# 京田辺発 健幸 食改 いきいきレシピ

**玉露のごま風味蒸しまんじゅう**

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、市特産の玉露を使ったごま風味蒸しまんじゅうを紹介します。京田辺玉露は、農林水産大臣賞を何度も受賞し、高級宇治茶の代名詞といわれています。

お茶の栄養を摂取するには、お茶の葉を丸ごと食べるのが一番。玉露の風味と栄養がたっぷりの蒸しまんじゅうです。

**問合せ先**＝健康推進課（☎64-1335）

## 材料（4個分）

| | |
|---|---|
| 玉露 | 5g |
| 小豆あん | 80g |
| 小麦粉 | 大さじ4 |
| ベーキングパウダー | 小さじ1 |
| 長芋 | 40g |
| すりごま | 大さじ1と1/3 |
| サラダ油 | 大さじ1 |
| 砂糖 | 大さじ1と1/3 |
| アルミカップ | 4枚 |

**【作り方】**

①玉露を100ccの水に20分浸す。ざるに上げて水気をしぼり、茶葉を細かく刻む。

②小豆あんを4等分し、丸める。

③小麦粉とベーキングパウダーを合わせてふるう。

④長芋は皮をむいてすりおろし、泡立て器でふんわりするまで泡立てる。

⑤❹に❶の茶葉とすりごま・サラダ油・砂糖を入れよく混ぜ、❸を加えてさらに混ぜ合わせる。

⑥アルミカップに1個分の生地の半量を分け入れ、小豆あんをのせ、残り半量を入れて包む。

⑦蒸気の上がった蒸し器に並べ、ふきんを掛けて強火で10分蒸す。

⑧竹串を刺して、何も付かなければできあがり。

### 調理のコツ

★生地をアルミカップに入れるとき、スプーン2本を使うと入れやすいです。

★アルミカップに入れてから、ぬらした手で形を整えると、きれいにできあがります。

★最後に小豆あんを飾るとアクセントになります。

### 栄養価（1個分）

| エネルギー | たんぱく質 | カルシウム | 塩分 | 脂肪 |
|---|---|---|---|---|
| 67kcal | 4.4g | 57mg | 0g | 4.0g |

**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）」にも掲載しています。「京田辺市 玉露」で検索してください。

# 6月 食育月間 食生活を見直すきっかけに

内閣府は、6月を「食育月間」に、毎月19日を「食育の日」としています。

「食育」とは、さまざまな経験を通じ、食の知識や選び方を習得し、健全な食生活を実践できる力を育むことです。子どもの頃から食事に関心を持ち楽しく食べることは、体と心の成長に良い影響を及ぼすだけでなく、将来の健全で豊かな食生活につながります。

毎日をいきいきと過ごすために、食生活を見直してみませんか。

**問合せ先**＝健康推進課（☎64-1335）

### 健康への第一歩・いきいきと過ごすための食事

- バランスの良い食事を取る
- よくかんで、味わって食べる
- 適量の食事を残さずに食べる
- 旬の食材を使って料理をする
- 1日3食きちんと取り、生活リズムを整える
- 感謝の気持ちを込めて「いただきます」「ごちそうさま」のあいさつをする
- 家族・友人と楽しく食卓を囲む

**食育について知ろう 6月9日から展示**

期間 6月9日(金)～19日(月)
場所 市役所2階市民ロビー

# おいしく食べよう おいしく学ぼう みんなで一緒に考える 高齢期の食の講座

市は、高齢期の食に関する講座の参加者を募集します。

食生活を振り返り、食事の取り方について考えてみませんか。

**日にち**＝6月28日(水)、7月12日(水)・26日(水)、8月9日(水)（全4回）

**時間**＝午前10時～11時30分

**場所**＝社会福祉センター

**対象**＝市内に在住する60歳以上で、すべての回に参加でき、介護・支援の認定を受けていない人

**定員**＝15人

多数の場合は抽選します。

**申込方法**＝6月14日(水)午後5時までに電話で申し込んでください

**申込・問合せ先**＝高齢介護課（☎64-1373）

# いつまでも健康でいきいきと！ 地域交流スペース「オレンジルーム」

場所 オレンジルーム（いきいきサポートセンター内）
対象 市内在住の60歳以上

オレンジルームは、高齢者が自由に交流できるスペースです。さまざまな催しも行っていますので、お気軽にお越しください。

**開放日時**＝毎週月～金曜日（祝日・年末年始を除く）。午後1時～4時

**【元気いきいき体操】**
**日にち**＝毎週月・金曜日
**時間**＝午後1時30分～2時
**内容**＝市オリジナルの元気いきいき体操でリフレッシュ

**【スマイルカフェ】**
**日にち**＝毎週月曜日
**時間**＝午後2時～3時
**内容**＝コーヒーを飲みながら交流

**【脳トレの会】**
**日にち**＝第1・3水曜日
**時間**＝午後1時30分～3時
**内容**＝頭を使った遊び

**【手遊びの会】**
**日にち**＝毎週金曜日
**時間**＝午後2時～3時
**内容**＝トランプ・手芸など

**【問合せ先】**
高齢介護課（☎64-1373）

**【将棋の会】**
**日にち**＝毎週水曜日
**時間**＝午前9時30分～正午

**【写経の会】**
**日にち**＝第1火曜日
**時間**＝午後1時30分～3時30分

**【源氏物語を楽しむ会】**
**日にち**＝第2火曜日
**時間**＝午後1時30分～3時30分
**内容**＝源氏物語の原文を読みます

**【問合せ先】**
シルバー人材センター（いきいきサポートセンター内、☎64-8822）

広告



# Health 健康・福祉

## 児童手当・特例給付

**【現況届の提出を】**

市は、児童手当を受給している人に「児童手当・特例給付現況届」を郵送します。同届は、毎年6月1日現在の状況を把握し、児童手当などの受給要件を満たしているかどうかを確認するための書類です。期限内に提出がないと、10月期分（6～9月分）以降の児童手当などを受給できなくなることがありますので、早めに提出してください。

**しめきり**＝6月30日(金)

**【6月期分を振り込み】**

児童手当・特例給付を受給している人には、6月期分（2～5月分）を6月9日(金)～16日(金)に振り込みます（公務員を除く）。

**【提出・問合せ先】**
子育て支援課（☎64・1377）

## 高校生給付型奨学金 申請を受け付け

府は、高等学校などでの修学を支援するため、奨学金などを支給する制度を設けています。

**対象世帯**＝市民税非課税の母子・父子世帯（20歳以上65歳未満の同居者がいる世帯を除く）、児童世帯、障がい者世帯、長期療養者世帯

生活保護世帯を除きます。

**申請方法**＝子育て支援課にある申請書を提出してください

**しめきり**＝7月3日(月)

**申請先**＝子育て支援課（☎64・1376）

**問合せ先**＝山城北保健所綴喜分室（☎63・5745）

## FUKUSHI就職フェア

**日にち**＝6月17日(土)

**時間**＝正午～午後5時

**場所**＝京都市勧業館（みやこめっせ）

**対象**＝平成30年3月に卒業見込みの人・一般求職者

**内容**＝福祉関連の合同就職説明会、「きょうと福祉人材育成認証制度」の上位認証事業所・認証事業所・宣言事業所が約140法人出展します

**問合せ先**＝福祉職場就職フェア実行委員会（京都府社会福祉協議会内、☎075・252・6297）

## ヘルシーランチとつぼ整体

**日にち**＝6月26日(月)

**時間**＝午後0時30分～3時

**場所**＝社会福祉センター

**内容**＝薬膳餃子ランチを食べ、腰痛を改善するツボ整体をします

**定員**＝先着15人

**費用**＝1千円

**申込方法**＝電話・FAXで申し込んでください

**申込・問合せ先**＝健康つぼ愛好会・佐藤（☎・FAX63・2055）

## 耳のこと相談会

**日にち**＝7月8日(土)

**時間**＝午後1時30分～4時30分

**場所**＝中部住民センター

**対象**＝市内に在住する人

**内容**＝聞こえについての学習・懇談会・聴力測定・補聴器相談

**定員**＝聴力測定・補聴器相談は各先着4人（1人各30分）

**申込方法**＝聴力測定・補聴器相談を希望する人は、6月29日(木)以降に電話・FAXで障害福祉課（☎64・1372、FAX63・5777）へ申し込んでください

**問合せ先**＝京都府聴覚言語障害センター（☎30・9000、FAX55・7708）

## 見えない・見えにくい人のサテライト事業

**日にち**＝6月14日(水)

**時間・内容**＝▼**午前10時30分～正午**：個別相談・訓練▼**午後1時～3時**…交流会（テーマ＝福祉制度・社会資源・日常生活の工夫・補装具・日常生活用具について）

**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

**申込方法**＝個別相談・訓練は電話で申し込んでください

**申込・問合せ先**＝京都ライトハウス鳥居寮（☎075・463・6455）

## 障がいのある人の相談会

**日にち**＝6月29日(木)

**時間**＝午後2時～4時

**場所**＝社会福祉センター

**問合せ先**＝障害福祉課（☎64・1372）

## ひだまりの会

**日にち**＝6月27日(火)

**時間**＝午後1時30分～3時30分

**場所**＝府立洛南寮

**対象**＝市内に在住する高齢者

**内容**＝バンド演奏・体操・クイズ

**申込方法**＝電話で申し込んでください

**しめきり**＝6月22日(木)

**申込・問合せ先**＝社会福祉協議会（☎62・2222、FAX65・4962）

## 高齢者用肺炎球菌ワクチンの接種を

高齢者用肺炎球菌ワクチン（23価肺炎球菌ワクチン）は、国が定期接種の対象です。

定期接種の機会は、平成30年度までに1回のみです。対象となる人は、この機会に接種することをお勧めします。

**【定期接種】**

**対象**＝本市に住民登録があり、23価肺炎球菌ワクチンを接種したことがない次の人

▼65歳（昭和27年4月2日～同28年4月1日生）

▼70歳（昭和22年4月2日～同23年4月1日生）

▼75歳（昭和17年4月2日～同18年4月1日生）

▼80歳（昭和12年4月2日～同13年4月1日生）

▼85歳（昭和7年4月2日～同8年4月1日生）

▼90歳（昭和2年4月2日～同3年4月1日生）

▼95歳（大正11年4月2日～同12年4月1日生）

▼100歳（大正6年4月2日～同7年4月1日生）

▼接種日現在60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器などに障がいがある（身体障害者手帳1級相当）

**接種回数**＝1回

**自己負担額**＝2千500円

次に該当する人は、申請すると無料で接種できます。

▼全員が市民税非課税の世帯

▼生活保護の受給者

▼中国残留邦人等支援給付金の受給者

**接種方法**＝申込書を健康推進課へ提出し、交付された予診票を医療機関に持参して接種してください。申込書は健康推進課・市内医療機関にあるほか、5月末に対象者へ郵送しています

なお、医療機関によっては、接種費用をいったん全額支払った後、市から還付となる場合があります。

**申込期限**＝平成30年3月22日(木)

**接種期限**＝平成30年3月31日(土)

**【定期接種対象外の人は】**

定期接種の対象外で接種を希望する人は、次の助成制度を利用できます。

ただし、任意接種となりますので、重い副反応などがあった場合に、予防接種法に基づく救済を受けることができません。

定期接種の対象となる年に接種することをお勧めします。

**対象**＝接種日現在、本市に住民登録がある70歳以上の人

**助成額**＝4千円（1人1回）

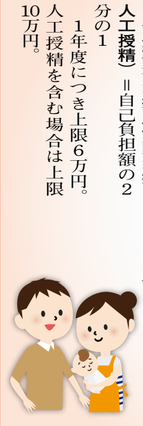
**接種方法**＝健康推進課か市内医療機関にある申請書を提出し、交付された助成券を医療機関に提出してください。

市外の医療機関で接種する場合は、接種費用をいったん全額支払った後、領収書原本・接種を証明するもの（接種済証など）・印鑑・振り込み先が分かるものを持参し、還付の申請をしてください。

**【申込・問合せ先】**
健康推進課（☎64・1335）

# 不妊症 不育症 治療費を助成

## 診療から1年以内に申請を



市は、不妊・不育症の治療を受ける夫婦の経済的負担を軽減するため、治療費の一部を助成します。

**【対象】**

次のすべてに該当する夫婦

▼府内に1年以上在住し、本市に住民登録している間に治療を受けた

▼各種健康保険に加入している

**【対象治療・助成額】**

**一般不妊治療（保険治療・人工授精）**＝自己負担額の2分の1

1年度につき上限6万円。

人工授精を含む場合は上限10万円。

体外受精・顕微授精・男性不妊治療には、府の助成制度があります。

**不育治療（原因検査・保険適用治療）**＝自己負担額の3分の2

1回の妊娠につき上限20万円。

**【申請期限】**

診療日の翌日から1年以内

**【申請・問合せ先】**
子育て支援課（☎64・1377）

広告