

# 講座・教室を楽しもう!!

**公民館講座 料理教室**  
メタボリックも怖くない  
低カロリーの料理

食習慣をちよつと改善するだけで、内臓脂肪を減らし、メタボリックシンドロームを防ぐことができます。

おいしい低カロリーの料理をプロに習ってみませんか。

**とき** 1月12日・2月9日・3月15日、いずれも土曜日の午前10時～午後1時

**内容** 低カロリーの料理

**ところ** 社会福祉会館

**講師** 高岡和也さん(世界料理銀メダリスト)

**定員** 先着24人

**参加費** 1回約1000円(食材費)

**申込み・問い合わせは、**12月2日から中央公民館(766・8432)へ。

月2日から中央公民館(766・8432)へ。

**子どもいきいきクラブ**  
子どものための  
科学実験教室

**とき** 12月23日(日)午後2時～同4時30分

**ところ** 中央公民館

**内容** 光りのふしぎ

**対象** 小学4～6年生

**参加費** 500円

**定員** 50人(多数抽選)

**申込み・問い合わせは、**氏名(ふりがな)・住所・電話・FAX番号・学校名・学年を記入し、FAXまたは電話で12月11日までに生涯学習課(767・2600、FAX767・2880)へ。

**リバグレス猪名川**  
オープン講座

**とき** 12月8日(土)午後2時～同3時30分

**ところ** 生涯学習センター

**テーマ** 人と野生動物の関わり

**講師** 田中哲夫さん(人と自然の博物館主任研究委員)

**受講料** 無料

**定員** 先着70人

**申込み・問い合わせは、**12月2日から中央公民館(766・8432)へ。

**木津総合会館**  
子どもパソコン教室

**とき** 12月9日(日)10時～正午

**ところ** 木津総合会館

**内容** 来年の干支(子)のイラストを作って、ワードで年賀状を作成

**対象** 小学生

**受講料** 無料(教材費300円)

**定員** 各先着6人

**申込み期間** 12月3日～同6日

**申込み・問い合わせは、**電話で同館(768・0217)へ。



## 油断大敵。メタボリックシンドローム

**中村内科クリニック**  
中村 多一 医院長

メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪の蓄積により生活習慣病(糖尿病・高脂血症・高血圧など)を発症した状態を言います。それぞれの生活習慣病は軽度で済んだことはないと思っても、根底に内臓脂肪の蓄積があると、それぞれの生活習慣病による動脈硬化よりももっと動脈硬化が進み、この状態を放っておくとより動脈硬化が進行し、心筋梗塞や脳卒中などをさらに起こしやすくなります。内臓脂肪とはお腹の中に貯まった脂肪で、その量の目安は、おへその周りのウエスト周囲径で測定できます。男子なら85cm以上、女子なら90cm以上の場合、内臓脂肪が過剰に蓄積した状態と判定します。この状態で、血圧が130/85mmHg以上、空腹時血糖値110mg/dl以上、HDLコレステロール(善玉コレステロール)40mg/dl未満または空腹時血中中性脂肪150mg/dl以上の2項目以上にあてはまれば、メタボリックシンドロームと診断されます。

メタボリックシンドロームの解消は、内臓脂肪を減らすことですが、まず軽い運動でもいいので、こまめに体を動かすこと(軽めの運動)、食べすぎないこと(腹八分目)です。

健康日本21の新たな項目として、メタボリックシンドロームが設けられており、猪名川町健康づくり教室でも12月13日にメタボリックシンドロームの講義があります。ぜひご参加ください。

## 猪名川町警察官表彰

町の治安維持や交通安全などに多大な貢献のあった警察官を表彰する警察官表彰が、11月7日役場で行われ、次の2名が受賞されました。

### 岸 守 巡査部長(写真左)

平成14年10月、川西警察署に配置以来、パトカー勤務を経て、猪名川町・川西市全域を受け持つ地域第三課指令係主任として勤務されています。地域部門や交通部門の経験が豊富でその経験と知識を生かし、在署指令主任としての的確な指令や事件指揮を行い、住民の身近なところで発生する事件や事故を数多く解決するなど、犯罪のない安全安心なまちづくりに寄与されています。

### 岩 脇 善 信 巡査部長(写真右)

平成10年3月、川西警察署に配置され、パトカー勤務を経て、平成14年10月から、猪名

川町および川西市全域を受け持つ交通第二課事故捜査係主任として勤務されています。

日々発生する交通事故に対し、事故捜査係の要として機敏に対応し、死亡事故・重傷事故・さらに悪質なひき逃げ事故など、約900件の交通事故事件を解決処理する一方、街頭での交通監視活動を行うなど、交通事故抑制に大きく貢献されています。



## 21世紀の主役たち

### いなそば倶楽部



### 真田町長が訪ねた

いなそば生粉打ち体験道場でそばを切る町長と皆さん

「いなそば倶楽部」は道の駅いながわのオープンとともに発足し、現在10人で活動されています。会員の皆さんは、おもしろいそばを打つため、そばの館館長の、おもしろいさんのもとで修行に励んでおられます。

**町長** 道の駅でのイベントなど、折に触れてそば打ちを実演し、会場を盛り上げていただきありがとうございます。こちらのそばは味が良く評判ですね。

**館長** 道の駅では町内農家の協力を得て、赤ばなそばを栽培していただいています。赤ばなそばは、他の品種に比べて収穫も少なく小粒ですが、香り豊かで腰が強くて味が格別です。現在、道の駅での使用量の半分を町内産でまかっています。

**会員** 私は、道の駅のそばをいただき、その味にほれ込んで、いなそば倶楽部に入りました。家族や親戚においしいそばを食べさせたいとがんばっています。

**町長** 先ほどそばを切らせていただきました

が、なかなか難しいですね。

が、なかなか難しいですね。

**会員** 道の駅のそばは十割そばなので、小麦粉や山芋などのつなぎを使わないため、打つのが難しいです。

**会員** 私はいなそば倶楽部に入門してからもう3000回ほどそばを打っていますが、いくら打っても自分の納得するそばが打てません。材料は水とそば粉だけで単純に見えますが、そば打ちは本当に奥が深いです。

**町長** 11月にはそばの刈り取りが行われ、いよいよ新そばの季節ですね。

**館長** はい。12月8・9日には新そばまつり、また年末には年越しそばまつりを道の駅で行います。いなそば倶楽部も総出でそばを打ちます。イベントによっては「木喰そば」も販売しますので、ぜひご賞味ください。

**町長** これからも本物にこだわり、猪名川のそばの味を守り続けながら、町起こしの一端を担っていただきますようお願いいたします。

### ふるさと館伝統講座

#### 第25回しめ縄作り講習会

無病息災・家内安全を願って、お正月に飾るしめ縄を自分で作ってみませんか。

**とき** 12月14日(金)午後2時～同4時

12月15日(土)午後2時～同4時

12月16日(日)午前10時～正午

12月16日(日)午後2時～同4時

無病息災・家内安全を願って、お正月に飾るしめ縄を自分で作ってみませんか。

## 猪名川保育園 星児園七夕

### 平成20年度新入園児を募集

平成20年度の猪名川保育園と星児園七夕の新入園児を、次のとおり募集します。

**受付期間** 12月3日～同25日、役場開庁日の午前9時～午後5時

**対象年齢** 0歳(平成19年4月2日～同年10月1日生)～5歳児

**入園基準** 園児および保護者が本町に住民登録し、居

住していること 園児と同居の親族が昼間家庭外で働いていたり、病气や介護で保育できないこと その他、児童の保育ができないと認められる場合

**提出書類** 保育所入所申請書 家族全員の保育所入所申請書(勤務証明書・在学証明書・診断書など) 保育所

**入園予定日** 同年4月1日

**申込み・問い合わせは、**福祉課(766・8701)へ。

**入所面接調査** 申請書類は福祉課で随時配付

**面接日** 後日通知(平成20年1月中旬予定)

**入園決定時期** 同年2月中旬

**入園決定日** 同年4月1日

**申込み・問い合わせは、**福祉課(766・8701)へ。

