京たなべ・同志社ヒューマンカレッジ 受講生募集

生命・医療をテーマに4回講義

市・教育委員会と同志社大学は、「京たなべ・同志社ヒューマンカレッジ」の受講生を募集します。今年度は、同志社女子大学の看護学部新設などを記念し、生命・医療をテーマに同志社・同志社女子大学の教授が多様な視点で講演します。大学生の気分を味わいながら勉強しませんか。

日にち・テーマ・講師＝左表のとおり

時間＝午後1時30分～3時30分

5月23日(土)は、午後1時15分から開講式を行います。

回	日にち	テーマ・講師
1	5月23日(土)	O157感染症に対するお薬を創る 同志社大学生命医科学部教授の西川喜代孝さん
2	6月6日(土)	人生90年時代への備え：トモニ・イキル・看護 同志社女子大学看護学部教授の岡山寧子さん
3	6月20日(土)	運動と学習のためのネットワークを探して 同志社大学大学院脳科学研究科教授の藤山文乃さん
4	7月4日(土)	体の中の小分子の働き 同志社大学理工学部教授の人見穣さん

場所＝同志社大学京田辺キャンパス

自家用車での来校はできません。

対象＝原則すべての講座に参加できる中学生以上の人

定員＝600人

市内に在住する人を優先し、多数の場合は抽選します。

受講料＝無料

申込方法＝往復はがきの往信用に、郵便番号・住所・氏名（ふりがな）・年齢・性別・電話番号・「カレッジ受講希望」・託児を希望する場合は子どもの名前と年齢を、返信用に郵便番号・住所・氏名を書いて郵送してください。1枚につき1人まで

しめきり＝4月24日(金)（当日消印有効）

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）

京田辺&同志社連携事業

音楽公開講座

技磨く学生の即興演奏も

同女大 音楽学科

同志社女子大学は、音楽学科の講座を一般公開します。

トロンボーン奏者で作曲家のローランド・ダビンデンさんや、ピアニストのヒルデガルド・クリーブさんによる即興演奏のワークショップを見学できます。ぜひ、お越しください。

なお、ワークショップの受講は音楽学科の学生のみとなります。

日にち＝4月22日(水)15時から

場所＝同志社女子大学京田辺キャンパス頌啓館ホール

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。

定員＝400人

参加費＝無料

申し込み＝不要

問合せ先＝同志社女子大学学芸学部・文学研究科事務室（音楽学科）（☎65-8501）

同志社スポーツを応援！

27年度募集 サポーター登録でチケットがお得に

市は、同志社大学の競技スポーツを割引料金で観戦できる市民サポーターを募集します。登録料は無料。受け付けは随時行っています。

対象＝市内に在住・通勤・通学する人

対象競技・料金＝下表のとおり

割引料金で購入できるのは一般券（大人）のみです。試合日程などは、市ホームページをご覧ください。

申込方法＝市民参画課にある申込書を提出してください。

申込・問合せ先＝市民参画課（☎64-1314）

競技	割引料金・特典（通常）
野球	800円（1,000円）
ラグビー	1,000円（1,500円）
アメリカンフットボール	800円（1,200円）
サッカー	観戦無料・オリジナルグッズ

※通常料金は当日販売の価格です。

大学生が教える スポーツ教室

KDSC

フラッグフットボール　ハンドボール　参加者募集

京たなべ・同志社スポーツクラブ（KDSC）は、同志社大学京田辺キャンパスで大学生が教えるスポーツ教室の参加者を募集します。

【フラッグフットボール】

日にち＝5月17日(日)・24日(日)・31日(日)、6月7日(日)

時間＝午前10時～正午

対象＝市内に在住・通学する小学生

定員＝50人

費用＝3千500円

しめきり＝5月7日(木)（必着）

【ハンドボール】

日にち＝6月14日(日)・21日(日)・28日(日)

時間＝午前9時30分～11時

対象＝市内に在住・通学する小学生

定員＝30人

費用＝3千円

しめきり＝5月29日(金)（必着）

【申込方法】

往復はがきの往信用に「希望教室」・郵便番号・住所・氏名・性別・生年月日・電話番号・学校名と学年・保護者氏名を書いて、返信用には何も書かずに郵送するか、未記入のはがきを持参してください。1枚につき1人まで

【申込・問合せ先】

京たなべ・同志社スポーツクラブ（田辺中央体育館内、〒610-0331京田辺市田辺丸山19、☎63-2855、☎090-6968-9600）

親子で楽しいイベント多彩

児童福祉週間 4月28日～5月23日

市は、子どもたちの健やかな成長を願い、4月28日(火)～5月23日(土)を「京田辺市児童福祉週間」としています。期間中、親子で楽しめるイベントが盛りだくさんです。家族や友達と一緒にご参加ください。

申込方法の記載がないものは、当日参加できます。

4月28日(火) 親子ふれ愛交流

田辺中央体育館　午前10時～11時30分

【対象】

市内に在住する乳幼児と保護者

【内容】

◎大きなこいのぼりをみんなで一緒にあげよう

◎みんな楽しく笑って歌って体操しよう！

みんな元気ジムファミリーバンド（＝写真）による手あそび・歌あそび・表現あそび・体操・読みきかせ

◎手作り用こいのぼりをプレゼント。その場でも作れます

動きやすい服装・飲み物を持参してください

【問合せ先】

子育て支援課（☎64-1376）

5月2日(土) 映画会「ビアンカの大冒険」

中央図書館　午前10時30分～正午

対象＝市内に在住・通学する人。幼児は保護者の同伴が必要です

定員＝先着60人

問合せ先＝中央図書館（☎65-2500）

5月5日(祝) プール無料の日

田辺公園プール　営業時間は6面で案内しています

対象＝中学生以下。小学校3年生以下・夜間の部は保護者の同伴が必要です

問合せ先＝田辺公園プール（☎65-3113）

5月5日(祝) 大住児童館1日開放の日

大住児童館　午前9時～午後5時

【対象】

市内に在住する18歳未満の子どもと家族

【内容】

◎自由にあそぼう

時間＝午前9時～午後5時

内容＝ボールプール（乳幼児のみ）・卓球・カードゲーム（小学生以上）など

◎おはなしコーナー

時間＝▼午前9時30分から▼午前11時30分から▼午後1時30分から▼午後3時30分から

内容＝ペープサート・紙芝居

◎鉄道模型

時間＝午前10時～午後3時

内容＝鉄道模型の展示・運転体験

◎コーナーあそび

時間＝午前10時～午後3時30分。正午～午後1時を除く

内容＝輪投げ・魚釣り・パラシュートをとばそう

◎ハンドメイド・手作りルームプレート作り

時間＝午前10時～～午後4時。正午～午後1時を除く

内容＝こいのぼり型のシールやリボンを台紙に飾り付け、オリジナルのルームプレートを作ろう

◎スタンプラリー

時間＝午前10時～午後4時。正午～午後1時を除く

内容＝児童館にあるスタンプを集めて、ヨーヨー釣りをしよう

◎絶品豚汁食べに来てね！

時間＝午前11時30分から無くなり次第終了します。

◎タナレンジャーショー

時間＝午後2時～2時30分

【問合せ先】

大住児童館（☎68-2225）

5月9日(土) 親子ラフターヨガ

普賢寺児童館　午前10時～11時15分

対象＝市内に在住する0歳児と母親

内容＝笑いとヨガの呼吸法を組み合わせたもので、全身を使って楽しみます

講師＝ラフターヨガ認定リーダーの中山須賀子さん

定員＝先着15組

申込方法＝4月13日(月)午前9時から電話・来館で受け付け

申込・問合せ先＝普賢寺児童館（☎65-0153）

5月9日(土) 世代間交流グラウンドゴルフ

大住児童館　午後1時30分～3時（雨天中止）

対象＝市内に在住する小学生から17歳までの人

内容＝大住ケ丘老人クラブのみなさんからグラウンドゴルフを教わり一緒に楽しもう

定員＝先着20人

申込方法＝4月13日(月)午前9時から電話・来館で受け付け

申込・問合せ先＝大住児童館（☎68-2225）

5月16日(土) 世代間交流クッキング "手打ちうどんをつくろう"

大住児童館　午前10時～正午

対象＝市内に在住する小学生と保護者

内容＝大住ケ丘老人クラブのみなさんと一緒に親子でクッキング

定員＝先着15組

申込方法＝4月20日(月)午前9時から電話・来館で受け付け

申込・問合せ先＝大住児童館（☎68-2225）

5月①21日(木)・②22日(金) リトミック

コミュニティホール　午前10時～11時30分

対象＝市内に在住し、次に該当する子ども。保護者の同伴が必要です

①1歳6カ月～3歳②つかまり立ちができる10カ月～1歳6カ月未満

内容＝音楽に合わせて体を動かしましょう。兄弟での参加は、年齢の高い子どもの日程に合わせてください

講師＝リトミック・ピアノ講師の高津道さん

問合せ先＝①子育て支援課（☎64-1376）②地域子育て支援センター河原保育所（☎62-3511）

5月23日(土) ベビーちゃんの親子教室

普賢寺児童館　午前10時～11時15分

対象＝市内に在住する2～6カ月の乳児と母親

内容＝助産師・角田小由里さんによるベビーマッサージ・子育てアドバイス・親子ふれあい遊びなど

定員＝先着15組

申込方法＝4月13日(月)午前9時から電話・来館で受け付け

申込・問合せ先＝普賢寺児童館（☎65-0153）

5月9日(土) スポーツに親しむ日

田辺中央体育館　午前9時30分～正午

内容＝バドミントン・卓球・ミニバスケット・カローリング・跳び箱・ミニトランポリンなど

利用料＝100円。小学生以下は無料

問合せ先＝田辺中央体育館（☎62-1501）

5月10日(日) 野外活動に親しむ日

野外活動センター　午前10時～午後3時

対象＝市内に在住・通勤・通学する人。小学校3年生以下は保護者の同伴が必要です

内容＝アウトドアクッキング、チャレンジ・体験コーナーなど

ランチタイムに「桃園ジュニアバンド」のステージがあります。

入所料＝無料。一部有料のコーナーがあります

問合せ先＝野外活動センター（☎62-2816）

5月16日(土) キッズフラダンス

南山こどもセンター　午後1時30分～2時30分

対象＝市内に在住する小・中学生

講師＝フラダンス講師の岡田瑞紀さん

定員＝先着30人

申込方法＝4月18日(土)午後1時から電話・来所で受け付け

申込・問合せ先＝南山こどもセンター（☎62-4458）

5月23日(土) 人形劇「おむすびころりん」

大住児童館　午前10時～11時

対象＝市内に在住する小学生以下と保護者

演目＝おむすびころりん・ハンドベルなど

出演＝市民人形劇団ひとやすみん

問合せ先＝大住児童館（☎68-2225）

5月23日(土) 窓飾り（トランスパレントスター）を作ろう

大住児童館　①午前11時　5分～11時25分　②午前11時25分～11時45分

対象＝乳幼児と保護者・小学生

内容＝半透明の紙を重ねた光を通す窓飾りを作ろう

指導者＝NPO法人そよかぜ子育てサポート

定員＝先着30組

申込方法＝当日午前11時5分から受け付け。参加人数に応じて①と②に分かれます

問合せ先＝NPO法人そよかぜ子育てサポート（☎62-9672）

旬食改 いきいきレシピ

ミートローフ

色鮮やかで、パーティーの一品におすすめのレシピです。油を使わずに蒸して作るので、カロリーも控えめ。冷めてもおいしくお弁当にもおすすめです。

問合せ先＝健康推進課（☎64-1335）

◆材料（4人分）

玉ネギ（中）	1/2個
プロセスチーズ	60g
合びきミンチ	200g
塩	小さじ1/4
こしょう	少々
卵	1/2個
パン粉	大さじ2
ミックスベジタブル	120g
トマトケチャップ／とんかつソース（A）	各大さじ1
ブロッコリー	80g
ミニトマト	8個

【作り方】

①玉ネギはみじん切り、チーズは角切りにする。

②合びきミンチに塩・こしょう・卵を加え、粘りが出るまでよくこねたあと、❶・パン粉・軽くゆでたミックスベジタブルを加え、空気を抜くようにまとめる。

③❷をアルミホイルで筒状に包み、蒸し器に水を入れ、中火で20分ほど蒸す。中まで火が通ったら取り出し、蒸し汁は取っておく。小房に分けたブロッコリーは一緒に3分ほど蒸して、先に取り出す。

④❸のアルミホイルをはがし、熱したフライパンで表面を焼き、切り分ける。

⑤❹のフライパンに❸の蒸し汁とAを合わせて火にかけ、ソースを作る。❹・ブロッコリー・ミニトマトを盛り付けソースを添えて完成！

調理のコツ

★肉は、よくこねると粘りが出て、切って盛りつけるときに割れにくくなります。

★ソースは蒸し汁を使うことでコクのある仕上がりになります。

★チーズ入りのため、カルシウムがたくさん摂れます。チーズは粉チーズやピザ用チーズに変えてもおいしくできます。

◆栄養価（1人分）

エネルギー	たんぱく質	脂質
232kcal	16.3g	12.6g

カルシウム	塩分
127mg	1.4g