

中部住民センター事業のお知らせ

ブリザーブドフラワーと手作り雑貨教室

●日時及び内容

回数	開催日	曜日	時間	内 容
1	11月30日	金	10:00 ～12:00	クリスマスアレンジ
2	12月21日			お正月飾り
3	1月25日			キッチン&ハーブの雑貨
4	2月22日			コサージュ
5	3月22日			スプリングアレンジ

- 対 象

市内在住・通勤・通学の人(小・中・高校生を除く)
- 定 員

12人
- 参加費

8,200円(材料費8,000円・登録料200円)
- その他

クラフトバサミをご用意ください。

クリスマス・お正月 イメージ



ガラスアクセサリー教室

ベネチアンガラスとミルフィオリ(千の花)を使った、自分だけのオリジナルアクセサリー作り。ガラス工芸初心者でも安心して作れます。

●日時及び内容

回数	開催日	曜日	時間	内 容
1	11月22日	木	10:00 ～12:00	ミルフィオリ(千の花)の指輪
2	12月20日			モザイク模様のガラスイヤリング・ピアス
3	1月17日			グラスビーズ(とんぼ玉)で組むオリジナルプレスレット
4	2月21日			フュージングで作るペンダントトップ
5	3月14日			グラスビーズ(とんぼ玉)で組むオリジナルネックレス

- 対 象

市内在住・通勤・通学の人(小・中・高校生を除く)
- 定 員

8人
- 参加費

10,200円(材料費10,000円・登録料200円)
- その他

エプロン、タオルをご持参ください。
グラスビーズは完成品を使用します。

ガラスアクセサリー作品見本



ケーキづくり教室

●日時及び内容

回数	開催日	曜日	時間	内 容
1	11月 2日	金	10:00 ～12:00	自家製フルーツ漬け バターケーキ
2	12月 7日			クリスマスケーキ
3	1月11日			栗のパイ
4	2月 1日			チョコレートのお菓子
5	3月 1日			いちごのケーキ

- 対 象

市内在住・通勤・通学の人(小・中・高校生を除く)
- 定 員

16人
- 参加費

8,700円(材料費8,500円 登録料200円)
- その他

お作りいただいたお菓子はお持ち帰りいただけます。
お持ち帰り用の容器(18×18cm位)をご持参ください。
食器用ふきん3枚をご持参ください。講師が作りましたお菓子をお茶と共に試食していただけます。

いちごのケーキ



高齢者のためのいきいき運転講座

田辺警察署の警察官から楽しく学ぶ・・・高齢ドライバーを応援する交通安全プログラム。府警本部見学や健康力アップのための体操もある、内容盛りだくさんの講座です。

●日時及び内容

回数	開催日	曜日	時間	内 容
1	11月22日	木	10:00 ～12:00	脳トレを使つての いきいき運転講座(全3回) 3回目はいきいき体操もあります!
2	12月20日			
3	1月17日			
4	2月21日			京都府警察本部見学

- 対 象

市内在住・通勤・通学の人
- 定 員

12人
- 参加費

200円(登録料のみ)

親子クリスマスケーキ講習会

親子で手作りのクリスマスケーキに挑戦!
お菓子作り初心者でも、講師が丁寧に指導しますので安心して作れます。

●日時及び内容

開催日	曜日	時間	内 容
12月22日	土	①10:00～12:00 ②13:30～15:30	生クリームのデコレーションケーキ

- 対 象

5歳以上小学生以下の子どもとその保護者(いずれも市内在住・通勤・通学)
- 定 員

親子8組(16人程度)
- 参加費

2,000円
- その他

お作りいただいたお菓子はお持ち帰りいただけます。
(お持ち帰り用の箱をご用意します)
エプロン、食器用ふきん3枚をご持参ください。

クリスマスケーキ



ヘルスケアアロマセラピー教室

～心地よい香りでリラックス&リフレッシュ～ 植物の香りが心と身体にもたらす効果を正しく知って、生活に取り入れてみませんか。

●日時及び内容

回数	開催日	曜日	時間	内 容
1	11月14日	水	10:00 ～12:00	アロマセラピーの基礎Ⅰ ・アロマセラピーとは・香りの吸収のメカニズム など ・アロマルームスプレー作り
2	12月12日			アロマセラピーの基礎Ⅱ ・アロマのプチ歴史・精油について など・アロマバスボム作り
3	1月 9日			アロマセラピー応用編 ・アロマでストレスケア・アロマハンドケア体験 など
4	2月13日			アロマセラピー応用編 ・アロマでヘルスケア・アロマ宝石せっけん作り
5	3月20日			アロマセラピー応用編 ・ハーブ活用法・マイブレンドハーブティー作り

- 対 象

市内在住・通勤・通学の人(小・中・高校生を除く。)
- 定 員

16人
- 参加費

5,200円(材料費5,000円 登録料200円)
- その他

筆記用具、1／9はフェイスタオルをご持参ください。



おうちごはん教室

いろいろなジャンルの家庭料理をマスターして、おもてなしにも対応できるレパートリーを増やしませんか。楽しくおしゃれなレシピで、いつものおうちごはんをバージョンアップ!

●日時及び内容

回数	開催日	曜日	時間	内 容
1	11月20日	火	10:00 ～12:00	【クリスマスに向けて】 ・チーズディップ・牛肉の包み焼き・チキンスティックフライ
2	12月11日			【お正月のおもてなし】 ・基本のごまめ・鶏肉ロールの照り焼き・千種卵
3	1月22日			【巻き寿司パーティー】 ・巻き寿司・手まり寿司・茶碗蒸し
4	2月19日			【定番中華】 ・酢豚・春巻き・大根餅

- 対 象

市内在住・通勤・通学の人(小・中・高校生を除く。)
- 定 員

16人
- 参加費

8,200円(材料費8,000円・登録料200円)
- その他

エプロン、食器用ふきん3枚等をご持参ください。

※各回、講師の作るデザート、コーヒー又は紅茶付きです。
※食事中の水分はご持参ください。

巻き寿司・手まり寿司



ランチ&スイーツ講習会

センター人気の講師による、秋のお楽しみ企画。ケーキづくり教室で好評のお菓子2品です。講習会で作ったお菓子はお持ち帰りいただけます。

●日時及び内容

開催日	曜日	時間	内 容
10月31日	水	10:00～12:00	・バナナのシフォンケーキ・アイシングクッキー

- 対 象

市内在住・通勤・通学の人(小・中・高校生を除く)
- 定 員

16人
- 参加費

2,000円
- その他

エプロン、食器用ふきん3枚等をご持参ください。

※バスタ、デザートプレート、コーヒー又は紅茶付きです。

シフォンケーキ



手づくりパン教室

初心者向けのパン教室です。パン作りを基礎から学習します。

●日時及び内容

回数	開催日	曜日	時間	内 容
1	11月15日	木	9:30 ～12:30	パンについての基礎知識
2	12月13日			マヨネーズロール 他
3	1月10日			ピザ・あんぱん 他
4	2月14日			メロンパン 他
5	3月 7日			クリームパン 他

- 対 象

市内在住・通勤・通学の人(小・中・高校生を除く)
- 定 員

16人
- 参加費

4,200円(材料費4,000円 登録料200円)
- その他

エプロン、食器用ふきん3枚等をご持参ください。

●申込方法 往復はがきの往信用に①講座名②郵便番号③住所④氏名(ふりがな)⑤年齢⑥日中連絡のつく電話番号⑦保育を希望する場合は子どもの名前と年齢を、返信用に申込者の郵便番号・住所・氏名を書いて郵送して下さい。ただしハガキ1枚につき1人1講座とします。なお、親子教室をお申し込みの場合は、本人の他お子さんの名前(ふりがな)・年齢・受講希望時間を記入してください。

●申込締切 10月6日(土)必着

●申込先(問合せ先) 中部住民センター 〒610-0354 京田辺市草内美泥22-2
☎64-8810 FAX 64-8820

- 講座登録料1講座200円及び材料費等は実費負担です。
- 保育対象年齢は各講座開始日において、満1歳以上就学前までとします。なお、保育の定員は各講座5人です。申し込み多数の場合は抽選とします。また、講座申し込みはがきに保育希望の記入がない場合は受け付けできません。
- 申し込み多数の場合は、前回受講されていない人を優先し、抽選とします。なお、定員に達しない講座については、締切日以降も受け付けますので電話でお問い合わせください。
- 企業等からの申し込みはご遠慮ください。
- 都合により、開催日時・内容が変更となる場合があります。

田辺中央体育館

〒610-0331 京田辺市田辺丸山19番地
☎62-1501 ㊟62-1534 Eメール gym@city.kyotanabe.lg.jp

フィットネスカウンセリング

健康
1Pt

- 日 時** 毎月 計8回(※詳しい日程は田辺中央体育館までお問い合わせください。)
- 各日程** ①10:00～10:40・10:40～11:20・11:20～12:00
②16:00～16:40・16:40～17:20・17:20～18:00
③18:00～18:40・18:40～19:20・19:20～20:00
- 場 所** 田辺中央体育館トレーニングルーム **対 象** トレーニングルーム使用承認証保持者
- 内 容** 現在の体成分を測定し総合的に判定するとともに、個別にカウンセリングをすることにより、ニーズに合った効率的なトレーニングメニューを提供します。
- 定 員** 3人(1人40分) **参加費** 1回 1,000円(トレーニング使用料300円は別途必要です。)
- 申込方法** 田辺中央体育館まで直接又は電話で申し込み
- 申込締切** 前日の17時まで(詳しい日程は体育館までお問い合わせください)

体成分測定(トレーニングルーム体成分分析測定と指導)

健康
1Pt

- 簡単な測定を行うだけで、体脂肪や筋力のバランス等体に関する様々な情報が得られ、情報に基づく正しい健康管理の指導を行います。隠れ肥満の早期発見や、生活習慣の改善を図るとともに健康の増進につながります。
- 日 時** 毎月 計8回(※詳しい日程は田辺中央体育館までお問い合わせください。)
- 各日程** ①9:00～9:30・10:30～11:00 ②10:00～10:30・11:30～12:00
③18:00～18:30・19:30～20:00
- 場 所** 田辺中央体育館トレーニングルーム **対 象** トレーニングルーム使用承認証保持者
- 定 員** 6人(1人 10分) **参加費** 1人500円(トレーニング使用料300円は別途必要)
- 申込方法** 測定日前日までに、直接又は電話で申し込み
- 申込締切** 前日の17時まで(詳しい日程は体育館までお問い合わせください)

スポーツ教室

こどもフットサル教室 後期

- 日 時** 10月13日・20日・27日・11月3日・10日 土曜日 9:00～10:15(10:45～12:00)
- 場 所** 防賀川公園フットサルコート **予備日** 11月17日・24日・12月1日
- 対 象** 市内在住の小学1年生～小学3年生
- 内 容** 初心者・初級者を対象にボールを蹴る、止めるという基本技術の習得を行い、実戦形式のゲームを行います。
- 定 員** 20人(人数が多数の場合 2部制) **参加費** 3,000円 **申込締切** 9月29日(土)

個人参加ソフトバレーボール「個人ソフバ」

健康
1Pt

- 日 時** 11月19日・12月17日 月曜日 19:30～21:30
- 場 所** 田辺中央体育館 アリーナ
- 対 象** 市内在住・通勤、通学者で15才以上の人(中学生を除く)
- 内 容** 個人で気軽にソフトバレーボールに参加でき、いつもと違ったメンバーでプレーをすることで応用力が身につく。又ソフトバレーボールを通じて多くの人とコミュニケーションが図れる場となり、ゲームを中心に行う事で技術力の向上をめざします。
- 定 員** 各先着24人(開催人数に達し次第締め切り)
- 参加費** 1回 500円 **申込締切** 開催日2日前まで

ママさんソフトバレーボール教室(実践編)

健康
1Pt

- 日 時** 10月1日・15日・22日・29日・11月5日 月曜日 全5回 19:30～21:00
- 場 所** 田辺中央体育館 アリーナ
- 対 象** 市内在住・通勤、通学者の女性で16歳以上の経験者(高校生を除く)
- 内 容** 経験者を対象にアタックの基本技術の習得を行い、戦術的アタック練習等も行い、最終的には実戦形式のゲームを行います。
- 定 員** 20人 **参加費** 2,500円 **申込締切** 9月24日(月)

簡単リフレッシュ体操教室

健康
1Pt

- 日 時** 10月16日・23日・30日・11月6日・13日 火曜日 全5回 14:40～15:40
- 場 所** 田辺中央体育館 第1会議室 **対 象** 市内在住の中高年の人
- 内 容** 第1回 骨盤を引き締め代謝を促進 第2回 血液の流れを良好にする
第3回 冷え予防 第4回 膝・股関節痛の予防と緩和 第5回 アレリギーに負けない身体づくり(いずれも椅子とマットを使って) 教室終了後はサークルに入って活動続けることができます。
- 定 員** 20人 **参加費** 3,000円 **申込締切** 10月2日(火)

個人参加フットサル「個サル」

健康
1Pt

- 日 時** 10月10日・11月14日・12月12日 水曜日 19:45～21:45
- 場 所** 田辺中央体育館 アリーナ
- 対 象** 市内在住・通勤、通学者で15歳以上の人(中学生を除く)
- 内 容** 個人で気軽にフットサルに参加でき、いつもと違ったメンバーでプレーをすることで応用力が身につきます。フットサルを通じて多くの人とコミュニケーションが図れる場となり、ゲームを中心に行う事で技術力の向上をめざします。
- 定 員** 各先着25人(開催人数に達し次第締め切り)
- 参加費** 1回 1,000円 **申込締切** 開催日2日前まで

らくらく健康教室

健康
1Pt

- 日 時** 4クール 10月4日・18日・11月8日・22日 5クール 12月6日・20日・1月10日・24日 木曜日 11:00～12:00
- 場 所** 田辺中央体育館 第1会議室
- 対 象** 市内在住・通勤、通学者で15歳以上の人(中学生を除く)
- 内 容** 生涯健康な身体作りを主な目的とし、普段から運動をしていない方でも様々なストレッチや体操を取り入れることで運動を気軽に実施することが出来る内容です。
- 定 員** 1クール 20人(定員を超えた場合は抽選) **参加費** 1クール 1人2,000円(途中参加の場合 1回500円)
- 申込締切** 各クール初回日の10日前まで

ナイトヨガ教室③

健康
1Pt

- 日 時** 11月26日・12月3日・10日・17日 月曜日 19:30～20:30
- 場 所** 田辺中央体育館 第1会議室
- 対 象** 市内在住・通勤、通学者で15歳以上の人(中学生を除く)
- 内 容** 初めての人でも取り組みやすいように体をほぐすことから始め、心と体をリラックスさせます。ゆったりとしたリズムの音楽をバックに体を動かしながら、ストレスを解消して身体のバランスを整えるエクササイズをおこないます。
- 定 員** 20人(申込多数の場合は抽選) **参加費** 2,400円 **申込締切** 11月12日(月)

申し込み方法

往復ハガキ… 往復ハガキの往信用に、受講希望教室名・郵便番号・住所・氏名(ふりがな)(親子教室の場合は保護者と子どもの氏名とふりがな)・年齢(小学生以下が対象の場合は生年月日)・電話番号・勤務先もしくは学校名(市外在住者のみ)を、返信用に住所・氏名を記入のうえ田辺中央体育館に郵送してください。

Eメールの場合… タイトルに「〇〇教室希望」、本文に住所・氏名(ふりがな)(親子教室の場合は保護者と子どもの氏名とふりがな)・年齢(小学生以下が対象の場合は生年月日)・電話番号・勤務先もしくは学校名(市外在住者のみ)を書いて送信してください。

※メールでお申込みの方は、申込後7日以内にメールで受け付けの連絡をいたします。ご連絡のない場合はお手数ですが電話にて問合せってください。

来館の場合… 郵便番号・住所・氏名を書いたハガキを持参し、申し込んでください。

※駐車場には限りがあるため、乗り合わせや公共交通機関を利用してください。

備 考

いったん納入された受講料の返金は致しませんので、あらかじめご了承ください。受講希望者が少数の場合、教室の開催を中止させていただくことがあります。

申込・問い合わせは、田辺中央体育館
〒610-0331 京田辺市田辺丸山19番地
☎62-1501 ㊟62-1534
E-MAIL:gym@city.kyotanabe.lg.jp

健康
1Pt

については
12面へ

トレーニング使用者講習会

田辺中央体育館トレーニングルームを利用するには、講習会の受講が必要です。

- 日 時** (1日2回開催)
- 9月28日(金)19:00～20:30、20:00～21:30 10月4日(木)19:00～20:30、20:00～21:30
10月12日(金)19:00～20:30、20:00～21:30 10月23日(火)19:00～20:30、20:00～21:30
10月28日(日)9:30～11:00、10:30～12:00 11月5日(月)19:00～20:30、20:00～21:30
11月11日(日)9:30～11:00、10:30～12:00 11月23日(金)19:00～20:30、20:00～21:30
12月1日(土)19:00～20:30、20:00～21:30 12月9日(日)9:30～11:00、10:30～12:00
- 場 所** 田辺中央体育館トレーニングルーム **定 員** 各先着15人
- 対 象** 市内在住・通勤、通学の方で15歳以上の人(中学生を除く)
- 内 容** トレーニングマシンを正しく使い効率の良いトレーニングを行うため、講習会を開催し、使い方やトレーニング方法等を知得するため
- 参加費** 1人 1,000円
- 申込方法** 郵送の場合…往復ハガキの往信用に「トレーニング講習会希望」と住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・受講希望日時・勤務先又は学校名(市外在住者のみ)を、返信用に住所・氏名を記入して7日前までに送付。
- 来館の場合**…備え付けの申込用紙に記入し申込み。
- メールの場合**…タイトルに「トレーニング講習会希望」と本文に住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・受講希望日時・勤務先又は学校名(市外在住者のみ)を、記入して体育館に送付。返信メールのない場合は電話にてお問合せください。
- 申込締切** 各講習会開催日の2日前までに申し込み

申 込 先 田辺中央体育館 ☎62-1501
(問合せ先) 〒610-0331 京田辺市田辺丸山19番地

NPO法人京田辺市社会体育協会(田辺中央体育館内) 〒610-0331 京田辺市田辺丸山19番地
☎29-9008 ㊚62-1534 Eメール jimukyoku@kyotanabe-taikyo.jp

京田辺市 生涯スポーツフェスティバル2018



スポーツがいっぱいの日

日時 10月7日(日) 10:00～15:00

場所 田辺中央体育館・多目的運動広場とその周辺

内容

☆スポーツ体験コーナー☆ペタンク、卓球、バドミントン、
グラウンド・ゴルフ、ゲートボール、タナベースボール、カローリングなど
☆あそびスポーツコーナー☆
スポーツラリー、跳び箱、ミニトランポリン、平均台、エア遊具(フワフワくん)など
※内容は変更することがあります。※体育館シューズをお持ちください。



問合せ先 京田辺市社会体育協会 ☎29-9008

第27回京田辺市ペタンク大会

日時 10月7日(日) 9:00～12:00

場所 田辺公園多目的運動広場

参加費 1人200円(大会当日受付で徴収)

参加資格 市内在住・通勤・通学する中学生以上の人

申込期日 平成30年9月21日(金)17時まで

申込方法 所定の参加申込書に必要事項を明記のうえ、
持参・FAX・郵送のいずれかで社会教育・スポーツ推進課宛に申し込み

申込・問合せ先 京田辺市教育委員会教育部社会教育・スポーツ推進課(市役所3階)
〒610-0393 京田辺市田辺80番地
TEL:(0774)64-1394 FAX:(0774)64-1390

平成30年度 秋季地域スポーツ大会 11月25日(日)に開催

地域名	大住支部	田辺支部	草内支部	三山木支部	普賢寺支部
時間	9:00～	9:00～	9:00～	9:00～	9:00～
場所	大住中学校他	田辺中央体育館	培良中学校他	三山木小学校	同志社大学多々羅キャンパス
競技種目 (予定)	ソフトボール	ソフトバレー	ソフトバレー	ペタンク	グラウンド・ゴルフ
	卓球		グラウンド・ゴルフ	スローイングビンゴ	
	カローリング		カローリング	ドッチビー	
	グラウンド・ゴルフ				
参加対象	大住地域住民	田辺地域住民	草内地域住民	三山木地域住民	普賢寺地域住民

11月～12月に行われるスポーツ

☆総体がついているのは、第33回
京田辺市民総合体育大会の競技です。

総体 秋の市民登山

日時 11月11日(日) 7:00 新田辺駅トイレ前出発

場所 青葉山(693m)

参加費 一般 3,600円 山友会会員 3,300円

参加資格 ①市内在住・通勤・通学する人でおおむね中学生(保護者同伴)以上70歳程度の人
②日頃からハイキングや登山を行い、脚力に自信のある人

申込締切 10月26日(金)17時まで

総体 剣道競技

日時 11月25日(日) 9:00～

場所 桃園小学校体育館

参加費 小中学生1人300円 一般1人500円

参加資格 市内に在住・通勤・通学している小学生以上の経験者に限る

申込締切 11月5日(月)17時まで

総体 卓球競技団体戦

日時 12月2日(日) 9:00～

場所 田辺中央体育館

参加費 1チーム1,500円(事前に郵便局にて振込)

参加資格 市内に在住・通勤・通学している人及び卓球連盟に加盟している人

申込締切 11月22日(木)17時まで

総体 ゴルフ競技

日時 11月6日(火) 7:20集合

場所 宇治田原カントリークラブ

参加費 4,000円・プレー費は個人負担(10,962円)
キャディー付・食事付(売店等は含まない)

参加資格 市内在住・通勤する18歳以上の人

申込締切 10月6日(土)17時まで
(10月20(土)以降のキャンセルは4,000円申し受けます)



総体 カローリング競技

日時 12月8日(土) 9:00～

場所 田辺中央体育館

参加費 1人500円・小中学生は1人300円
(京たなベカローリングクラブ登録員は300円)

参加資格 市内在住・通勤・通学する人および京たなベ
カローリングクラブに加盟する人

申込締切 11月30日(金)17時まで

第4回 京田辺市スポーツ写真コンテストについて

目的 本コンテストを開催することにより、市民のスポーツに対する関心を深め、
市民へのスポーツ普及を図り、スポーツ写真を通じた地域の交流とまちづくりに寄与する。

主催 NPO法人京田辺市社会体育協会 後援 京田辺市・京田辺市教育委員会

テーマ 京田辺市におけるスポーツに関する写真 (例:地区運動会・市民総体・地域スポーツ大会等)

応募の条件 京田辺市に関わりのある(場所・人物等)スポーツ写真全般 応募資格 京田辺市在住・通勤・通学する人

応募規格 ①カラー:カラープリントまたはモノクロプリント ②サイズ:四つ切(ワイド含む)またはA4サイズ
③その他 ・デジタルデータでの応募も可能です。(JPEG形式で5MB以下)
(データは1536×2048ピクセル以上(約300万画素以上)のサイズを推奨)・応募は単写真のみとします。

応募方法 ①郵送・持参の場合 作品の裏側に応募票を剥がれないように貼り付け、下記の応募先まで郵送または持参ください。
選考の際、応募票が不明の場合は、無効とさせていただきますので、ご注意ください。

②メールの場合 応募票の内容をメールに書き込み写真データを添付し下記アドレスまで送付してください。

応募先 NPO法人京田辺市社会体育協会「スポーツ写真コンテスト係」
〒610-0331 京田辺市田辺丸山19 (☎29-9008) E-mail : jimukyoku@kyotanabe-taikyo.jp

応募締切 平成31年1月11日(金)まで(必着)



前年度入賞作品

第19回京田辺市陸上競技大会結果

期 日5月20日(日)

場 所太陽が丘陸上競技場

参加人数625人(うち京田辺市参加人数 300人)

※京田辺市関係の入賞者のみ掲載

◆トラック

50m走	小学生1・2年生の部	男子	第3位	山 田 樹	三 山 木 小	9 秒 0 4
	小学生 3・4年生の部	女子	第3位	川 崎 紗 香	薪 小	8 秒 5 7
			第3位	村 田 更 紗	宇治城臨上クラブ(佐佐)	8 秒 5 7
		男子	第1位	濱 田 武 尊	薪 小	7 秒 9 8
			第2位	大 川 畑 功 稀	三 山 木 小	8 秒 1 9
	16歳～34歳	女子	第1位	大 西 陽 子	京 田 辺 市	8 秒 7 9
		男子	第3位	藤 居 知 弥	宇治田原町(通勤)	6 秒 6 0
	35歳以上	女子	第1位	福 井 香 代 子	京 田 辺 市	9 秒 1 2
		男子	第1位	中 吉 賢 一	京 田 辺 市	6 秒 8 6
			第3位	梶 山 幸 一	京 田 辺 市	6 秒 9 8
100m走	小学生5・6年生の部	男子	第1位	郡 山 蓮 矢	三 山 木 小	1 4 秒 0 1
	中学生	男子	第3位	木 原 壮 駿	京 田 辺 市	1 2 秒 2 4
	16歳～34歳	男子	第2位	鈴 木 潤	スターヒルズ(通勤)	1 1 秒 3 8
			第3位	中 野 棕 介	スターヒルズ(通勤)	1 1 秒 4 5
400m走	中学生	女子	第1位	久 保 田 優 和	培 良 中	1分15秒96
		男子	第1位	木 原 壮 駿	京 田 辺 市	5 6 秒 5 7
	16歳～34歳	男子	第1位	鈴 木 潤	スターヒルズ(通勤)	5 1 秒 7 6
			第3位	中 野 棕 介	スターヒルズ(通勤)	5 2 秒 2 9
	35歳以上	男子	第1位	松 本 良 輔	京 田 辺 市	5 7 秒 4 4
1500m走	中学生	男子	第1位	井 詰 陽 心	大 住 中	4分35秒07
	16歳～34歳	男子	第2位	坂 梨 達 也	京 田 辺 市	4分41秒93
	35歳以上	男子	第1位	井 上 友 成	精華町(通勤)	4分33秒83
			第3位	原 田 剛 史	京 田 辺 市	4分45秒12
3000m走	16歳～34歳	男子	第2位	坂 梨 達 也	京 田 辺 市	10分01秒10
	35歳以上	男子	第1位	西 村 直 記	木津川市(通勤)	9分38秒13
			第2位	岡 本 雄 介	京 田 辺 市	9分41秒39

4×100m リレー	小学生	男子	第2位	郡 山 蓮 矢	最 速 三 山 木	5 8 秒 1 9
				吉 崎 悠 希		
				久 本 稜 太 郎		
				辻 崇 正		
	一般	第1位	中 野 棕 介	中 野 棕 介	スターヒルズA (通 勤 者 2 名)	4 5 秒 3 3
				鈴 木 潤		
				他 2 名		
				他 2 名		
		第3位	徳 廣 正 俊	徳 廣 正 俊	二 又 の おっちゃん♪	5 7 秒 7 0
				石 井 敬 己		
		第3位	藤 田 高 彦	藤 田 高 彦		
				久 保 雄 至		

◆フィールド

走り 幅跳び	小学生	女子	第2位	平 塚 ち ひ ろ	松 井 ケ 丘 小	3 m 5 4 c m
		男子	第1位	久 本 稜 太 郎	三 山 木 小	3 m 8 8 c m
			第2位	藤 井 飛 和	宇治城臨上クラブ(佐佐)	3 m 8 6 c m
	中学生	男子	第2位	井 上 泰 志	大 住 中	4 m 1 0 c m
走り 高跳び	小学生	女子	第2位	岡 虹 穂	桃 園 小	1 m 1 0 c m
			第3位	坂 田 葵	桃 園 小	1 m 0 5 c m
		男子	第1位	北 村 亮	桃 園 小	1 m 2 0 c m
			第2位	辻 崇 正	三 山 木 小	1 m 1 5 c m
			第3位	桑 原 健 太	松 井 ケ 丘 小	1 m 1 5 c m
			第3位	桑 原 健 太	松 井 ケ 丘 小	1 m 1 5 c m

第33回京田辺市民総合体育大会成績

春の市民登山

期 日5月26日～27日

参 加 者38人

会 場中森山と大山登頂(鳥取県)

歩こう会

期 日6月3日

参 加 者43人

会 場奈良方面



木津川ロードレース大会

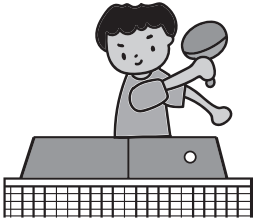
期 日	4月22日	参 加 者	30人
会 場	木津川サイクリングロード		
一般男子優勝	原 尚 司		
壮年男子優勝	空 門 卓 次		
一般女子優勝	安 福 真 理 子		
壮年女子優勝	垣 中 知 子		

軟式野球競技

期 日	5月29日、6日、13日、20日、27日		
参 加 者	13チーム		
会 場	田辺公園野球場		
優 勝	内外スイング		
準優勝	増田医科器械		

軟式野球競技中学生の部

期 日	6月3日	参 加 者	4チーム
会 場	田辺公園野球場		
優 勝	大住中学校		



バレーボール競技男子の部

期 日	6月3日	参 加 者	6チーム
会 場	田辺中央体育館		
優 勝	DNP A		
準優勝	DNP C		

グラウンド・ゴルフ競技

期 日	5月15日	参 加 者	148人
会 場	田辺公園野球場		
男子優勝	山 下 忠 男	普 賢 寺	
女子優勝	森 田 加 代	田 辺	
準優勝	上 村 清 彦	東	
第3位	野 中 信 夫	山 手 南	

ソフトテニス競技

期 日	5月21日		
参 加 者	51チーム102人		
会 場	田辺公園テニスコート		
一般男子優勝	森 田 慶 仁・姫 野 瞭 太	ク ラ ブ	
中学生男子優勝	山 下 皓 生・堀 井 凜 生	大 住	
中学生女子優勝	岡 本 里 奈・山 下 結 子	大 住	

卓球競技個人戦

期 日	7月8日	参 加 者	186人
会 場	田辺中央体育館		
男子1部優勝	武 田 峻 佳	(アイスクライマー)	
男子2部優勝	香 村 清 詞	(京田辺クラブ)	
初級男子優勝	葉 瑞 博	(シェイクハンド)	
女子1部優勝	奥 崎 裕 美	(clover)	
女子2部優勝	木 崎 菜 子	(clover)	

テニス競技個人戦

期 日	6月3日、10日、17日	参 加 者	58人
会 場	田辺公園テニスコート		
一般男子ダブルス優勝	米 山 雅 紀・櫻 井 勇 気		
一般女子ダブルス優勝	山 下 奈 緒 美・岡 崎 雪 乃		
混合ダブルス優勝	米 山 雅 紀・東 恵		

ソフトボール競技男子の部

期 日	5月13日、20日	参 加 者	4チーム
会 場	田辺木津川運動公園		
優 勝	アンクル		
準優勝	レッドサンダース		

バドミントン競技

期 日	5月20日	参 加 者	49チーム 98人
会 場	田辺中央体育館		
男子ダブルスA級優勝	弓 倉 慶 也・本 岡 正 孝	(一般)	
女子ダブルスA級優勝	岩 崎 萌・田 中 弥 緒	(プラムエイジー一般)	
女子ダブルスB級優勝	玉 井 千 賀 子・玉 井 咲 良	(一般)	
女子ダブルスC級優勝	榊 恵 美 子・楠 木 一 栄	(シャトルス)	
混合ダブルスA級優勝	川 瀬 耕 太 郎・田 崎 千 晴	(Du&Do)	
混合ダブルスB級優勝	清 水 享・清 水 紀 子	(一般)	
シニアダブルス優勝	邑 田 健 治・友 久 則 彦	(ARUMU)	



バスケットボール競技

期 日	6月2日、9日、16日、23日、30日		
参 加 者	8チーム160名		
会 場	田辺中学校体育館		
一般の部 優勝	KIU KINGS		
中高生の部 優勝	山城イーグルス		



空手道競技

期 日	7月15日	参 加 者	186人
会 場	田辺中央体育館		
◆形競技			
小学1・2年生男女の部優勝	糸 田 帆 里		
小学3年生男女の部優勝	小 楠 あ や め		
小学4年生男女の部優勝	甲 木 瑛 真		
小学5年生男女の部優勝	中 農 泰 成		
小学6年生男女の部優勝	中 村 蠅 汰		
小学生有段男女の部優勝	山 元 優 輝		
中学生男子の部 優勝	幸 田 凜 星		
中学生女子の部 優勝	高 橋 一 菜 美		
高校生・成年男女の部優勝	太 田 健 児		

◆組手競技

小学1・2年生男子の部優勝	北 川 桜 輔	(誠志館)
小学1・2年生女子の部優勝	糸 田 帆 里	(誠志館)
小学3・4年生男子の部優勝	西 島 悠 翔	(誠志館)
小学3・4年生女子の部優勝	上 坂 楓	(誠志館)
小学5・6年生男子の部優勝	中 農 泰 成	(誠志館)
小学5・6年生女子の部優勝	廣 谷 美 羽	(誠志館)
中学1年生男子の部優勝	荒 堀 秀 斗	(誠志館)
中学2・3年生男子の部優勝	長 田 大 樂	(誠志館)
中学生女子の部 優勝	中 農 瑞 希	(誠志館)
高校生・成年男子の部優勝	小 林 大 祐	(林派京都)

京田辺市 生涯スポーツ フェスティバル 2018

田辺公園プール 無料開放

10月8日(月)(体育の日)



時 間 9:30～12:30 13:30～16:30
17:30～21:30
(各時間終了10分前にプールから退水)

対 象 全利用者
備 考 午前、午後の部にワンポイントレッスンを実施。利用の際には、水泳キャップ、水着が必要です。4歳以上中学生以下の人の利用の際には付き添い規定があります。詳細はお問い合わせください。

講習会・イベントに参加しませんか!

① 元オリンピックスイマーによるスイムクリニック



元オリンピックスイマーであり、現在、数々のマスターズ世界記録を更新されておられる大崎喜子コーチを迎えスイムクリニックを開催いたします。

日 時 11月30日(金) 12:00～13:00
場 所 田辺公園プール25mプール
定 員 30人
参加費 無料
申 込 前日までに田辺公園プールへ電話
または直接お申し込みください。(先着順)

③ 大人の体験教室



12月に大人の人向けの各種体験教室を開催します。
詳しくは田辺公園プールまでお問い合わせください。



については12面へ

② ビデオクリニック



水泳フォームを撮影しワンポイントアドバイスをしない、コメント付きのDVDにてお渡しします。

日 時 12月15日(土) 12:00～14:30
場 所 田辺公園プール屋内25mプール
及び2階観覧室
対 象 25m程度泳げる人
定 員 15人
参加費 1,000円
(別に、プールに入場の際の料金がかかります。)
申 込 前日までに田辺公園プールへ電話または
直接お申し込みください。(先着順)



地域別無料開放

日時・対象 12月2日(日) 北部地域(大住地区)
12月9日(日) 中部地域(田辺地区、草内地区)
12月16日(日) 南部地域(三山木地区、普賢寺地区)
時 間 9:30～12:30、13:30～16:30
(各時間終了10分前にプールから退水)
内 容 市内を3区に分け無料開放を行う。必ず住所がわかる物を持
参して証明。
備 考 利用の際には、水泳キャップ、水着が必要です。小人の利用の際
には付き添い規定があります。詳細はお問い合わせください。

健康広場

対 象 地域別無料開放の15歳以上の人
内 容 初心者向け無料レッスンを行います。
※参加の際には、水着・水泳キャップが必要です。
時 間 11:30～11:50
初心者ウォーキング教室
11:55～12:20
初心者水泳教室
費 用 無料



冬の幼児・小学生短期水泳教室

日 時 12月22日(土)～12月27日(木) 期間中6回 12:30～13:30
対 象 京田辺市在住・在学の平成26年4月1日以前に生まれた幼児か
ら小学生
定 員 50人 **費 用** 5,150円(キャップ代510円)

冬の幼児・小学生短期水泳教室申込方法

郵送の場合 往復はがきの往信用の裏に「受講希望教室名」・郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号・{幼児・小学生は生年月日・泳力(顔つげができない・できる・浮くことができる・クロールが何メートルできる、以前水泳教室に参加し練習のあゆみの認定級)}を記入。返信用の宛名欄には受講希望者の郵便番号・住所・氏名を書いて郵送してください。(裏面は白紙のままで)

〒610-0331 京田辺市田辺丸山8番地
田辺公園プール宛にお申し込みください。

来所の場合 郵便番号・住所・氏名を書いたはがきを持参し、申込用紙に記入し、お申し込みください。

申込フォームの場合 田辺公園プールのホームページから教室案内を選択し、申込フォームより、申込フォーマットに必要項目を入力してください。入力後、送信ボタンを押してください。

申込受付期間 11月15日(木)～11月24日(土)<必着>
※来所時間はプール利用時間にお越しください。

受講決定方法 申込多数の場合は、11月26日(月)に抽選により決定いたします。

受講料納入 12月1日(土)～12月10日(月)
※来所時間はプール利用時間にお越しください。

冬の大人短期水泳教室

【初級背泳ぎ水泳教室】

日 時 12月4日(火)、11日(火)、18日(火) 全3回 12:20～13:20

【初級平泳ぎ水泳教室】

日 時 12月6日(木)、13日(木)、20日(木) 全3回 12:20～13:20

【初級バタフライ水泳教室】

日 時 12月7日(金)、14日(金)、21日(金) 全3回 12:20～13:20

対 象 市内在住・通勤・通学者で15歳以上、クロールが25m泳げる人。
(中学生を除く)

定 員 各15人 先着順となります。

費 用 2,000円

冬の大人短期水泳教室申込方法

来所にて直接お申し込み。プール受付で受講料を添えてお申し込みください。

申込受付期間 11月1日(木)～11月30日(金)
※来所時間はプール利用時間にお越しください。

京田辺市スポーツ推進委員便り

簡単セルフケア ～腰痛予防編②～

【スフィンクスのポーズ】



肩の下に肘をつき、肘から先を真っすぐに前に出します。肘で床を押して体を支えます。腰が痛くないところまで上体を起こして、20～30秒間キープします。

【ネコのポーズ】

①



①四つん這いになり、手は肩幅、足は腰幅に開きます。背中を真っすぐにして、腕と太腿は床と垂直にします。

②



②息を吐きながら尾骨を下に向け、骨盤を立てるように回転させて背中を丸めておへそを見ます。(おへそを天井に突き上げるような感じ)

③



③息を吸いながら、お尻を突き出すように尾骨をを起こし、頭が遠くに伸びていくように背中を反らせます。顎を上げ過ぎないように気を付けます。

京田辺市野外活動センター

〒610-0343 京田辺市大住竜王谷 9-1
☎62-2816 ☎62-2816 Eメール ryuoh@city.kyotanabe.lg.jp

「野外活動のつどい」にご参加を!

野外活動センターは、市民の野外活動のきっかけづくりを目的に、家族やグループで自然に親しむ等のコミュニケーションの場を提供する「野外活動のつどい」を開催します。お誘い合わせの上、ご参加ください。

日時 10月21日(日) 10:00～15:00 **場所** 京田辺市野外活動センター

内容 アウトドアクッキングやかわいいキャラクターのクラフト制作、ミニフリークライミングなどのチャレンジコーナーを開設します。事前の申込みは不要です。入場無料。一部有料のコーナーがあります。



ミニフリークライミングに挑戦する参加者

わくわく体験クラブ参加者募集について

野外活動センターでは、土曜日又は、日曜日に「わくわく体験クラブ」を開催しており、その参加者を募集しています。みなさん、誘い合って参加してみませんか?

◎参加対象

- ★19歳以下で京田辺市在住又は通学・通園(所)しており、平成30年4月2日現在で満3歳以上の人
- ★ただし、年少(3歳)以下の子どもは内容により参加不可とする場合があります。

◎申込方法

申込期間内に野外活動センターへ電話でお申込みいただくか申込記入内容を記入していただき、郵送・FAX・電子メールでも受付します。記載内容等、詳しくは下記までお問い合わせください。

※小学校3年生以下の場合は、参加に保護者の付添が必要です。
第25回のバンガローに泊まる企画は、必ず保護者の付添をお願いします。

★申込記入内容★

第〇回わくわく体験クラブ参加希望
氏名(ふりがな)・性別
学年・年齢
保護者氏名(ふりがな)
続柄
郵便番号・住所・
電話番号

回	月	日(曜)	時 間	内 容	定員	申 込 期 間	参加費	参加対象
20	10月	8日(月)	9:30 - 11:30	ハロウィンのジャックパンを作ろう	30人	9月18日(火)～9月30日(日)	400円	3歳～
21		8日(月)	13:00 - 15:00	ハロウィンの飾りを作ろう	20人	9月18日(火)～9月30日(日)	300円	3歳～
22		14日(日)	9:30 - 14:30	京田辺の里を歩こう! (普賢寺地域)	20人	9月25日(火)～10月7日(日)	300円	4歳～
23		28日(日)	9:30 - 11:30	芋掘り体験と焼き芋パーティ! (※5月20日の参加者のみ対象)	-	10月9日(火)～10月21日(日)	200円	3歳～
24	11月	4日(日)	9:30 - 11:30	ドングリいろいろ、ドングリのひみつ(観察と標本づくり)	30人	10月16日(火)～10月22日(月)	200円	3歳～
25		10日(土)	14:00 - 11:00	バンガローに泊まり、野外活動体験をしよう	5組	10月15日(月)～10月22日(月)	1000円/人	4歳～
26		18日(日)	9:30 - 14:00	ホットドッグをピザ窯で焼こう & 色紙に石を貼って遊び、板軸で飾ろう	30人	10月30日(火)～11月11日(日)	600円	3歳～
27		25日(日)	9:30 - 11:30	自然素材のついでクリスマスリースを作ろう	20人	11月6日(火)～11月18日(日)	300円	3歳～
28	12月	1日(土)	9:30 - 11:30	●みんなで楽しく餅つき大会	80人	11月5日(月)～11月17日(土)	500円	3歳～
29		9日(日)	9:30 - 11:30	スノーマンを作ってクリスマスを楽しみに迎えよう	20人	11月20日(火)～12月2日(日)	300円	3歳～
30		16日(日)	9:30 - 11:30	クリスマスキャンドルと松ぼっくりのツリーづくり	20人	11月27日(火)～12月9日(日)	300円	3歳～
31		22日(土)	9:30 - 11:30	お正月のしめ飾りを作ろう	30人	12月3日(月)～12月15日(土)	500円	4歳～

※各回の申込み受付で、●印(12月1日実施分)は、往復ハガキでの申込みとなります。※参加対象欄の3歳は年少、4歳は年中です。
※1月～3月実施分は12月号でお知らせします。



けんこう 健幸パスポート事業対象マークにお気づきになりましたか。

京田辺市では、市民のみなさん一人ひとりが健康で幸せに暮らしていただくために、「健幸パスポート事業」を実施しています。

内 容 各種検(健)診、健康づくりに関する事業・イベントへの参加や、自分で「健幸目標」をたてて健康づくりに取り組みポイントを集めます。3ポイント以上集めて応募すると、抽選ですてきな健幸グッズ等が当たります!さらに、応募者全員に次年度「一休さんウォークベア参加無料券」をプレゼント!

対 象 者 16歳以上の京田辺市民 **ポイント対象年度** 平成30年度 **応募期間** ～平成31年3月8日(当日消印有効)

※くわしくは、5月上旬に配布したリーフレット「平成30年度 健幸パスポート」をご覧ください。対象となる事業の詳細・実施時期等については、本誌又は広報等でご確認ください。市ホームページにも掲載されています。

応募・問い合わせ先 健康推進課(☎0774-64-1335)



各施設休館日・休所日 カレンダー

- 公…中央公民館
- 図…中央図書館、図書館北部分室、図書館中部分室
- 北…北部住民センター
- 中…中部住民センター
- 野…野外活動センター
- 体…田辺中央体育館
- プ…田辺公園プール

2018 10 October 平成30年10月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

2018 11 November 平成30年11月

日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	

2018 12 December 平成30年12月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

