



がんばって作ったね

幼稚園絵画展に力作そろそろ

1月9～12日、コミュニティホールで市立幼稚園の絵画展が開かれ、全園児の創造性豊かな作品が勢ぞろい(=写真)。初日には新・田辺・草内幼稚園の園児が見学し、自分や友達の作品を見つけて「あったー!」とかわいっという歓声を上げていました。

市民ふれあい ロビーコンサート

お昼のひととき、市役所ロビーを音楽で彩る市民ふれあいロビーコンサートの出演者を募集します。
応募資格=市内を中心に音楽活動をする個人・グループ
カラオケ、窓口業務に支障となる音楽、政治活動・営利を目的とするものを除きます。
出演日=6月～平成28年3月の市役所開庁日(木曜日を除く)。日程は調整し決定します

お昼のひとときを音楽で彩る 出演者を募集

時間=午後0時20分～0時50分
応募方法は企画調整室かホームページにある申込書を郵送・FAX・電子メールで提出してください
しめきり=3月31日(火)
応募・問合せ先=企画調整室(〒610-0393(住所不要)、☎64-1310、FAX 62-3830、メールアドレス kikaku@kyotanabe.jp)



いきいき改食レシピ

五目あんかけ焼きそば

昼食などに簡単に作れる野菜たっぷりのメニューです。1皿で1食に必要な量の野菜が取れます。
問合せ先=健康推進課(☎64-1335)

- ◆材料(2人分)
- 豚もも肉薄切り 75g
- タマネギ 1/4個
- シイタケ 2枚
- ニンジン 1/6本
- ハクサイ 2枚程度
- ショウガ 1かけ
- ニラ 20g
- ごま油 大さじ1/2
- 水 200ml
- 鶏がらスープの素 小さじ1/2
- しょうゆ 小さじ1
- こしょう 少々
- 片栗粉・水 各大さじ1/2
- 中華麺(蒸し) 2玉

【作り方】
①豚肉はひと口大に切る。タマネギ・シイタケは薄切り、ニンジンは短冊切りにする。ハクサイはひと口大のそぎ切り、ショウガは千切りにする。ニラは2cmぐらいに切る。
②フライパンにごま油を熱し、ショウガ・豚肉を炒める。色が変わったならニンジン・タマネギ・ハクサイ・シイタケの順に加えて炒める。
③野菜の色が鮮やかになったら、水とスープの素を入れ、一煮立ちさせ、ニラを加える。しょうゆ・こしょうで味を調え、水溶き片栗粉を入れてとろみをつける。
④熱したフライパンに中華麺を入れ、水を少々振り入れふたをする。両面を焼きつけ、③とともに器に盛りつける。

◆栄養価(1人分)

エネルギー	たんぱく質	脂質
372kcal	16.6g	7.6g
カルシウム	塩分	
55mg	1.3g	

調理のコツ
★具材の大きさをそろえると、火の通りが均一になります。
★水の代わりに牛乳を使うと、カルシウムたっぷりでミルク風味の焼きそばになります。
★野菜は、冷蔵庫の残り野菜をいろいろ入れてみてください。

親子教室

大住・普賢寺児童館は、親子教室の参加者を募集します。子どもといっしょに遊んであげたいけど、どんな遊びがいいのか悩んだことはありませんか?教室では、年齢に応じて

対象	大住児童館	普賢寺児童館
2歳児クラス 平成24年4月2日～同25年4月1日生まれ	金曜日 午前	金曜日 午後
1歳児クラス 平成25年4月2日～同26年4月1日生まれ	木曜日 午前	木曜日 午後
0歳児クラス 平成26年4月2日～9月30日生まれ	水曜日 午前	火曜日 午後

午前=午前10時～11時、午後=午後1時30分～2時30分

女性の就職・キャリアアップを応援

中央公民館で相談会 ひとり親家庭の相談も

相談時間
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

平和を、仕事にする。 春の自衛官募集

◆詳しくはホームページで。 自衛隊京都 検索

宇治地域事務所 ☎0774-44-7139 〒611-0031 宇治市広野町西裏100-30 コメビル2F

春のスポーツ フェスティバル

大学生と玉入れ・ドッジビー

市民農園の利用登録者を募集

農園名	区画面積	利用料金(年)	利用期間	入園資格	貸農機具	トイレ
岡村いきいき農園 大住丸山25	20㎡	市内6,000円	1年更新	市内に在住し 自ら耕作できる人	あり	なし
飯岡ふれあい農園 飯岡権田28	30㎡	市内7,500円 市外8,500円		市内外を問わず 自ら耕作できる人	なし	あり
宮ノ口市民農園 宮津鳥羽田30-1	25㎡	市内6,000円 市外7,000円				

京田辺 同志社連携事業

学生調査・研究を助ける

京都 茂山家 “お豆腐狂言”を上演

好きスキ 発見!! 京たなべ

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。

- Q1:26代継体天皇は、507年に樟葉宮(枚方市)で即位した後、511年に現在の京田辺市へ都を移しました。宮の名前は?
ア 筒城宮 イ 弟国宮 ウ 田辺宮
- Q2:〇〇天皇の皇后・磐之媛(いわのひめ)は、難波宮(大阪市)から現在の京田辺市へ移り住みました。〇〇天皇とは?
ア 仁徳天皇 イ 継体天皇 ウ 武烈天皇
- Q3:磐之媛は、多々羅にある百濟からの渡来人・奴理能美(ぬりのみ)の邸宅に住みました。そこで飼われていたものは?
ア 蚕 イ 金魚 ウ 犬
- Q4:多々羅都谷(みやこだに)という住所地にある同志社大学京田辺キャンパス内にあるものは?
ア 八重の桜 イ 新島襄の墓 ウ 筒城宮址の石碑