



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。

今号は、たけのこと菜の花を卵でとじた、春の香りいっぱい優しい味わいの一品を紹介します。京田辺産のたけのこは、ほのかな甘さがあり、柔らかく歯触りが良いのが特徴です。

Table with 2 columns: 材料(2人分) and ingredients list including mushrooms, egg, dashi, etc.

- 【作り方】
①たけのこは縦半分...
②菜の花は根元の堅い部分を切り落とし、熱湯でさっとゆでる。冷水に取り、水気を切って食べやすい大きさに切る。
③鍋に煮汁の材料を合わせて火にかけ、たけのこを入れて4分ほど煮る。
④あくを取り、菜の花を加え、同量の水で溶いた片栗粉でとろみをつける。
⑤溶き卵を回し入れ、ふたをして10秒ほどで火を止め、そのまま30秒蒸らす。
⑥器に盛り、木の芽を飾る。

調理のコツ
★菜の花は、柔らかくなりすぎるとおいしさが半減するので、ゆですぎないように気を付けましょう。
★ご飯にかけて、丼にしてもおいしいです。

Table with 5 columns: 栄養価(1人分), エネルギー, たんぱく質, カルシウム, 塩分, 脂肪

健康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)」にも掲載しています。

▼そのほかの緊急情報
【申請方法】健康福祉政策推進室にある申請書を提出してください。
【問合せ先】
▼配信情報に関するお問い合わせ先
▼安心まちづくり室(☎64・1307)
▼申請に関するお問い合わせ先(☎64・1370)
健康福祉政策推進室(☎64・1370)

見えない、見えにくい人のサテライト事業
時間 午前10時30分～午後3時
場所 障害者生活支援センターふらっと
対象 見えない・見えにくいことで困っている人
内容 個別相談・訓練(正午まで)要申込

ひだまりの会
日 4月25日(火)
時間 午後1時30分～3時
場所 府立洛南寮
対象 市内に在住する高齢者
内容 Ⅱ 腹話術・南京玉すだれ
申込方法 電話で申し込んでください。

ピンピン教室 運動・食事で健康に参加者を募集
日時・場所・内容・定員=下表のとおり
多数の場合は、初めての人・すべての回に参加できる人を優先し抽選します。
対象=自身で来場できる65歳以上の人
申込方法=4月3日(月)～17日(月)に電話で申し込んでください
申込・問合せ先=健康推進課(☎64-1335)

Table with 2 columns: 運動編, 調理編. Lists dates, times, and content for various classes.

Table with 3 columns: 軽減割合, 変更前, 変更後. Shows changes in health insurance premiums.

はり・きゅうマッサージ 施術費を助成
市は、高齢者は「きゅう・マッサージ」施術費助成証明書を交付申請を受け付けます。
対象 市内に住民登録する65歳以上の市民
助成額 健康保険適用外の施術1回につき2千円
交付枚数 申請月から平成30年3月末までの月数分。最大12枚

母子家庭奨学金
5月31日まで申請
【対象】
府内(京都市を除く)に在住し、高校生までの子どもを養育する母親
【奨学金】
支給額 Ⅱ 幼児：1万1千円
小学生：2万1千500円
中学生：4万3千円
高校生：6万4千円
【高等学校入学支度金】
3万5千円
【申込方法】
4月中旬に対象者へ郵送した申請書を5月31日(木)までに持参してください。
6月1日(木)以降に申請の場合、奨学金は申請の翌月分から支給します。
また、高等学校入学支度金は支給されません。
申請書が届かない人や新たに母子家庭になった人は、問い合わせください。

陸上競技大会 5/28日
参加者を募集
社会体育協会は、第18回京田辺市陸上競技大会の参加者を募集します。
日 5月28日(日)
時間 午前9時45分～
場所 山城総合運動公園陸上競技場(太陽が丘、宇治市)
種目 Ⅱ 下表のとおり
参加資格 Ⅱ 十分な健康な1種目400円。リレーは1チーム500円。いづれも小学生は無料。それ以外の人：1種目600円(小学生は200円)。リレーは1チーム900円(小学生は500円)
申込期間 4月17日(月)～5月8日(月)午後5時(必着)
申込・問合せ先 社会体育協会(〒610-0331京田辺市)
市内に在住・通勤・通学する人は2種目まで、それ以外の方は1種目しか参加できません。ただし、リレーを除きます。
申込方法 Ⅱ 社会体育協会ホームページ (http://www.kotanabe-taikyo.jp/) にある申込書を持参・郵送・電子メールで送信してください。小・中学生は保護者の同意書が必要です。電子メールは、2日以内(土・日曜日、祝日を除く)に返信がない場合は電話で連絡してください。

Table with 2 columns: 種目, 部門. Lists swimming and track events with age groups.

健康・福祉
国保制度が変わります
軽減対象を拡大
市は、国民健康保険を将来にわたり安定して運営するため、法律の改正に伴い、平成29年度から国民健康保険制度の一部を変更します。
内容 Ⅱ 世帯主と被保険者の前年所得の合計額が一定額以下の世帯に対する税額の軽減対象を、左表のとおり拡大します。

臨時福祉給付金
4月10日から申請スタート
市は、臨時福祉給付金(経済対策分)の申請を受け付けています。対象と思われる人には、4月中旬までに申請書類を郵送します。
対象 Ⅱ 平成28年度市民税均等割非課税の人、課税者の被扶養者、生活保護受給者を除きます。なお、審査の結果、対象とならないことがあります。
給付額 Ⅱ 1人あたり1万5千円
申請期間 Ⅱ 4月10日(月)～7月31日(月)
申請 Ⅱ 問合せ先 臨時福祉給付金コールセンター(☎0120-631-180)

防災情報をFAXで配信
市は、聴覚に障がいがある人へ、災害時に防災情報をFAXで配信しています。4月から、障害者手帳を持っている人へも配信を始めますので、希望する人は、災害への備えとして申請してください。
【対象】
次のすべてに該当する人
Ⅱ 自宅にFAXがある
Ⅱ 広報車などの放送が聞こえない
Ⅱ 市の防災情報メールを受取れない
【配信する情報】
Ⅱ 全国瞬時警報システム(Jアラート)情報：震度4以上の地震、気象警報、土砂災害警戒情報、弾道ミサイル・テロ・ゲリラなどの有事情報
Ⅱ 避難情報：避難勧告・避難所開設情報など

スポーツ
京都サンガF.C. ホームゲームへ招待
日時 対戦相手 Ⅱ 5月7日(日) 午後4時から・カマタマーレ讃岐 Ⅱ 5月17日(木) 午後7時から・水戸ホリール・ホック Ⅱ 5月27日(土) 午後3時から・F.C.岐阜
場所 Ⅱ 西京極総合運動公園陸上競技場兼球場(京都市)
定員 Ⅱ 各10組
多数の場合は抽選します。
申込方法 Ⅱ 往復はがきの往信用に観戦希望試合住所・氏名・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。はがき1枚につき2人まで
しめきり(必着) Ⅱ ①4月21日(金) ②5月12日(金)
申込・問合せ先 Ⅱ 京都サンガF.C.「京田辺市広報」招待係(〒610-0102 京田辺市久世上大谷89-1、☎55-7603)

田辺公園プール
利用時間・料金・休所日
利用時間 Ⅱ 下表のとおり
休所日 Ⅱ 温水期間：毎週水曜日(5月3日、9月6日、13日、20日、12月27日)は営業、12月3日(日)、25日(月)、30日(土)、28日(木)～平成30年1月3日(木)
夏期間：7月5日(木)、12日(木)、8月23日(木)
問合せ先 Ⅱ 田辺公園プール(☎65-3113)

Table with 2 columns: 4~6月/9月~翌年3月, 7・8月. Shows swimming pool fees for different periods.