



京田辺発 健康食改 いきいきレシピ

具だくさんみそ汁

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。

材料(2人分)

だし汁	300cc
ダイコン	約1cm
ニンジン	1/6本
ハクサイ	1枚
油揚げ	1/3枚
青ネギ	1/10本
減塩みそ	小さじ4


煮干しだしの取り方

- 煮干し(10g)は、頭とはらわたを取る。
- 鍋に水400ccと①を入れて強火にかけ、沸騰したら中火で4～5分間加熱する。
- だしが取れたら煮干しを取り出す。

今号も、冷蔵庫にある材料で手軽に作れるメニューです。多くの具材を使うことで、さまざまな栄養素が取れるほか、汁気が少なくなり減塩にもつながります。また、このみそ汁で、1食に必要な野菜の2分の1を取ることができます。

問合せ先＝健康推進課(☎64-1335)

栄養価(1人分)	エネルギー	たんぱく質	脂質
	54kcal	2.9g	2.4g
	カルシウム	塩分	
	48mg	1.1g	



ヘルプマークを身に付けている人には、席を譲るなど配慮をお願いします。

健康・福祉

献血にご協力を
日にち 12月21日(金)
時間 午前10時～11時30分
午後1時～3時30分

場所 〓コミュニティホール
問合せ先 健康推進課(☎64-1335)

「ご存じですか? ヘルプマーク」

ヘルプマーク(〓左図)は、義足・人工関節を使っている人や妊娠初期の人など、外見からは援助や配慮を必要としていることが分からない人のためのマークです。

ヘルプマークを身に付けている人を見かけたら、電車・バスで席を譲る、困っていたら声を掛けるなど配慮をお願いします。また、必要な人にはヘルプマークを無料で配布します。

対象 〓次のいずれかに該当し、援助や配慮を必要とする人

- ▼義足や人工関節を使っている
- ▼内部障がい・難病がある
- ▼妊娠初期など

配布場所・問合せ先 〓障害福祉課(☎64-1372) 〓山城北保健所救急分室(☎63-5745)

ちょっと待った! その契約

実録 消費生活相談の現場より

今年多かった相談事例

今号は、この1年で多く寄せられた相談事例と対処法をまとめて紹介します。

ケース① 訪問・電話勧誘で契約してしまった

契約書を渡された日を含め8日以内なら、契約解除(クーリングオフ)ができます。はがきに、「この契約を解除します」・契約年月日・商品名・契約金額・販売会社名を書き、はがきの両面をコピーして控えを取って、販売店の代表者宛てに特定記録郵便で送付してください。

ケース② 訴訟の告知はがきが届いた

「総合消費料金に関する訴訟最終告知」などと書かれたはがきが、法務省管轄支局など公的機関をかたる組織から届いた場合は、詐欺なので電話しないでください。

ケース③ アダルトサイトへ接続したら勝手に登録された

「間違えた方はこちらへ」の表示があっても、クリックしないでください。

楽しみながら介護予防

元氣道場の参加者を募集

市は、運動で介護予防を実践する元氣道場の参加者を募集します。椅子に座ってできるストレッチやトレーニングで、楽しく運動しませんか。

日時・会場・定員 〓下表のとおり
対象 〓自身で来所できる65歳以上の京田辺市介護保険第1号被保険者
申込方法 〓電話かはがきで、氏名・生年月日・住所・電話番号・希望する会場を連絡してください。
(〒610-0393(住所不要) 〓64-1373)



会場	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)	1月18日～3月8日の 毎週金曜日	1月15日～3月5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
	多数の場合は、初めての人を優先し抽選します	

乳がん・子宮頸がん検診
1月31日までに受診を
期間 〓平成31年1月31日(木)まで

場所 〓乳がん検診
〓田辺中央病院 〓子宮頸がん検診
〓井出産婦人科・こじまレディースクリニック・田辺中央病院

こじまレディースクリニック・田辺中央病院は予約が必要です。

対象 〓乳がん検診: 40歳以上で西暦奇数年生まれの女性 〓子宮頸がん検診: 20歳以上で西暦奇数年生まれの女性

受診方法 〓住所が分かる本人確認書類を持参し、医療機関で直接受診してください。

市外にある府内指定医療機関で受診する人は、受診券が必要です。ので連絡してください。

連絡 問合せ先 〓健康推進課(☎64-1335)

ひだまりの会
日にち 〓12月18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 〓来年の干支(多)の色紙作り

申込方法 〓電話で申し込んでください
しめきり 〓12月12日(木)
申込・問合せ先 〓社会福祉協議会(☎68-5005、FM: 68・1070、68・1071)

認知症家族交流会
認知症の人の介護の悩みを相談したい、話を聞いてほしいと思つたことはありませんか。不安や苦勞を語り合い、認知症への理解を深めましょう。

日にち 〓12月21日(金)
時間 〓午後1時30分～3時30分

場所 〓老人福祉センター宝生苑
対象者 〓市内に在住し、認知症の人を介護する家族
定員 〓先着15人

申込方法 〓電話で申し込んでください
申込・問合せ先 〓地域包括支援センターあんあん市役所(☎63-1268)

見えない・見えにくい人のサテライト事業
日にち 〓12月12日(木)
時間 〓内容 〓午前10時30分～正午: 個別相談・訓練 〓午後1時～3時: わいわいサロン(来年度の話)

場所 〓障害者生活支援センターふらつと
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
知的に障がいのある人の家族が相談に応じます。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。

日にち 〓12月20日(木)
時間 〓午後2時～4時

対象・届出先 〓医師・歯科医師・薬剤師: 住所地が就業地の

場所 〓社会福祉センター 〓障害福祉課(☎64-1372、FM: 63・5777)

医療従事者の届け出は平成31年1月15日まで
今年、医療従事者などの資格を有する人の届け出の年です。この届け出は、医療・公衆衛生行政を進めるために、2年ごとに12月31日現在の就業状況などを届け出てもらうものです。該当する人は、平成31年1月15日までに届け出をお願いします。

対象・届出先 〓医師・歯科医師・薬剤師: 住所地が就業地の

最寄りの保健所 〓保健師・助産師・看護師・歯科衛生士などで、12月31日現在、府内で業務に従事している人: 就業地の最寄りの保健所(京都市内に就業する人は京都府医療課)
問合せ先 〓山城北保健所(☎21-2194)

高齢者肺炎球菌 予防接種お早めに

高齢者用肺炎球菌ワクチン(23価肺炎球菌ワクチン)は、国が定める定期接種です。定期接種の機会を、平成31年3月までに1回のみです。

市は、定期接種の対象者へ、5月末に案内を郵送しています。接種がまだの人は、この機会に接種することをお勧めします。

対象＝本市に住民登録があり、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28年4月2日～同29年4月1日生)
- ▼70歳(昭和23年4月2日～同24年4月1日生)
- ▼75歳(昭和18年4月2日～同19年4月1日生)
- ▼80歳(昭和13年4月2日～同14年4月1日生)
- ▼85歳(昭和8年4月2日～同9年4月1日生)
- ▼90歳(昭和3年4月2日～同4年4月1日生)
- ▼95歳(大正12年4月2日～同13年4月1日生)
- ▼100歳(大正7年4月2日～同8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＝2,500円
次のいずれかに該当する人は、申請すると無料で接種できます。

- ▼世帯全員が市税非課税の世帯
- ▼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

申込書は対象者へ郵送した案内に同封しているほか、健康推進課・市ホームページ・市内医療機関にあります。

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

申込書提出期限＝平成31年3月22日(金)
接種期限＝平成31年3月31日(日)

定期接種の対象外で接種を希望する人には、市の助成制度があります。詳しくは問い合わせください。

申込・問合せ先＝健康推進課(☎64-1335)