



受けよう 検診！守ろう 健康！

平成30年度、乳がん検診が変わります！医療機関や実施期間の拡大で、さらに受診しやすくなります。今月号は、乳がん検診、住民主体の体操の居場所「体操教室」(柘榴)をご紹介します。

乳がん検診

▼乳がんは女性に一番多いがん

40～50歳代をピークに発症率が高く、日本人女性の約12人に1人が生涯で乳がんにかかる危険があります。

◆乳がん発症率



▼受けたいけど・・・

●「病気が見つかったら どうしよう」

⇒乳がんは、自覚症状のない早期のうちに発見できると、治る可能性の高い病気です。早期発見・早期治療により90%以上は治ります。まずは検診を受けることが大切です。

●「費用ってどのくらいかかるの？」

⇒マンモグラフィ検診を自費で受診すると、8000円程度かかります。町の検診では、自己負担が1000円(50歳以上)、1500円(40歳代)で受けられます。

●「忙しくてなかなか行けない」

⇒平成30年度から、実施できる医療機関が増えました。実施期間も拡大し、さらに受診しやすくなりました。※役場でも受診できます。

▼まずは、検診を申し込もう！

申込方法

・「家族の健康カレンダー」25ページの検診申込書を郵送、または町役場2階・健康推進課窓口に提出してください(4月20日(金)消印有効)。

対象者

・平成30年12月31日時点で40歳以上の偶数年齢の女性。
※奇数年齢で昨年度受診されていない場合は、検診申込書の備考欄に「乳がん検診を昨年度受診できていないため平成30年度希望」と記入して送付ください。

平成30年度から…

・視触診がなくなり、マンモグラフィ(乳房X線検査)のみとなります。



※検診での視触診検査は、乳がん死亡率減少効果がないとする根拠があるため、推奨されていません。

・乳がん死亡率減少効果がないとする根拠があるため、推奨されていません。

詳しくは家族の健康カレンダーをご覧ください！



平成30年度
家族の健康カレンダー

問 健康推進課 保健予防係 95-1905

のぞいてみませんか？地域の居場所

◆ 身近な地域で健康づくりの取り組みが広がっています

【住民主体の体操の居場所 Part⑥】

「体操教室」(柘榴)



DVDを見ながら体操を行なうほかに、指の体操、ストレッチなど約1時間じっくりと体を動かします。

【日 時】 第3日曜日 午後1時30分～2時30分ごろ(約1時間)

【場 所】 柘榴集会所

【参加費】 無料

町には、現在17カ所の「住民主体の体操の居場所」ができています。体操に参加してみたい方やボランティアに興味のある方、募集中です！下記にお問い合わせください。
問 福祉課 包括ケア推進係 95-1904



「セイカ歩数計」でウォーキング

「せいか365」のアイテム、その名も「セイカ歩数計」。あなたのウォーキングのお供に、京町セイカといっしょに歩いて、健康寿命を延ばしましょう。高精度＆低消費電力を実現しました。アプリは、Google PlayまたはApp Storeから取得できます(無料)。「セイカ歩数計」で検索してみてください。

※対応機種・OSは、アンドロイド4.0.3以降を搭載したスマートフォンとiphoneです。下の二次元コードからダウンロードできます。



Android用



iPhone用



問 せいか365事務局(健康推進課・福祉課・国保医療課・生涯学習課・企画調整課) 95-1905(健康推進課内)

あすなろお喜楽COOKING 261



きのこのクリームスープ

今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」が紹介する「きのこのクリームスープ」です。

▶材料(2人分)

エリンギ50g、しめじ50g、玉ねぎ25g、にんにく1.5g(1／2片)、バター5g、小麦粉大さじ1、水150cc、牛乳150cc、コンソメ1／2個、塩・こしょう少々

▶作り方

- (1)にんにくはみじん切りにしておく。
- (2)玉ねぎもみじん切りにしておく。
- (3)エリンギ、しめじもみじん切りにしておく。

(4)鍋にバターと(1)を入れ、火にかけ、中火で炒める。

(5)(4)に(2)を入れ、しっかりと炒め、透き通ったら、(3)と小麦粉を入れ、しっかりと炒め合わせる。

(6)(5)に水とコンソメを加え、5分程度煮る。

(7)(6)に牛乳を加え、弱火にしてかき混ぜながら煮る。

(8)(7)にとろみがついたら、塩・こしょうをして味を調える。

▶1人分の栄養価

エネルギー 105kcal・たんぱく質4.6g・脂質5.5g・カルシウム87mg・食物繊維2.1g・塩分0.7g

毎月19日は食育の日

栄養バランスに気をつけよう！！

食事の時は、主食 + 主菜 + 副菜

3つのお皿を揃えよう！





地域に飛び出す!! 「つなぎ隊」

今月号では、介護予防の取り組み「地域回想法」と「シニア世代の住民主体の健康づくり」を紹介します。

◆「地域回想法」～昔の思い出を語りあい、認知症予防！！～
生まれ育ったふるさと、幼いころに遊んだ思い出。今はもう使わない道具、大好きだった食べ物・・・



普段は思い出す事のない昔のことを思い出して語ること(回想法)が、認知症の予防や改善につながると今、注目を浴びています。

精華町では、平成29年度、「地域回想法」の第一人者である来島修二先生(日本福祉大学助教)を講師にお招きし、「講演会」と「リーダー養成講座」「昔を語ろう会」を行いました。

【地域回想法講演会】

平成29年11月4日(土)午後、かしのき苑にて50人参加

《参加者意見》

「気持ちが昔にもどり楽しかった」「楽しく話しながら、認知症予防につながるのが良いと思う」など



講演会受講後、「精華町地域回想法リーダー養成講座」を開催しました。

14人の地域回想法リーダー「つなぎ隊」が誕生！！



これからも「つなぎ隊」は・・・
皆さんの思い出を「つなぎ」
人と人を「つなぎ」
地域を「つなぐ」
ことを目指し活動します！！

「つなぎ隊」は高齢者ふれあいサロン、老人会など地域で活動を展開します。
希望される団体は、下記にお問い合わせください。

問福祉課 包括ケア推進係95-1904

◆近隣の地域で健康づくりの取り組みが広がっています。

精華町には、現在19カ所の「住民主体の体操の居場所」がございます。ボランティアに興味のある方、募集中です。下記にお問い合わせください。

問福祉課 包括ケア推進係95-1904

「住民主体の体操の居場所 Part ⑦」

「健康づくり体操」(光台五丁目)

体操することで心も体も軽くなりますよ。

体操の後はお茶タイムをとり、「ほっ」と一息つく時間となっています。

【日 時】第3水曜日 午後1時30分～3時頃

【場 所】光台五丁目集会所

【参加費】100円/回



なんでもしりたい
まなびくんとセイカちゃん



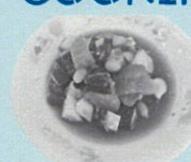
好奇心旺盛で、何にでも興味深々な「まなびくん」。大人用の白衣を着ているのは、博士になりたいから！

そんなまなびくんが、セイカちゃんと共に元気な身体づくりについて探求することになった！

まなびくんとセイカちゃんの
ほんわか健康ストーリーをお楽しみに！

問せいか365事務局(健康推進課・福祉課・国保医療課・生涯学習課・企画調整課)95-1905(健康推進課内)

あすなろ お喜楽 COOKING 262



ミックスビーンズサラダ

今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」が紹介する「ミックスビーンズサラダ」です。

▶材料(2人分)

ミックスビーンズ(ドライ) 50g、トマト100g、キュウリ80g(ドレッシング)玉ねぎ20g、しょうが3g、A:すりごま3g、砂糖3g、しょうゆ24g、酢20g、ごま油3g

▶作り方

- (1)トマトとキュウリを豆と同じサイズの角切りにする。
- (2)玉ねぎ、しょうがをすりおろしてAと混ぜ合わせ、ドレッシングを作る。
- (3)ミックスビーンズと(1)を混ぜ合わせる。
- (4)(3)に(2)のドレッシングをかけてでき上がり。

▶1人分の栄養価

エネルギー 104kcal・たんぱく質5.5g・脂質3.3g・カルシウム55mg・食物繊維3.8g・塩分1.9g

毎月19日は食育の日

食品ロスを減らして、
お財布にも地球にも優しい生活を
大量購入を控え、食材を使い切りましょう！





家族みんなで健康づくり!!

今月号では、健康づくりプロジェクト「わくわく健康里山の会」と「まち歩きイベント報告」などの健康情報を紹介します。

◆~健康づくりプロジェクト~

わくわく健康里山の会 年間計画(平成30年度)

里山で野菜を作り、収穫し、味わい、季節ごとの移りゆく里山の自然を体感し、楽しく健康づくりをしています。まずは気軽に参加してみませんか? 里山には自然がいっぱい!

青空のもとで体を動かすのはとても気持ちいいですよ♪

実施日時: 每月第1金曜日(祝休日は除く)

午前9時~11時頃まで

新会員募集中
入会金500円

平成30年度 日 程	活動内容 (状況により随時変更などあり。 里山散策なども随時)
7月6日	草引き・じゃがいもの収穫
8月3日	草引き
9月7日	草引き ※せいか祭りの準備のため9月または10月に物品の確認
10月5日	草引き・さつまいもの収穫
11月2日	草引き・里芋の試し掘り・玉ねぎの植え付け
11月18日	せいか祭り(木工体験)
12月7日	草引き・里芋の収穫・えんどう豆・青菜の植え付け
1月11日	芋煮会(材料はメンバーで持ち寄り)
2月1日	草引き・じゃがいもの畠づくり
3月1日	草引き・じゃがいもの植え付け・山菜狩り



このイベントは、「運動のきっかけづくり」と合わせ、「歩くことで健康に楽しく過ごせるように」「精華町の魅力を発信したい」との思いで、住民団体と行政が協働でまち歩きお宝発見ウォーク実行委員会を立ち上げ、企画しています。これからも、みんなが運動したくなるような楽しい企画を発信していきます。

◆身近な地域で健康づくりの取り組みが広がっています。

町内には、現在22カ所の「住民主体の体操の居場所」ができています。ボランティアに興味のある方、募集中です!! 下記にお問い合わせください。

福祉課 包括ケア推進係495-1904

けいはんな記念公園で 「クイズ=精華町のお宝」を見つめよう!

平成28年度
大好評だった親子参加のウォーキング。運動しなければと思いつながらもできない」という子育て中のお父さ



【住民主体の体操の居場所 Part⑧】

「ニコニコ体操クラブ・エイト」(光台八丁目)

1、お口の体操 2、すてき65体操 3、元気でまっせ体操 4、高知体操 5、創作体操の順番で行っています。創作体操は、ニコニコ体操(この体操クラブのオリジナル体操)や音楽体操、リズム体操、オクラホマミクサーなどいろいろあり、参加者の希望を聞きながら選んで行っています。参加者みんなでワイワイと、楽しく体操をしています。

【日 時】第2・4木曜日 午後1時30分~3時30分頃(約2時間程度)

【場 所】光台八丁目集会所

【参加費】無料



問: せいか365事務局(健康推進課・福祉課・国保医療課・生涯学習課・企画調整課)495-1905(健康推進課内)

あすなろお喜楽 COOKING 263



牛乳わらびもち

今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」西山純子さん(南福八妻)が紹介する「牛乳わらびもち」です。

▶材料(2人分)

牛乳200cc、片栗粉36g、砂糖18g、きな粉(砂糖入り)適量

▶作り方

- (1)牛乳、片栗粉、砂糖を鍋に入れ、へらでよくかき混ぜながら火にかける。
- (2)のり状になり、一つにまとまるまでよく練る。
- (3)まとまったあと、さらに2~3分練る。
- (4)3を濡らしたスプーンで一口大にして冷水に落とし、冷やす。
- (5)冷えたらきな粉をまぶす。

▶1人分の栄養価

エネルギー 165kcal・たんぱく質3.5g・脂質4.0g・カルシウム119mg・食物繊維0.2g・塩分0.12g

毎月19日は食育の日

「早ね 早起き 朝ごはん」

朝食を食べることで、目覚めスッキリ!!

集中力や記憶力もアップします!



~4コマ漫画の作家プロフィール~
“twotwotwo (ににに)”

精華町在住の芦田さんと五座さんのクリエイターユニット。
絵本や人気ミュージシャンのミュージックビデオや動画制作や町内で子ども向けのワークショップも開催されています。



「歩く」&「食」で健康づくり

今月号では、「けいはんな健康ウォーキング」と「せいか365プロジェクト「野菜のそこからプロジェクト」」の活動イベント案内などの健康情報を紹介します。

◆「結成13年目 けいはんな健康ウォーキング」

シニアの皆さん、仲間と元気に歩きませんか。

「けいはんな健康ウォーキング」は、シニアの仲間と元気に歩く会です。毎月歩こう！と結成し、今年の3月で13年目を迎えるました。

年間18回、決められた近郊のコースを約4～10km歩いたり、年1回、1泊ウォーキングもあり、皆さんの楽しみにもなっています。もちろん、シニアなのであまり無理せずに安全・安心を心がけながら歩いています。

「青春とは人生のある期間ではなく、心の持ち方を言う」という言葉のとおり、ウォーキングに参加すると、人の出会いがあったり、新たな場所の発見もあったりするので、いつまでも青春の気持ちを持続続けることができます。

仲間と一緒に歩くことで、良い関係を築き、信頼が生まれ、心身ともに豊かになります。健康が維持できるよう人生を楽しみましょう。

*ウォーキングは、「ロコモティブンドーム」の予防にもなります！詳しくは、33ページ「健康に効く処方せん」をご覧ください。



興味がある方は、参加希望の方は、次の留意点を読んで右記までご連絡ください。

【参加にあたっての留意点】

1. この会は、自己責任の会です。各自は健康管理をして、安全に楽しく歩きましょう。

- 多くの人との人間関係を大切にして、人を思いやる心を持てるようにしましょう。
- 会費は、前期(1～6月) 500円、後期(7～12月) 500円。中途入会員は、参加時に会費半期分500円を徴収します。
- 参加、不参加の連絡は、保険申請のため、必ず2日前までにしてください(厳守)。
- 当日の午前7時の時点で、京都府南部の降水確率が60%以上の場合は中止にします。

▼平成30年 後期予定表

日 稲	行き先	距 離
7月26日(木)	赤目・香落渓コース	8 †
8月23日(木)	けいはんな記念公園コース	5 †
9月9日(日)	音羽山コース	8.6 †
9月27日(木)	馬見丘陵公園コース	6.5 †
10月14日(日)	大原の里コース	4 †
10月25日(木)	山背古道コース	9 †
11月11日(日)	錦雲渓コース	4 †
11月22日(木)	赤瀬山から尼ヶ辻駅コース	6 †
12月9日(日)	山田川に沿って歩くコース	5.7 †

*集合は、午前9時に近鉄新祝園駅改札前です。

*前期予定表(1～6月分)は終了しているため省いています。

【けいはんな健康ウォーキング】

リーダー 磐城 照雄 080-5320-8800

顧問 吉田 康浩 090-7228-1011

「せいか365プロジェクト」 夏休み親子クッキング開催！

親子で手軽にできる野菜料理を楽しく作ってみませんか。

最後に、いちごちゃんたちと「いちご体操」をして、体を動かしましょう！お土産もありますよ！

府立産ミニトマトで簡単カッピ

料理。京都府立大学付属農場で収穫された極上ミニトマトで簡単なお料理をします。

[日 時] 8月1日(水)午前10時～11時頃



【場 所】アピタ精華台店(フードコート)

【対象者】・町内在住の親子(子どもは4歳～就学前)。

・参画者【注】は町外の方でも申し込みます。

【内 容】親子でミニトマトを使った料理を作り、その後いちごちゃんたちと「いちご体操」をします。

健康野菜「けいはんな菜」のお土産つき。

【定 員】10組(親1人につき子ども2人まで)。定員を超えた場合は抽選。当選者には、7月20日(金)にEメールでお知らせします。

【参加費】親子1組200円(保険料を含む)=当日徴収

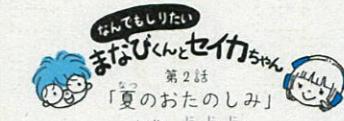
【申込方法】7月19日(木)までに「氏名、年齢、住所、電話番号、食物アレルギーの有無」をEメールで、次のところへ。

■健康推進課 保健予防係 kenko@town.seika.lg.jp

【開催者】せいか365「体感！野菜のそこから」

【注】参画者は、参加するだけでなく、企画から運営まで主体的に活動するメンバーのことです。参画者を募集していますので、興味のある方は、ぜひご連絡ください。お待ちしています。

■せいか365事務局(健康推進課・福祉課・国保医療課・生涯学習課・企画調整課) 95-1905(健康推進課内)



あすなろ お喜楽 COOKING 264



甘酒豆乳プリン

今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」佐藤和代さん(光台六丁目)が紹介する「甘酒豆乳プリン」です。

▶材料(2人分)

(1) 花甘酒80ml (2) 豆乳80ml (3) 水80ml (4) 砂糖15g (5) 粉寒天1.6g

トッピング：キウイ、イチゴなどお好みの果物

▶作り方

(1)鍋に甘酒と豆乳を入れ、火にかけ、80℃ぐらいに温めておく。

(2)別の鍋で粉寒天と水をよく溶かし、火にかける。

(3)(2)が沸騰したら、砂糖を入れ1～2分弱火で加熱する。

(4)(3)に(1)を加える。

(5)(4)の粗熱がとれたら容器に流し、冷やし固める。

(6)お好みで果物をトッピングする。

▶1人分の栄養価

エネルギー 81kcal・たんぱく質2.1g・脂質0.8g・カルシウム8mg・食物繊維0.9g・塩分0.1g

毎月19日は食育の日

「食べる力」=「生きる力」

食育 実践の「環」を広げよう!



～4コマ漫画の作家プロフィール～
“twotwotwo (ににに)”

精華町在住の芦田さんと五座さんのクリエイターユニット。

絵本や人気ミュージシャンのミュージックビデオや動画制作や町内で子ども向けのワークショップも開催されています。



夏をのりきる体をつくろう！

ダイエット教室
大好評につき今年も開催!
「第10回 からだ軽やか塾」

メタボの改善をめざした減量教室「からだ軽やか塾」を今年も開講します。

メタボはいけない?

メタボとは、おなかにたまたま内臓脂肪に加えて、高血糖、高血圧、脂質異常といったリスクが重なった状態。内臓脂肪がたまたま放つおくと、動脈硬化が進行し、脳卒中や心筋梗塞などを引き起こし、死に至る危険性もあります。

でも症状がないからまだ大丈夫?

「血圧や血糖値が高めだけど、体は何ともないし大丈夫」と思っている方も多いはず。でもその間に血管は日々ダメージを受け、ある日突然、脳卒中で倒れることもあり得るので。自覚症状がないから生活改善に取り組むことがとても重要です。

そんなあなたには「からだ軽やか塾」をお勧めです

からだ軽やか塾は、保健師や管理栄養士などによる指導とフィットネスクラブを活用した5ヵ月間のプログラムで健康的に減量をサポートします。昨年度の結果では、平均で体重5.2kgの減少を達成しています(下図)。

参加者データ

体重(平均)	5.2kg 減少
腹団(平均)	3.7kg 減少
体重最大減量者	13.3kg
平成29年度参加者	

実績
あります!



△ 参加者の声 △

「糖尿病の数値が改善した!」「ずっと増え続けていた体重を減らすことができた」「他の参加者と励まし合いながら続けられた」など…。

●日程

9月12日(水)～平成31年2月6日(水)全10回
※2回目以降も主に水曜日に実施します。

●場所

精華町役場・ピノスけいはんな(精華台九丁目2番地4)など

●対象者

町内在住の30～65歳で、BMI【※ BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)】が25以上、または、腹団が男性85cm以上・女性90cm以上の方

●定員

25人(定員を超えた場合は町で選定)

●内容

保健師や管理栄養士によるダイエットに向けての講義、「ピノスけいはんな」での運動レッスン、ウォーキングへの参加など

●申込方法

8月17日(金)までに下記へご連絡ください。

問 健康推進課 保健予防係95-1905

◆身近な地域で健康づくりの取り組みが広がっています。

町内には、現在23カ所の「住民主体の体操の居場所」ができています。ボランティアに興味のある方、募集中です!! 下記にお問い合わせください。

問 福祉課 包括ケア推進係95-1904

さらにグループで実施することで、同じ減量を目指す方同士で情報共有ができる、効果が上がっています。

「住民主体の体操の居場所 Part⑨」

「すてき65乾谷体操クラブ」(乾谷)
いちご体操や元気でまっせ体操を行っています。
参加者の皆さんから「体操は楽しい!」とか「体の調子が良くなってきた」など嬉しい言葉も聞いています。
参加者の年齢は、さまざまですが、みんな楽しく体操をしています。
ぜひ一度体操の場をのぞいてみてください。

【日 時】毎週金曜日

午後1～2時頃

【場 所】乾谷集会所

【参加費】無料



問 せいか365事務局(健康推進課・福祉課・国保医療課・生涯学習課・企画調整課)95-1905(健康推進課内)

あすなろお喜楽 COOKING 265



夏野菜の 中華サラダ

今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」中西敦子さん(山田)が紹介する「夏野菜の中華サラダ」です。

▶材料(2人分)

(1)ナス100g (2)かぼちゃ50g (3)ピーマン20g
(ドレッシング)しょうゆ8g、酢10g、ねりゴマ10g、砂糖6g、豆板醤2g

▶作り方

- (1)ナスをラップでくるんで、レンジで加熱する。(600W 4分)
- (2)(1)が冷めたら粗くさいておく。
- (3)かぼちゃは5%のうす切りにし、幅3mm位に切る。
- (4)(3)にラップをし、レンジで加熱する。(600W 3分)
- (5)ピーマンは種をとり、1mm位に切る。
- (6)(5)をフライパンで空いりする。
- (7)ボウルにドレッシングの材料を入れ、合わせておく。
- (8)(7)に(2)(4)(6)の野菜を入れ、和える。

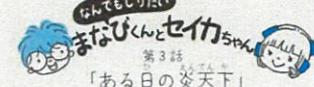
▶1人分の栄養価

エネルギー 89kcal・たんぱく質2.6g・脂質3.3g・カルシウム21mg・食物繊維3.0g・塩分0.8g

毎月19日は食育の日

しっかりよく噛んで食べよう!!

(カミング30(サンマル))
ひとくち30回以上噛むことを目標に食べよう!



「ある日の炎天下」
制作:twotwotwo



なんとか暑い夏を乗り越えよう! みなびくんとセイちゃん。

みんな元気に楽しい夏休みを過ごしてね!

~4コマ漫画の作家プロフィール~
“twotwotwo(ににに)”
精華町在住の芦田さんと五座さんのクリエイターユニット。
絵本や人気ミュージシャンのミュージックビデオや動画制作や町内で子ども向けのワークショップも開催されています。



健康カラ毎日が楽しい！

せいいか365

さん さく こ

365
プロジェクト
62

健康づくりの秋にしませんか

秋は「運動の秋」、「読書の秋」と何かに取り組むにはよい季節です。町内ではさまざまな健康関連のイベントや運動の取り組みが行われています。今年は、健康づくりの秋にしませんか。

◆第10回歩歩塾（ぽっぽじゅく）

～健康寿命を延ばす！60歳からの減量教室～

60～74歳のメタボの予防・改善をめざした減量教室「歩歩塾」を11月から開講します。

メタボだけど、症状がないから大丈夫？

「メタボで血圧や脂質、血糖値が高めだけど、体は何ともない大丈夫」と思っている方も多いはず。でもその間に血管は日々ダメージを受けている。

自覚症状がない今のうちに生活習慣を見直して、年齢や生活に合った正しい減量で、健康寿命を延ばしましょう！

減量で健康寿命を延ばしたいあなたに…

歩歩塾は、5ヵ月間のプログラムで健康的に減量をサポートします。保健師や管理栄養士、運動指導士による生活改善と減量に向けての指導・実践を行います。

グループで実施することで、同じ減量を目指す方同士で情報共有ができ、効果が上がっています。

◆昨年実績◆

体重平均 約3.7kg 減！

腹囲平均 約3.4cm 減！

中には9.5kg 減らせた人も！！

【対象者】町内在住の60～74歳で、町の健診や職場の健診結果でBMI（体重÷身長²÷身長²）が25以上、または、腹囲が男性85cm以上、女性90cm以上の方

【期間】11月5日（月）～来年3月下旬 [全7回]

【定員】30人（申し込み多数の場合は選定）

【内容】保健師や管理栄養士によるダイエットについての講義、運動指導士による運動レッスン、ウォーキングイベントへの参加など

【参加費】無料

【申込方法】10月12日（金）までに直接または電話で次のところへ



健康推進課 保健予防係95-1905

★参加者の声★

- ①体重が減少したら血液データが改善した！
- ②仲間と一緒にだったので頑張れた！

◆野菜のプロジェクト「夏休み親子クッキング＆いちご体操」

「せいいか365プロジェクト」の取り組みとして、8月1日（水）にアピタ精華台店で「夏休み親子クッキング＆いちご体操」を開催しました。

子どもに野菜を好きになってもらおうと企画したもので、町民の方が講師となり、京都府立大学付属農場で収穫された極上ミニトマトで簡単カップ料理を作りました。

最後に、いちちやいちご☆体操プロジェクトの方と、「いちご体操」をして、親子で楽しい時間を過ごしました。



◆身近な地域で健康づくりの取り組みが広がっています。

町内には、現在23カ所の「住民主体の体操の居場所」がでています。体操に参加してみたい方や、ボランティアに興味のある方、募集中です！！福祉課にお問い合わせください。

～「住民主体の体操の居場所 Part⑩～

「上中さくら会体操同好会（山田）」

いちご体操や元気出まっせ体操など、約1時間体操を行います。

毎週体操を行うことで、参加者の動きもだんだんスムーズになってきています。

【日 時】毎週金曜日 午前10時～11時頃

【場 所】山田集会所

【参加費】無料

問福祉課 包括ケア推進係95-1904



問せいいか365事務局（健康推進課・福祉課・国保医療課・生涯学習課・企画調整課）95-1905（健康推進課内）

あすなろお喜楽 COOKING 266



さやいんげんの厚揚げ白和え

今日は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」宮本潤子さん（祝園地区）が紹介する「さやいんげんの厚揚げ白和え」です。

▶材料（2人分）

さやいんげん60g、白ごま4g、厚揚げ70g、薄口しょうゆ4g
A [薄口しょうゆ4g、砂糖6g、酒4g]

▶作り方

- (1)さやいんげんは筋を取り、茹でる。
- (2)(1)をザルにあげて3cmの長さに切る。
- (3)(2)に薄口しょうゆを回しかけて、しょうゆ洗いをする。
- (4)白ごまは軽く炒り、すり鉢でよくすっておく。
- (5)厚揚げは熱湯をかけ油抜きをし、水気を拭く。
- (6)(4)に(5)を手でくずし入れて、混ぜる。
- (7)(6)にAの調味料を加えて、全体がなじむように混ぜ合わせる。
- (8)(7)に(3)を加えて和える。

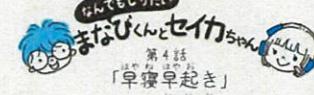
▶1人分の栄養価

エネルギー87kcal・たんぱく質4.8g・脂質5.1g・カルシウム123mg・食物繊維1.2g・塩分0.6g

毎月19日は食育の日

塩分を控えて、高血圧予防!!

食塩を多く含む食品（漬物、醤類、練り製品、肉の加工品）の食べ過ぎに注意しよう！



なんでもしりたい
まなびくんとセイカちゃんといい感じ

「第4話
「早寝早起き」

制作：twotwotwo



~4コマ漫画の作家プロフィール~

"twotwotwo (ににに)"

精華町在住の芦田さんと五座さんのクリエイターユニット。

絵本や人気ミュージシャンのミュージックビデオや動画制作や町内などで子ども向けのワークショップも開催されています。



楽しくお得に健康づくり

せいか365健康ポイント事業が11月より始まります!! 健康関連のイベントや運動の取り組み、健診の受診など、健康づくりに取り組むとポイントが貯まり、貯まったポイントで町内の協賛店のクーポンなどによるサービス特典が受けられます。

**11月より「せいか365健康ポイント」スタート!!
参加申込受付開始**

◆せいか365健康ポイント事業の流れ



- (1) 参加申込書を町に提出し、健康ポイントカードを取得
- (2) ポイント対象事業に参加などで健康ポイントを貯める
- (3) 100ポイントに到達すると、クーポン発券機で町内の協賛店で利用できるクーポン券が発券されます。
- (4) 協賛店でクーポン券を利用することで、協賛店のサービス(特典)が受けられます。

【対象】 20歳以上で町内在住・在勤の方

【申込方法】 直接次のところへ。

ポイント事業や協賛店などの詳細は近日チラシを各戸配布、または町ホームページでご確認ください。次の二次元コードから町ホームページのせいか365健康ポイントのページを開覗できます。



せいか365 健康
ポイント事業

◆身近な地域で健康づくりの取り組みが広がっています。

精華町には、現在23ヵ所の「住民主体の体操の居場所」ができます。体操に参加してみたい方やボランティアに興味のある方を募集中です!! 下記にお問い合わせください。

~「住民主体の体操の居場所 Part⑪」~ 「滝の鼻体操クラブ(滝の鼻)」

DVDを見ながらいちご体操・元気でまっせ体操など数種類の体操を行っています。途中で休憩をとりながら、約1時間体を動かすとじんわり汗をかいて、気持ちも体もすっきりできます。

【日 時】 毎月第1・3金曜日 午前9時30分~10時30分
【場 所】 滝ノ鼻集会所
【参加費】 無料



~「住民主体の体操の居場所 Part⑫」~ 「元気でまっせ体操クラブ(JA女性部)」

J A京都やましろ精華町支部の女性部が主体となり、女性メンバーで楽しく体操しています。

【日 時】 每週木曜日 午前10時~11時
【場 所】 J A京都やましろ精華町支店2階 会議室
【参加費】 無料
【問】 福祉課 包括ケア推進係 95-1904



問せいか365事務局(健康推進課・福祉課・国保医療課・生涯学習課・企画調整課) 95-1905(健康推進課内)

あすなろお喜楽 COOKING 267



ししゃもの
マリネ

今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」大竹房子さん(南福八妻)が紹介する「ししゃものマリネ」です。

▶材料(2人分)

ししゃも(6尾) 90g、小麦粉6g、玉ねぎ50g、セロリ30g、にんじん30g、揚げ油 適量
A [砂糖9g、酢45g、水15g、こしょう少々]

▶作り方

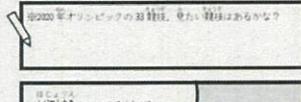
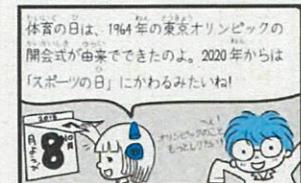
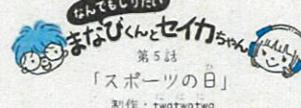
- (1)玉ねぎは薄切りにする。
- (2)セロリは筋を取って薄切りにし、葉は5mm幅に切る。
- (3)にんじんは輪切りにしてから、細切りにする。
- (4)Aの調味料をボウルに入れて混ぜ、(1)(2)(3)を加えて混ぜる。
- (5)ししゃもに小麦粉をまぶし、カリッと揚げる。
- (6)(4)に(5)を加えて混ぜ、5分ほど漬ける。

▶1人分の栄養価

エネルギー188kcal・たんぱく質9.9g・脂質9.7g・カルシウム167mg・食物繊維1.1g・塩分0.5g

毎月19日は食育の日

「みんなそろって!
いただきます!」



~4コマ漫画の作家プロフィール~
"twotwotwo(ににに)"

精華町在住の芦田さんと五座さんのクリエイターユニット。

絵本や人気ミュージシャンのミュージックビデオや動画制作や町内で子どもも向けのワークショップも開催されています。



祭りで地域で健康づくり

11月18日(日)には学研都市精華町の一大イベント「せいか祭り2018」が開催されます。「せいか365」では、せいか祭り会場やそのほかのイベントでも「健康」をテーマに多くの方に楽しんでいただけるプログラムを企画していますので、ご紹介します。ぜひ参加してくださいね。

せいか365スタンプラー

けいはんな記念公園からけいはんなプラザまで、精華大通り一帯が会場となる「せいか祭り2018」。「せいか365」では、この広いエリアに注目し、会場全体を堪能していただけるよう、会場の要所を歩いて回るスタンプラリーを実施します。

スタンプを設置しているのは、けいはんな記念公園ビジターセンター、ピノスけいはんな、ゴルド地点のけいはんなプラザの3カ所。いちごちゃんや、いっちはーなどのオリジナルスタンプを用意しています。(右図)

歩きながら精華の秋を満喫し、会場を踏破しましょう。

スタンプを全てそろえた方には、素敵なプレゼントを進呈します(プレゼントとの交換は、けいはんなプラザのみ)。



*ピノスけいはんなは、1階玄関前になります。
*けいはんなプラザは屋内のアトリウムになります。
*当日は多くの車両が通行します。交通ルールを守り、安全にお楽しみください。

*雨天の場合、設置場所を変更することがあります。
※開催時間は午前10時～午後3時(台紙の配布は午後2時30分まで)

せいか365 健康ポイント

11月より健康ポイント事業がスタートしました。
ポイントを貯めてお得なクーポン券に交換しよう!



[精華町公式ウェBSITE
サイト内検索をクリック](#) → [貯点ポイント](#) [サイトへ戻る](#)

◆身近な地域で健康づくりの取り組みが広がっています。

~「住民主体の体操の居場所 Part⑬」~

中久保田 体操クラブ(中久保田)*

中久保田体操クラブでは、毎週体操を行っています。DVDを見ながら、男女合わせて約10名前後で体操しています。

【日 時】毎週火曜日 午前9時30分から10時30分

【場 所】中久保田集会所

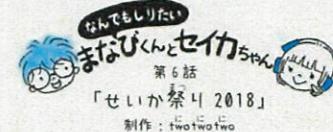
【参加費】無料



町内には、現在23カ所の「住民主体の体操の居場所」ができています。体操に参加してみたい方やボランティアに興味のある方、募集中です!! 下記にお問い合わせください。

問 福祉課 包括ケア推進係 95-1904

問 せいか365事務局(健康推進課・福祉課・国保医療課・生涯学習課・企画調整課) 95-1905(健康推進課内)



あすなろお喜楽 COOKING 268



さば缶 押し寿司

今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」清水眞理子さん(柘榴)が紹介する「さば缶押し寿司」です。

▶材料(4人分)

白飯(2合) 640g、すし酢60g、さば缶(味付け)1缶(固形量140g)、椎茸(干物)30g、にんじん50g、卵2個、大葉5枚、きざみ焼き海苔5g、紅ショウガ10g

▶作り方

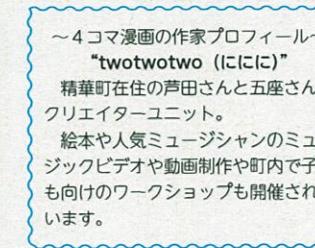
- (1)炊き上がった白飯に分量のすし酢を合わせ、粗熱をとっておく。
- (2)さば缶は汁を切り、鍋で身をほぐしながら温める。
- (3)椎茸はゆっくり煮しめ、うす切りにしておく。
- (4)にんじんは細めの斜め千切りにし、湯通しをしてしんなりさせておく。
- (5)卵は薄焼きにし、細切りにしておく。
- (6)大葉は刻んでおく。
- (7)重箱のような容器に(1)のすし飯の半分量を入れ、その上に(2)を全量重ね入れる。
- (8)(7)の上に(3)と(4)の半量をまんべんなく重ね入れて、残りのすし飯をその上にのせる。
- (9)(8)にきざみ海苔と残りの椎茸・にんじんを全体に飾り、錦糸卵を全体にちらす。
- (10)(9)に(6)と紅ショウガをバランスよくのせ、最後にラップを全体にかぶせ軽く押し、型を整えてしばらく置き、なじませる。
- (11)4等分にして皿に盛りつける。

▶1人分の栄養価

エネルギー 513kcal・たんぱく質17.7g・脂質12.3g・カルシウム128mg・食物繊維4.1g・塩分2.3g

毎月19日は食育の日

「食べたら、歯みがき
朝、昼、晩」



精華町在住の芦田さんと五座さんのクリエイターユニット。
絵本や人気ミュージシャンのミュージックビデオや動画制作や町内で子ども向けのワークショップも開催されています。



寒さに負けない健康な体を！

健康関連のイベントや運動の取り組み、健診の受診など健康づくりに取り組むとポイントが貯まり、貯まったポイントで町内の協賛店のクーポンなどによるサービス特典が受けられます。

◆健康ポイント 事業実施中



せいか365健康ポイント 協賛店情報
協賛店のクーポン券利用のサービス(特典)は、「せいか365健康ポイント」の事業にご賛同のうえ、無償で提供いただいています。

新しく、下記の協賛店にご協力いただきました。



協賛店随時募集しています！

問 健康推進課 保健予防係95-1905

◆身近な地域で健康づくりの取り組みが広がっています。

～「住民主体の体操の居場所 Part⑭～ 森のサロン ながたん(精華台)」

森のサロン ながたんでは毎週月曜日に体操を行っています。体操の後は水景園の移りゆく景色を見ながら、喫茶を楽しむことが出来ます。また、ギターの演奏にのせて懐メロを聴いたり、みんなで歌う時間もあります。

【日 時】毎週月曜日 午後1時30分～3時30分

【場 所】けいはんな公園 水景園 展望室

【参加費】100円／回（お茶・お菓子代など含む）



町内には、現在23カ所の「住民主体の体操の居場所」ができます。体操に参加してみたい方やボランティアに興味のある方、募集中です！！下記にお問い合わせください。

問 福祉課 包括ケア推進係95-1904

◆家族そろって食事を

食育の街頭啓発を10月19日(金)、祝園駅東西連絡通路で行いました。通例は食育月間の6月に実施するのですが、大阪府北部地震の影響で延期になり、10月の実施となりました。

精華町生活改善推進員協議会「あすなろ会」や町健康増進計画マスコットキャラクターたちが、のぼり旗を掲げ、「あすなろお喜楽クッキング」のレシピやティッシュを配り

ながら、家族などがそろって食事をする「共食」の大切さをPRしました。

町では、第3次精華町食育推進基本方針に基づき「食」を育む、「食」で育む精華町を基本理念とする本町の特性を生かした食育を推進するため、食育関係者団体と連携して実施しています。

問 せいか365事務局（健康推進課・福祉課・国保医療課・生涯学習課・企画調整課）問95-1905（健康推進課内）



いちごファミリーと一緒に食育街頭啓発

あすなろ お喜楽 COOKING 269



はすバーグ

今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」清水朝江さん(山田)が紹介する「はすバーグ」です。

▶材料(2人分)

肉ダネ [れんこん150g、鶏ひき肉150g、しょうが(すりおろし)12g、小麦粉大さじ2、塩小さじ1/4]、サラダ油大さじ1、お湯1カップ(200cc)、水菜50g

A [練りがらし小さじ1/2、酢小さじ2、しょうゆ小さじ2]

▶作り方

- (1)れんこんは皮をむいてすりおろす(汁ごと使用)。
- (2)Aを合わせておく。
- (3)ボウルに肉ダネの材料をすべて入れ、よく混ぜる。
- (4)(3)を2等分にして形を整える。
- (5)フライパンにサラダ油を熱し、(4)を並べる。
- (6)(5)の真ん中をおさえ、中火で3分程度焼く。
- (7)(6)がカリッとしたら、裏返して1～2分間焼く。
- (8)(7)にお湯を入れ、ふたをして強火で5分程度蒸し焼きにする。
- (9)(8)のふたを取って、水分が完全になくなるまで焼く。
- (10)食べやすく切った水菜と(9)を皿に盛る。
- (11)(10)にAをかける。

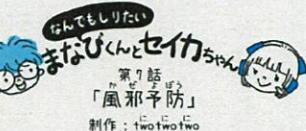
▶1人分の栄養価

エネルギー 295kcal・たんぱく質16.5g・脂質15.3g・カルシウム80mg・食物繊維2.6g・塩分1.9g

毎月19日は食育の日

食育に关心を持とう!!

食育=「食」に関する知識と「食」を選択する力を習得し、健全な食生活を実践できる人間を育てる事。



～4コマ漫画の作家プロフィール～
“twotwotwo (ににに)”
精華町在住の芦田さんと五座さんのクリエイターユニット。
絵本や人気ミュージシャンのミュージックビデオや動画制作や町内で子どもも向けのワークショップも開催されています。



さあ！健康寿命を延ばそう！

平成30年11月1日現在、精華町の高齢化率は23.5%となっていて高齢者が年々増えています。高齢化の進展とともに「人生100年時代」と言われ、100歳以上の方は、日本で約7万人に達しようとしています。タイトルにあります「健康寿命」は健康上の問題がなく日常生活が制限されることなく送れる期間をいいます。みんなにとって「元気で長生き」することは、共通の願いです。そのためにも「健康寿命」を延ばしましょう！

◆自分の体力を知ることが健康のもと！

今回は、本町のシニアの健康づくりのひとつの取り組みとして体力測定の実施状況と評価をご紹介します。

～今自分の「体力年齢」って気になりませんか？～

高齢者の「体力年齢」が年々向上していることが注目を浴びています。自分の体力を知ることで、これから運動習慣、健康づくりのきっかけにつなげましょう！

町では平成27年度から「健康づくり・介護予防サポーター（すてき65メイト）」を養成し、現在、57人のサポーターが各地域の「住民主体の体操の居場所の立ちあげ」や「体力測定」を行っています。

【実施人数】

・平成29年度 延べ約400人

・平成30年度 延べ約700人

の方に「体力測定」を実施しました。



【注】歩行能力や動的バランス敏しよう性などを総合的に判断するテスト

問 福祉課 包括ケア推進係95-1904

◆地域で健康づくりの取り組みが広がっています。

～「住民主体の体操の居場所 Part ⑯～

「山田長寿会 健康体操」

山田長寿会 健康体操では毎週火曜日に体操を行っています。約6~7人が参加し、約1時間しっかりと体を動かして、体操をしています。



【日 時】毎週火曜日 午前10時～11時

【場 所】山田集会所

【料 金】0円／回

～本町の体力測定結果～

元気高齢者の測定数が多いため、全国平均以上の体力を有している傾向にあります。特に、5km最大歩行速度、TUG【注】は男女とも平均以上の体力を有しています。

【体力測定項目】

- ・長座位体前屈・開眼片足立ち・握力
- ・5km最大歩行速度・TUG (Time up & go)

体力測定に興味のある方は、体力測定会を2月に予定していますので、ぜひご参加ください。

詳しい日程は、下記にお問い合わせください。

町内には、現在23カ所の「住民主体の体操の居場所」ができています。体操に参加してみたい方やボランティアに興味のある方、募集中です!!

下記にお問い合わせください。

問 福祉課 包括ケア推進係95-1904

お詫びと訂正

12月号19ページで記載しました「せいか365健康ポイント 協賛店情報」の内容に誤りがありましたので、訂正してお詫びします。正しくは次のとおりです。

▼ベーカリーカフェ ブロート

【誤】定休日：木・土・日

【正】定休日：月・水

問せいか365事務局（健康推進課・福祉課・国保医療課・生涯学習課・企画調整課）☎95-1905（健康推進課内）

あすなろ お喜楽 COOKING 270



ニンジンポタージュ

今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」松井洋子さん（植田）が紹介する「ニンジンポタージュ」です。

▶材料(2人分)

ニンジンポタージュ【*ニンジンとろとろ150g、牛乳100ml、塩少々、こしょう少々、生クリーム大さじ1】

ニンジンとろとろ(出来上がり500g分)【ニンジン250g、ご飯25g、水250ml】

▶作り方

【ニンジンポタージュ】

- (1)鍋に※【ニンジンとろとろ】を入れ、牛乳を加えて温める。
- (2)(1)に塩・こしょうを入れ、味を調える。
- (3)(2)を器に盛り、生クリームをたらす。

※【ニンジンとろとろ】

- (1)ニンジンはよく洗って、皮付きのまま1センチ幅の輪切りにする。
- (2)耐熱容器に(1)を入れ、ごはんと水100mlを加える。
- (3)両端をあけてラップをし、電子レンジで加熱する。(500W7分)
- (4)ミキサーの容器に(3)を移し入れ、残りの水150mlを加える。
- (5)(4)がピューレ状になるまでミキサーにかける。
- (6)(5)の残りは冷凍保存をする(シチューやカレーにも使用できます)。

▶1人分の栄養

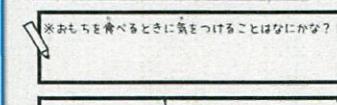
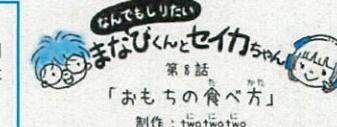
エネルギー 86kcal・たんぱく質2.3g・脂質5.4g・カルシウム70mg・食物繊維0.9g・塩分0.4g

毎月19日は食育の日

栄養バランスに気をつけよう!!

食事の時は、主食 + 主菜 + 副菜

3つのお皿を揃えよう!



～4コマ漫画の作家プロフィール～
“twotwotwo (ににに)”

精華町在住の芦田さんと五座さんのクリエイターユニット。

絵本や人気ミュージシャンのミュージックビデオや動画制作や町内で子ども向けのワークショップも開催されています。



健康寿命の延伸に向けて

町では、生活習慣病の方や介護を必要とする方が年々増加傾向です。その予防は、健康問題としてだけでなく、健康寿命の延伸、医療費の保険給付費・介護保険給付費の伸びの抑制からも、地域や町全体の課題です。そこで、健康長寿のまちづくりを目指して、「せいか365」プロジェクトを実施しています。今月号は、国民健康保険から見える町の実態、住民主体の体操の居場所を紹介します。

平成29年度国保の状況

平成29年度の国民健康保険特別会計の決算額は、37億1491万円でした。

被保険者が75歳に到達したことによる後期高齢者医療制度への移行や、社会保険の適用拡大により社会保険に移行したことなどにより、被保険者が270人減少していますが、一人当たりの費用額は31万603円で、前年度の29万7168円と比べて、1万3435円(4.5%)増加し、保険給付費は、23億5887万円となり、前年度の23億84万円と比べて、5803万円(2.5%)増加となりました。

そのような中、平成30年度から国保財政を破綻させることなく、持続可能な医療制度として存続させることを目的に、都道府県が市町村とともに国保を運営することを柱とする制度改革が行われ、国保への国の財政支援が強化されています。

今後は新しい制度による円滑な制度運営を行うとともに、従前からの変わらぬ保険者としての取り組みである国保の適正な賦課と収納率の向上、医療費適正化の推進、保健事業の推進や健康増進の取り組みを行い、一人当たりの医療費の伸びを抑制することにより、国保財政の改善につなげていきます。

特定健康診査の受診率はここ数年40%手前で停滞しています。医療費の伸びの抑制には生活習慣病の予防など中長期的な取り組みが必要であることから、対象者全員に受診票を送付し、特定健診の受診者の増員を図るとともに、制度の啓発を行い、受診率向上を目指します。

また、糖尿病は自覚症状がない時期にも進行し治療せず放っておくと重症化し、さらに気付いた時には病状がかなり悪化することもあるため、その予防に、健診結果やセプト【注】情報を用いて個別に受診の勧めようを行ってい

ます。

【注】レセプト：病院が健康保険などの報酬を公的機関に請求するために提出する書類。診療報酬請求明細書。診療報酬明細書。

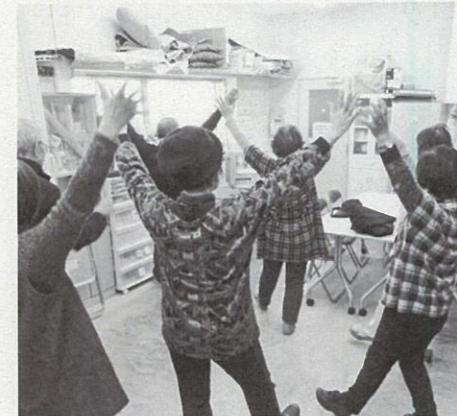
問国保医療課 国保係回95-1929

◆身近な地域で健康づくりの取り組みが広がっています。

～「住民主体の体操の居場所 Part⑯～ 「コープクラブ『いきいき』」

コープクラブ「いきいき」では第1火曜日に体操を行っています。

体操のほかに脳トレゲームやカフェタイムがあります。



日 時 第1火曜日 午前10時～正午

場 所 コープ祝園駅 隣集会所

料 金 200円／回

町内には、現在23カ所の「住民主体の体操の居場所」ができています。体操に参加してみたい方やボランティアに興味のある方、募集中です！下記にお問い合わせください。

問福祉課 包括ケア推進係回95-1904

「セイカ歩数計」でウォーキング

「せいか365」のアイテム、その名も「セイカ歩数計」。あなたのウォーキングのお供に、京町セイカといっしょに歩いて、健康寿命を延ばしましょう。高精度＆低消費電力を実現しました。アプリは、Google Play または App Store から取得できます(無料)。「セイカ歩数計」で検索してみてください。

※対応機種・OSは、Android 4.0.3以降を搭載したスマートフォンとiphoneです。右の二次元コードからダウンロードできます。



問せいか365事務局(健康推進課・福祉課・国保医療課・生涯学習課・企画調整課)回95-1905(健康推進課内)

あすなろお喜楽 COOKING 271



野菜とツナのシチュー

今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」井上紀子さん(北福八間)が紹介する「ポリ袋レシピ 野菜とツナのシチュー」です。

▶材料(2人分)

じゃがいも100g、にんじん40g、たまねぎ100g、コーン缶40g、ツナ缶(水煮)40g、シチュールー30g、水160ml

▶作り方

- (1)じゃがいも、にんじんは細かな乱切りにする。
- (2)たまねぎは、ざく切りにする。
- (3)ポリ袋に(1)(2)とコーン缶、ツナ缶、シチュールー、水を入れ、全体をなじませる。
- (4)(3)がなじんだら、空気を抜いてポリ袋の口を結ぶ。(袋の口は上のほうで結ぶことがポイント)
- (5)(4)を沸騰した鍋に入れて、約20分加熱する。

▶1人分の栄養価

エネルギー 171kcal・たんぱく質6.3g・脂質5.6g・カルシウム19mg・食物繊維2.7g・塩分1.6g

毎月19日は食育の日

食品ロスを減らして、
お財布にも地球にも優しい生活を
大量購入を控え、食材を使い切りましょう!



～4コマ漫画の作家プロフィール～
“twotwotwo (ににに)”

精華町在住の芦田さんと五座さんのクリエイターユニット。

絵本や人気ミュージシャンのミュージックビデオや動画制作や町内で子ども向けのワークショップも開催されています。



楽しんで健康づくり !!

平成30年度多くの方にご利用いただきましたせいか365健康ポイントが、好評につき次年度（平成31年度）も継続実施となりました。「せいか365ポイントカード」をお持ちの方は、3月30日（土）でポイントが失効となります。次年度も同じカードで改めてポイントを貯めていただくことができます。まだ、お持ちでない方は、役場・むくのきセンター・グットネスで受付、発行しています。

平成30年度 せいか365健康ポイントのお知らせ

◆クーポン券への引き換えを忘れずに！！

11月からスタートした「せいか365健康ポイント」のポイントは一旦3月末で失効となります。100ポイント以上貯めておられる方は、3月30日（土）までに協賛店で利用できるクーポン券に忘れずに引き換えてください。

クーポン券発券機 設置場所

健康推進課（2階）の窓口／平日（午前8時30分～午後5時15分）
アピタ精華台店 西館1階 グットネス／毎月1～4週目の月～土曜日（午前10時～午後4時30分）



けいはんな記念公園にみんな集まれ！

第3回親子で楽しもう！ せいかお宝発見ウォーク

親子で参加できるお宝発見クイズラリーを今年も開催。地図をヒントにけいはんな記念公園内に隠れている文字を



探そう！けいはんな記念公園や精華町のお宝情報を発見！

子どもも大人も楽しめるイベントもたくさんあるよ♪

【日 時】3月24日（日）午前9時～正午

（受付午前9時～10時30分）※雨天決行

【場 所】けいはんな記念公園（公園西入口受付）

【定 員】先着400人（申し込み不要）

※小学3年生以下は保護者同伴

【主 催】まち歩き・お宝発見ウォーキ実行委員会

（いきいき健康ウォーキ・軽やか同窓会・精華町体育協会・精華町ふるさと案内人の会・精華町役場）

【共 催】けいはんな記念公園

【協 力】わくわく健康里山の会

同時開催イベント

●木工体験

せいか祭りで大好評！森の自然物でオブジェを作ろう！

●紙飛行機を作って遠くまで飛ばそう～！

いろいろな形の紙飛行機を作って遊ぼう

●手裏剣コーナー

折り紙で手裏剣づくり！的を狙って投げてみよう！

●輪投げコーナー

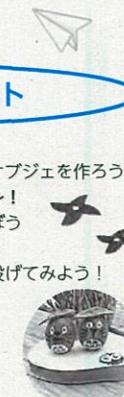
手作りクッキー「おーぶんせさま」

ベーカリーカフェ「ブロート」

御生菓子司「ふたば」

※雨天時はコーナーが中止になる場合があります。

【健康推進課】95-1905



◆身近な地域で健康づくりの取り組みが広がっています。

～「住民主体の体操の居場所 Part⑯」～

“さくら広場”

さくら広場では毎週火曜日に体操を行っています。

椅子に座ったままできる体操をDVDを見ながら行います。ゲームやおしゃべりタイムもあり、和気あいあいとした雰囲気です。

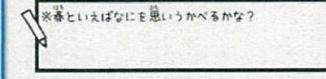
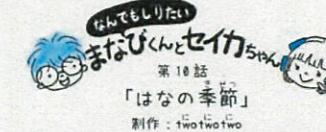
【日 時】毎週火曜日 午後1時30分～3時30分

【場 所】ファイン桜ヶ丘

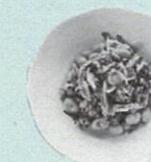
町内には、現在23カ所の「住民主体の体操の居場所」ができます。体操に参加してみたい方やボランティアに興味のある方、募集中です！！下記にお問い合わせください。

問福社課 包括ケア推進係95-1904

問せいか365事務局（健康推進課・福祉課・国保医療課・生涯学習課・企画調整課）95-1905（健康推進課内）



あすなろ お喜楽 COOKING 272



切り干し大根の栄養満点サラダ

今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」木村萬里子さん（光台五丁目）が紹介する「ポリ袋レシピ 切り干し大根の栄養満点サラダ」です。

▶材料(2人分)

切り干し大根14g、ツナ缶40g、大豆缶80g、ひじき缶40g、マヨネーズ6g（大さじ2分の1）、めんつゆ15g（大さじ1）※きゅうりや人参などのストック野菜をお好みで加えても良いです。

▶作り方

- (1)ビニール袋に切り干し大根と少量の水(分量外)を入れ、戻す。
- (2)切り干し大根が柔らかくなったら、水気を切る。
- (3)(2)にツナ缶、大豆缶、ひじき缶を入れ、混ぜ合わせる。
- (4)(3)にマヨネーズとめんつゆを入れ、味付けをする。

▶1人分の栄養価

エネルギー117kcal・たんぱく質9.3g・脂質5.3g・カルシウム96mg・食物繊維4.9g・塩分0.7g

毎月19日は食育の日

「早ね 早起き 朝ごはん」

朝食を食べることで、目覚めスッキリ！
集中力や記憶力もアップします！



~4コマ漫画の作家プロフィール～

“twotwotwo (ににに)”

精華町在住の芦田さんと五座さんのクリエイターユーニット。

絵本や人気ミュージシャンのミュージックビデオや動画制作や町内で子ども向けのワークショップも開催されています。