



楽しみながら健康づくり

「精華町健康増進計画」から立ち上がった住民の参加・参画による5つの「せいか健康づくりプロジェクト」。先月号に引き続き、第3弾は「わくわく健康里山の会」と「いちご☆体操プロジェクト」を紹介します。

FILE.4 わくわく健康里山の会



里山交流広場での活動

今回は、わくわく健康里山の会について、インタビュー形式でご紹介します。

里山って何ですか。

人里近くにあり、生活のために利用してきた山(森林)のことです。

わくわく健康里山の会はどんな団体ですか。

東畑地区の精華町里山交流広場で、季節ごとの移りゆく自然を体感しながら、楽しく栄養満点な旬の野菜作りを通して健康づくりをしています。

里山ではどんな活動をしているのですか。

月1回定例会として活動しています。定例会では草引き・作物収穫・里山散策などその時に応じて活動を行っています。

収穫できる作物は季節により変わりますが、ジャガイモ・玉ねぎ・エンドウ豆・ソラ豆・ゴーヤー・カボチャ・ゴボウなど、さまざまです。

そして、わくわく健康里山の会では日々の活動のほかに、1月には里山で収穫できた作物(里芋やシイタケなど)を使って「芋煮会」を開催しています。収穫の喜びをみんなで分かちながら、大鍋で煮込んだ熱々の芋煮をいただきます。

11月のせいか祭りでは、里山で収穫したどんぐりや松ぼっくりを使い、親子で楽しくリースやどんぐりこま、



せいか祭りの木工体験で

コースターなどを作る体験ができる場があります。毎年大好評です。

そのほか、小学校の子どもたちに里山の自然を見学するサポートも行っています。里山内の植物や生き物を分かりやすく伝えています。

いつ活動しているのですか。

活動日時は毎月第1金曜日の午前9時～11時です。

最後に一言お願いします。

今年は新たにわくわく健康里山の会の活動地を広げ、新しい野菜を作るべく土作りに取り組んでいます。

里山内の散策では季節を直に感じながら、木々のなかで森林浴を楽しむことで、気分もすっきりすることができます。

自然の中で体を動かして楽しみながら健康になれる、わくわく健康里山の会へぜひ足を運んでみてください。

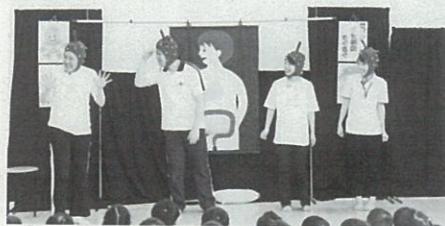


わくわく健康里山の会の皆さん

4月27日(水)元気づくり大学 開催決定

※詳細は30ページをご覧ください。

FILE.5 いちご☆体操プロジェクト



保育所での普及活動

今回は、いつも体操と一緒にしてくれているいちごくんがインタビュー取材をしてくれました。

いちごくん：いちご☆体操について詳しく教えてください。

いちご体操とは、小さいお子様からお年を召した方まで楽しくできる体操です。しっかりと、体を伸ばして、ストレッチができる「いちご☆ファミリーアクティビティ」で、みんなが知っている音楽に合わせてしっかり体を動かせる「いちご☆体操」、それに「いちご☆体操バージョン3」があります。**いちごくん：体操についてどこでることができますか。**

町立図書館に「いちご☆体操」「いちご☆ファミリーアクティビティ」「いちご☆体操バージョン3」のDVDがあります。

また、動画サイトにもアップされています。平成28年度家族の健康カレンダーにも「いちご☆ファミリーアクティビティ」が紹介されています。

いちごくん：どこで活動していますか。

町内の幼稚園、保育所のほか、町民体育大会やせいか祭

りでも活動しています。毎月19日の朝には、役場職員の有志も「いちご☆体操」「いちご☆ファミリーアクティビティ」で活動しています。

いちごくん：いろんなところでいちご☆体操が広まっているんですね。

町民から体育協会、包括支援センター、ピノスけいはんなの方々まで、幅広い方々と一緒に活動しています。体操は、体の動かし方についての知識が豊富なピノスけいはんなの方々、いちご体操メンバーと一緒に作りました。

なんと、ピノスけいはんなのレッスンにも「いちご☆ファミリーアクティビティ」「いちご☆体操」を取り入れています。体操することで全身の筋肉を無理なく動かせ、体の負担が少く効果的な体操です。そして、少しずつでも体を動かすことで、元気になります。

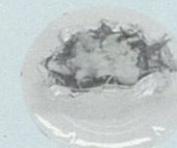


幼稚園の園庭での「いちご☆体操」

さあ、元気になりたい皆さん、私たちと一緒にいちご☆体操メンバーになりませんか。精華町のかわいい子どもたちと出会えたり、大勢の皆さんと一緒に体を動かしたりして、元気とパワーをもらいます。体力に自信がない方でもOKです。ぜひ、一緒に体操してみませんか。

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 237



タラとキノコのチーズホイル焼き

今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」田中智美さん(桜が丘三丁目)が紹介する「タラとキノコのチーズホイル焼き」です。

▶材料(2人分)

タラ120g(2切れ)、玉ねぎ100g、エノキダケ60g、マイタケ50g、アルミホイル、酒30ml(大さじ2)、塩・こしょう少々、スライスチーズ36g(2枚)、バター10g

▶作り方

①タラに塩・こしょうを振る。

②玉ねぎを薄切りにする。

③エノキダケ、マイタケを、食べやすい大きさにほぐす。

④アルミホイルで舟形をつくる。

⑤④に②を敷き、①③を並べる。

⑥⑤に酒、こしょうを振り、スライスチーズ、バターを乗せる。

⑦⑥をオーブントースターで15分焼く。

▶1人分の栄養価

エネルギー 190kcal・たんぱく質17.0g・脂質9.3g・カルシウム144mg・食物繊維2.7g・塩分0.8g

毎月19日は食育の日

早ね 早起き
朝ごはん



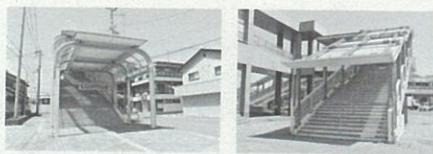


階段が「健康の源」

新緑の季節、5月を表す言葉には「立夏」、「新緑」、「若葉」、「五月晴れ」など心地よいフレーズが並びます。今月の「せいか365」は「歩く」への説明。「歩く」の最新情報を届けします。あなたの健康づくりのヒントにしていかがでしょうか。

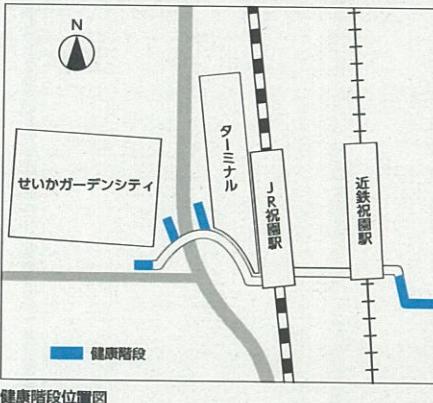
「健康階段」で「元気増進」!

皆さんはお気づきになられたでしょうか。祝園駅東西連絡通路の階段が、「健康階段」に生まれ変わっていることを。「健康階段」には、階段を上ることで消費するカロリーの自安が、階段の垂直面に表示されています。新たに設置した「健康階段」でも、役場庁舎同様、「いちご家族」が消費カロリーを教え



祝園駅東西連絡通路東側階段

祝園駅東西連絡通路西側階段



てくれます。

英国のある大学の実験では、階段の垂直面にカラフルな表示をほどこし、利用者に階段を使うメリットをメッセージとして呼びかけたことで、階段の利用割合が高まったという実験結果があります。

階段を利用することは、下半身の筋肉を重点的に鍛えることが可能ですが。身体の筋肉の半分以上を占める下半身の筋力強化は、幅広くさまざまな恩恵があると言われています。

ご家族そろってのお出かけなど、階段を上る際は、少しの間で結構です。ぜひ注目してみてください。適度な運動は、まず身近なことから始めるのが一番です。階段を使って健康の維持・強化に努めましょう! 皆さんのが積極的に階段を上ることで、学研都市精華町の交通の拠点が、健康的拠点にもなる日が来るかもしれませんね。

今年も続々「歩くイベント」

●ふるさと発見の旅

「精華町ふるさと案内人の会」が主催。年2回、町内の自然や文化財を巡ります。コースは毎回新たに設定され、6時間程度で約6~7キロを歩きます。次回予定は、秋の予定です。

●せいか小さな旅

こちらも、「精華町ふるさと案内人の会」が主催。自然や文化財を巡るイベントです。町外へも足を伸ばし、3時間程度で約5キロを歩きます。次回の予定は、5月22日、27ページにも掲載しています。

●いきいき健康ウォーク

せいか健康づくりプロジェクト「いきいき健康ウォーク」が主催。町内外の旧所名跡を巡ります。約1万歩を想定したコース設定、希望者への歩数計の貸し出しもしています。次回の予定は、5月25日、26ページにも掲載しています。



●歩こう会

精華町体育協会が主催。町で最も歴史のある「歩く」イベントで、年4回程度、京都・奈良周辺の四季の見どころに出向きます。コースは、峠などを含み、健脚向きに設定されています。次回の予定は、5月29日、28ページにも掲載しています。「歩く」ことに新たな魅力を見出したい方、挑戦してみてはいかがでしょうか?

自分へのご褒美に!

~歩いた後、たまにはスイーツでも~

精華町は、個性豊かな和洋菓子店が多く集まる「スイーツのまち」。どのお店も、心を込めた味わい深い商品が並

んでいます。

歩いて疲れた体の癒しとして、自分へのご褒美として、スイーツ店を巡ってみてはいかがでしょうか。

スイーツ店の情報を集めた「Seika Sweet Town Guide (セイカ・スイーツタウン・ガイド)」は、次のURLからダウンロードできます。(http://www.town.seika.kyoto.jp/contents_detail.php?co=new&frId=12055)



図せいか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)

「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、京町セイカと一緒に歩いて、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。右の二次元コードからダウンロードできます。

スマートフォン用

iPhone用



あすなろお喜楽 COOKING 238

豚肉のおひたし



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(南地区)が紹介する「豚肉のおひたし」です。

材料(2人分)

豚ロース肉140g、玉ねぎ90g、ニンジン30g、かいわれ菜30g、レモン汁10g

つけ汁: 濃口しょうゆ36g(大さじ2)、水30g(大さじ2)、みりん18g(大さじ1)

ゆで汁: 水400ml、酒15g(大さじ1)、塩5g(小さじ1)

作り方

①玉ねぎ、ニンジンを千切りにする。

②かいわれ菜の根を切る。

③つけ汁の材料を合わせ、沸騰させる。

④③に①②を漬け込む。

⑤豚肉をゆで汁でゆでる。

⑥④と⑤を混ぜ合わせ、レモン汁をかける。

※季節の野菜でアレンジしてみてください。

1人分の栄養価

エネルギー 239kcal・たんぱく質14.3g・脂質13.5g・カルシウム25mg・食物繊維1.5g・塩分2.7g

毎月19日は食育の日

早ね 早起き 朝ごはん





「体の健康」と「精神の元気」

「せいか健康づくりプロジェクト」の活動をさらに広げるため、4月27日(水)に「元気づくり大学」を開催しました。今回はその様子と、「せいか健康づくりプロジェクト」の6つ目のプロジェクトとなった「軽やか同窓会」についてご紹介します。

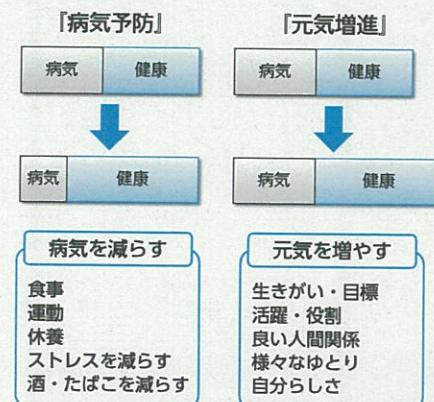
「元気づくり大学」では、当日、会場の役場交流ホールに、プロジェクトメンバーを含めた91人が詰めかけ、健康について考えたり、プロジェクト活動を広めたりしました。

講師には、以前より本町の健康づくり活動のご指導をいただいている志賀誠治さんより、「めざせ健康達人!志賀先生の元気ができるハナシ」と題して、健康、そして住民協働で進める健康づくりの極意について、お話しいただきました。

～健康づくりは病気予防と元気増進！！～

病気の予防や、病気を減らす「病気予防」の取り組み。生きがいや、人と人が触れ合えるなど元気を増やす「元気増進」の取り組み。2つのバランスが健康づくりには大切です。元気は自分で増やすことができます。

精華町の健康づくりの概念



せいか健康づくりプロジェクトの皆さん、自分たちが元気になる活動を行なながら、その活動を通じて町の方々にも元気を広める活動をしています。

自分たちの健康は自分たちで創る

住民が主役



自分たちが健康になる

そして

健康のおすそ分けをする



ツアーフォームで、各プロジェクトの活動を解説



●年間スケジュール

7～3月	軽やかストレッチ(年8回、不定期)
8月	健康ランチ
9月	茶摘み体験参加
10月	精華町探索ウォーキング
11月	茶畠ウォーキング
12月	お正月用寄植え
1月	新春ウォーキング

※詳細は、今後の華創に掲載予定です。

※軽やか同窓会ホームページでもご覧になれます。

(<http://i-house.jp/karoyaka/>)



軽やか同窓会

軽やか同窓会は、平成26年度健康教室の「からだ軽やか塾」修了生による「教室が終わってからも、みんなで健康づくりをしたい！」との思いから発足されました。「自分たちでできる健康づくり」のアイデアを出し合い、楽しみながら、活動を1年間重ね、このたび「せいか健康づくりプロジェクト」の6つ目のプロジェクトとなりました。

●どんな人が対象ですか？

町内に在住・在勤の方、「からだ軽やか塾」の修了生でなくても構いません。年齢制限はありません。

●どんな活動をしていますか？

昨年は、ウォーキングイベントや健康ランチ、茶山ウォーキング、お正月用寄植え体験などの企画や「からだ軽やか塾」のお手伝いなどの活動をしました。今年度は新たにストレッチを年8回行う予定です。専門の講師はいませんが、みんなで集まって楽しく体をほぐしてみませんか？

●軽やか同窓会メンバーより

「軽やか同窓会」の活動を通して、精華町はすばらしい町だと再発見できました。みんな明るく楽しいメンバーなので、楽しく活動ができてうれしいです。ぜひ皆さんも、健康づくりへの参加や、企画・運営と一緒にしてみませんか？

問いか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 239



クリームポテトのきな粉団子

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(北稲八間地区)が紹介する「クリームポテトのきな粉団子」です。

▶材料(2人分)

ジャガイモ100g、砂糖9g(大さじ1)、牛乳15g、生クリーム(植物性)8g

A: さな粉6g、砂糖6g(大さじ2)、塩少々

▶作り方

①ジャガイモは洗って、皮のままラップに包み、電子レンジ(500W)で、5～6分加熱する。

②①が熱いうちに皮をむいてつぶす。

③②に砂糖を混ぜ入れ、冷ます。

④③に牛乳と生クリームを加え混ぜ合わせる。

⑤④を6等分して、団子に丸め、器に盛る。

⑥Aを混ぜ合わせ、⑤にかける。

※電子レンジの加熱時間は、ジャガイモの大きさや種類によって変わりますが、竹串がスッと通ればOKです。

▶1人分の栄養価

エネルギー101kcal・たんぱく質2.4g・脂質2.7g・カルシウム19mg・食物繊維1.2g・塩分0.2g

毎月19日は食育の日

早ね 早起き
朝ごはん





町職員発の「楽しむ健康づくり」

「健康づくり」をもっと広げるため、住民協働で進めている活動と合わせ、町職員もプロジェクトチームを立ち上げ健康づくりを広める活動を進めています。現在3つのプロジェクトが進行中。今回はその一部をご紹介します。

プロジェクト名

「SEIKA★(キラッ) いいとこみつけ隊」

コンセプト

発見のあるまち！歩きたくなるまち！SEIKA!!

ちまたでは、「まち歩き」が人気を集めています。名所・旧跡だけでなくまちをぶらぶらする、身近な地域のことを知りつつ、まちの宝物を見つける楽しさを感じて欲しいと町職員のメンバーでプロジェクトとして「SEIKA★(キラッ) いいとこみつけ隊」を企画しました。

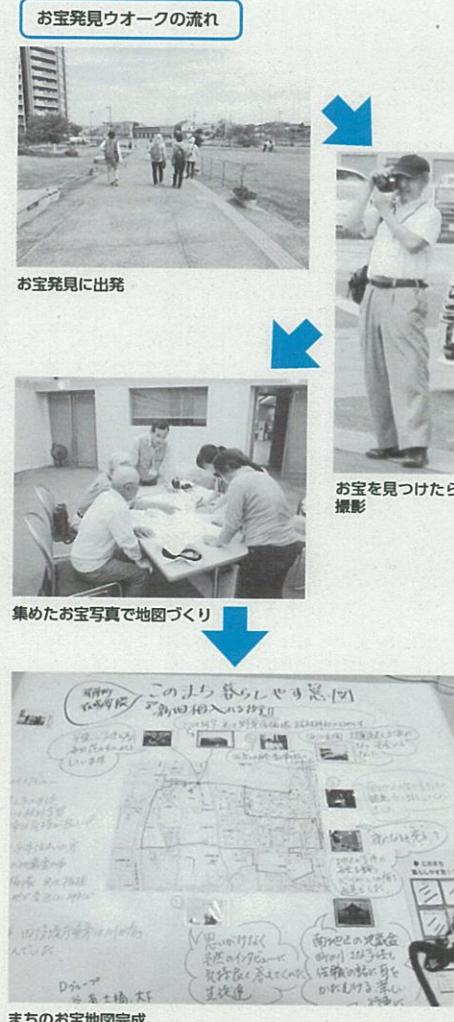
5月19日(木)に、いいとこみつけ隊のまち歩きイベント「お宝発見ウォーク」を開催し、多くの方に参加いただきました。参加者はチームになり、地図で示された範囲をぶらぶら歩きながら、まち歩きを楽しみました。

お宝発見ウォークのルールは、インスタントカメラでいいとこ・いいものを発見し、写真に撮って持ち帰えること。それぞれに意外なものや、まちの再発見があり、写真を基に地図にまとめると、チームごとに素敵なまちのお宝地図ができ上りました。

健康づくりに「運動」は欠かせない要素ですが、運動習慣のない方が「運動」するのはなかなか難しいのではないかでしょうか。そんな方でも運動を意識せず、楽しみをきっかけに体を動かせることができれば、知らず知らずに運動量が増え健康につながります。健康づくりで「ウォーキング」を取り入れておられる方以外でも、今回のようにゲーム感覚で楽しんで運動量がUPできたらいいですね。

今回の参加者からは、「思っていた以上に、すごく楽しかった」「あつという間に時間が過ぎた」「集めた地図をまとめたい」となど、楽しく歩けて、次につながる声を多数いただきました。

まちのなかには、意外なお宝がまだまだあるはずです。皆さんも、自分の地域のお宝を探しながら歩いてみてください。きっと、今まで気付かなかったお宝が見つかるはずです。



プロジェクト名

「体感！野菜のそこぢから」

厚生労働省によると、生活習慣病予防の観点から、毎日350gの野菜を食べることが推奨されていますが、現在の日本人の野菜摂取量は1日280gで、70g不足しています。

そこで、体感！野菜のそこぢからプロジェクトでは、野菜摂取に関する意識を高めようと2つの取り組みを始めました。

その1.「プランターを使った野菜栽培」

野菜作り初心者が、プランターで「伏見甘長とうがらし」を育て収穫するというもので、野菜作りの楽しさを皆さんにお伝えしたいと考えて企画しました。日々の成長の模様を、ホームページ上でご覧いただけます。右のQRコードからもアクセスいただけます。



その2.「京都府立大学と“cafe こころく”との連携」

京都府立大学精華キャンパスで研究されている、健康野菜[注]「けいはん菜」(リーフレタス)。



「けいはん菜」を使用したランチ

健康増進が期待できる抗酸化成分を大幅にアップした野菜ですが、この「けいはん菜」をNPO法人プラツツが運営するcafe こころく(画95-7902・南都銀行精華支店西隣り)のランチメニューの食材として提供する実践が行われています。

今後、ランチに来られた方々に、野菜の健康機能性や家庭菜園のミニ講習会も行う予定で、野菜や健康に関する話題があふれる「場づくり」を目指しています。

[注]ビタミンC、ミネラル成分など、「標準成分表」の数値を一定レベルまで強化した高機能野菜。

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)画95-1905(健康推進課内)

あすなろお喜楽240 COOKING

鮭のアーモンド揚げ

今日は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」 厚地桂子さん(光台地区)が紹介する「鮭のアーモンド揚げ」です。

▶材料(2人分)

生鮭2切れ(160g)、スライスアーモンド20g、油16g、卵10g、小麦粉8g、塩1.3g、こしょう少々
付け合せ: レタス40g、トマト100g

▶作り方

①生鮭は、皮と骨を取り除く。

②①を一口大に切り、塩こしょうをふり、しばらく置く。

③②の水気をふく。

④③に小麦粉、溶き卵、スライスアーモンドの順につける。

⑤フライパンに1~2位の油を入れ④を中火でゆっくり焼き揚げる。

⑥食べやすい大きさにカットしたレタス、トマトを添える。

▶1人分の栄養価

エネルギー 278kcal・たんぱく質21.2g・脂質17.6g・カルシウム42mg・食物繊維1.9g・塩分0.8g

毎月19日は食育の日

早ね 早起き
朝ごはん





今月は7月号に続き、町職員が取り組むプロジェクトチームの活動紹介です。加えて、近日開催される効果パッケンの講座の開催情報をご紹介します。

プロジェクト名

「自然 to 健康365」

「自然(nature=緑)にふれる活動を行い、まちも人も自然(naturally=気が付ければ)に健康になる」をコンセプトに進めています。

「健康のため…健康のため…」と意識すればするほど、唱えれば唱えるほど、その活動はおっくうになります。身体の健康を気遣うあまり、心にストレスを抱えては意味がありません。どうせなら、楽しみながら健康になりたい! そんな思いをもった職員が集い、活動を展開しています。

まだまだ駆け出しのプロジェクト。

先日は、手始めに、役場近くの植栽帯管理に取り組みました。

京都府立大学生命環境学部附属農場から専門家を招き、花苗の植え付け指導を受け(写真右)、活動スタート。

周辺施設からの参加協力もあり、暑さに負けず、わいわい賑やかに楽しく作業を行うことができました。

今後も、役場周辺にこだわらず、また、場所を特定せず、活動を展開していく予定です。

あなたの近所が次の活動場所になるかもしれません。



7・8月号で紹介しました町職員による3つのプロジェクトチーム。これからも、このページで活動情報を掲載していきますので、ご期待ください。

「今年の夏こそメタボ解消」

メタボリックシンドrome、略してメタボ。メタボ予防は健康に欠かせません。

メタボとは…

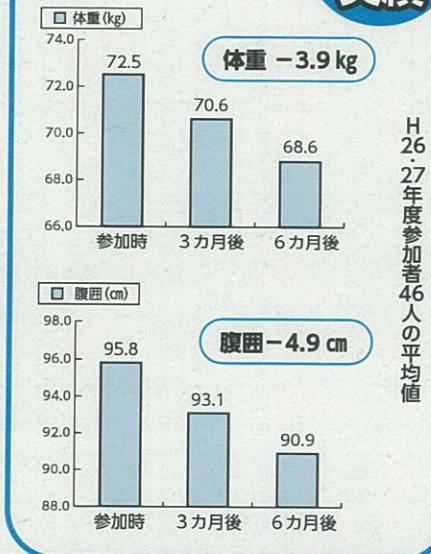
内臓脂肪型肥満に、高血糖、高血圧、脂質異常といったリスクが重なった状態。

メタボの状態になると動脈硬化が進行し心臓病や脳卒中など循環器病のリスクが急増します。

メタボ改善は、病気予防には重要ですが、メタボを改善したいけどなかなか減量できない方、減量してもリバウンドしてしまうなど、成功できない方も多いのではないかでしょうか。

そんな方を対象に、町では健康的に減量を目指す「からだ軽やか塾」を毎年実施しており、実績をあげています。

参加者のデータ 信頼の実績



メタボの方、メタボ予備軍の方の減量を目指す 「からだ軽やか塾」

保健師や管理栄養士などによる、減量のための指導に加え、フィットネスクラブを活用し、減量をサポートしています。

また、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を共有でき、効果も上がっています。

この2年間で53人が参加し、このうち参加時と終了時のデータのある方46人を見ると、平均で体重が3.9kg減少し、腹囲も4.9cm減少。最大減量者は12kgの減量を達成することができました(左ページのグラフ参照)。

新たに減量に取り組みたい方、これまで減量に挑戦してうまくいかなかったり、リバウンドしてしまった方、実績のある「からだ軽やか塾」で健康のプロによる指導のもと



減量を目指してみませんか。無料で参加いただけます。

対象者の参加条件や申込方法については、P28を参照ください。

「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、京町セイカと一緒に歩いて、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。右の二次元コードからダウンロードできます。



スマートフォン用

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) 095-1905(健康推進課内)

あすなろお喜楽 COOKING 241 …クッキング…

揚げないトンカツ



今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」福谷玲子さん(桜が丘三丁目)が紹介する「揚げないトンカツ」です。

材料(2人分)

トンカツ用の豚肉2枚(140g)、パン粉20g、卵10g、小麦粉7g、塩1.1g、こしょう少々
付け合せ: レタス40g、トマト100g

作り方

- ①豚肉に塩、こしょうをする。
- ②フライパンでパン粉を、からいりする。
- ③①に小麦粉、溶き卵、②の順につける。
- ④③をオーブンに入れ200℃で5~6分焼く。
- ⑤食べやすい大きさにカットしたレタス、トマトを添える。

1人分の栄養量

エネルギー 223kcal・たんぱく質15.8g・脂質11.5g・カルシウム17mg・食物繊維1.2g・塩分0.8g

毎月19日は食育の日

早ね 早起き 朝ごはん





「スタコラマップ」をご存じですか

みんなで、楽しく、Let's ウオーキング

健康ウォーキングマップ

“スタコラマップ”を活用しよう！

精華町の健康づくり運動「せいか365プロジェクト」で、「歩く」と「食」を重点項目に掲げ、町を挙げての健康づくり運動を現在進めています。

この運動の成果のひとつに健康ウォーキングマップ「スタコラマップ」があります。これは、昨年度に町職員で構成する「せいか365職員運動推進会」が中心となり、町内の関係機関・団体である「NPO法人精華町ふるさと案内人会(旧ふるさと案内人の会)」、「ピノスけいはんな」の協力を得て、作成したものです。

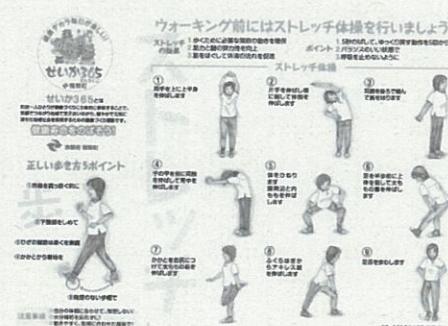
このマップの愛称である「スタコラ」とは、“ス”ずっと、“タ”楽しく、“コ”この町で、“ラ”健康ライフ、の意味を持っています。

「スタコラマップ」は町民の皆さんをはじめ、多くの方々にご利用いただき、ウォーキングを通して、自らの健康維持・増進に努めていただける一助となればと作成したものです。ウォーキングコースの紹介だけでなく、正しい歩き方やストレッチ体操なども紹介しています。必要な方は、役場健康推進課窓口、または精華町シルバー人材センターに置いています。また、町ホームページにも掲載しています。

☆スタコラマップ(表)



☆スタコラマップ(裏)



○トピックス

「京都大学COI拠点 健康講演会」を開催



京都大学COI拠点が「精華町の健康都市の実現～ほっこりコミュニティに向けて～」をテーマに住民を対象として7月3日(日)にけいはんなオープンイノベーションセンター(KICK)(旧私のしごと館)において講演会を開催しました。

これは、精華町が平成25年度より京都大学と連携し、健康長寿のまちづくりをめざして行っている取り組みの一環で、本年度からは「ほっこり社会」実現への効果検証を進

めているものです。今回は、そのキックオフ・イベントが開催されました。

当日は、京都大学名誉教授の西村周三氏の基調講演「健康新たための予防の知恵」をはじめとした講演や事例紹介などが行われ、参加した約100人の住民の方は、熱心に耳を傾けていました。

*COIプログラムとは？

革新的なイノベーション創出プログラム(COI STREAM)は、平成25年度文部科学省が開始。企業や大学だけでは実現できない革新的なイノベーションを産学連携で実現すること、革新的なイノベーションを創出するプラットホームを整備することを目的としています。

予防の目標：健康寿命を伸ばすこと

- 最も大きな目標は「健康寿命」
- しかし微妙に違うもう一つの目標：生活自立（「生活力」とも言える）特に80歳以降はこれが重要
- 3つの構成要素：手段的自立、知的能動性、社会的役割 →フレイル予防
- こまめに身体を動かす「仕事」
- 生きがいとしての「仕事」の意味に注目

HEP Institute for Health Economics and Policy

出典：医療経済研究機構 西村周三先生 2016.7.3講演資料

1 2 3 4

「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、京町セイカと一緒に歩いて、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。右の二次元コードからダウンロードできます。

スマートフォン用 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 242



▶材料(2人分)

パプリカ(赤)75g、玉ねぎ50g、バター5g、塩1.5g、こしょう少々

A:ごはん20g、牛乳200ml、水50ml

▶作り方

①パプリカは縦半分に切ってヘタと種を取り除く。

②①を飾り用に少量薄切りにする。

- 残りのパプリカを細かく切る。
- 玉ねぎは薄切りにする。
- 鍋にバターを入れて、③④を焦がさないようにじっくり炒める。
- ⑤にAを加え、弱火で10分ぐらいうで、塩、こしょうをする。
- ⑥⑦が冷めたらミキサーにかけ、裏ごしをし、冷蔵庫で冷やす。
- ⑧⑨を器に盛り、②を飾る。

▶1人分の栄養価

エネルギー 121kcal・たんぱく質4.1g・脂質6.0g・カルシウム119mg・食物繊維1.0g・塩分0.7g

毎月19日は食育の日

早ね 早起き
朝ごはん





地域で健康づくりの輪を広げましょう！

平成27年に介護保険法の改正があり、要支援認定者のデイサービスやホームヘルプサービスが、地域の事業者、雇用労働者、ボランティアなどの力を借り「総合事業」としてサービス提供されることとなりました。精華町では、平成29年4月から「総合事業」がスタートします。

「総合事業」では、介護予防の取り組みとして住民主体の健康づくりを支援していくことが求められています。また、地域の人々のつながりの中で地域の仲間といっしょになって取り組むことが地域の見守りなどのネットワークづくりにつながり、活動を行うことが自らの健康づくりにつながることも期待されています。

住民主体の体操による居場所づくり

「すてき65メイト」の安井昭介さん・智慧さんご夫婦(北ノ堂地区)が北ノ堂集会所にて、6月から週1回水曜日に住民主体の体操による居場所づくりの活動を始めています。毎回17人前後の方々が、参加されています。

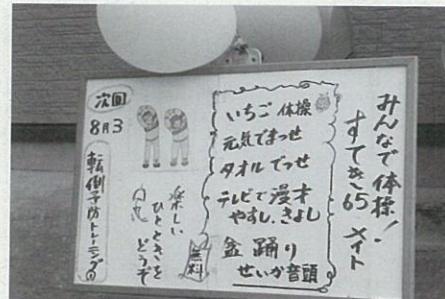
第1回の活動では、体力測定を行い自身の体力を確認しました。毎回、約30分程度DVDを見ながら体操を行い、その後はみんなで楽しい取り組みを行っています。

体操の内容は、杖についている方、シルバーカーを使用している方など、誰でもできる体操です。半年以上続けると、体力が向上・維持し、膝や腰の痛みが和らいだという効果があるといわれています。

皆さんも身近な地域で「体操による居場所づくり」を始めてみてはいかがでしょうか？



北ノ堂「すてき65メイト介護予防体操」の風景



北ノ堂介護予防体操のウエルカムボード

○トピックス

健康・介護予防センター(すてき65メイト)が誕生!!

健康・介護予防センターとは、介護予防の基本を身につけ、地域の健康づくりを支える人です。養成講座では、自らの健康づくりの振り返りを行うとともに、センターとしての役割を理解し、体力測定やいちご体操など、地域で健康づくりの啓発や活動を展開するための知識と実践を学んでいただきます。平成27年度には、18人の介護予防センターが誕生しました。

今年度も10月より、健康・介護予防センター(すてき65メイト)を養成しています。



健康・介護予防センターユニフォーム

「住民主体の体操による居場所づくり」にご興味がある方へ

始めるには…

- ①継続できる仲間を5人以上見つけましょう。
- ②実施場所を決めましょう。(集会所、自宅などどこでも結構です。)
- ③週1～2回以上6ヶ月以上、継続し体操を行いましょう。
- ④必要なもの、椅子、テレビ、DVDプレーヤーを用意しましょう。

4つの準備ができたら、始めてみましょう!!

精華町が活動を応援します！

- ①体操のDVDを無償貸与します。
- ②年1～2回、体力測定を行います(成果や効果が見て「やる気」がアップします)。
- ③初回から数回、職員やすてき65メイトが会場にお邪魔して、いっしょに体操をします。
- ④いつでも活動の相談を伺います。

問い合わせ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) 95-1904(福祉課内)



「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、京町セイカと一緒に歩いて、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。



スマートフォン用

iPhone用



あすなろお喜楽 COOKING 243

キャベツと豆乳のスープ



今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」白畠丈子さん(南福八妻)が紹介する「キャベツと豆乳のスープ」です。

材料(2人分)

キャベツ120g、ベーコン20g、サラダ油小さじ1、水150ml、塩0.5g、こしょう少々、無調整豆乳200ml、スキムミルク大さじ1

作り方

- ①キャベツは1～2cm幅に切る。
- ②ベーコンは8mm幅に切る。
- ③なべにサラダ油を入れ、①と②を炒める。
- ④に水を加え、塩、こしょうをして、8～10分煮る。
- ⑤に豆乳とスキムミルクを加え、さっと煮る。

1人分の栄養価

エネルギー 130kcal・たんぱく質6.7g・脂質8.1g・カルシウム77mg・食物繊維1.3g・塩分0.6g

毎月19日は食育の日

早ね 早起き 朝ごはん



広告

車検のコバシフ 木津川店

お任せ下さい! 見積無料!

車検証を見ながらお電話下さい

TEL 0120-086-589

TEL 0774-72-5735

●営業時間／月～土 AM8:00～PM7:00、日曜 AM10:00～PM5:00(車検予約受付のみ)

定休日
祝日・GW・お盆
年末年始

車のことなら すべてご用命ください

相楽自動車(株) 民間車検

車検、販売、新車中古車販売、事故救援、自動車保険JA京都やましろ、自治労共済、同志社大学指定工場下宿 ☎94-2541



「せいか祭り」でも健康に！

11月は学研都市精華町の一大イベント「せいか祭り2016」が開催されますが、「せいか365」では、せいか祭り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。ぜひ参加してくださいね。

せいか365スタンプラリー

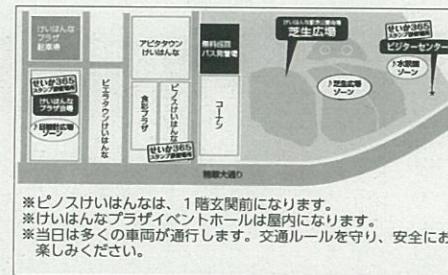
けいはんな記念公園からけいはんなプラザまで、精華大通り一帯が会場となる「せいか祭り2016」。「せいか365」では、この広いエリアに注目し、会場全体を縦横無尽に堪能していただけるよう、会場の要所を歩いて回るスタンプラリーを実施します。

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、けいはんなプラザイベントホールの3カ所。

いちごちゃんや、いちご家族でデザインしたオリジナルスタンプ(=下図)を用意しています。

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、けいはんな記念公園ビジターセンターの2カ所のみ)



※ピノスけいはんなは、1階玄関前になります。
※けいはんなプラザイベントホールは屋内になります。
※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、設置箇所を変更することがあります。

番外

ふるさと発見せいか365の旅

精華町シルバー人材センターで結成された、「精華町ふるさと案内人の会」が主催するウォーキングイベント。

11月20日(日)に開催される今回の旅は、「せいか365」との共催になります。

精華町役場からピノスけいはんなまでの約8km。公園や神社を含むコースで、「せいか365スタンプラリー」とは少し雰囲気



精華くるりんバスなど
親子で乗って得

小学生以下2人無料
11月の土日祝限定

親子でお得にバスを利用できる「バス・エコファミリー」が11月、京都府内などで行われます。土日・祝日に大人と「小学生以下2人以内」で精華くるりんバスなどに乗る場合、大人運賃だけで乗車できます。

利用の際は、運転手に「エコファミリー」と伝えてください。

対象エリアなど詳しくは、町ホームページに掲載しています。

近隣の対象市町

精華町・京田辺市・木津川市・和束町 ほか

近隣の対象路線

精華くるりんバス・奈良交通(和束木津線のみ)・木津川市コミュニティバス(きのつバス、当尾線)・対象市町を走る京阪バス ほか

問: 都市整備課 まちづくり計画係 95-1902

の違った「秋」を感じることができます。

ゴール地点ではお茶の京都を体感できる記念品も用意しています。

詳細は、28ページに掲載しています。ぜひご参加ください。



烟ノ前公園



稻垣神社

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)

「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。



スマートフォン用



iPhone用



あすなろお喜楽COOKING 244



ささみのごまカツレツ

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「ささみのごまカツレツ」です。

▶ 材料(2人分)

鶏ささみ100g、パン粉14g、炒りごま6g、小麦粉10g、油大さじ1

タレ: ショウゆ小さじ1、卵15g、牛乳小さじ1

付け合せ: プロッコリー60g、レタス40g、トマト100g

▶ 作り方

①ささみの筋を取り、一口大に切り、タレに30分漬け込む。

②パン粉と炒りごまを混ぜておく。

③タレから取り出したささみに、小麦粉をまぶし、もう一度タレをつけ、②をまぶす。

④フライパンに油を入れ、中火にし③の両面を焼き上げる。

⑤④を器に盛り、ゆでたプロッコリーと食べやすい大きさに切ったレタス、トマトを添える。

▶ 1人分の栄養価

エネルギー 206kcal・たんぱく質16.4g・脂質9.7g・カルシウム68mg・食物繊維2.9g・塩分0.8g

毎月19日は食育の日

早ね 早起き
朝ごはん



広告

Hotel Ligare Kasugano

ホテルリガーレ春日野(旧春日野)

ご宿泊・ご宴会・ご婚礼に...

〒630-8113 奈良市法蓮町757-2

ご予約は、0742-22-6021(代表)

<http://ligare-kasugano.jp>

無料送迎バスをご用意しております。

ご予約時にご相談下さい。

看護師24時間常駐

手厚い人員体制

介護が必要な方へ
(入居時要支援・要介護)

同一敷地内に診療所(別法人)がある安心

資料請求・お問合せ・ご見学 随時受付中

〒619-0213 京都府木津川市市坂六本木76 お客様相談室

フリーダイヤル 0120-26-3410 <http://suncity-kizu.jp>

介護付有料老人ホーム

サンシティ木津



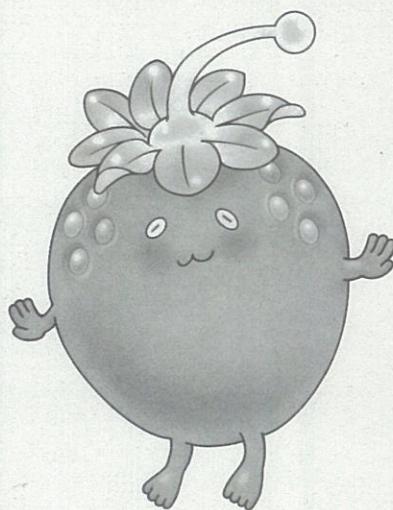
愛称が決定「いっちー」！

精華町健康づくり運動「せいか365」の広報キャラクターの愛称が、町内の皆さんから寄せられた作品を基に、このたび決定しました。

愛称は「いっちー」

「いっちー」は、「いちごちゃん」や「いちごくん」など、「いちごの人々」とともに、「せいか365」のPRをしているキャラクターです。これまでから広報誌やチラシにも登場しており、目にされた方も多いのではないでしょうか。

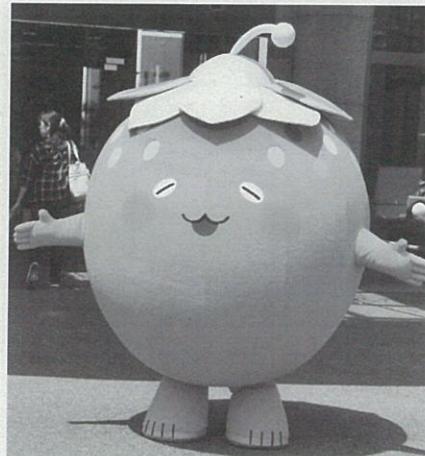
ただ、愛称など、特定の呼び名ではなく、「いちご家に迷い込んでいるいちごの妖精」として活動してきました。



愛称募集を9月20日まで行ったところ、町内から39点に及ぶ応募をいただきました。

そして10月12日、京都府立大学大学院の東あかね教授を委員長とした愛称募集選考委員会が開かれ、熱心な議論のなかで「いっちー」という名前が選定されました。

これからは、素敵な愛称とともに、皆さんとお会いできる機会が増えるかもしれません。これからのおいっちーの活躍にどうぞ期待ください。



「精華町子ども祭り」で食育推進活動！

10月15日(土)に開催された「精華町子ども祭り」において「食育コーナー」を設置し、食育推進活動を行いました。

「食育コーナー」は、庁内の食育関係課で構成された精華



健康に関するパネル展示



参加者には記念品を進呈

町食育推進室内連絡調整会議が実施するもので、「食事バランスガイド」や「地元野菜」、「特産品の紹介」、「食品ロス」の展示、「食事アンケート」による「食」の実態調査、子どもが楽しみながら「食」について学ぶ「クイズ」や「ゲーム」など。

器に入った豆や輪ゴムなどをおはしで移動する「おはしゲーム」や、魚やごはん、野菜などのカードを竿で釣り上げてバランスの良い食事を作成する「食事カード釣りゲーム」は、子どもも大人も大興奮！「おはしの達人シール」や「野菜博士シール」を胸に、笑顔で会場を後にされました。

会場ではほかにも、精華町食生活改善推進員協議会による「子どもお料理教室」の開催や「毎月19日は食育の日」の啓発に合わせ、栄養バランスの良いお料理レシピの配布、また「せいか食育劇団もぐもぐ」が「ぬりえコーナー」を設け、健康増進計画マスコットキャラクターの啓発にも取り組みました。

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 245

... クッキング ...

黒糖蒸しケーキ

今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」浅田美樹さん(桜が丘一丁目)が紹介する「黒糖蒸しケーキ」です。

▶ 材料(8個分)

黒砂糖130g、水100ml、薄力粉150g、ベーキングパウダー小さじ1と1/2、卵白1個、サラダ油大さじ2、黒いりゴマ少々

▶ 作り方

①鍋に黒砂糖と水を入れ、火にかけ溶かして冷ます。

「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。



スマートフォン用



iphone用



②薄力粉とベーキングパウダーを合わせふるっておく。

③④に①を少しづつ加える。

⑤⑥に②を加え混ぜる。

⑦⑧にサラダ油を入れ、全体をよく混ぜ合わせる。

⑨⑩をカップに入れ、黒いりゴマをふりかける。

⑪⑫を蒸し器で10分間蒸す。

▶ 1人分の栄養価

エネルギー 158kcal・たんぱく質2.3g・脂質3.4g・カルシウム60mg・食物繊維0.4g・塩分0.1g

毎月19日は食育の日

早ね 早起き
朝ごはん





スタンプラリーと「いっちー」お披露目！

今月の「せいか365」は、11月に実施した「せいか祭り2016」での活動報告。12月号に登場した、「せいか365」の広報キャラクター「いっちー」も大活躍してくれました。

「せいか祭り」で健康増進

「せいか365」では、町の一大イベント「せいか祭り」を機会に、「健康」への関心を高めてもらえるようさまざまな企画を、毎年実施しています。恒例となった「スタンプラリー」は、前年よりも多くの方々にご参加いただくことができました。けいはんなプラザ会場には、「いっちー」も登場し、イベントを盛り上げてくれました。

せいか365スタンプラリー

東西約2kmにわたる「せいか祭り」の会場を歩いて楽しむ「せいか365スタンプラリー」。今回で3回目の開催となりました。

コースは、「けいはんな記念公園からけいはんなプラザまで」「けいはんなプラザ」「ピノスけいはんな」「けいはんな記念公園ビジターセンター」の3カ所にオリジナルスタンプを設置しました。



オリジナルスタンプラリーシート

家族連れを中心に1023人が参加。前回を大幅に上回る参加者を数え、精華大通り沿いにはスタンプラリーシートを片手に挑戦する姿が多く見られました。



3カ所全てのスタンプを押すことができた達成者は419人。

達成の記念品として、「いっちー」と精華町広報キャラクター「京町セイカ」がプリントされたタオルが、プレゼントされました。

「いっちー」参上!!

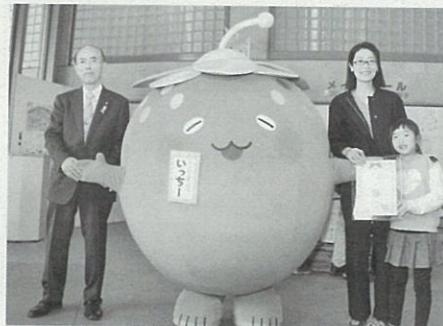
愛称が決定した「いっちー」。せいか祭りの会場で、初めて出会った方も多かったのではないでしょうか。

「いっちー」は、せいか365のブースが出演していたけいはんな記念公園会場を中心に行なわれました。



会場に登場した「いっちー」

また、この日は多くの方が見守る中、「いっちー」の愛称認定式も開催されました。



名付け親となった神谷久美子さんは、木村町長から「愛称命名者 認定書」が交付されました。

「せいか365」では、これからも楽しみながら参加できる健康づくりの取り組みをどんどん企画していきます。

健康づくりは続けることが重要。続けるには楽しむことが肝心です。ご関心のある方、こちらのコーナーを毎月チェックしてください。

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)TEL95-1905(健康推進課内)

「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。



スマートフォン用



②ベーコン、玉ねぎ、ニンジンは1センチ角に切る。
③ジャガイモも1センチ角に切る。

④セロリは薄切り、長ネギは小口切りにする。

⑤鍋にバターを熱し、②と長ネギを炒める。

⑥⑤にセロリ、ジャガイモを加え炒める。

⑦⑥に小麦粉を振り入れ全体になじませる。
⑧⑦にあさりの汁と水、コンソメスープの素を加え、柔らかくなるまで煮る。

⑨⑩に牛乳とあさりの身を加え、一煮する。

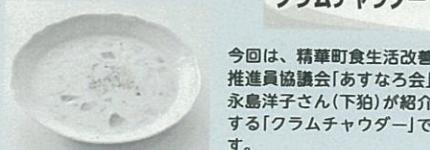
⑩⑪に生クリームを加え、こしょうで味を整える。

⑪⑫に器に盛り、刻んだパセリを振り掛ける。

▶1人分の栄養価

エネルギー 210kcal・たんぱく質7.1g・脂質11.6g・カルシウム124mg・食物繊維1.9g・塩分0.9g

あすなろお喜楽 COOKING 246



クラムチャウダー

今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」永島洋子さん(下鴨)が紹介する「クラムチャウダー」です。

▶材料(2人分)

あさり(水煮缶) 20g、ベーコン12g、玉ねぎ80g、ニンジン30g、ジャガイモ70g、セロリ20g、長ネギ6g、バター小さじ1、小麦粉小さじ2、あさり(水煮缶)の汁と水150ml、コンソメスープの素1/2個、牛乳160ml、生クリーム20g、こしょう少々、パセリ少々

▶作り方

①あさりの水煮缶を、身と汁に分ける。

毎月19日は食育の日

早ね 早起き
朝ごはん



パブリックコメント実施

次の各項目について、皆さんのご意見を募集します。記入用紙は、役場窓口に備えつけているほか、町ホームページからダウンロードすることができますので、ご協力をお願いします。

●町立中学校での学期制のあり方について

募集期間：1月中旬～2月中旬

問:教育支援室 教育支援係TEL95-1923

●精華町第2次人権教育・啓発推進計画について

募集期間：1月19日(木)まで

問:人権啓発課 啓発係TEL95-1919

せいか写真日記

11月18日金曜日

若手農業者による旬の野菜

町の若手農業者で組織している精華農業者会(SAT)では地産地消推進の一環として、生産した農産物をアピタ精華台店へ出荷しています。

11月18日(金)も、収穫した旬のとれたて野菜を朝から、農業者自ら運搬し、地場産野菜コーナーに陳列し、売り場は盛況とのことです。



アピタ精華台店中世古店長(左)とSAT中川会長(右)

品を配布し、一人ひとりが人権問題に対する理解と認識を深めるよう呼びかけました。

1月9日祝・月曜日

未来に向けて決意晴れやか

精華町の成人式が1月9日(祝・月)、けいはんなプラザ・メインホールで開催されました。

今回の成人式も新成人自らによる実行委員会が企画。式典の前に精華町少年少女合唱団が祝福を込めた曲を贈り、会場が沸きました。

実行委員の平山快さんが、新成人を代表して「自分の目標、夢、支えてくれている人がいれば辛く苦しい道でも突き進むことができる」と信じています。これからの社会、辛いことや苦しいことの連続だと思います。

しかし、その先にしか幸せな未来はありません。自分を支えてくれている人を大切にし、夢や目標を強く持って、私たちの幸せな未来を自分たちで創り上げていきましょう」と決意を述べました。

式典後の「成人の集い」では、恩師や級友と思い出話に花を咲かせていました。



司会進行も実行委員!



みんなで記念撮影

12月1日木曜日

みんなで築こう 人権の世紀

12月1日(木)の早朝、人権が尊重されるまちづくりの進展を願い、人権週間(12月4日~10日)に合わせた街頭啓発を町内の各駅前で行いました。



人権擁護委員
や町商工会、町
社会福祉協議会、JA京都や
ましろ、京都銀行などの協力に
より、啓発用物 山田川駅前での啓発の様子

広告 (掲載内容については各広告主にお問い合わせください)

看護師24時間常駐

手厚い人員体制

同一敷地内に診療所(別法人)がある安心

介護が必要な方へ
(入居時要支援・要介護)

資料請求・お問合せ・ご見学 随時受付中

〒619-0213 京都府木津川市坂六本木76 お客様相談室
フリーダイヤル 0120-26-3410 http://suncity-kizu.jp

介護付有料老人ホーム

サンシティ木津

看護師24時間常駐
手厚い人員体制
同一敷地内に診療所(別法人)がある安心
資料請求・お問合せ・ご見学 随時受付中
〒619-0213 京都府木津川市坂六本木76 お客様相談室
フリーダイヤル 0120-26-3410 http://suncity-kizu.jp

介護が必要な方へ
(入居時要支援・要介護)
認知症の方が少人数で暮らす施設です
洛和グループホーム精華の郷
〒619-0240 相楽郡精華町祝園西 1-10-15
担当:藤原(ふじわら) 柿本(かきもと)
入居に関するお問い合わせは
0120(045)507



健康ダカラ毎日が楽しい!
せいか365
さん ろく ご

365
プロジェクト
43

「セイカ歩数計」で「歩く(ウォーキング)」習慣

せいか365では、「せいか祭り」での「スタンブラー」など、楽しく歩くきっかけを提供しています。絶賛配信中のウォーキングアプリ「セイカ歩数計」もその一環。皆さんインストールはお済みですか?

「歩く(ウォーキング)」は、すべての世代が気軽に取り組める、「健康」へのキーワード。クリスマスやお正月、年末年始は多くの場面で、ついつい食べ過ぎてしまった方も多いのではないでしょうか。

もうすぐ春が到来するこの時期。「セイカ歩数計」で「歩く(ウォーキング)」習慣を身に付けてはいかがでしょう。

特長

- 誰でも使える、かんたん操作。
- 各機能の区分はっきり。
- 毎日の履歴をグラフで表示。
- 設定した目標歩数を達成すれば、特別なイベントが出現。

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

あすなろ お喜楽 247
...クッキング...
COOKING



パンプキンおしるこ

今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」麻實説子さん(精華台四丁目)が紹介する「パンプキンおしるこ」です。

材料(2人分)

団子: 白玉粉40g、絹ごし豆腐25g、塩 適量、水 170ml

おしるこ: かぼちゃ 100g、水100ml、スキムミルク10g、牛乳27g、砂糖20g、塩 適量

作り方

- ボウルに団子の材料を入れる(水以外)。
- ①に水を少しづつ入れ、耳たぶくらいの柔らかさにこねる。
- ③を10個に分けて丸める。

④を熱湯に入れ、浮き上がったら、ひと煮立ちさせ冷水にとる。

⑤を冷蔵庫で冷やし、水気を切る。

⑥かぼちゃは、皮をむき、種をとって1センチくらいの厚さに切る。

⑦を分量の水で柔らかくなるまで煮て、火を止め、冷ましておく。

⑧の煮汁を少量取り、スキムミルクを溶いておく。

⑨⑩の粗粒がとれたら、ミキサーにかけ、なめらかにする。

⑪銅に⑩と牛乳を入れ中火にかけ、塩、砂糖で味を整える。

⑫⑬を器に盛り、⑮を入れる。

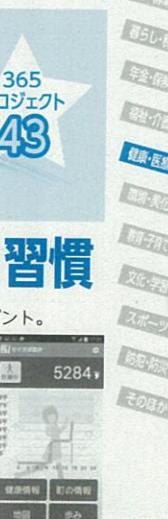
※砂糖の量は、かぼちゃの甘さにより、加減してください。

1人分の栄養価

エネルギー 171kcal・たんぱく質4.8g・脂質1.3g・カルシウム86mg・食物繊維1.5g・塩分0.12g

毎月19日は食育の日

早ね 早起き
朝ごはん



Android用 iPhone用
「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、健康寿命を伸ばしましょう。アプリは、Google playまたはApp Storeから取得できます。(無料)



親子で楽しもう！ せいかお宝発見ウォーク

けいはんな記念公園では、親子で参加できるお宝発見ウォークラリーを開催。春の芽吹きが感じられる森や、棚田状の大きな芝生広場を散策すると、普段気づかない発見があるかも!? お茶の京都イベントも同時開催。当日は親子でけいはんな記念公園に集まれ～!!

日 時 3月26日(日)午前9時～正午(9時～10時受付)
※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300人 ※小学3年生以下は保護者同伴
主 催 まち歩き・お宝発見ウォーク実行委員会
けいはんな記念公園

記念公園内の暗号を解き明かせ！

START

1 けいはんな記念公園スタート地点でラリーチケットをゲットしよう！受付をして出発！

2 ラリーチケットの暗号を解き明かそう。

3 難しくても安心！悩んだらヒントももらえるよ。

4 公園を実際に捜索し、新たな発見をする「ワクワク感」を味わいながらお宝ワードを完成させよう！

5 お宝ワードを完成して、答えを記入できたら **クリア！**

平成29年度 特定健診・がん検診受付中

町では、特定健診と胃がん・大腸がん・肺がん・乳がん・子宮がん・前立腺がんのがん検診を実施しています。

詳細は平成29年度家族の健康カレンダーをご覧ください。4月20日(木)申込締め切り(消印有効)です。

〈特定健診〉

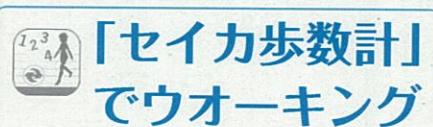
日本人の死因の半数以上は生活習慣病です。生活習慣病は自覚症状が出にくいため、健診を受けていないと異常を見逃してしまします。元気な時から定期的に特定健診を受けて、からだの状態をチェックしましょう。

〈がん〉

一生のうちにがんにかかる確率はおよそ「2人に1人」です。また、がんに罹患する人の3分の1が20～64歳の働く世代です。早期発見なら約9割が治癒します。ほとんどの早期がんでは症状がないため、定期的ながん検診を受けましょう。

平成29年度より子宮がん検診の自己負担額を引き下げる予定です。この機会に、ぜひ子宮がん検診を受けてください。**改訂前 1500円 → 改訂後 700円**

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) 95-1904(健康推進課内)



「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。下の二次元コードからダウンロードできます。



Android 用



iPhone 用



- ④白菜の葉の部分を千切りにし、片栗粉をまぶしておく。
 - ⑤白菜の芯の部分も千切りにし、片栗粉をまぶしておく。
 - ⑥③を8等分に分け、丸める。
 - ⑦⑥のまわりに④を全体にからめる。
 - ⑧耐熱容器に⑤を敷き詰め、⑦を置きラップをする。
 - ⑨⑧を電子レンジ(500ワット)で約4～5分加熱する。
- ▶ 1人分の栄養価
エネルギー 231kcal・たんぱく質16.5g・脂質13.7g・カルシウム66mg・食物繊維1.8g・塩分0.7g

あすなろお喜楽 COOKING 248



白菜シュウマイ

今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」宮下三千子さん(光台四丁目)が紹介する「白菜シュウマイ」です。

▶ 材料(2人分)

白菜200g、玉ねぎ50g、片栗粉6g
A：豚ひき肉160g、減塩しょうゆ9g、酒5g、ショウガ汁3g、塩0.6g、ゴマ2g、ごま油2g

▶ 作り方

- ①玉ねぎをみじん切りにし、片栗粉をまぶしておく。
- ②ボウルにAの材料を入れ、粘りが出るまで混ぜる。
- ③②に①を加え、さらによく混ぜ合わせる。

毎月19日は食育の日

早ね 早起き
朝ごはん

