カットトマト缶	150g
カレー粉	大さじ1/2
オリーブオイル・粉チーズ	各大さじ1
塩・こしょう・パセリ(みじん切り)	各少々

### 調理のコツ

- ★プレーンヨーグルト・カットトマト缶・カレー粉は泡立て器で混ぜておくと、だまになりやすいです。
- ★野菜は炒めすぎない方が、食感が残りおいしくなります。

### 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
268kcal	17.4g	15.8g	166mg	1.3g



# おはようキャンペーン

7月9日早朝、カラフルなたすきと「おはようキャンペーン」と書いた横断幕を持った子どもたちがJR松井山手駅前に登場。元気な子どもたちのあいさつに、通行する人も笑顔で応えていました。写真。

松井ヶ丘幼稚園の5歳児21人が参加した同運動。大きな声であいさつして、通勤・通学する人に元気を分けてあげたいと企画しました。

この日も、朝から暑い日でしたが、爽やかな朝のあいさつが駅前に響きました。

# もしかして虐待!! すぐに連絡を

あなたの連絡が、子どもを虐待から守るための大きな一歩となります。

「虐待を受けている子どもかな」「子育てに悩んでいそうだな」と感じたときは、すぐに連絡してください。

平日 9時~16時 対応 ☎0774-64-1309 oyakosos@kyotanabe.jp

緊急時 夜間・休日 対応 ☎0774-44-3340

京田辺市家庭児童相談室 京都府宇治児童相談所

匿名でも可能です。連絡した人の秘密は守られます。

# 学研都市7大学が公開講座

## 多彩なテーマで「知」を発信

(公財)関西文化学術研究都市推進機構は、同志社、同志社女子大学をはじめ、奈良先端科学技術大学院大学など、学研都市に立地する7大学による共同企画講座を開きます。

10月5日(金)  
時間 午後1時~3時45分  
テーマ 講師 生活とデザイン・ウィリアム・モリスに学ぶ!同志社女子大学生活科学部人間生活学科学准教授の平光睦子さん

10月12日(金)  
時間 午後1時~3時45分  
テーマ 講師 中国トナ族の歌について「歌謡文化」の視点から、関西外国語大学英語国際学部准教授の牛永彪さん

10月19日(金)  
時間 午後1時~5時10分  
テーマ 講師 再生医療を支える材料・人工材料からの挑戦、奈良先端科学技術大学院大学物質創成科学研究科教授の谷原正夫さん

10月26日(金)  
時間 午後1時~3時45分  
テーマ 講師 土を離れた野菜栽培、養液栽培の可能性、京都府立大学生命環境学部教授の寺林敏さん

11月2日(金)  
時間 午後1時~3時45分  
テーマ 講師 科学で読み解く「源氏物語」文章の統計分析からわかること同志社大学文化情報学部教授の村上征勝さん

11月9日(金)  
時間 午後1時~3時45分  
テーマ 講師 食品の三次機能(疾病の予防)に向けて、化学の力を使った新たな食に関する研究、大阪電気通信大学工学部環境科学科准教授の齋藤安貴子さん

11月16日(金)  
時間 午後1時~3時45分  
テーマ 講師 国立国会図書館関西館(精華町) 参加費 無料

11月23日(金)  
時間 午後1時~3時45分  
テーマ 講師 各日先着150人 講義終了後、希望者(各日定員60人)は施設見学があります。

11月30日(金)  
時間 午後1時~3時45分  
テーマ 講師 申込方法 申込用紙をFAXか、ホームページ(http://www.kri-jp/)から申し込んでください。

12月6日(金)  
時間 午後1時~3時45分  
テーマ 講師 申込・問合せ先 (公財)関西文化学術研究都市推進機構 ☎95-5105、FAX95-5104



## 京田辺 同志社連携事業

人生を楽しんで暮らす

同志社女子大で生きがい創造教室

市は、みなさんが元気に生きがいを持って毎日を過ごすことを学ばせ、生きがい創造教室を開きます。

人生90年を豊かに過ごす方法を、会話中心の楽しい教室で一緒に探しませんか。

日にち 9月4日(木)、10月9日(木)、16日(木)、23日(木)  
時間 午前10時~正午  
場所 同志社女子大学京田辺キャンパス

対象 市内に在住する50歳以上65歳未満の人  
講師 同志社女子大学教授の 日下菜穂子さん  
定員 先着40人  
参加費 無料  
申込方法 電話で申し込んでください。  
申し込み 8月20日(木)  
申込・問合せ先 健康推進課 ☎64-1335

テーマ 講師 土を離れた野菜栽培、養液栽培の可能性、京都府立大学生命環境学部教授の寺林敏さん

11月13日(金)  
時間 午後1時~3時45分  
テーマ 講師 科学で読み解く「源氏物語」文章の統計分析からわかること同志社大学文化情報学部教授の村上征勝さん

11月20日(金)  
時間 午後1時~3時45分  
テーマ 講師 食品の三次機能(疾病の予防)に向けて、化学の力を使った新たな食に関する研究、大阪電気通信大学工学部環境科学科准教授の齋藤安貴子さん

11月27日(金)  
時間 午後1時~3時45分  
テーマ 講師 国立国会図書館関西館(精華町) 参加費 無料

12月4日(金)  
時間 午後1時~3時45分  
テーマ 講師 各日先着150人 講義終了後、希望者(各日定員60人)は施設見学があります。

12月11日(金)  
時間 午後1時~3時45分  
テーマ 講師 申込方法 申込用紙をFAXか、ホームページ(http://www.kri-jp/)から申し込んでください。

12月18日(金)  
時間 午後1時~3時45分  
テーマ 講師 申込・問合せ先 (公財)関西文化学術研究都市推進機構 ☎95-5105、FAX95-5104

# 同志社女子大と交流授業

## 普賢寺小 大学生から楽しく教わる



グループで協力しながら大ききな模型作り挑戦

7月10日・11日、同志社女子大学と普賢寺小学校で、学生が「先生」となり、子どもたちに授業を行いました。

普賢寺小学校は、保護者・地域の知恵や意見を学校運営に反映する「コミュニティ・スクール」の導入を目指しています。今回の授業は、市・教育関係者・地域住民によるコミュニティ・スクール推進に向けた活動の一環として、同大学との交流を深めるため、初めて行われました。

10日は普賢寺小学校の6年生が同志社女子大学京田辺キャンパスを訪れ、教員を目指す学生から立休について学びました。授業では、さまざまな形のフレームを組み合わせた立体を作る教材を使い、11種類ある立方体の展開図を考えたり、気球など



大学生の手作り教材で、災害への準備と心構えを教わる児童



クイズを交え、防災について楽しく学びました

の大きな模型を作ったりしました。その後、児童はキャンパス内の新島記念講堂などを見学し、初めて見る大きなパイプオルガンに感嘆の声を上げていました。

また、11日には同大学の有志でつくる「復興支援研究会」の学生が普賢寺小学校を訪問。東日本大震災でのボランティア経験を基に、4・6年生に防災についての授業を行いました。子どもたちは学生から、災害時に自分の命を守るためには、過去の経験から「大丈夫だろう」と思い込まずに、自分から率先して避難することの大切さを教わりました。

# 好きスキ 発見!! 京たなべ

今回のテーマは「お茶・玉露」です。みなさんはいくつ分かるかな?

このコーナーでは、みなさんに京田辺のことをもっと知って好きになってもらうため、いろんな分野からクイズを出すよ。意外と知らない京田辺を知って、みなさんも「京田辺博士」になってほしいな。

- Q1: お茶に含まれるアミノ酸で、玉露に多く含まれるうまみ成分とは?  
ア カテキン イ テアニン ウ ポリフェノール
- Q2: 玉露のうまみを引き出して、おいしく飲むには何℃のお湯が良い?  
ア 90~100℃ イ 70~80℃ ウ 40~50℃
- Q3: 京田辺茶業青年団により毎年2月に開かれる、お茶の銘柄を当てる大会を何という?  
ア 茶当て大会 イ 飲み比べ大会 ウ 茶香服大会
- Q4: 京都府では日本茶・宇治茶をユネスコの○○○遺産に登録しようとしています。○に入るのは?  
ア 世界文化 イ 無形文化 ウ 世界記憶