健康・福祉

児童扶養手当など現況届・所得状況届を提出

ひとり親家庭や障がいのある子どものいる家庭などで、児童扶養手当・特別児童扶養手当を受給している人、毎年の所得や児童の状況について届け出が必要です。対象者には届出用紙を郵送しますので、必ず提出してください。同届で受給の可否を審査します。

■児童扶養手当

提出期間＝8月31日㈭まで

8月16日㈬・31日㈭午後5時30分～8時、27日㈰午後1時30分～4時30分はコミュニティホールで受け付けます。

提出方法＝届出用紙を持参してください。郵送では受け付けできません。

■特別児童扶養手当

提出期間＝8月10日㈭～9月11日㈪

提出方法＝届出用紙を持参・郵送してください

【提出・問合せ先】子育て支援課（〒610・0393（住所不要）、☎64・1376）

40～70歳の節目に歯周病検診

健奏2Pt

市は、歯周病検診を行っています。歯周病を早期発見・治療することで、将来の生活習慣病のリスクも減らせます。この機会に受診しましょう。

受診期間＝10月31日㈫まで

場所＝市内の指定医療機関

対象＝▼40歳（昭和52年4月1日～同53年3月31日生）▼50歳（昭和42年4月1日～同43年3月31日生）▼60歳（昭和32年4月1日～同33年3月31日生）▼70歳（昭和22年4月1日～同23年3月31日生）

内容＝口腔内の検査・歯の汚れの染め出し・ブラッシング指導

申込方法＝指定医療機関に受診票を持参してください

40・50・60歳の人には、5月に受診票を郵送しています。受診票が届いていない・紛失した人や、70歳で受診を希望する人は連絡してください。

問合せ先＝健康推進課（☎64・1335）

母子家庭人間ドック

受診期間＝12月～平成30年3月

場所＝京都第二赤十字病院健診センター（京都市）

対象＝府内（京都市を除く）に在住し、児童扶養手当を受給している母子家庭の母親で、4月1日現在30歳以上65歳未満の人

内容＝尿・便・血液・心電図検査、胸部レントゲン、胃透視、子宮頸がん検診など

申込方法＝山城北保健所綴喜分室か子育て支援課にある申込用紙に、82円切手を貼った返信用封筒を添え、持参してください

申込期限＝9月1日㈮

申込・問合せ先＝▼山城北保健所綴喜分室（☎63・5745）▼子育て支援課（☎64・1376）

耳のこと相談会

日にち＝9月12日㈫

時間＝午後1時30分～4時30分

場所＝社会福祉センター

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（いずれも1人30分）

申込方法＝聴力測定・補聴器相談を希望する人は、9月4日㈪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）

障がいのある人の相談会

市は、障がいのある人の相談会を開いています。8月は、知的障がい者相談員が相談に応じます。障がいによる心配ごとや悩みごとなど、気軽に相談してください。児童についての相談もできます。

日にち＝8月17日㈭

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）

仕事とくらしの相談室ぷらす

市は、生活に困っている人のための支援窓口「仕事とくらしの相談室ぷらす」を市役所内に設置しています。仕事・家庭・経済的な問題などについて、専門の相談員が解決をお手伝いします。

日時＝平日午前8時30分～午後5時15分（正午～午後1時、年末年始を除く）

場所＝社会福祉課

対象＝市内に在住する生活に困っている人・生活に困る心配のある人（生活保護受給世帯を除きます）

内容＝相談窓口・就労支援・くらしサポート貸金貸付・子どもの学習支援など

相談・問合せ先＝社会福祉課（☎64・1371）

介護者交流会

日にち＝8月28日㈪

時間＝午後1時30分～3時

場所＝社会福祉センター

対象＝在宅で介護している人

内容＝交流・懇談会

申込方法＝電話で申し込んでください

申込・問合せ先＝社会福祉協議会（☎62・2222、FAX65・4962）

要約筆記ボランティア養成講座（全6回）

日にち＝9月21日～10月26日の毎週木曜日（全6回）

時間＝午前9時30分～正午

場所＝社会福祉センター

対象＝市内に在住・通勤・通学する人

内容＝聴覚に障がいのある人のために、話の内容を文字にして伝える要約筆記の基礎知識・方法を学びます

定員＝先着20人

申込方法＝電話・FAXで申し込んでください

申込・問合せ先＝社会福祉協議会（☎62・2222、FAX65・4962）

朗読ボランティア養成講座（全12回）

日にち＝9月6日・13日・20日、10月4日・11日・18日、11月1日・8日・15日・22日、12月6日・13日（いずれも水曜日、全12回）

時間＝午前9時30分～11時30分

場所＝社会福祉センター

対象＝市内に在住・通勤・通学し、10回以上受講できる人

内容＝視覚に障がいのある人のために、活字を音声に変える朗読を学びます

定員＝10人

多数の場合は抽選します。

申込方法＝往復はがきの往信用に、氏名・住所・年齢・電話番号・勤務先か学校名（市外の人）を書いて郵送してください

しめきり＝8月22日㈫（必着）

申込・問合せ先＝社会福祉協議会（〒610・0332京田辺市興戸犬伏5・8、☎62・2222、FAX65・4962）

スポーツ

京田辺市マラソン大会

健奏2Pt

社会体育協会は、第33回京田辺市マラソン大会の参加者を募集します。今年はスペシャルゲストとして、吉本芸人の「なかやまきんに君」と「span!」が応援に駆け付けます。

日にち＝10月22日㈰

時間＝午前9時30分から

場所＝田辺木津川運動公園

対象＝小学生以上。18歳以下の人は保護者の同意が必要です

種目＝下表のとおり

定員＝先着1千人

参加費＝▼小学生600円▼中学生1千100円▼高校生以上2千100円▼ファミリーペア（1組）1千600円

申込方法＝申込書に参加費を添えて持参するか、田辺中央体育館、中央図書館、北部・中部住民センターなどにあるパンフレットに付属の振込用紙で参加費を振り込んでください

スポーツエントリー（http://sportsentry.jp/）・JTBスポーツステーション（http://jisports.jp/）の各ホームページからも申し込みできます。

しめきり＝9月8日㈮

申込・問合せ先＝社会体育協会（☎29・9008）

種目			対象
3km	小学生	男子・女子	小学校4～6年生
	中学生	男子・女子	中学生
	一般	男子・女子	15～49歳（中学生を除く）
	壮年	男子・女子	50歳以上
10km	一般	男子・女子	15～49歳（中学生を除く）
	壮年	男子・女子	50歳以上
2km	ファミリーペア		小学校1～3年生と保護者

ランニング教室（全5回）

日にち＝9月16日～10月14日の毎週土曜日（全5回）

時間＝▼ファミリーの部（小学校1～3年生と保護者）…午前9時～10時30分▼小学生・初心者の部…午前11時～午後0時30分

場所＝田辺公園多目的運動広場など

内容＝市マラソン大会へ向けたトレーニング

講師＝日本陸上競技連盟公認ジュニアコーチの城築真紀さん

定員＝▼ファミリーの部…先着20組40人▼小学生・初心者の部…先着30人

参加費＝1千円

申込方法＝FAX・電子メールで、住所・氏名・保護者氏名・出場種目・電話番号を連絡してください

しめきり＝9月8日㈮

申込・問合せ先＝社会体育協会（☎29・9008、FAX62・1534、メールアドレスjimukyoku@kyotanabe-taikyo.jp）

公開登山

日時＝9月18日㈷午前8時集合（午後4時ごろ解散）

集合・解散場所＝京都駅

対象＝市内に在住・通勤・通学する中学生～70歳程度の人

行き先＝石山駅→アルプス登山口→迎え不動→泣き不動→二尊門→田上不動寺→太神山山頂奥の院（滋賀県）。登山靴・動きやすい服装・昼食・水筒などを持参してください

参加費＝200円（別途交通費が必要）

申込方法＝9月13日㈬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＝京都田辺山友会・中田（☎63・0814）

市民総体

■ソフトバレーボール

日時＝10月1日㈰午前9時から

場所＝田辺中央体育館

対象＝市内に在住・通勤・通学する中学生以上の人で構成する5人以上のチーム

費用＝市ソフトバレーボール連盟登録者チームは1千500円。未登録者がいるチームは2千500円

しめきり＝9月4日㈪午後5時

■歩こう会

日時＝9月24日㈰午前9時から

集合場所＝JR祝園駅

対象＝市内に在住・通勤・通学する小学校5年生以上の人。小学生は保護者同伴

行き先＝開橋→山背古道→大塚古墳→泉橋寺→JR木津駅（精華町・木津川市、約10km）。昼食を持参してください

費用＝300円。小学生は無料

しめきり＝9月9日㈯午後5時

■ゴルフ

日時＝10月12日㈭午前7時20分から

場所＝宇治カントリークラブ

対象＝市内に在住・通勤する18歳以上の人

定員＝先着52人（13組）

費用＝1万5千円（キャディ・食事付き）

しめきり＝9月13日㈬午後5時。9月28日㈭以降のキャンセルは4千円必要です

■バレーボール女子

日時＝10月29日㈰午前9時から

場所＝田辺中央体育館

対象＝市内に在住・通勤・通学する中学生以上の人か市バレーボール連盟登録者で構成する15人以内のチーム。監督・副監督・マネージャー各1人。中学・高校生3人以内

10月16日㈪午後8時から田辺中央体育館で行う抽選会への参加が必要です。

費用＝市バレーボール連盟登録者チームは2千円。未登録者がいるチームは3千円

しめきり＝9月29日㈮午後5時

【申込方法】申込書を持参・郵送・FAX・電子メールで送信してください

【申込・問合せ先】社会体育協会（〒610・0331京田辺市田辺丸山19、☎29・9008、FAX62・1534、メールアドレスjimukyoku@kyotanabe-taikyo.jp）

トレーニングルーム利用講習会

日時＝▼8月20日㈰・9月3日㈰①午前9時30分～11時②午前10時30分～正午▼8月11日㈷・28日㈪、9月12日㈫・22日㈮①午後7時～8時30分②午後8時～9時30分

場所＝田辺中央体育館

対象＝市内に在住・通勤・通学する15歳以上の人。中学生を除きます

内容＝田辺中央体育館トレーニングルームの登録・利用者講習

受講料＝1千円

申込方法＝来館・電子メール（件名は「トレーニングルーム講習会希望」）・往復はがきで、希望日時・住所・氏名（ふりがな）・年齢・電話番号・勤務先か学校名（市外の人）を連絡してください。往復はがきは返信用に住所・氏名を書いてください

メールの返信がない場合は、電話で問い合わせてください

しめきり＝各希望日の2日前（往復はがきは7日前）

申込・問合せ先＝田辺中央体育館（〒610・0331京田辺市田辺丸山19、☎62・1501、メールアドレスgym@city.kyotanabe.lg.jp）

スポーツに親しむ日

健奏2Pt

日にち 9月2日㈯

時間 午前9時30分～正午

場所 田辺中央体育館

内容 バドミントン・卓球・ミニバスケット・跳び箱・ミニトランポリン・カローリングなど。上靴持参

費用 100円（小学生未満は無料）

問田辺中央体育館（☎62-1501）

いつまでも若々しく

■ピンピン教室・運動編（全6回）

体幹を鍛え、無理なく筋力アップを目指すとともに、認知症予防・お口のケア・栄養など、健康寿命について学べる教室です。

日時・場所・内容など 右表のとおり

多数の場合は、初めての人を優先し抽選します。

対象 自身で来所できる65歳以上の人

申込方法 電話で申し込んでください

しめきり 8月15日㈫

申込・問合せ先 健康推進課（☎64-1335）

健奏2Pt 65歳～

場所 宝生苑　**時間** 午前10時～11時30分　**定員** 20人

日にち	内容
9月7日㈭	健康長寿の秘けつ・ソフト筋トレ・バランス体操
9月21日㈭	認知症予防講座・ソフト筋トレ・バランス体操
10月5日㈭	脳トレゲーム・〝生涯おいしく食べる！〟お口ケア講座
10月19日㈭	グループワーク・将来目標づくり・ソフト筋トレ・バランス体操
11月2日㈭	血管いきいきミニ講座・〝食べて細胞イキイキ！〟栄養講座
11月16日㈭	ソフト筋トレ・バランス体操・目標発表・修了式

場所 常磐苑　**時間** 午後2時～3時30分　**定員** 25人

日にち	内容
9月11日㈪	健康長寿の秘けつ・ロコモ予防体操
9月25日㈪	認知症予防講座・ロコモ予防体操
10月16日㈪	血管いきいきミニ講座・〝食べて細胞イキイキ！〟栄養講座
10月30日㈪	脳トレゲーム・〝生涯おいしく食べる！〟お口ケア講座
11月13日㈪	グループワーク・将来目標づくり・ロコモ予防体操
11月27日㈪	ロコモ予防体操・目標発表・修了式

■元気道場（全8回）

椅子に座ってできるストレッチやトレーニングが学べる教室です。

日時・場所・定員 下表のとおり

対象 自身で来所できる65歳以上で、すべての回に参加できる人

申込方法 電話かはがきで、氏名・生年月日・住所・電話番号・希望する場所を連絡してください

しめきり 8月31日㈭（必着）

申込・問合せ先 高齢介護課（〒610-0393〈住所不要〉、☎64-1373）

健奏2Pt 65歳～

場所	老人福祉センター 常磐苑	老人福祉センター 宝生苑
日にち（全8回）	10月6日～12月1日の毎週金曜日（11月3日除く）	10月10日～11月28日の毎週火曜日
時間	午前10時～11時30分	午後1時30分～3時
定員	35人	25人
	初めての人を優先し、多数の場合は抽選します	

■公民館で楽しく介護予防

市は、区・自治会単位での高齢者の居場所づくりを勧めています。

健康寿命を延ばすのに欠かせない「会話」「運動」が、身近な公民館などで気軽に行えます。友達を誘って参加しませんか。

場所・曜日など 下表のとおり（休止の場合もあります）

問合せ先 高齢介護課（☎64-1373）

地区	場所	曜日・時間
健康ケ丘	公民館	火曜日・午後1時～
東	公民館	木曜日・午前10時～
新田辺西住宅	公民館	月曜日・午後1時～
同志社住宅	公民館	水曜日・午前10時30分～
南山西	公民館	金曜日・午後1時30分～
打田	池ノ谷5	木曜日・午後1時30分～
	構造改善センター	水曜日・午後3時～

体の中からキレイに

健奏2Pt 30歳代女性

■健幸もりもりセミナー（全3回）

骨密度や体幹トレーニングを通じて、体の中からキレイになりましょう。託児もあります。

日時・場所・内容 右表のとおり

対象 市内に在住する30歳代の女性

定員 先着90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

託児（6カ月～就学前。先着25人。❶は先着50人）を希望する人は申込時に予約してください。

しめきり 8月24日㈭

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 9月28日㈭ 午後1時～3時30分　テーマ 30歳代から要注意！医師から学ぶヘルスハック

❷ 栄養編　場所 保健センター

日時 下記のいずれかに参加 10月4日㈬・10日㈫ 午後1時～3時　テーマ よいお食事を日常に！みんなでわいわい献立交流会！

❸ 運動編　場所 中央公民館

日時 下記のいずれかに参加 10月19日㈭・20日㈮ 午後1時30分～3時30分　テーマ シェイプエクササイズ 美姿勢を取り戻せ体幹トレーニング！

■ウオーキング教室・楽歩塾（全5回）

健奏2Pt 40～64歳

正しいフォームだけでなく、靴の選び方や日々の足のケアについても学べます。

日にち・内容 右表のとおり

時間 午前9時30分～11時30分

場所 保健センター

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。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 8月25日㈮

申込・問合せ先 健康推進課（☎64-1335）

日にち	内容
9月13日㈬	ウオーキングの基本を知ろう 市内を歩こう！
9月27日㈬	自分の足を知ろう
10月11日㈬	市内を歩こう！
10月25日㈬	骨強度を測定しよう 歩ける体を作るごはん
11月8日㈬	市内を歩こう！

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

※市に著作権があるものに限ります

9/3㈰ 歯のひろば

歯と口のことについて、もっと知りたい・相談したい人は、この機会に検診を受けて正しいブラッシング方法を楽しく学びましょう。

健奏2Pt

時間 午前10時～午後0時30分

場所 コミュニティホール

内容 歯科検診・相談・歯磨き指導・フッ素塗布など

問合せ先〉健康推進課（☎64-1335）

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。

市特産のナスと旬のオクラを使った肉みそ炒めを紹介します。京田辺産のナスは、皮が柔らかく肉厚で、加熱調理しても煮崩れしにくいのが特徴。ショウガの香りが食欲をそそる一品です。

問合せ先＝健康推進課（☎64-1335）

材料（2人分）

	豚もも肉（薄切り）	140g
	タマネギ	100g
	タケノコ（水煮）	60g
	ナス	中1個
	赤パプリカ	1/4個
	オクラ	6本
	ショウガ	1かけ
	サラダ油	小さじ3/4
A	減塩みそ	小さじ2
	砂糖	小さじ1
	みりん	小さじ1
	酒	大さじ1/2
	濃口しょうゆ	小さじ2/3
	塩	少々

栄養価（1人分）	エネルギー	たんぱく質
	228kcal	24g
カルシウム	塩分	脂質
60mg	0.9g	15.2g

【作り方】

①豚肉・タマネギ・タケノコは短冊切りに、ナス・パプリカは小さめの乱切りにする。オクラはゆでて、斜めに3等分に切る。ショウガは千切りにする。

②フライパンに油を入れて強火で熱し、ショウガと豚肉を炒める。

③豚肉に火が通ったら、タマネギ・タケノコ・パプリカ・ナスを入れてさらに炒める。

④Aを合わせて加え、最後にオクラを加えて軽く炒める。