



**京田辺発 健幸 食改 いきいき レシピ**

市は、「健康」「幸せ」をキーワードに健康づくり事業を行っています。

市特産の玉露を丸ごと使ったヘルシーなお寿司を紹介します。

玉露には、脳の働きを活発にするアミノ酸や、免疫力アップ作用のあるビタミンA・C、葉酸などが多く含まれています。栄養分を余すことなく摂取するには、お茶の葉を丸ごと食べるのが一番です。

問合せ先＝健康推進課 ☎64-1335

**材料(4人分)**

米	2カップ
玉露の茶葉	大さじ2
あなごの蒲焼き	200g
いりごま	大さじ2
酢	40cc
砂糖	大さじ2
塩	小さじ1

- 【作り方】**
- 1リットルの水に茶葉を入れて5時間ほど置き、水出し玉露を作る。
  - 茶葉を取り出して水気をよく切り、刻んでおく。
  - 炊飯器に米と水出し玉露を入れて炊く。
  - 炊きあがったごはんに、混ぜ合わせたAを振り掛け、しゃもじで切るように混ぜてすし飯を作る。
  - あなごの蒲焼きは電子レンジで軽く温め、2cmの短冊切りにする。
  - ④にいりごま・茶葉を混ぜ、上にあなごを飾る。

**調理のコツ**

- ★あなごは、酒かみりんを振り、ラップをして電子レンジで30～40秒温めると、ふっくらとおいしく仕上がります。
- ★あなごを細切りにしてすし飯に混ぜ、上に錦糸卵を飾ると、華やかな仕上がりになります。

<b>栄養価</b> (1人分)	<b>エネルギー</b> 428kcal	<b>たんぱく質</b> 15.4g
<b>カルシウム</b> 87mg	<b>塩分</b> 2.0g	<b>脂肪</b> 8.8g

**健幸レシピがもっと身近に!**

レシピサイト「クックパッド (http://cookpad.com)」にも作り方を掲載。「京田辺市 玉露」で検索してください。

また、調理の動画を市ホームページから見るができます。

日にち	内容
7月12日 ㊄	ウォーキングの基本を知ろう 健康管理できていますか?
7月26日 ㊄	実際に歩いてみよう!① 休養とこころの健康
9月6日 ㊄	実際に歩いてみよう!②
10月4日 ㊄	体にやさしいごはんの食べ方
10月18日 ㊄	実際に歩いてみよう!③

市は、「たのしく、らくに歩く」ウォーキング教室 楽歩塾を開きます。

運動の基本は歩くことから。正しいフォームを身に付け、効果的なウォーキングで健幸(けんこう)になります。

日にち・内容↑上表のとおり  
時間↑午前9時30分～11時  
受け付けは午前9時から  
場所↑保健センター・中央公民館  
対象↑市内に在住する40～64歳で、すべての回に参加できる人  
定員↑30人  
申込方法↑電話で申し込んでください  
しめきり↑7月1日(㊄)  
申込・問合せ先↑健康推進課 ☎64・1335

## 「食改さん」になりませんか

**全10回 食生活改善推進員 養成講座**

市は、食生活改善推進員の養成講座を開きます。

同推進員は、「食改(しょっかい)さん」として親しまれ、減塩みそ造りや小学生のための弁当教室、「京田辺発・健幸食改いきいきレシピ」の広報紙連載など、食を中心とした健康づくりを実践するボランティア活動を幅広く行っています。

あなたも、健康に暮らすための食生活を学び、家庭や地域に広める「食改さん」になりませんか。

日時・場所など＝下表のとおり  
対象＝市内に在住し、ボランティア活動に興味がある人  
7割以上受講した人には修了書を交付し、食生活改善推進員として活動していただきます。

募集人数＝40人  
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  
しめきり＝6月24日(㊄)  
申込・問合せ先＝健康推進課 ☎64-1335

回	日にち	時間	場所	内容
1	7月7日(㊄)	午前9時30分～正午		開講式・記念講演・講義
2	7月29日(㊄)	午前9時～午後3時30分	保健センター	講義
3	8月9日(㊄)	午前9時～午後3時		
4	8月26日(㊄)	午前9時15分～午後2時15分	中央公民館	講義・調理実習
5	9月9日(㊄)			
6	9月30日(㊄)	午前9時～午後3時	保健センター	講義・演習
7	10月14日(㊄)			運動講義・実技・演習
8	10月26日(㊄)	午前9時30分～午後3時	高船農産加工センター 中央公民館	現地見学・みそ造り実習
9	11月16日(㊄)	午前9時15分～午後3時15分	中央公民館	レシピ作り・調理実習
10	11月30日(㊄)	午後1時30分～4時	保健センター	閉講式・茶話会

12月～平成29年3月に修了後研修を行います(食生活改善推進員活動に2回参加)

※講師の都合などにより日程が変更になる場合があります。

# 楽しく歩いて健康に

ウォーキングの基礎を学ぼう

## KDSC スポーツ教室

### 大学生が楽しく指導

#### バスケットボール・ゴルフに挑戦

京たなべ・同志社スポーツクラブ(KDSC)は、スポーツ教室に参加する児童を募集します。

設備の整った同志社大学京田辺キャンパスで、大学生から楽しく教わりませんか。

**【バスケットボール】**  
日にち↑7月3日(㊄)・10日(㊄)  
時間↑午前10時30分～正午  
対象↑市内に在住・通学する小学生  
定員↑30人  
しめきり↑6月24日(㊄)(必着)  
**【ゴルフ】**  
日にち↑8月20日(㊄)・27日(㊄)  
時間↑午前10時～正午  
対象↑市内に在住・通学する小学生  
定員↑15人  
しめきり↑8月5日(㊄)(必着)

**【参加費】**  
1種目2,400円  
**【申込方法】**  
往復はがきの往信用に「希望教室・住所・氏名(ふりがな)・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、未記入のはがきを社会教育・スポーツ推進課か京たなべ・同志社スポーツクラブに持参してください。  
多数の場合は抽選します。  
**【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、☎632-2045、090・69688・9600)

## 京田辺 & 同志社連携事業



## 華麗な演奏に耳を傾けて

### 同女大オーケストラコンサート

同志社女子大学は、音楽学科オーケストラコンサートを開きます。大学生が奏でる華麗な演奏に耳を傾けませんか。

日にち↑7月9日(㊄)  
時間↑午後2時から(開場は午後1時30分)  
午後1時30分からロビーコンサートを行います。

場所↑同志社女子大学京田辺キャンパス新島記念講堂  
駐車場がありませんので、公共交通機関でお越しください。

出演↑同志社女子大学音楽学科ウインドオーケストラ・管弦楽団  
指揮↑同大学教授の関谷弘志さん  
曲目↑祝典序曲OP.96 ショスタコビッチ・ピアノ協奏曲第4番OP.58より(ペー トーベン・交響曲第4番チャイコフスキー)など  
定員↑先着900人  
未就学児は入場できません。  
参加費↑無料  
申し込み↑不要  
問合せ先↑同志社女子大学音楽学部・文学研究科事務室(音楽学科) ☎65・8501



京たなべ・同志社 ヒューマンカレッジ開講

5月21日、同志社大学京田辺キャンパスで、京たなべ・同志社ヒューマンカレッジが開講しました。この日は、スポーツ健康科学部の石井好二郎教授

が、発達発育期の健康づくり運動について講義。約200人の受講生は、身近なテーマに興味深く聞き入っていました。

## 国内トップ選手が指導

### 小学生ハンドボール教室

けいはんな学研都市活性化促進協議会(京田辺・木津川市、精華町)は、初心者から経験者まで幅広く指導する小学生ハンドボール教室を開きます。

熊本県を本拠地とする国内トップレベルの女子チーム「オムロンペンディーズ」の現役選手と一緒に、楽しくハンドボールを体験してみませんか。

日にち↑6月26日(㊄)  
時間↑午前10時～午後0時30分

場所↑田辺中央体育館  
対象↑京田辺・木津川市・精華町に在住・通学する小学生  
内容↑オムロンペンディーズの選手によるハンドボールの実技指導・交流  
運動服・室内用シューズ・水筒などを持参してください。

現代選手のプレーは迫力満点



初めての人ももっと上達したい人まで、レベルに合わせてアドバイス

中央公民館と文化協会は、ふるさと京田辺を学ぶ講座の受講者を募集します。

日時・場所・内容↑下表のとおり  
対象↑市内に在住・通勤・通学し、すべての回に参加できる人  
定員↑20人。多数の場合は、前回受講していない人を優先し抽選します。

参加費↑無料。第5回のみ材料費300円が必要ですが、申込方法↑往復はがきの往信用に「ふるさと京田辺を学ぶ講座」・住所・氏名(ふりがな)・電話番号を、返信用に住所・氏名を書いて郵送してください。  
しめきり↑6月30日(㊄)必着  
申込・問合せ先↑京田辺市文化協会(中央公民館内、〒610-0331京田辺市田辺丸山214、☎62・2552)

	日時	場所	内容
1	7月27日 ㊄ 午前10時～11時	中央公民館	・京田辺市の概要
2	8月24日 ㊄ 午前10時～正午	JA京都やましろ茄子選果場 新浄水場	・施設見学
3	9月28日 ㊄ 午前10時～11時30分	京田辺市消防署	・もしもに備える ～火事・救急・救助そのときどうする～ ・施設見学
4	10月12日 ㊄ 午前10時～正午	環境衛生センター甘南備園	・施設見学
5	11月9日 ㊄ 午前10時～11時30分	中央公民館	・玉露の淹れ方体験

※都合により、内容などが変わることがあります。

## おもてなしの心でふるさとの魅力伝えよう

### ボランティアガイド養成講座

日にち	場所	内容
8月4日(㊄)		京田辺市の概要・文化財
8月12日(㊄)	中央公民館	各地域の特色
8月18日(㊄)		観光資源(松井・大住・岡村)
8月25日(㊄)	中央公民館 市内	観光資源(新) 市内見学
9月1日(㊄)		観光資源(江津・三山木・多々羅)
9月8日(㊄)	中央公民館	観光資源(飯岡・草内)
9月15日(㊄)		観光資源(天王・高船)
9月23日(㊄)	中央公民館 市内	市内の古蹟・名所・旧跡など 市内見学
9月29日(㊄)	中央公民館	閉講式・交流懇親会

観光ボランティアガイド協会は、ガイド養成講座を開きます。京田辺を訪れる人にも、おもてなしの心でふるさとの魅力を伝えませんか。講座修了後、希望する人はボランティアガイドとして活動できます。

日にち・場所・内容＝左表のとおり  
時間＝午前9時30分～11時30分(8月25日(㊄)・9月23日(㊄)は午後4時まで)  
対象＝市内に在住・通勤・通学する18歳以上の人  
定員＝先着40人  
受講料＝無料  
申込方法＝観光案内所にある申込書を提出してください  
申込・問合せ先＝(一社)京田辺市観光協会 ☎68-2810

広告

**広告主募集** 発行部数約25,000部 各家庭に配布

広報ほっと京たなべで会社・お店のPRをしませんか?

**モノクロ** 規格＝縦6.7cm×横4.4cm  
掲載料(1回・1枠)＝10,000円(前納)

**カラー** 規格＝縦6.5cm×横11.0cm  
掲載料(1回・1枠)＝30,000円(前納)

※ 募集枠数や掲載基準は問い合わせてください  
申込・問合せ先＝秘書広報課 ☎64-1320