けいはんな 赤ちゃん学講座 9/4・5

けいはんな学研都市活性化促進協議会は、学研都市で進む最新の赤ちゃんの研究を紹介し、パパ・ママを応援するとともに、保育の仕事に携わる人に役立ててもらうために、「けいはんな赤ちゃん学講座」を開きます。

場所＝けいはんなプラザ（精華町）
講師＝同志社大学教授・赤ちゃん学研究センター長の小西行郎さん
参加費＝無料
申込方法＝FAX・電子メール（件名は「赤ちゃん学講座参加申込」）に参加希望日・住所・氏名（ふりがな）・年代・性別・連絡先を書いて送信してください。9月5日に子どもの同伴を希望する場合は、子どもの氏名・年齢を書いてください
申し込み後、2日以内に返信がないときは連絡してください。
しめきり＝8月26日㈬
申込・問合せ先＝けいはんな学研都市活性化促進協議会（㈱けいはんな内、☎95-5034、FAX 98-2205、メールアドレス akachan@ml.keihanna-plaza.co.jp）

赤ちゃんの“動く”をどう見る？

赤ちゃんは、目も耳も口も手も足も、いつもゴソゴソ動かしています。その運動は気持ちと発達が絡み合う中で変化していきます。赤ちゃんからの発信が詰まっているその動きを、参加者と一緒に読み解いていきます。子どもの同伴はできません。

日時＝9月4日㈮午後6時30分～8時30分
定員＝先着40人

チョイ待ち育児のススメ！

初めての世界、赤ちゃんにとっては珍しいものだらけです。赤ちゃんは自分から動き、五感をフル活用して目の前の世界を探っています。その邪魔をしない育児とはどのようなものかを学びます。

子どもと一緒に参加できる講座です。
日時＝9月5日㈯午前10時～11時30分
定員＝先着100人

「残したい　伝えたい　日本の歌」

安田祥子講演会 9/19㈯

けいはんな学研都市活性化促進協議会は、声楽家の安田祥子さんの講演会を開きます。

四季の移ろいや思いやりの心などを美しい日本語で表現した素晴らしい歌を紹介します。

日にち＝9月19日㈯
時間＝午後2時～3時30分
場所＝けいはんなプラザ（精華町）
定員＝1,000人。座席指定
参加費＝無料
申込方法＝往復はがきの往信用に、住所・申込者全員の氏名（ふりがな）・代表者の連絡先を、返信用に住所・代表者の氏名を書いて郵送してください
はがき1枚につき1世帯4人まで。重複した場合は無効となります。多数の場合は抽選し、結果をお知らせします。
しめきり＝8月28日㈮（当日消印有効）
申込先＝安田祥子講演会係（〒619-0237 精華町光台一丁目7、㈱けいはんな気付）
問合せ先＝けいはんな学研都市活性化促進協議会（☎95-5034）

Dスポウォッチ SportsWatch

シリーズ② シンクロナイズドスイミング（水泳部）走り高跳び（陸上部）
「世界はすぐそこに！」

同志社大学2015年度プロジェクト科目「地域応援プロジェクト～同志社から、スポーツで恩返し～」が紹介する同大体育会の選手。今号は、熱い思いで世界を目指す2人を紹介します。

提供・スポーツアトム編集局

シンクロナイズドスイミング
川本美聡（かわもとみさと）

シンクロナイズドスイミングは、水深3m以上のプールで技の完成度・同調性・構成・芸術的な表現力などを競います。

種目の種類は人数によって、ソロ（1人）・デュエット（2人）・チーム（8人）・フリーコンビネーション（10人）があります。

【川本選手の成績】
日本選手権（2014）チーム2位・フリーコンビネーション1位。世界ジュニア選手権（2014）チーム2位・フリーコンビネーション1位。

㊤前列右から2番目が川本選手
㊦背面跳びを得意とする井戸田選手

水泳を始めたきっかけは

テレビで世界水泳に興味を持ち、たまたま行った体験教室のプールでオリンピック強化合宿をしているのを見て始めたいと思いました。

水泳をやっていて良かったことは、多少の困難なことでも、練習に比べたら困難ではないと思えるようになったことです。

スポーツを始める子どもたちへ

「やりたい」と感じたスポーツを楽しんでほしいです。

ジュニアオリンピック優勝 東京五輪に向け頑張っています

大学1回生のときに世界ジュニアオリンピック（アメリカ）に出場しました。海外選手との体格差や落ち着いた様子に圧倒されそうになりましたが、私たち日本チームは、重ねてきた練習量から自信を持つことができました。

決勝の演技を終え優勝決定した時は、シンクロを続けてきて良かったと強く思いました。

国際大会の表彰式で国歌を聞けた時は、応援していただいた多くの人に感謝の気持ちでいっぱいになりました。今後は、東京オリンピック出場を目指し、頑張っていきたいと思っています。

【練習】
なみはやドーム（大阪市）で行っています。

【応援お願いします】
8月5日㈬～8日㈯、チャレンジカップ（東京都）。8月30日㈰、マーメイドカップ（愛知県）に出場します。

陸上競技は、さまざまな種目があります。

走り高跳びは、助走から片足で踏みきり、飛び越えられるバーの高さを競います。井戸田選手の自己最高記録は、2m12cmです。

【井戸田選手の成績】
第92回関西インカレ優勝（2015）・第68回西日本インカレ4位（2015）・第91回関西インカレ優勝（2014）・第83回全日本インカレ出場（2014）。

走り高跳び　陸上部主将
井戸田峻（いどたしゅん）

陸上を始めたきっかけは

父親が走り高跳びの選手で、小さいときから後ろ姿を見て育ち、兄も陸上選手だったので、自分も自然と陸上を始めました。

今は、「いつも応援してくれる人に自分が跳ぶ姿を見て喜んでもらいたい」「自分のジャンプが好きと言ってくれる人に見せたい」という気持ちが、スポーツを続ける活力となっています。

子どものころの性格は

負けず嫌いだけど、あまり表に出せませんでした。小学生のときに空手・サッカーを始めましたが、特に空手で負けるのは悔しかったです。

でも、人前では絶対泣かない少年でした。

スポーツの良いところは

人は心も体も健康であることが一番大切です。熱い思いを持ってスポーツと向き合うことで人間味が増したと思います。みなさんにもスポーツの素晴らしさに触れてもらいたいです。

【練習】
同志社大学京田辺キャンパスで行っています。

【応援お願いします】
8月7日㈮・8日㈯、ヤンマースタジアム長居（大阪市）で第1回学連競技会に出場します。

成人式・成人のつどい

平成28年1月10日㈪　午後1時～
田辺中央体育館

企画・進行スタッフを募集

市教育委員会は、成人式後に開く成人のつどいの企画・進行スタッフを募集します。

成人のつどいは、新成人が中心となって盛り上げるイベントです。成人式当日までに5回程度の会議を開き、イベント内容を企画して、当日の進行を行います。企画・進行スタッフに参加し、友達を作るもよし、思い出を作るもよし。あなたも一生に一度の成人式を一緒に作りませんか？

対象＝平成7年4月2日～同8年4月1日生まれの人
応募方法＝電話・はがき・FAX・電子メールで住所・氏名・電話番号・メールアドレスを連絡してください
しめきり＝9月4日㈮。その後も随時受け付けます
応募・問合せ先＝社会教育・スポーツ推進課（〒610-0393〈住所不要〉、☎64-1394、FAX 64-1390、メールアドレス syakyo-sports@kyotanabe.jp）

NEW 30代女性の元気づくりに新事業 健幸もりもりセミナー

健幸パスポート 2Pt

市は、30代女性のための健幸もりもりセミナーの参加者を募集します。

乳がん検診や骨密度測定のほかに、運動やヨガの体験もできます。

日時・場所・内容＝左表のとおり
対象＝市内に在住する30歳代の女性
定員＝先着50人。すべての回に参加できる人を優先します

申込方法＝電話で申し込んでください
保育（6カ月～未就学児、各回25人）も受け付けています。
申込・問合せ先＝健康推進課（☎64・1335）

❶ 検診編　場所 保健センター

日時 下記のいずれかに参加
10月7日㈬午後
10月8日㈭午後
10月9日㈮午後

内容
乳がん検診（視触診）
骨密度・血管年齢測定
ストレスチェック
健康教室

❷ リラクゼーション編　場所 保健センター

日時 下記のいずれかに参加
10月22日㈭午前
10月28日㈬午前
10月29日㈭午後

内容
リラクゼーション（ヨガ・ストレッチなど）

❸ 運動編　場所 中央公民館

日時 下記のいずれかに参加
11月6日㈮午後
11月13日㈮午前

内容
骨密度結果の返却・保健指導・運動

※午前…午前9時30分から、午後…午後1時30分から各90分程度。検診編は2時間程度かかる場合があります。

運動編

定員20人
受付…午前9時30分から
講座…午前10時～11時30分

	日にち	内容
1	9月17日（木）	健康寿命の秘訣・山内式気功体操
2	10月　1日（木）	認知症予防・山内式気功体操
3	10月15日（木）	脳トレゲーム・山内式気功体操
4	10月29日（木）	〝生涯おいしく食べる！〟お口ケア講座
5	11月　5日（木）	〝食べて細胞イキイキ！〟栄養講座
6	11月19日（木）	山内式気功体操・修了式

山内式気功体操とは？
呼吸法を中心に全身のコリや緊張をほぐし、気の流れを整えながら行う、すべて座ってできる健康体操です。

調理編

定員10人
受付…午前9時45分から
講座…午前10時～午後1時30分

	日にち	内容
1	9月　3日（木）	お料理すると「脳力」アップ
2	9月15日（火）	バランス食で「若返り！」
3	9月29日（火）	おいしい薄味・血管ニコニコ
4	10月　8日（木）	やってみよう！計画・実践！

体力UPと食事で若返り ピンピン教室

申し込みは8月21日まで

市は、高齢者がいきいき元気に毎日を楽しく暮らせるように、ピンピン教室で健康づくり事業を行っています。

姿勢を整え、体力アップを目指す運動編と、食事で若返る調理編にあなたも参加しませんか。

日時・内容＝左表のとおり
場所＝老人福祉センター宝生苑
対象＝市内に在住する65歳以上の人自身で来所できる人に限ります。
申込方法＝8月3日㈪～21日㈮に電話で申し込んでください
初めての人を優先し、多数の場合は抽選します。
申込・問合せ先＝健康推進課（☎64・1335）

健幸パスポート 2Pt

広告

介護のプロに学ぶ！
おうちDE介護 負担の少ない最新介助技術を実践！ ～介護のいろは講座～

日時　8月19日㈬　車いす介助・立ち上がりの基本
3日とも19時～20時半　9月2日㈬　体位変換・着脱介助の基本
9月16日㈬　排泄のメカニズム・排泄介助の基本
講師　株式会社ノーブレイク代表取締役 中村真理 氏
対象　在宅で介護をされている方 福祉業務に携わる方など
会場　京田辺市立社会福祉センター
参加費　500円（ささやかなお土産&ドリンク付き）

福祉相談コーナーあり　無料
障害者・高齢者の在宅介護に関わるあらゆるご相談承ります。
福祉施設職員がお待ちしています
お早めの申し込みをお待ちしています。

社会福祉法人 京都府社会福祉事業団　問合せ申込先 075-222-2212

仲間と共に、学び、つながる3ヶ月　介護職員初任者研修

おすすめポイント！
・少人数制の研修で分かりやすい！
・経験豊かな現場スタッフが講師！
・独自カリキュラムで障害者支援も学べる！
・全22日間の受講料がリーズナブル！
・資格取得後の仕事を応援！

期間　10月7日～12月18日 10時～17時（全22日間）
会場　講義・演習　京田辺市商工会館 府立城南勤労者福祉会館
費用　54,000円（税込）※教育訓練給付制度対象講座

“資格”だけじゃない、実のある“仕事”へ繋げます。
2015年度受講生募集！
申込期日…9月30日（当日必着）

社会福祉法人 京都府社会福祉事業団　☎075-222-2212（担当 青木）　URL http://www.ksj.or.jp/

広報紙に掲載の写真をご本人へ差し上げます。ご希望の人は秘書広報課（☎64・1320）へ

旬食べよう 食改いきいきレシピ

京田辺特産 田辺なすのおひたし

今号は、京田辺の特産品「田辺なす」を使った冷たいおひたしです。

旬の野菜を使ったヘルシーなメニューで、ショウガの風味が食欲をそそります。夏バテ防止に最適です。

【作り方】
①田辺なすは乱切りにし、ゆでる。
②キュウリ・ハム・長ネギ、ショウガをみじん切りにし、調味料Aを合わせる。
③田辺なすを器に盛り、❷を加える。

調理のコツ
★田辺なすはゆでた後に搾り、水気を切りましょう。
★水気を切った田辺なすは、冷蔵庫で十分冷やしておき、食べる直前に混ぜ合わせるとさらにおいしくなります。

◆材料（2人分）

	田辺なす	2本
	キュウリ	1/5本
	ハム	1枚（10g）
	長ネギ	少々
	ショウガ	少々
A	しょうゆ	大さじ1/3
A	酢	大さじ1/2
A	砂糖	小さじ2/3
A	練りからし	小さじ1
A	ごま油	小さじ1/4

栄養価（1人分）

エネルギー	54kcal
たんぱく質	1.5g
脂質	2.2g
カルシウム	18mg
塩分	0.7g