

# 華創

はなそう

2023  
SEPTEMBER  
No.726

9

音楽って楽しいね♪

表紙写真：8月6日(日)に開催された、  
けいはんなふれあいコンサートの様子。  
写真日記(28ページ)もご覧ください！

中学校給食ついにスタート！／2 新型コロナワ  
クチン接種／6 学研都市精華町のまちづくりの  
ために国への要望活動を実施！／7 オータム  
フェア2023／9 町内農業者・団体への助成制  
度のお知らせ／18 国際交流員コラム／29



## 連続炊飯器

ご飯は、自動洗米機で洗米したお米と水を炊飯釜に入れ、約 20 分かけて炊飯し、蒸らすとふっくらとしたご飯が炊きあがります。

お米はすべて精華町産を使用します。

## 徹底した衛生管理

センターに届いた食材は、荷受け室で種類ごとに区分して、汚染源の交差が起こらないようにしています。また、下処理室と調理室の間にエアシャワー室を設けるなどして、汚染源を調理室に持ち込まないようにしています。



## 焼き物機

スチームコンベクションオーブンは、蒸し機能と焼き機能をあわせた調理でふっくらと仕上がります。2 機あるので、魚肉などの調理と野菜を蒸す調理が同時に行えます。

## 回転釜

回転釜ひとつで約 400 人分の汁物や煮物を作ります。



# おいしい給食を 中学校へ

## 配送

配送車 3 台を使用することで、喫食まで最短の時間で各中学校へ届けることができます。災害時には町全域で活躍します。



## 和え物

和え物やサラダなどは専用の部屋で専用の器具などを使って作ります。中学校へは、蓄冷剤をのせた食缶に入れて配送するので、冷たい温度を保ったまま提供できます。



# 中学校給食

ついにスタート！



9月1日、中学校給食が始まります。その拠点となるのが、精華町防災食育センターです。1日あたり約1200食の給食を作り、町内3中学校へ届けます。栄養バランスのとれた安全で安心できるおいしい給食の提供を目指します。

## 献立

中学校専用センターならではの味付け、献立を工夫し、食器も必要量に見合ったものを使用します。  
アレルギーを持つ子どもも持たない子どもも同じメニューと一緒に食べられるように、一番人気のカレーは小麦粉、乳製品を一切使用しない「きらきらカレー」を提供しています。

## 防災食育センター を紹介します！

## 手作りでおいしい

グラタンや揚げ物などのおかず、ふりかけ、デザートなども手作りで提供します。

## 食文化を 学ぶ

日本の郷土料理や行事食はもちろん、世界の料理も提供します。



汁椀は  
せいか 365 マスコット  
キャラクター「いっちょー」  
のイラスト入り！



## 食育の日は特別メニュー

年度ごとに「食育の日」のテーマを決め、毎月19日の「食育の日」前後にテーマに沿った献立を提供します。

## 地元の食材を活用

給食の使用食材全体の量からみるとまだ量は少ないですが、地元で収穫された野菜や地元で作られたみそなどを使用します。



## 精華町防災食育センター

災害などの非常時における食料の供給と安全・安心な中学校給食を提供します。

所在地 精華町大字南稲八妻小字丸山4-2

☎ 学校教育課 95-1906



## 京都府防犯まちづくり賞表彰



迫田 伊疎次さん(右)

令和5年度犯罪のない安心・安全なまちづくりの功績のあった個人・団体に対する「京都府防犯まちづくり賞」(個人)を7月11日(火)、迫田伊疎次さん(木津防犯推進委員協議会精華台支部)が受賞されました。

迫田さんは、19年もの長きにわたって、危険箇所のパトロールや街路灯の点灯状況確認、防犯情報の発信など安心・安全なまちづくりのための防犯活動を行い、その功績が認められたものです。おめでとうございます。

☎ 危機管理室 95-1928

## 大日本猟友会より功労者表彰を受賞



清水 廣司さん

4月28日(金)に大日本猟友会による表彰式が開催され、猟友会精華支部の清水廣司さん(柘榴地区)が功労者表彰を受賞されました。

長年にわたり猟友会で無事故の活動を続けながら、安全狩猟の普及啓発・野生鳥獣の保護などに取り組んでこられたほか、精華町の野生鳥獣被害を防止するために有害捕獲班長としても尽力いただいております。有害捕獲班の皆さんとともに被害防止に取り組んできた功績も併せて評価されたものです。おめでとうございます。

☎ 農政課 95-1903

## ご寄付に感謝します



大阪ガス株式会社様(右)

7月13日(木)に大阪ガス株式会社様より社会貢献活動(Daigasグループ「小さな灯」運動)の一環として、窓口業務マイクシステムと職員呼び出し用ワイヤレスチャイムをご寄贈いただきました。

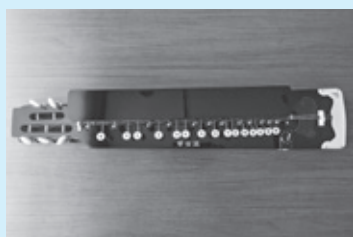
福祉関係課窓口に設置し、窓口対応におけるバリアフリーの対応に活用させていただきます。

☎ 社会福祉課 95-1904

## ご寄贈

## ありがとうございます

7月11日(火)に公益社団法人 大正琴協会様から大正琴1台をご寄贈いただきました。大正琴は精北小学校で、大正琴の授業などに活用させていただきます。





# 敬老の日を

## 迎えらるる皆さまへ



敬老の日を迎えるにあたり、皆さまのご長寿を心よりお祝い申し上げます。

長年にわたり地域や社会のためにご活躍いただきました皆さまを敬愛するとともに、町の発展に多大なるご尽力をいただいたことに改めて感謝申し上げます。

さて、本年5月に新型コロナウイルス感染症の感染症法上の位置づけが、2類相当から5類に移行し、社会経済活動の正常化が進みつつありますが、コロナ禍が完全に終息したわけではなく、生活様式を含めて、以前の状況に戻るには、もう少し時間が必要です。

本町におきましては令和5年8月1日現在、総人口3万6546人のうち、65歳以上の方が9594人、75歳以上の方が5013人、また、100歳以上を迎えられた方は26人いらっしゃいます。最高齢者は、大正6年生まれの105歳の方です。たくさんの方々がご長寿を迎えられたことを、心よりお祝い申し上げます。

この長寿社会にあつて、高齢者が生きがいを持ち、健康で安心して暮らすことができるまちづくりは、本町のまちづくりの重要な柱であり、今年度から高齢者補聴器購入費の助成や認知症高齢者等個人賠償責任保険事業に取り組むなど、誰もが自分らしく、住み慣れた地域で安心して生き生きと、自立して暮らせる町を目指して、取り組みを進めてまいります。

皆さま方には、いつまでも若々しく、ご壮健であられますとともに、これまでのご経験を生かして、ふるさと精華町のさらなる発展のために、お力添えをいただければ幸いです。

結びに、皆さまがますますの長寿を重ねられ、健康と笑顔の絶えない日々が末永く続きますようお願い申し上げます。

令和5年9月吉日

精華町長 杉浦正省

# こころの体温計

こころの不安や疲れを感じていませんか。日々の生活で無理が続くと、こころのバランスが崩れやすくなります。こころの体温計では本人や家族・大切な人のストレスや落ち込み度などをスマートフォンやパソコンでチェックすることができます。ぜひ、こころのケアにお役立てください。

## こころの体温計

▼パソコンはこちらからご利用いただけます。

<https://fishbowlindex.jp/seika/demo/index.pl>



こちらの二次元コードからご利用いただけます。

### こころの体温計（本人モード）

ご本人の健康状態や人間関係、住環境などのストレス度や落ち込み度が、水槽の中で泳ぐ金魚、猫などの絵になって表示されます。



### 家族モード

あなたの大切な方の心の健康状態が分かります。

### 赤ちゃんママモード

産後の不安な心の健康状態が分かります。

### アルコールチェックモード

飲酒が心にどのような影響を与えているのか分かります。

### ストレス対処タイプテスト

あなたのストレス解消法はどのタイプ？

# 新型コロナワクチン接種



## 令和5年秋開始接種について

新型コロナワクチン接種については、初回接種【注】を終え、前回接種から3カ月を経過した生後6カ月以上のすべての方を対象に令和5年秋開始接種（9月20日（水）～令和6年3月末予定）が始まります。

春開始接種を受けられた方には9月中旬ごろに接種券を送付します。それ以外の方については、すでにお持ちの接種券で接種できます。

**対象者** 初回接種【注】を完了し、前回接種から3カ月が経過した生後6カ月以上の方

【注】初回接種：5歳以上は1・2回目の接種

生後6カ月～4歳は1～3回目の接種

**使用するワクチン** オミクロン株XBB1.5対応1価ワクチン  
**接種期間** 9月20日（水）～令和6年3月末（予定）

## 集団接種の日程について

集 団 接 種 日 時	会 場
10月7日（土） 午後2時～	むくのき
10月8日（日） 午前9時～	むくのき
10月21日（土） 午後2時～	KICK
10月22日（日） 午前9時～	KICK
11月11日（土） 午後2時～	KICK
11月12日（日） 午前9時～	KICK
11月15日（水） 午後2時～	かしのき苑
11月16日（木） 午後2時～	かしのき苑

※予約状況により日程の追加・中止をすることがあります。

※かしのき苑…地域福祉センターかしのき苑

むくのき…むくのきセンター

KICK…けいはんなオープンイノベーションセンター

## 町が実施する集団接種の予約について

### インターネット予約

受付開始日時 9月13日（水）午前9時  
<https://jump.mrso.jp/263664/>



### 電話予約

受付開始日時 9月15日（金）午前9時  
☎0570-056732（コールセンター）

## 個別接種について

町内医療機関で個別接種を実施しています。下記の町内個別接種実施医療機関一覧表をご覧ください。

## 令和5年春開始接種について

8月末まで接種可能となっていました。9月19日（火）まで接種できるようになりました。

## 〔1～7回目接種・小児接種・乳幼児接種〕町内個別接種実施医療機関一覧表 ※予約は電話のみ

医療機関名	電話番号	対象者	予約受付時間 (日曜・祝日除く)	接種日時
くわはら こどもクリニック 精華台四丁目21-14	98-2788	精華町にお住まいで、 ・満6カ月～4歳の乳幼児 ・満5～11歳の児童	診療時間内 ・月～土：午前9時～正午 ・月・火・木・金： 午後5時～7時30分	予約時にお伝えします。
コマダ診療所 菱田宮川原10	93-1787	精華町にお住まいで、 満12歳以上の方	診療時間内 ・月～土：午前9時～正午 ・月・木・金： 午後6時～8時	(3～7回目) 毎週火曜日 午後2時～4時
芳川医院 桜が丘三丁目24-7	71-0014		月～金（木曜日を除く）： 午後4時～7時	(3～7回目) 毎週土曜日 午後1時～ (詳細時間は当日正午に問い合わせ要)
学研都市病院 精華台七丁目4-1	050-7116-7125 (予約専用)		月～土：午後2時～4時	(3～7回目) 毎週火・木・土曜日 午後2時30分～4時
藤木医院 祝園西一丁目24-15	0570-056732 (精華町コールセンター)		月～金：午前9時～午後5時 ※接種日前日正午まで	(3～7回目) ※9月22日（金）以降（予定） 毎週月・火・金曜日 午後5時 (10月20日・祝日を除く) ※時間厳守。遅れた場合は接種できません。
精華町 国民健康保険病院 祝園砂子田7		精華町にお住まいで、 満18歳以上の方	(1・2回目) 第1・3・5火曜日 午後2時30分～ (3～7回目) 第2・4火曜日、毎週水曜日（9月を除く）、毎週木曜日 午後2時30分～	

※個別接種実施医療機関は変更する場合がありますので、最新情報は町ホームページや公式 LINE で確認してください。

※秋開始接種は、ワクチン供給状況に応じて実施します。

📍精華町新型コロナワクチン接種コールセンター ☎0570-056732



(写真)  
衆議院第二議員会館から見た  
国会議事堂

学研都市精華町のまちづくりのために

# 国への要望活動を実施！

7月26日(水)から27日(木)にかけて東京にて、今年も学研都市精華町のまちづくりへの国の支援を求める夏の要望活動を実施してきました。

皮切りは防衛省で、中学校給食の拠点施設である「防災食育センター」が無事に竣工したことのお礼とともに、健康長寿のまちづくりに欠かせない拠点施設としての「防災保健センター」建設や、その後に続く「防災受援施設」の整備に向けたまちづくり支援についても引き続きお願いしてきました。

続いて、京田辺市と木津川市と合同で行う学研都市の建設推進に関する要望活動では、国土交通省・内閣府・経済産業省・総務省・文部科学省に、杉浦町長をはじめ、京田辺市の上村市長、木津川市の谷口市長の三人が訪れ、各府省の副大臣や大臣政務官に要望書を直接手渡ししてきました。

特に、国土交通省では、未整備クラスターの問題、学研都市への鉄道アクセス問題などを中心に、学研都市全体の概成に向けて、国からの支援を賜りたい旨、お願いしてきました。

この夏の要望活動を終えた杉浦町長は「学研都市の概成に向けてまだまだ課題は多いですが、国に直接お願いをさせていただくことができ、意義のある要望活動でした」と振り返っていました。



左：杉浦町長、右：防衛省 大和太郎地方協力局長



右から杉浦町長、国土交通省 清水真人大臣政務官、上村市長、谷口市長



右から2番目：内閣府 自見はなこ大臣政務官



右から2番目：経済産業省 太田房江副大臣



右から2番目：総務省 柘植芳文副大臣



左から2番目：文部科学省 井出庸生副大臣

# 9月は世界アルツハイマー月間

## 9月21日は世界アルツハイマーデーです！

■■■ 認知症をきっかけに「誰もが安心して過ごせるまち」へ ■■■


### 精華町チームオレンジが始まります！

「精華町チームオレンジ」とは、認知症になっても「誰もが安心して過ごせるまち」を目標に、認知症と診断された人やその家族、行政・企業・団体・住民が「ジブンゴト」として、認知症と診断された人ができる限り地域の中で、自分らしく暮らし続けることができるまちづくりの活動の事です。



14の団体が精華町チームオレンジとなりました。

普段の団体活動の中で、見守り、サポートを行うなど、自分たちができる範囲で活動に取り組みます。一緒に取り組む団体を募集中です！

ドッグセラピー リーベ	高齢者総合 福祉施設 神の園	川西ふれあい ネットワーク	精華町 キャラバン・ メイト連絡会	NPO 法人 精華町ふるさと 案内人の会
精華町 民生児童委員 協議会	社会福祉法人 精華町 社会福祉協議会	精華町居宅介護 支援事業者等 連絡協議会	精華町健康づく り・介護予防サ ポーター すてき65メイト	精華町 地域回想法 つなぎ隊
精華町老人 クラブ連合会	公益社団法人 精華町 シルバー人材 センター	NPO 法人 さわやか ウエスト	NPO 法人 みんなの元氣塾	

### 認知症を知ろう！写真展を開催！

若年性認知症当事者「下坂厚さん」の写真展を開催します。その他、認知症啓発に関するパネル展も行います。

場所：町立図書館前交流スペース(町役場2階)

期間：9月19日(火)～9月28日(木)



### 認知症の正しい理解を広めよう！

精華町キャラバン・メイト連絡会は、認知症理解を進めるために認知症サポーター養成講座を行っています。



精華町キャラバン・メイト連絡会  
今年で結成10周年！！

### 新たな事業も始まりました！

NEW

#### 認知症高齢者等個人賠償責任保険

認知症のある方の偶発的な事故によって法律上の損害賠償が発生したとき、損害賠償金を保険で補償します。

費用：無料(町が負担)

対象：精華町認知症高齢者等 SOS ネットワーク登録者

NEW

#### みまもりあいステッカー利用補助

ステッカーに記載しているフリーダイヤルに電話をすると、発見者と行方不明者の家族がお互い個人情報を守った状態で直接電話連絡ができます。

費用：初年度無料(町が負担)、2年目以降3600円

対象：精華町認知症高齢者等 SOS ネットワーク登録者

※事業の詳細は、下記まで問い合わせてください。申請書は、町ホームページからもダウンロードできます。

#### ～お問い合わせ・相談窓口～

・精華町北部地域包括支援センター

TEL 94-5677

・精華町南部地域包括支援センター

TEL 94-4573

・精華町役場高齢福祉課

包括ケア推進係

TEL 95-1932



# けいはんなから 未来を創る オータムフェア Keihanna Autumn Fair 2023

世界トップクラスの研究開発型オープンイノベーション拠点である「けいはんな学研都市」の最新の取り組みを、体感してください。

**10月5日(木)～7日(土) ※いずれもリアル開催**

詳しくは下記 URL、または右の二次元コードから確認してください。  
<https://www.kri.or.jp/know/autumnfair.html>



## 来て・見て・触れようけいはんなのミライ

けいはんな学研都市および近隣地域に立地する企業・大学・公的機関などが協力して研究開発を行い、研究成果の発信・地域への貢献・自治体を含めた相互連携の促進を行うことを目的とし、最先端の研究成果などをアピールする共同イベント。

【日時】10月6日(金)午前10時～午後5時、7日(土)午前10時～午後4時30分

【会場】けいはんなプラザ

【内容】基調講演、技術講演、パネルディスカッション、パネル展示、デモ展示、エデュテイメント・サイエンスショー、大阪万博 PR イベント、出前授業など

【申し込み】詳細情報と抽選イベントの申し込みは、下記 URL から

<https://keihanna-fair.jp/>

【連絡先】けいはんな R&D フェア実行委員会事務局

☎98-6900 ☒khn-fair-2023@khn.nict.go.jp

けいはんな  
R&Dフェア 2023

## ともに究め、明日の社会を拓く

新たに策定した基本理念をテーマに掲げ、先駆的研究と事業活動の成果を関連企業・連携機関とともに講演と展示・デモで紹介し、新たな連携を創出。

【日時】10月5日(木)・6日(金)午前10時～午後5時

【会場】株式会社国際電気通信基礎技術研究所 (ATR)

【内容】最先端研究の成果と関連企業・連携機関の事業を展示・デモで紹介、経営層とトップ研究者による講演

【申し込み】詳細情報と参加登録は、下記 URL から

<https://www.atr.jp/expo>

【連絡先】株式会社国際電気通信基礎技術研究所 (ATR)

☎95-1176 ☒expo-office@atr.jp

ATR  
OPEN HOUSE 2023  
ともに究め、明日の社会を拓く  
けいはんな R&Dフェア 2023

## 安寧で持続的な未来を創る地域と産業 ～「超快適」スマート社会の創出～

スマートシティの新たなイノベーションを創出する国際イベント。スマートシティに関する最新技術・サービスの紹介、セミナーやシンポジウムなどを通してスマートシティの推進とビジネス交流を促進。

【日時】10月5日(木)・6日(金)午前10時～午後5時

【会場】けいはんなオープンイノベーションセンター (KICK)

【内容】スマートシティに関する最新技術・サービスの展示会、専門家などによるセミナー、シンポジウムなど

【申し込み】詳細情報と参加登録は、下記 URL から

<https://smartcity.kyoto/expo2023/>

【連絡先】京都スマートシティエキスポ2023運営事務局

☎050-5804-1338 ☒ksce2023@sakurain.co.jp

【その他】フードテックエキスポを同時開催

KYOTO  
SMART  
CITY  
EXPO  
2023

## つながるチャンス、ともにつくる未来。

けいはんな学研都市をはじめ、オンリーワン技術・製品・サービスを提供する中小・ベンチャー・スタートアップ企業などが一堂に集結。出展者と来場者の効果的なビジネスマッチングの機会創出を通じて、販路開拓や新規受注獲得、新事業創出などを促進。

【日時】10月5日(木)・6日(金)午前10時～午後5時

【会場】けいはんなオープンイノベーションセンター (KICK)

【内容】企業などのブース出展(大学、研究機関は、オンライン出展)

【申し込み】詳細情報と参加登録は、下記 URL から

<https://khn-messe.jp/>

【連絡先】けいはんなビジネスメッセ推進事務局

☎98-2230 ☒messe2023@kri.or.jp

18th けいはんな  
ビジネスメッセ 2023

## 空き家対策セミナー・個別相談会を実施



空き家対策セミナーの様子

7月8日(土)に特定非営利活動法人京都空き家相談センターの方々を講師に招き、管理不全空き家などの発生防止のための啓発を目的とした空き家対策セミナーと個別相談会を北稲八間地区を対象に実施しました。

セミナーでは、管理不全空き家などの安全性について説明があり、管理不全空き家などを発生させないための解決策として、売却、賃貸、管理などの方法や実

際の活用事例の紹介がありました。また、相続時にトラブルが発生しないように、どれだけの財産を所有しているかを整理し、その財産を親族にどのように相続するのかなど、普段から行っておくべき家族会議の解説がありました。

その後の個別相談会では、参加者から寄せられた空き家に関する悩みなどに対して専門家から個別にアドバイスが行われました。

今後も引き続き住民の空き家の適正管理などに関する意識の向上に向けた取り組みを実施していきます。

### 空き家に関する相談について

空き家に関する法律問題、登記問題、賃貸・売買などの利活用、修繕・維持管理など、困っていることがあります。次窓口に気軽に相談してください。

#### ▼相談窓口

特定非営利活動法人 京都空き家相談センター(担当 谷本、清水)／  
精華町大字山田小字花原5番地2・TEL 7418890

問 都市整備課開発指導係 TEL 9511902

## あすなろ会員(食生活改善推進員)養成講座

受講者募集!!

「食」に関する正しい知識を身につけ、まずはご自身、そしてご家族、お友達、ご近所さんへと健康の輪を広げましょう。バランスの良い献立の立て方や栄養価計算の方法なども学べます。

### 日 時

11月13日(月)・28日(火)、12月13日(水)・20日(水)、令和6年1月9日(火)・18日(木)、2月6日(火)・16日(金)、3月1日(金)の全9回

### 対象者

町内在住で健康づくりに興味があり、講座修了後、令和6年度から「あすなろ会」に入会して活動する意志のある方

### 定 員

12人(定員を超えた場合は抽選)

### 内 容

町民の健康づくりのため、料理講習会の開催や本誌でのレシピ掲載などの活動を展開している「あすなろ会」(食生活改善推進員協議会)の会員養成講座です。講座修了者は「あすなろ会」に所属し「食育アドバイザー(一般財団法人日本食生活協会)」として月1回程度のボランティア活動に取り組んでいただきます。

※講座は原則、全て受講してください。

### 料 金

2500円(テキスト、食品成分表、調理実習代)

※10月23日(月)以降のキャンセルについては、資料代のみいただきます。

### 申込方法

10月13日(金)までの平日、午前8時30分～正午・午後1時～5時に電話または直接次のところへ。

問 健康推進課健康医療企画係 TEL 9511905



令和4年度の活動については  
こちら



# 固定資産税 住宅改修などで一部減額

住宅を改修した場合、条件により固定資産税の一部が減額されます。該当する場合は問い合わせてください。

## 耐震改修住宅

次の全ての条件を満たす住宅に対し、翌年度分に限り、固定資産税の2分の1

【注】を減額します。

上限は120平方メートルです。都市計画税の減額はありません。

### 減額を受けられる条件

- ・令和6年3月31日までに耐震改修工事をした住宅であること
- ・昭和57年1月1日以前から存在する住宅であること
- ・建築基準法に基づく現行の耐震基準を満たす耐震改修であること
- ・耐震改修の費用が1戸あたり50万円を超えるものであること（補助金などを除く）
- ・改修工事完了後3カ月以内に減額の申告をすること

## 省エネ改修住宅

次の全ての条件を満たす住宅に対し、翌年度分に限り、固定資産税の3分の1

【注】を減額します。

上限は120平方メートルです。都市計画税の減額はありません。また、新築住宅や耐震改修の特例の対象となっている年度には適用されません。

### 減額を受けられる条件

- ・令和6年3月31日までに省エネ改修工事を行った住宅であること
- ・平成26年4月1日以前から存在する住宅（賃貸住宅を除く）であること
- ・改修後の床面積が50平方メートル以上280平方メートル以下であること
- ・次の省エネ改修工事①～④により、それぞれの部位が現行の省エネ基準に新たに適合すること

- ①窓の改修工事
  - ②床の断熱改修工事
  - ③天井の断熱改修工事
  - ④壁の断熱改修工事
- ※いずれの工事も①を含む工事を行うこと

- ・右記改修工事の金額が補助金などを除いて60万円を超えていること、または断熱改修に係る工事が50万円を超えていて、太陽光発電装置、高効率空調機、高効率給湯器もしくは太陽熱利用システムの設置に係る工事費と合わせて60万円を超えていること
- ・改修工事完了後3カ月以内に減額の申告をすること

## バリアフリー改修住宅

次の全ての条件を満たす住宅に対し、翌年度分に限り、固定資産税の3分の1を減額します。

上限は100平方メートルです。都市計画税の減額はありません。また、新築住宅や耐震改修の特例の対象となっている年度には適用されません。

### 減額を受けられる条件

- ・令和6年3月31日までにバリアフリー改修工事をした住宅であること
- ・新築された日から10年以上を経過した住宅であること（賃貸住宅を除く）
- ・改修後の床面積が50平方メートル以上280平方メートル以下であること
- ・次のいずれかに該当する方が居住していること

- ①65歳以上の方
- ②介護保険法の要介護または要支援の認定を受けている方
- ③障害者の方
- ・次の改修工事で補助金などを除く自己負担金が50万円を超えるものであること

- ▽廊下の拡幅・階段の勾配緩和・浴室の改良・便所の改良・手すりの取り付け・床の段差の解消・引き戸への取り替え・床表面の滑り止め化
- ・改修工事完了後3カ月以内に減額の申告をすること

【注】改修工事を行って既存住宅の長期優良住宅の認定を受けた場合は3分の2

問 税務課 固定資産税係 95-1916

## 掲載します 貴社のPR

本誌に貴社の広告を掲載しませんか。3.8×5.7センチで1回1万円、3.8×11.7センチで1回2万円です。詳しくは次のところへ。

問 企画調整課 広報係 95-1900

広告（掲載内容については各広告主に問い合わせてください）

**TAX PLANNING & MANAGEMENT SERVICE**  
公認会計士 荒堀政男事務所  
http://www.koma.co.jp/ara1.htm  
(イナ)

〒619-0241 京都府相楽郡精華町祝園門田11番地の10  
TEL.0774(93)2205(代) FAX.0774(93)2207(代)

株式会社 協和電工  
**NEC**  
電気設備の創案・提案致します。  
電気の事ならお任せ下さい。

精華町祝園中ノ町14-14  
TEL 0774-95-0800

ELECTRONIC ADVISOR

●相続・贈与の手続・申告 ●相続税対策・遺言書作成  
●譲渡所得・その他の所得の確定申告 ●法人税・消費税  
の申告 ●月次損益・決算 ●法人設立 ●建設業許可

税理士・行政書士・社会保険労務士業務  
**藤原総合会計事務所**  
FSK

https://www.fujiharakaikei.com/  
木津川市木津宮ノ内95-9 いずみホール前  
☎ 0774-72-7711 (代) (P有り)

## 行政情報コーナー

# お知らせ します！



### 医療費助成申請を

昭和33年10月生まれの方へ  
町では、65～69歳で要件を満たす方に、医療費（保険適用分）の一部を助成しています。

申請期間は9月11日（月）～19日（火）の平日。申請が遅れると受給者証の使用開始日も遅れる場合があります。

※対象者には案内を郵送しています。申請した方のうち、認定者には10月ごろから使用できる受給者証を郵送します。

問 国保医療課医療係 95-11929

### 就学時健康診断

#### 日時・場所

10月5日（木）東光小・10月12日（木）川西小・10月26日（木）精華台小・10月31日（火）精北小・11月16日（木）山田荘小  
※健診開始時間は、午後1時30分からの予定。

#### 対象者

来年4月に小学校に入学する町内在住の子ども

#### 検査内容

内科・歯科・聴力・視力

#### 留意点

- ・児童、保護者とも上履きを持参してください。
- ・車での来校不可。
- ・校区の学校で受診をしてください。
- ・受診できない場合は、他の学校で受診してください。

※対象児には改めて通知します。

問 学校教育課学校教育係 95-11906

### 産科受診等支援事業

町では、市町村民税非課税世帯妊婦の方に、妊娠判定に係る初回産科受診料の支援を行うとともに、妊婦の方の状況を継続的に把握し、必要に応じて町が医療機関と連携して支援を行う事業を実施しています。

#### 対象者

次の①～③の全てを満たす方

- ①町に住所を有する市町村民税非課税世帯妊婦
- ②出産を希望する妊婦

③妊娠から出産、育児まで切れ目のない支援を行うため、実施医療機関と町が連携して支援を行うことに同意する妊婦

#### 助成内容

①令和5年4月1日以降に支払いのあった妊娠の判定に係る初回産科受診料

②助成額は、初回産科受診料の自己負担額です。ただし、1回の妊娠につき1回の妊娠判定を対象とし、1万円を限度とします

#### 申請期限

妊娠判定を受けた受診日から起算して6カ月以内のもの

#### 申請方法

精華町産科受診等支援事業申請書・同意書【注】に記入し、必要書類①～③を添えて、健康推進課に提出してください。

①初回産科受診料に係る領収書および診療明細書の原本

※領収書などを紛失された場合は、健康推進課まで問い合わせてください。

②金融機関振込先が確認できるもの  
③転入などで課税状況が本町で確認できない場合は、世帯全員の課税状況が分かる資料

【注】申請書・同意書は、健康推進課窓口ほか、町ホームページからもダウンロードできます。



町ホームページ

問 健康推進課母子保健係 95-11905

### 子どもの医療費助成制度

令和5年9月1日診療分より子どもの医療費助成制度の対象年齢を「中学卒業」から「18歳の年度末」までに拡大しています。拡大に伴って新たに対象となる平成17年4月2日から平成20年4月1日生まれの方には先に申請書を送付し、提出いただいた方には受給者証を送付しています。申請書の提出がまだの方は早めに提出してください。

#### 提出書類

- ・京都市育て支援医療費受給者証交付申請書
- ・新たに対象となる方の健康保険証の写し

※なお、次に当てはまる方は他の医療費助成制度が優先されますので、申請は必要ありません。

- ・母子父子家庭等医療費助成制度の受給者
- ・障害者医療費助成制度の受給者
- ・生活保護など公的な医療扶助を受けている方

問 国保医療課医療係 95-11929

### 学校なごひのけが・病気

#### 災害共済給付制度

学校や保育所などでのけがや病気は医療費助成制度が利用できません。また、万一後遺症が出た場合の補償も受けられません。

学校や保育所での病気・けがは、日本スポーツ振興センター（ZAASH）の



「災害共済給付制度」を利用してくださ

い。ただし、完治までにかかった総医療費が5000円に満たず、日本スポーツ振興センターの給付対象とならない場合は、医療費助成を利用することができま

す。  
※学校や保育所でのけがの治療をされた医療機関で同月中に私傷病の治療をされた場合、医療機関の窓口で医療費助成制度は使えませんので、日本スポーツ振興センターの保険給付金を受け取った後、役場に領収書と保険給付金決定通知を添えて医療費助成の申請をしてください。

問 国保医療課医療係 95-11929

## 高齢者鍼灸等施術費助成

高齢者鍼灸マッサージ等施術費助成証明書の交付申請を受け付けています。

これは、あんま・マッサージ・指圧・はり・きゅうの施術費用の一部を助成するものです。

助成回数は申請月により異なります。  
4～5月／6回分、6～7月／5回分、8～9月／4回分、10～11月／3回分、12～1月／2回分、2～3月／1回分  
助成額は1回1000円です。このほか、町と契約している施術所からも1000円の助成が受けられます。利用期間は来年3月まで。町内に住所がある満65歳以上の方が対象です。

申請は、健康保険証を直接、高齢福祉課（2階）に持参してください。即日、

助成証明書を1年分一括で交付します。代理で申請する場合は事前に問い合わせてください。

助成証明書を利用するときは切り離さず、町と契約している施術所に提出してください。紛失による再交付はできません。

問 高齢福祉課高齢介護係 95-11932

## 将来の国民年金にプラス

### 国民年金付加保険料制度

国民年金第1号被保険者・任意加入被保険者は、国民年金定額保険料に付加保険料を上乗せして納めることで、老齢基礎年金に付加年金が上乗せされます。付加保険料は1カ月400円です。任意加入のため、加入の際は手続きが必要です。

### 付加年金受給金額【注】

付加年金額の計算式（年額）

200円×付加保険料納付済月数

（例）通算10年間（120カ月）付加保険料を納付した場合

200円×120カ月＝2万4

000円（年額）  
付加年金は2年間受給すると、

納付した付加保険料の総額と同額になります。

【注】付加年金額はマクロ経済スライドによる影響を受けません。

### 加入対象者

- ・国民年金第1号被保険者
- ・任意加入被保険者

### 申請方法

平日午前8時30分～正午・午後1時～5時までに総合窓口課（2階）へ。

### 申請に必要なもの

個人番号（マイナンバー）確認書類、または基礎年金番号が確認できるもの（年金手帳、基礎年金番号通知書など）

### その他注意

- ・付加保険料の納付は、申し込んだ月分からとなります。さかのぼって加入の手続きをすることはできません。

- ・国民年金保険料（法定）免除・納付猶予、学生納付特例承認期間中の方は、付加保険料を納めることはできません。ただし、産前産後期間免除が承認されている期間は、付加保険料を納めることができます（付加保険料のみの納付となります）。

- ・付加保険料の納付をやめたい場合は、付加保険料納付辞退申出書の提出が必要となります。

- ・国民年金基金に加入している方は付加保険料を納めることはできません。

問 京都府年金事務所国民年金課 075-1644-11165（代表）、精華町役場総合窓口課年金係 95-11915

## 国民年金保険料免除などの電子申請

### マイナンバーカードをお持ちの方

マイナンバーカードから国民年金保険料免除・納付猶予などの電子申請ができます。

電子申請なら、自宅や職場で24時間い

つでも、スマートフォンやパソコンから申請ができます。

※手続きにはマイナンバーの「利用者登録」が必要です。

### 対象手続き

- ・国民年金第1号被保険者加入の届出（退職後の厚生年金からの変更など）
- ・国民年金保険料免除・納付猶予の申請

問 国民年金保険料学生納付特例の申請

問 京都府年金事務所国民年金課 075-1644-11165（代表）、精華町役場総合窓口課年金係 95-11915

## 公的年金の扶養親族等申告書

日本年金機構より、公的年金について源泉徴収の対象となる方へ、「令和6年分公的年金等の受給者の扶養親族等申告書」（以降、申告書）が送付されます（源泉徴収の対象とならない方には、申告書は送付されませんので提出は不要）。令和6年以降に支給される年金から源泉徴収する所得税かつ復興特別所得税の計算のために必要な申告書です。

控除対象となる配偶者や扶養親族がない場合でも、申告書の提出がない場合は多くの所得税が源泉徴収される場合があります。

同封されている手引きを確認の上、記入して、必ず期限内に提出（郵送）してください。

問 京都府年金事務所お客様相談室 075-1644-11165（代表）



マイナポータル

## 住民税の公的年金からの特別徴収

65歳以上の公的年金受給者に対して課税になる町・府民税（住民税）のうち、公的年金に係る分は、受給される年金から引き去り（特別徴収）になります。65歳になった方や、特別徴収が再開する方は、10月の受給年金から特別徴収がスタートします。

また、それ以外の方も、8月以前と、10月以降の特別徴収税額の金額は異なる場合がほとんどです。

住民税が課税になっている方には、6月に納税通知書を送付し、年税額が変更になる場合などに変更通知書を送付します。特別徴収される金額を含め、住民税の納付金額は納税通知書・変更通知書を確認してください。

なお、日本年金機構から送付される「年金振込通知書」の住民税額が、町から送付する納税通知書・変更通知書の特別徴収税額と一致しない場合があります。年金から特別徴収される住民税額は、町から送付された納税通知書・変更通知書に記載された金額となりますので注意してください。

問 税務課住民税係 05-11916

## 通級指導教室を増設

### ことばの教室

町では、通級指導教室（ことばの教室）を設置しています。

ここでは、小学校児童の言語障害、自閉症・情緒障害、注意欠陥多動性障害な

どの、障害による困難の改善や克服を目的として、各教科などの指導は主として在籍している小学校の通常の学級で行い、つづ、個々の障害に応じて特別の指導の場（通級指導教室）として教育が行われています。

通級指導教室では、週1回程度、決まった時間に指導や支援が行われます。

新たに精北小学校に通級指導教室が増設されたことから、原則として、山田荘小学校区と東光小学校区の児童は東光小学校、その他の校区は各校区の小学校での通級となります。

教室の利用については、在籍されている小学校へ相談してください。

問 教育支援室教育支援係 05-11923

## 住宅・土地統計調査に協力を

総務省統計局・京都府・精華町による「令和5年住宅・土地統計調査」（令和5年10月1日時点）を実施します。

この調査は、住生活に関する最も基本的で重要な調査で、全国約340万世帯の方々を対象とした大規模な調査です。

調査結果は、住生活基本計画や耐震や防災を中心とした都市計画づくりなど、私たちの暮らしと住まいに関する計画や施策の基礎資料として幅広く利用されます。

調査をお願いする世帯には、9月下旬から調査員が調査書類の配布に伺いますので、インターネット回答のほか、紙の調査票を郵送または調査員に提出する方法により回答してください。回答内容は

秘密が厳守され、統計以外の目的に使うことはありません。

皆さんのご協力をお願いします。

問 自治振興課地域協働係 05-11934

## 小規模企業共済制度

### 小規模企業の経営者の方へ

国がつくった、安心でお得な制度です。商工会、金融機関などで加入手続きができます。

### 特徴 2つのおトク

- ①掛金は全額所得控除で、今日からおトク（月々の掛金は1000円、7万円で自由に設定可能）
- ②経営者の退職金として受け取れ、未来もおトク（共済金の受け取り時にも税制メリットがあります）

詳しくは「小規模共済」で検索するか、次の二次元コードで確認してください。



問 （独）中小企業基盤整備機構 050-1554117171（共済相談室）

## 物価高騰などでお困りの方へ

物価高騰や長引くコロナ禍の影響などで生活にお困りの方を対象とした相談会を開催します。

### 日時 ①9月29日（金）②10月1日（日）

※時間はいずれも午前9時30分～午後0時30分、午後1時30分～4時30分  
場所 ①かしのき苑2階会議室②かし

## 相続した土地を国が引き取る制度がスタート！



「遠くに住んでいて利用する予定がない」

「周りの土地に迷惑がかかるから管理が必要だけど、負担が大きい」

### そんな相続した土地の管理にお困りの方へ

★制度に関する詳細は、[法務省 国庫帰属](#) で検索

★京都地方法務局代表 ☎075-231-0131

からプッシュボタン2番→5番を押し、問い合わせてください。



法務省  
ホームページ

- のき苑1階会議室
- 対象者 精華町在住の物価高騰などの影響により生活にお困りの方
- 内容 専門の相談員が困り事を伺い、必要な支援につなげます。相談後、配布対象者には生活支援物資を渡します。
- 参加費 無料
- 参加方法 事前申し込み制で、9月25日（月）までに次のところへ。
- 問 精華町社会福祉協議会地域福祉課 04-4573



## いのちの電話相談(あんしんコール)

こころの健康が気になることはありませんか。町では、町内に在住・在勤・在学の方を対象に、こころの電話相談窓口「あんしんコール」を開設しています。

こころの悩みの背景には、健康や経済、生活、家庭の問題、人間関係などさまざまな問題が存在しています。悩み事は、問題が小さなうちに専門家などに相談し、心の負担を軽くすることが大切です。一人で抱え込まずに相談してください。

☎95-2012 毎週水曜日(祝日、年末年始を除く)午後5時30分～8時  
問 社会福祉課共生社会係 ☎95-1904

## 絆力フェ始めます

**居場所づくり支援事業のお知らせ**  
精華町社会福祉協議会では、さまざまな理由によって生きづらさ・暮らしづらさを抱える人々を支援する取り組みとして、居場所づくり支援事業を実施しています。

気軽に相談のできる居場所「絆力フェ」を10月から再開しますので、ぜひ参加してください。

▼日時 毎月第2金曜日午前9時30分から正午まで

▼場所 精華町地域福祉センターかしのき苑1階交流広間

▼内容 毎月、専門家や講師をお招きします。また、暮らしの困り事や育児・介護な

どの悩みを気軽に社協職員に相談してください。

▼参加費 100円(ドリンク代) ※未就学児は無料

問 精華町社会福祉協議会地域福祉課 ☎94-4573

## いのちの広場

さまざまな困難や不安を抱えている女性の方などが、気軽に訪れることができる居場所の提供などを行っています。



会場には生理用品の寄付ボックスがありますので、不要になった未使用の生理用品の寄付にご協力をお願いします。

### ▼日時・場所

①9月14日(木)午後2時～4時・COC

ONI(町役場2階喫茶スペース)

②9月22日(金)午後6時～8時・ほうそ

の共生ビル1階こころく

③9月25日(月)午前10時～正午・ほうそ

の共生ビル2階Libra

問 NPO法人プラッツこころく ☎95-7902

## 布団の洗濯・消毒します

高齢者総合福祉施設・神の園で、寝具洗濯乾燥消毒サービスを行います。

### ▼実施予定

申込開始日	10月2日(月)
申込締切日	10月30日(月)
布団回収日	11月9日(木)
布団配達日	11月29日(水)

※寝具回収・配達時間は午前9時～午後4時

### ▼対象者

町内在住で、介護保険の要介護認定が要介護3以上の方

### ▼寝具の種類・利用枚数

1人1回につき、敷布団・掛布団・毛布の各1枚(シングル)を基本とし、年6枚以内

※代替寝具の貸し出しはできません。

### ▼料金

敷布団(綿・羊毛・羽毛) 500円

掛布団(綿・羊毛・羽毛) 500円

毛布200円

### ▼方法

1回の利用ごとに申請書および介護保険書のコピー(介護度3以上の確認のため)を直接、郵送、またはファクスで神の園寝具洗濯係へ。

※申請書は神の園のほか、町役場高齢福祉課・精華町社会福祉協議会にも置いてあります。また、神の園ホームページからもダウンロードできます。

## 精華町避難行動・避難所運営訓練

10月1日(日)午前9時～正午(予定)に

精北小学校で避難行動・避難所運営訓練を実施します。この訓練では主に大規模地震災害などを想定し、住民の避難行動や小学校を使用した避難所の開設、運営訓練などを実施します。

### ▼対象

精北小学校区自治会・自主防災組織

### ▼内容

・災害情報伝達訓練

※午前9時に、精華町全域に緊急速報メール(エリアメール)の配信と防災行政無線の訓練放送を行います。

※緊急速報メールは対応機種(携帯電話・スマートフォン全てに配信されます。また、隣接市町との境界付近や町内を通過中の電車・バスなどにある携帯電話・スマートフォンにも配信されます。

※機種によっては、マナーモードでも着信音が出る場合があります。音が鳴ってはいけな場所では、設定をオフにするか電源を切っておいてください。

### ・避難訓練

・避難所開設運営訓練

・災害医療救護訓練

問 危機管理室危機管理係 ☎95-1928

問 高齢者総合福祉施設・神の園寝具洗濯係  
〒619-0243・精華町南稻八妻笛竹41番地・☎94-4125・☎93-2305

## 生ごみの水切りを

一般的には、「生ごみ」の重量の約8割が水分だといわれています。水を含んだ「生ごみ」は重くて臭うなどデメリットばかりです。ごみ減量・悪臭防止のため、生ごみはしっかりと水を切ってから出しましょう。

※少し絞ったり、乾かすだけでも十分効果的です。

問環境推進課資源循環係 95-11925

## ペットと防災

いざという時、飼い主とペットが共に安全に避難し、一緒に暮らせるよう、日頃から備えについて考えておきましょう。

- ・ペットの飼い主が誰か分かるよう、鑑札や迷子札をつけましょう。
- ・各種ワクチンなどを接種し、避難時にも体調を崩さないようにしましょう。
- ・ケージや他の動物を怖がらないよう訓練しましょう。
- ・一週間程度のエサ、水、薬、ケージやペットシートなどを備蓄しておきましょう。

問環境推進課環境保全係 95-11906

## あき地の管理責任持って

所有地の適正管理は、所有者の責任です。現在利用されていない所有地の管理も、所有者の責任において適正に実施しなければなりません。

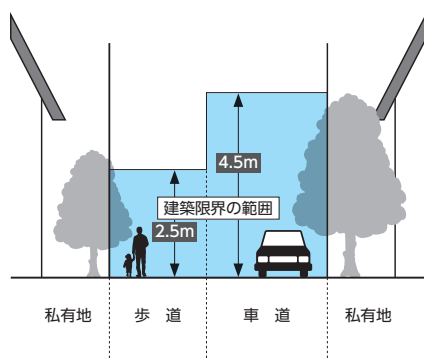
雑草の繁茂は、清潔な生活環境を阻害するばかりか、不快害虫の発生や火災などの事故、大型の廃棄物などの不法投棄を招く恐れがあります。土地所有者の方は、近隣にお住まいの方に配慮し、所有地の定期的な除草など、適正管理をお願いします。

問環境推進課環境保全係 95-11925

## 道に張り出した木の剪定を

生け垣などが道路や歩道に張り出すと、歩行者や車などの通行に支障が生じます。カーブミラーや道路標識が見えにくくなることもあり、大変危険です。

法律では、車道の上4.5m、歩道の上2.5mの範囲「建築限界」に障害物を置くことが禁じられています（左図）。



町では事故防止のため、樹木の所有者に剪定をお願いすることがあります。普段から所有の樹木を点検し、道路に張り出さないよう定期的に剪定してください。

作業時は、歩行者や車に十分気を付けましょう。電線や電話線などがある場所は、危険を伴う可能性があります。事前に電力会社や電気通信会社などの管理者に連絡し、立ち会いのもとで剪定してください。

道路の樹木の張り出しなどが原因による事故は、その樹木の所有者が賠償責任を問われる場合がありますので注意してください。

問建設課管理係 95-11901

## 秋の全国交通安全運動

令和5年秋の全国交通安全運動が実施されます。交通ルールの遵守、交通マナーの実践を習慣づけることにより、交通事故を減らしましょう。

### 運動スローガン

『京のみち 深まる秋と 思いやり』

### 実施期間

9月21日(木)～30日(土)までの10日間

### 運動重点

期間中は次の運動重点を特に意識しましょう。

- こどもと高齢者を始めとする歩行者の安全の確保
- 夕暮れ時と夜間の交通事故防止及び飲酒運転等の根絶
- 自転車等のヘルメット着用と交通ルール遵守の徹底

問自治振興課自治支援係 95-11934

## シルバー人材センター会員募集

平均寿命の伸びとともに、定年後ますます長くなるセカンドライフをどう過ごすかは、既に定年された方にとっても、これから定年を迎える方にとっても重要な課題です。

セカンドライフを楽しむために仕事を適度に行い、健康で趣味やレクリエーション、社会貢献に取り組み、充実した生活をお考えのことと思います。

シルバー人材センターでは入会希望者には入会説明会、会員には就業相談会を行い、第二の人生の生きがいプランづくりをお手伝いしています。

ぜひ、多くの高齢者の方に参加していただきたいと思います。

### 入会説明会

日時 10月2日(月)午前10時～11時

場所 北稲八間井手ノ元 27-1

対象者 町内在住の60歳以上の方  
(令和6年3月31日までに60歳を迎える方歓迎)

問精華町シルバー人材センター 98-0510





あなたができることは、ゼロじゃない  
通勤・通学時間帯を中心に、混雑する  
電車内や駅構内で痴漢や盗撮といった犯  
罪が増えてくる時期です。

あなたの周りにも痴漢や盗撮の被害に  
悩んでいる人がいるかもしれません。

▼被害者のためにあなたができること

・被害者に優しく声を掛ける

「大丈夫ですか」、「どうされました  
か」など、あなたの一言で被害者  
は、とても救われます。

・被害者の代わりに周囲の人や駅員に  
協力を求める

1人で犯人を捕まえたりしようとせ  
ずに、周りのみんなで対応しまし  
う。

・被害者の代わりに110番通報をす  
る

痴漢の被害者は、怖くて犯人の特徴  
や顔などを見ることができません。  
あなたが代わって犯人の特徴や逃走  
方向を通報してあげてください。

・警察に情報提供をする（時間が経っ  
ていても構いません）

断片情報でも構いません。目撃から  
時間が経過していても情報提供して  
ください。

問 京都府警察鉄道警察隊レイス相談  
075-1682-10913、木津警  
察署 72-10110

## 9月は「食生活改善普及運動月間」

「食事をおいしく、バランスよく」この機会に次の4つの項目を見直し、日常の食習慣を改善してみませんか？

### 主食、主菜、副菜を組み合わせる食べ方

「食事の時、栄養バランスや摂取カロリーに配慮している」市民の割合は66.4%です。性別では、女性よりも男性が低い傾向にあります。また、年齢階級別でみると、特に30歳代の男性が低くなっています。（令和4年度市民アンケート結果より）

### 野菜をもう一皿（70g）食べよう

国民の野菜摂取量の平均値は1日あたり280.5gで、男性288.3g、女性273.6gです。この10年間でみると、いずれも増減はみられません。年齢階級別にみると、男女ともに20～40歳代で少なく、60歳以上で多くなっています。（令和元年国民健康・栄養調査結果より）

### おいしく減塩しましょう。1日マイナス2g

国民の食塩摂取量の平均値は1日あたり10.1g、男女別にみると男性10.9g、女性9.3gです。この10年間でみると、男性では減少、女性では平成21～27年は減少、平成27～令和元年は増減はみられません。年齢階級別にみると、男女とも60歳代で最も高くなっています。（令和元年国民健康・栄養調査結果より）

### 毎日のくらしに牛乳・乳製品を摂りましょう

国民の牛乳・乳製品の摂取量の平均値は1日あたり約130gです。（令和元年国民健康・栄養調査結果より）

問 健康推進課健康医療企画係 95-1905



## 自衛官を募集

自衛隊京都地方協力本部では現在、防衛大学校学生を募集しています。

医学科学生・看護学科学生・貸費学生については、ホームページをご覧ください。なお、自衛官候補生は随時募集しています。

種別	受付期間	試験期日	資格
総合選抜	9月5日(火)～ 9月8日(金)	1次：9月16日(土) 2次：10月21日(土)・22日(日)	18歳以上21歳未満の者 (自衛官は23歳未満)
一般	7月1日(土)～ 10月18日(水)	1次：10月28日(土) 2次：11月28日(火)～12月2日(土)	高卒者(見込み含む)または高専3年次 修了者(見込み含む)

※令和6年3月高等学校卒業予定者または中等教育学校卒業予定者のための採用試験は、令和5年9月16日以降に行います。

問 自衛隊京都地方協力本部(<https://www.mod.go.jp/pco/kyoto/>) 075-803-0821・recruit1-kyoto@pco.mod.go.jp、宇治地域事務所 44-7139・kyoto.pco.uji@rct.gsdf.mod.go.jp

# 町内農業者・団体への助成制度のお知らせ

町では新しく次の助成制度が始まります。

## 秋起こしに助成

## 秋起こし推進支援事業

秋起こしは、水稻の次期作に向けた良質な土づくりに効果があることや、温室効果ガスであるメタンの排出抑制効果があることから、秋起こしを支援するために、秋起こしを実施した面積に対して助成金を交付します。

◎要件・・・11月末までに秋起こしを実施すること。

◎助成内容・・・秋起こしを実施した面積10アールあたり800円を助成します。

### ★秋起こしのメリット★

「秋起こし」とは、稲刈り後の田んぼを秋のうちに耕運することです。

稲刈り後のできるだけ早い時期に稲わらをすき込み、堆肥化する時間を十分にとることで稲わらの腐熟が進み、地力の向上が期待できます。稲わらをすき込むことは、堆肥を投入するよりも少ない労力でほぼ同等の効果が期待でき、稲わらの後処理という問題も解決できます。

また、稲わらが土中で堆肥化することで、炭素を貯留し、生育障害の原因となるメタンの発生が抑制され、稲の生育向上が期待できます。温室効果ガスであるメタンの発生抑制は、地球温暖化対策として環境負荷の軽減にもなります。

## 良質米の出荷に助成

## 良質米出荷奨励事業

安全安心な農産物の提供による地産地消の推進や、市場での精華町産米の競争力を確保するとともに、安全でおいしいお米を生産する町内米農家の取り組みを支援するために、特別栽培米とこだわり米の一等米の出荷数量に対して助成金を交付します。

◎要件・・・特別栽培米とこだわり米の一等米をJAに出荷すること。

◎助成内容・・・30キロあたり500円を助成します。



## 農業資材の購入に助成

## 農業資材価格高騰対策助成金事業<sup>[注]</sup>

原油価格高騰などの影響による農業資材価格の高騰によって経費が増大している農業者を支援するために、農業資材の購入に係る経費に対して助成金を交付します。

◎要件・・・令和5年4月以降に購入した農業資材であること。

◎助成内容・・・資材購入に係る経費の2分の1を助成します(上限3万円)。

**[注]** 令和5年度のみのも事業です。



※各事業それぞれ予算の範囲内での助成となります。  
各助成の申請方法などの詳細については、次のところへ。

[問](#) 農政課農業振興係 ☎95-1903



# こちら総合窓口ニュースです！ vol. 78



## 引越しワンストップサービスが始まっています

マイナンバーカードをお持ちの方は、転出届を役場に行くことなく、マイナポータルを通して届け出できるようになりました。マイナポータルを通じて転出届の提出をした後は、別途、転入先市町村の窓口で転入届などの手続きが必要です。7月13日からマイナンバーカードのスマートフォン搭載サービスで、引越しワンストップサービスを使うこともできるようになりました。(対応機種のみ)

詳しくはデジタル庁ホームページをご覧ください。



引越しワンストップ  
サービスの手続きは  
こちらから

## マイナンバー専用休日窓口(予約制)

マイナンバーカードの申請受付・交付・電子証明書の更新を行います。

9月9日(土)・24日(日)、10月22日(日)

受付時間：午前9時～11時45分、午後1時～4時45分

※事前に予約が必要です。

※交付は、はがきを用意のうえ、インターネット・電話で予約してください。

※インターネット予約は受け取り希望日の2営業日前までに予約してください。

(例)翌週月曜日を予約する場合…前週木曜日までに予約

※電子証明書は有効期限の3カ月前から更新できます。



受け取り予約は  
こちらから

## マイナンバーカードの受け取りはお早めに！

令和5年2月末までにマイナンバーカードを申請した方は、マイナポイントの申し込み期限が令和5年9月末までになります。9月末日はマイナンバーカード受け取りによる窓口の混雑が予想されますので、受け取りがまだの方は予約のうえ、お早めに来庁してください。

問 総合窓口課戸籍住民係 95-1915

しょうがい ひと ひと く しゃがい  
障 害のある人もない人も暮らしやすい社会をめざして

## 手話でコミュニケーション 第88回

### コスモス



ゆび ひろ みぎて こう か ぶ ひだりて  
指を広げた右手の甲の下部に左手  
人さし指をつけて左右に揺らす



ホームページでさまざまな  
手話を紹介中

このページでは聴覚障害のある方との意思疎通の方法の一つとして手話を紹介しています。全ての聴覚障害者が手話を使うわけではありませんが、手話をきっかけとして聴覚障害についての理解が広がることを願っています。また、関係団体皆さんから、聴覚障害がある方の体験や日頃感じていることなど、聴覚障害について多くの方から知ってもらいたいことをさまざまなテーマで発信します。8月から11月は精華町社会福祉協議会にサークル登録があり、ボランティア活動に取り組んでおられる「精華町要約筆記サークル」と、「相楽中途失聴・難聴者協会」のお話です。

### 聞こえにくくなるということ ～情報障害～

現在社会はさまざまな情報が溢れています。その情報を目や耳から取り入れ、私たちは判断し、行動に移しています。聴覚が、自らの行動に対する意思決定に重要な役割を果たしているということが分かりますよね。聞こえにくくなると、音としては入ってくるのですが、その内容が分からないという状況になってきます。行動を起こすための判断、判断をするための情報を得るという、根本的な部分ができないということです。仕事の情報が得られない、自分の命を守るための情報も得られない。音声情報を見える情報として得て、聴覚障害者がいきいきと暮らせる社会を目指したいものです。



しゃがいふく し しょうがいふくしがかり  
問 社会福祉課障害福祉係 95-1904



# 精華町版ハローワーク せいかジョブポイントだより No.8

町とハローワーク京都田辺が協同で令和3年7月に開設した「せいかジョブポイント」。  
2カ月ごとに情報を発信しています。

## <せいかジョブポイントの基本的な機能>

**職業相談・職業紹介**(ハローワーク相談コーナー)、**生活相談**(精華町相談コーナー)

利用時間 月～金曜日(祝日・年末年始を除く)午前9時～午後4時30分

## <9月開催予定のイベントスケジュール>

### 障害者雇用合同就職面接会

就職を希望する障害のある方が、企業と直接話せる機会をもつていただくために開催します。

日 時：9月15日(金)午後1時～4時(予約制、最終受付午後3時30分)

場 所：精華町交流ホール(町役場2階)

対象者：府内で就職を希望する障害のある方(年齢不問)

参加企業：9社予定(「京都ジョブナビ」で検索できます)

持参するもの：筆記用具、履歴書(写真貼付)、障害者手帳をお持ちの方は持参してください。

申込先：一体的実施事業事務局 ☎075-708-7886

## よくある問い合わせから

Q. 離職したので雇用保険の手続きをしたいのですが。

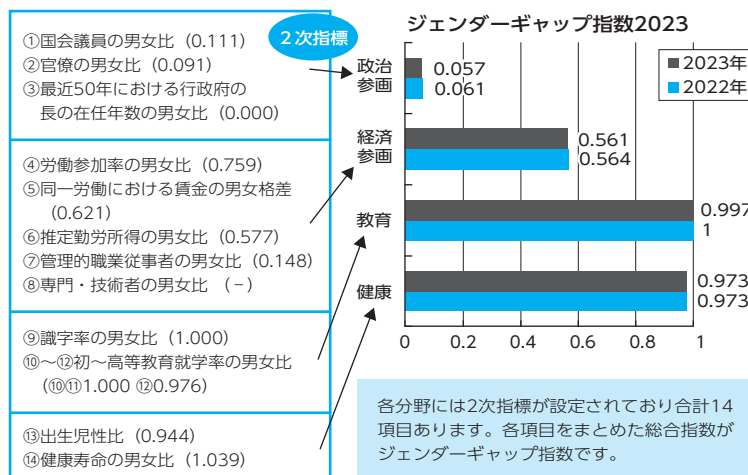
A. 雇用保険の手続きと認定日には、ハローワーク京都田辺かハローワーク木津へ行っていただく必要がありますが、それ以外の就職に関するご相談は、当ジョブポイントで対応しています。

イベント・セミナー・求人情報など  
最新の情報は [LINE](#) で確認できます。  
友だち登録はこちらから →



町のホームページには、就業場所が町内の新着の求人情報を掲載(毎週更新)しています。ぜひご覧ください。

問 せいかジョブポイント(町役場2階 健康推進課横) ☎95-9001(直通)



世界経済フォーラムが世界各国の男女平等度合を示す「ジェンダーギャップ指数2023」を6月に発表しました。これは、政治・経済・健康・教育の4分野の男女平等度合を数値化したもので、0が完全不平等、1が完全平等となります。総合スコアは4分野の平均となり、日本のスコアは0.647で、146カ国中125位でした。G7(主要7カ国)の中では、今回も最下位でした。

男女共同参画ミニ通信 vol.130  
男女平等度合 日本は125位



### ◆「健康」「教育」はほぼ男女平等

上のグラフは分野別の指数です。「健康」「教育」は1に近い数値でほぼ男女平等といえます。しかし、この二つの分野は世界平均が高く差が出にくいのです。

### ◆課題が多い「政治参加」「経済参加」

政治参加(138位)、経済参加(123位)は前回調査からスコアが悪くなっており、この分野で男女平等が進んでいないことが分かります。

政治分野の2次指標を見ると、日本では女性首相が誕生していないため③のスコアは0です。①②のスコアも完全平等の1にほど遠い数値となっています。政界に女性の意見が反映されにくいという状況が反映されています。

経済分野は特に女性管理職の割合が少ないことが問題になっています。長期的に見ると上昇傾向にありますが、世界的にみると依然低い状況です。

### ◆暮らしやすい社会へ

人口の半数を占める女性が生きやすく働きやすい社会の実現は、誰もが暮らしやすい社会へつながります。そのためには、政策や計画などの意思決定の場に女性が進出し意見を発信していくことが重要です。

問 人権啓発課男女共同参画係  
☎95-11919



# 令和5年度消費生活講座開催案内

## 自分ができるSDGsって何だろう？



回	日 時	テーマ・講師	会場（定員）
1	9月22日(金) 午後1時30分～3時30分	テーマ：「自分ができるSDGsの取組と消費者トラブル」 講 師：相楽消費生活センター 渡邊 孝子 氏 テーマ：「特殊詐欺の現状と防止対策について」 講 師：京都府木津警察署警部補 樋口 弘樹 氏	相楽会館 大ホール (50人)
2	9月28日(木) 午後1時30分～3時30分	テーマ：「納得工房で住まいの中のSDGsの体験をしよう！」 積水ハウス納得工房見学（90分コース）	納得工房 (30人) 現地集合
3	10月19日(木) 午後1時30分～3時	テーマ：「インターネット社会のセキュリティの罠」 講 師：一般社団法人ECネットワーク理事 原田 由里 氏 NHKのクローズアップ現代などに出演	相楽会館 大ホール (50人)
4	10月26日(木) 午後1時30分～3時30分	テーマ：「お茶の生産者からの声」 講 師：増田 耀平 氏（まっさんファーム代表） テーマ：「茶香服体験」 講 師：中山 美雪 氏（日本茶インストラクター・リーダー）	相楽会館 大ホール (40人)

- ◆参加資格 木津川市・相楽郡に在住・在勤・在学の方
- ◆参加費 無料
- ◆主催 相楽広域行政組合（相楽消費生活センター）
- ◆申込期間 9月8日(金)～10月19日(木) 定員を超えた場合は抽選
- ◆申込締切 第1回 9月15日(金)、第2回 9月21日(木)、第3回 10月12日(木)、第4回 10月19日(木)
- ◆申込方法 「『消費生活講座参加希望』、氏名、住所、電話番号、参加予定日」を電話またはファクスで下記のところへ。  
 問 相楽広域行政組合（相楽消費生活センター） ㉞72-0421 ㉞72-0470

広 告（掲載内容については各広告主に問い合わせてください）

## 生かそう！あなたの知識と経験

健康で働く意欲のある皆さんをお待ちしています

高齢者活躍人材確保育成事業



← 場所は  
こちら



草刈り  
草引き

入会説明会

会場／保健センター2階  
時間／10：00～11：00

日 程

10月2日(月)

11月1日(水)

公益社団法人 精華町シルバー人材センター

〒619-0244 京都府相楽郡精華町北稲八間井手ノ元27番地1（川西小学校南）  
TEL:0774-98-0510 FAX:0774-98-0670



# 広報 しょうぼう

## 救急車は限られた医療資源！

Vol.359

全国的に救急車の出動件数は増加傾向にあり、高齢化や新型コロナウイルス感染拡大、さらには酷暑による熱中症などにより今後も増加していくことが見込まれています。

★救急車2台で運用しています。

精華町の人口は約3万7000人です。消防本部では救急車2台で運用しています。救える命を救うためには救急車を必要としている人が、安心して救急医療を受けられることが大切です。

昨年の精華町の救急出動件数は、1448件（1日平均・約5件）で、このうちの半数以上は入院を必要としない軽症の方であるという状況が続いています。

救急車で行けば、「早く診てもらえる」「タクシーだとお金がかかる」など

全国的に救急車の不適正な利用が問題になっていきます！

の理由で救急要請する方がいます。その結果、本当に救急車を必要としている方、1分1秒を争う生命が危険にさらされている方が救急要請してきたときに救急車がなく、到着までに時間を要するといった状況が起こる可能性があります。本当に救急車を必要としている方が救急車を利用できるように、適時・適切な救急車の利用を心掛けてください。

### 救急車は無料だから



救急車は、大切な救急医療資源です。救える命を救うためには、住民の皆さんのご理解とご協力が不可欠です。救急車の適正な利用をお願いします。

救急車の適正な利用をお願いします。

★9月9日は「救急の日」

9月9日は語呂合わせから「救急の日」、この日を含む一週間を「救急医療週間」とし、今年は9月3日(日)から9日(土)までとなっています。

この期間は、救急業務や救急医療に対する国民の正しい理解と認識を深め、救急医療関係者の意識高揚を図ることを目的に、昭和57年に定められました。救急医療週間は、「応急手当の普及啓発」「救急車の適正な利用方法の普及啓発」などの取り組みを行っています。

### 正しい救急車の使い方を学ぼう



この機会に応急手当の方法や救急車の適正利用について、家族や友人と話し合ってみてください。

問消防本部指令救急課 94-41197

救急安心センターきょうと／救急車を呼ぶ？迷ったときには・・・。



# #7119

救急の電話相談窓口（24時間365日対応）

問消防本部指令救急課 94-41197



# きょういくの窓

## 精華南中学校

### ～生徒の声に包まれて～

今年度は、全校生徒137名でスタートしました。新型コロナウイルス感染症が5類へと移行され、これまで3年余りに及んだ感染症対策も一つの区切りを迎えました。教室やグラウンドから生徒たちの元気な声が職員室まで響き、生徒の声に包まれる心地よさを感じています。本校の学校教育活動が活発に動き出しています。

本校が取り組んでいる「地域学習」では、3年間の計画で、精華町のまちづくりに関心を持ち、課題解決や地域貢献を考え、精華町の未来について提言を発表します。今年で3年目を迎え、町役場各課の協力で、オンラインでの質問会や意見交換を行いました。そして、3年生の「精華町の未来を考える」の提言発表会では、町長、教育長に直接聞いていただく機会を得ました。地域に愛着を持ち、近い将来、社会の一員になるという意識を持ってくれることを願っています。

#### 3年生「長崎方面・修学旅行」

2泊3日の修学旅行中は、天候にも恵まれました。ウキウキした気分で京都を出発し、約3時間後に博多駅に到着。昼食では、ご飯のおかわりをする生徒が何人もいて驚きました。長崎原爆資料館では、同じような修学旅行生がいる中でしっかりとメモをとる生徒や、原爆による被害を目の当たりにして衝撃を受けた生徒が多くいました。その後訪れた爆心地や平和公園ではバスガイドさんの説明をしっかりと聞けていました。平和セレモニーでは、全校で作上げた千羽鶴を奉納し、改めて平和の尊さを誓いました。



#### 2年生「大学訪問・京都班別研修」

学生ボランティアや職員の方々の案内で、大学の説明や施設の見学、実際に大学の授業を覗いたり、座禅体験をしました。説明が終わると、大学の食堂で大学生と同じメニューから自分たちで好きなものを注文し昼食を笑顔で食べていたのが印象的でした。

昼からは、班別となり、事前に決めた京都市内の体験場所へ行き京都の伝統文化を体験しました。



#### 1年生「精華町役場見学」

総合的な学習の時間の取り組みの中で、1年生では「精華町役場について知る」というテーマで学習しています。「精華町役場見学」は、これに関わる体験学習です。

自分たちの暮らしに関して話しかけられている町議会の姿や、自分たちの暮らしに関わって多くの職員の方々が働いている姿を見て、生徒たちは精華町役場が少し身近に感じられたようです。およそ2時間ほどでしたが、中身の濃い貴重な体験になりました。



#### 1年生「田植え」

最初に地域サポーターの方から田植えの方法を教わり、さっそく作業を開始しました。小学校でも田植えを体験している1年生でしたが、なかなか思うようにできません。泥土に足をとられてこけそうになりながら、苗もまっすぐに並ばず、まばらなところやかたまっているところできて、サポーターの方から指導される場面もたくさんありました。梅雨時の蒸し暑さの中、悪戦苦闘しながら、田植えをなんとか終えることができました。



## 育児相談.....

子育てや子どもの発育などについて、相談に応じています。

### ◆来所相談

- ▶場 所 子育て支援センター(Ⅷ98-4001)  
※事前に電話で同センターに申し込んでください。

### ◆電話相談(電話番号は本誌38ページ)

- ▶日 時 月～金曜日 午前10時～午後4時
- ▶場 所 町内各保育所・子育て支援センター  
※下記の保育所では土曜日にも相談を受けています。
  - ・ほうその保育所：午前8時30分～正午
  - ・いけたに保育所：午前8時30分～正午
  - ・こまだ保育所：午前8時30分～正午
  - ・ひかりだい保育所：午前9時～11時30分
  - ・せいかだい保育所：午前8時30分～午後4時

## お誕生日のつどい.....

同じ誕生月の子どもたちが集まり、お祝します。

- ▶日 時 毎月第3金曜日  
午前10時～11時30分
- ▶場 所 子育て支援センター
- ▶料 金 120円
- ▶申込期間 毎月初めの平日～第2金曜日

## 赤ちゃんパパ.....

子どもの成長はあっという間です。パパと赤ちゃんだけでお出かけをしてみませんか。他の赤ちゃんやパパと出会って、楽しい時間を過ごしましょう。

- ▶日 時 10月21日(土)午前10時～11時30分
- ▶場 所 保健センター
- ▶対象者 町内在住で未就園の2カ月～12カ月(10月1日時点)の子どもとその父親
- ▶定 員 親子15組程度
- ▶内 容 赤ちゃんとのふれあいあそびを楽しんだり、お父さん同士の交流の時間もあります。
- ▶講 師 岡いくよ氏(助産師)
- ▶申込期間 10月2日(月)～11日(水)

### ▶申込方法

すくすくプレールーム、おはなしポケット、にこにこ相談以外の各事業の申し込みについては、町ホームページまたは右の二次元コードから。



## すくすくプレールーム開放日.....

※予約は不要です

おもちゃがいっぱいの部屋で親子で遊びましょう！

### ◆よちよちひろば

0歳～おおむね1歳半の子どもたちの遊び場です。

- ▶日 時 毎週月曜日午前10時～正午
- ▶場 所 子育て支援センター

### ◆とっこひろば

おおむね1歳半以上～就園前までの子どもたちの遊び場です。

- ▶日 時 毎週火曜日午前10時～正午
- ▶場 所 子育て支援センター

### ◆にっこりひろば

- ▶日 時 ①第1・4木曜日  
午前10時～11時30分  
②毎週月・木曜日  
午後1時30分～3時30分
- ▶場 所 ①いけたに保育所②子育て支援センター
- ▶対象者 ①第1木曜日(0～2歳未満)  
第4木曜日(2歳～就園前)  
②毎週月曜日(2歳～就園前)  
毎週木曜日(0～2歳未満)



## つながり野外ひろば“なかよし”.....

※予約は不要です

秋の自然を感じながら、地域の公園でみんなで仲良く戸外遊びを楽しみましょう！

- ▶日 時 A：10月27日(金) B：11月10日(金)  
午前10時15分～11時30分(受付午前10時～)
- ▶場 所 A：けいはんな記念公園(精華台六丁目)  
B：鳥谷公園(光台七丁目)
- ▶対象者 町内在住で未就園の子どもとその保護者
- ▶内 容 体を動かす遊びなど

※現地集合、解散とします。雨など悪天候の場合は中止になります。(当日午前8時30分時点の状況で判断します。中止かどうか分からない場合は午前8時30分～8時50分の間に支援センターまで問い合わせてください。)

※Aけいはんな記念公園駐車場(有料)には限りがありますので、できるだけ徒歩、または公共交通機関でお越しください。

※B鳥谷公園に駐車場はありません。徒歩、自転車、または公共交通機関でお越しください。



毎月19日「きょうと育児の日」は、家庭・職場・地域が一体となって子育て支援を推進する日です。



ひとりで悩まないで…… 子ども虐待に気づいたら……

児童相談所  
全国共通ダイヤル

TEL 1 8 9



子

育

て

す








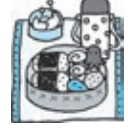
く

す

く

## 掲 示 板

## 今月の子育て支援センター

月	火	水	木	金	土
4日	5日	6日	7日	8日	9日
すくすくプレールーム よちよちひろば (午前10時～正午) 【支援センター】 子育てふれあい教室 <音楽リズム> (午前10時30分～11時30分) 【役場交流ホール】 すくすくプレールーム にっこりひろば② (午後1時30分～3時30分) 【支援センター】	すくすくプレールーム とっこひろば (午前10時～正午) 【支援センター】 食育講座 【おやつ・食事編】 (午前10時～11時30分) 【むくのきセンター】	赤ちゃんサロン(A) (午前10時～11時30分) 【保健センター】	すくすくプレールーム にっこりひろば① (午後1時30分～3時30分) 【支援センター】		マタニティサロン (午前10時～11時30分) 【支援センター】
11日	12日	13日	14日	15日	16日
すくすくプレールーム よちよちひろば (午前10時～正午) 【支援センター】 子育てふれあい教室 <音楽リズム> (午前10時30分～11時30分) 【役場交流ホール】 すくすくプレールーム にっこりひろば② (午後1時30分～3時30分) 【支援センター】	すくすくプレールーム とっこひろば (午前10時～正午) 【支援センター】 おはなしポケット (午後3時～3時30分) 【せいかガーデンシティ】	にこにこ相談 (午前9時30分～11時) 【かしのき苑】	発達応援プレールーム “あいあいひろば” (午前10時～11時30分) 【保健センター】 すくすくプレールーム にっこりひろば① (午後1時30分～3時30分) 【支援センター】	お誕生日のつどい (午前10時～11時30分) 【支援センター】	赤ちゃんパパ (午前10時～11時30分) 【保健センター】
18日	19日	20日	21日	22日	23日
敬老の日 	すくすくプレールーム 開放日 (午前10時～正午) 【支援センター】 子育てふれあい教室 <音楽リズム> (午前10時30分～11時30分) 【役場交流ホール】	赤ちゃんサロン(B) (午前10時～11時30分) 【保健センター】	すくすくプレールーム にっこりひろば① (午前10時～11時30分) 【いけたに保育所】 ※第1木曜日から変更 (午後1時30分～3時30分) 【支援センター】		秋分の日 
25日	26日	27日	28日	29日	30日
すくすくプレールーム よちよちひろば (午前10時～正午) 【支援センター】 すくすくプレールーム にっこりひろば② (午後1時30分～3時30分) 【支援センター】	すくすくプレールーム とっこひろば & 絵本のひろば (午前10時～正午) 【支援センター】	子育てふれあい教室 「わらべうた」 (午前10時15分～11時15分) 【照光寺】	すくすくプレールーム にっこりひろば② (午前10時～11時30分) 【いけたに保育所】 にっこりひろば① (午後1時30分～3時30分) 【支援センター】		
10月2日	3日	4日	5日	6日	7日
すくすくプレールーム よちよちひろば (午前10時～正午) 【支援センター】 すくすくプレールーム にっこりひろば② (午後1時30分～3時30分) 【支援センター】	すくすくプレールーム とっこひろば (午前10時～正午) 【支援センター】	赤ちゃんサロン(A) (午前10時～11時30分) 【保健センター】	すくすくプレールーム にっこりひろば① (午前10時～11時30分) 【いけたに保育所】 にっこりひろば① (午後1時30分～3時30分) 【支援センター】		

※午前9時の時点で精華町に気象警報が発令された場合は、子育て支援センターの事業は中止になります。発令前に中止する場合は、町ホームページでお知らせします。

## 〈会場の所在地〉

- ・交流ホール：南稲八妻北尻70
- ・保健センター：北稲八間井手ノ元27-1
- ・むくのきセンター：下狛神ノ木8
- ・せいかガーデンシティ：祝園西一丁目9-46(2階西側広場)
- ・かしのき苑：南稲八妻砂留22-1
- ・いけたに保育所：桜が丘三丁目2-2
- ・照光寺：祝園神木段32-1

## 〈対象者：町内在住の方〉

よちよちひろば：おおむね1歳6カ月までのお子さん  
 とっこひろば：おおむね1歳6カ月以上のお子さん  
 にっこりひろば①：0歳～2歳未満のお子さん  
 にっこりひろば②：2歳～就園前のお子さん  
 赤ちゃんサロンA：2カ月～7カ月の赤ちゃん  
 赤ちゃんサロンB：8カ月～12カ月の赤ちゃん

☎子育て支援センター(こまだ保育所内) ☎98-4001

# 「食の健康づくり応援店」

「食の健康づくり応援店」とは、「野菜たっぷり」や「塩分ひかえめ」メニューの提供、「エネルギー表示」「食物アレルギー表示」など、食を通じた府民の健康づくりに積極的に取り組む飲食店などのことです。

ステッカーがあるお店には、「野菜たっぷり」や「塩分ひかえめ」「エネルギー表示」のいずれかのメニューが3品以上、または全メニューに「食物アレルギー表示」があります。



目印はコレ

♡きょうと 健康 おもてなし「食の健康づくり応援店」登録店情報♡

## 「ブレッドギャラリー丸星堂」

このお店では、全ての商品にアレルギー表示(特定原材料7品目)を行っています。

住 所：光台五丁目25-6

T E L：26-3280

営業時間：午前6時30分～午後6時30分

定 休 日：火・水曜日



営業時間の変更や臨時休業をされている場合があります。詳細については各店舗に問い合わせてください。

問合せ：365事務局（健康推進課・高齢福祉課・国保医療課・生涯学習課・企画調整課） ☎95-1905（健康推進課内）

毎月19日は食育の日

あすなろ お喜楽  
...クッキング...  
COOKING

今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会コスモス班」が紹介する「カラフルきんぴら」です。

### ▶材料(2人分)

にんじん2/3本(100g)、かぼちゃ1/8個(100g)、ピーマン大2個(120g)、黒ゴマ小さじ2(6g)、ごま油小さじ2(8g)

A：しょうゆ大さじ1/4(4.5g)、みりん大さじ1(18g)、酢大さじ1/2(7.5g)

### ▶作り方

(1)にんじん、かぼちゃ、ピーマンは太めの千切りにする。

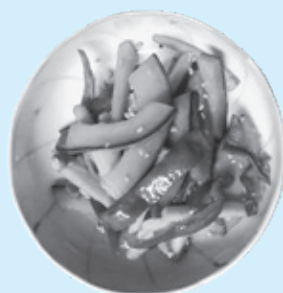
(2)フライパンにごま油を熱し、にんじん、かぼちゃを炒め、A、黒ゴマを加え最後にピーマンを加えて炒め、器に盛る。

### ▶1人分の栄養価

エネルギー 147kcal・たんぱく質2.7g・脂質6.0g・カルシウム65mg・食物繊維4.9g・塩分0.4g



カラフル  
きんぴら



## 食育ミニ情報 No.39

### β-カロテンとは？

今回のレシピに入っているにんじん、かぼちゃ、ピーマンに共通して含まれる栄養素、β-カロテン。生活習慣病の原因になる活性酸素の発生を抑えたり、取り除いたりする働きがあります。緑黄色野菜に多く含まれ、油脂と一緒に摂ると吸収率が高まるとされているので、油で調理すると効率良く吸収できます。



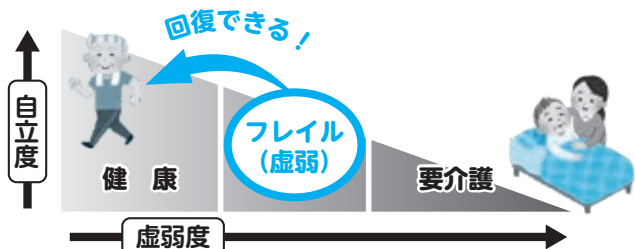




## フレイル予防で健康長寿！ [フレイル]を知っていますか？

### フレイルとは？！

加齢に伴って、気力や体力など心身の活力が低下した状態をいいます。以前はこの状態を「虚弱」としていました。「フレイル」は健康な状態に戻ることができます。



### 短期集中予防サービス（通所型サービスC）

3カ月間集中的に運動することで、落ちてしまった体力を取り戻すことを目的とした教室です。

利用にあたっては条件（以下を参照）がありますので、改善に向けて取り組みたい方は管轄の地域包括支援センターに相談してください。

#### 【条件】①②のいずれかに該当する方

- ①65歳以上で基本チェックリスト（生活の様子や身体の状態を確認するもの）の該当項目でチェックのある方
- ②要支援認定を受けた方



### 利用後は近くの「体操の居場所」へ！

体力を取り戻したら、引き続き運動などを継続することで、フレイル予防や健康寿命を延ばすことにもつながります。町内には集会所などを利用した「体操の居場所」（地域の方が定期的に体操をしている集まり）が各所に立ち上がっています。詳しくは下記のすてき65メイトホームページから。



すてき65メイト  
ホームページ

町ホームページ「フレイルを予防しよう」  
もご覧ください。



町ホームページ

問北部地域包括支援センター（川西・精北小学校区）☎94-5677、南部地域包括支援センター（精華台・山田荘・東光小学校区）☎94-4573、高齢福祉課☎95-1932

### 健康ポイント対象事業ご案内

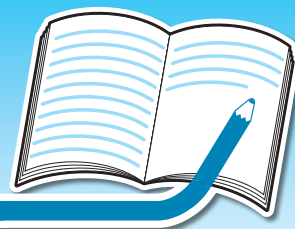
【9月16日（土）～10月15日（日）】

種別	事業名	日程	ポイント
子育て 親子参加	①よちよちひろば	25ページ『子育てすくすく掲示板』をご覧ください。	20P
	①とっこひろば		
	①にっこりひろば		
	①お誕生日のつどい		
	①赤ちゃんサロンA・B		
	①マタニティサロン		
	①音楽リズム		
乳幼児 健診 教室	①赤ちゃんパパ	対象者には個別通知	
	②マタニティフェア		
	②3～4カ月児健診		
	②9～10カ月児健診		
	②1歳6カ月児健診		
	②2歳4カ月児健診		
セイカ 歩数計 アプリ	②セイカ歩数計	各自、取り組むことができます。	2P/6000歩 （カード版） ※最大60P/月
			1P/2000歩 （アプリ版） ※最大60P/月
365 ポイント シート ※	②役場庁舎 2階健康推進課受付	9月27日（水） 午後2時～4時	30P
	③大人の健康教室グットネス 受付（アビタタウンけいは んな西館1階）	9月16日・23日、 10月7日・14日（土） 午前10時～午後4時	
運動 体操	③グットネスラジオ体操	第1～4週目の（火）～（日） 午前9時50分～ （雨天中止）	10P/日
	④むくのきセンター来館ポイント	休館日を除く全日	10P
	⑤かしのき苑来館ポイント	休館日を除く全日	

※健康ポイント事業の概要については、令和5年度家族の健康カレンダーを参照してください。

問①子育て支援センター☎98-4001 ②健康推進課☎95-1905 ③大人の健康教室グットネス☎98-3900 ④むくのきセンター☎98-0200 ⑤かしのき苑☎94-5200

# せいか写真日記



7月30日 日曜日 ☀

## アメリカン朝ごはんの料理教室



トロンブリー国際交流員による国際交流サロンが7月30日（日）にむくのきセンターで開催され、24人の方が参加されました。

イベントでは、アメリカでよく食べられている朝ごはん「ケサディーヤ」と「ピコ・デ・ガロ」を作って食べました。

参加者からは「とてもおいしかった」「想像していたアメリカの朝ごはんとは違った」などの感想がありました。



8月6日 日曜日 ☀

## 親子で楽しむコンサート

0歳児から入場できる「けいはんなふれあいコンサート」が8月6日（日）、けいはんなプラザメインホールで開催されました。

演奏は、今年創立100周年を迎えたオオサカ・シオン・ウインド・オーケストラ・ソロイスト。客席から奏者が登場したり、手遊び歌・ジャンボリミッキーでは幼稚園・保育所の先生方と一緒にみんなで踊ったりと大盛り上がりでした。序曲（ドラゴンクエストⅣ）では演奏に聞き入り、ラデツキー行進曲では全員がペンライトを持って指揮者になりきって満員の会場がひとつになりました。楽しい工夫がいっぱいのコンサートに子どもたちの目も輝いていました。





## 夢を叶えよう

## Dream Catcher

第15回

## Blooming Friendship Between the U.S. and Japan

In Japan, cherry blossoms are a very important aspect of the spring season. The United States does not have a tradition like hanami, but Americans can visit Washington D.C. to see cherry blossoms bloom every spring. The cherry blossom trees planted around the national monuments in Washington D.C., such as the Washington and Thomas Jefferson Memorials, have become an essential part of the spring festivities and scenery in the U.S. capital. I have gone to see the cherry blossoms in Washington D.C. and I was moved knowing that while taking in the breathtaking views of the cherry blossoms trees, I was experiencing a part of Japanese culture in my home country. Since the cherry blossoms have been blooming every year since 1912, it is hard to imagine what my nation's capital would look like without the trees. This month, I would like to write about the history of why there are cherry blossoms in Washington D.C. and how the National Cherry Blossom Festival came to be.

It all started back in 1885 with Eliza Scidmore, a world traveler and diplomat. After returning to Washington from a trip to Japan, she proposed that Japanese cherry trees be planted on the Potomac River every year for 24 years. While her proposals remained unsuccessful, she did not give up and decided to propose her idea to the First Lady, Helen Taft, in 1909. The First Lady was intrigued by this idea and talks regarding this began with the Consulate-General of Japan in New York. The Mayor of Tokyo at the time, Yukio Ozaki, was asked to support the donation of the cherry blossoms to the United States as a token of friendship between the two countries. On March 26, 1912, 3,020 cherry trees of various varieties arrived to Washington D.C. The next day, the First Lady and wife of the Japanese Ambassador planted the first two cherry trees near a reservoir adjacent to the Potomac River known as the Tidal Basin. A re-enactment of the original planting was done by local school children in 1927 and this became the catalyst for the first "Cherry Blossom Festival" held in 1935.

The National Cherry Blossom Festival in Washington D.C. has been held annually almost every year since 1935 and now spans four weeks from the end of March to the middle of April. More than 1.5 million people come from all over the world to experience this festival, which celebrates traditional and contemporary art and culture. Events in the festival are primarily free and open to the public!

## 開花する日米友好関係

桜は日本の春の季節に無くてはならない存在です。アメリカには花見の習慣はありませんが、ワシントン D.C. では毎年春に桜を見ることができます。ワシントン記念塔やジェファソン記念館などのアメリカ合衆国国定記念建造物の周りに生えている桜は、アメリカ首都の春の行事や景色にとって必要不可欠な存在になりつつあります。私はワシントン D.C. の桜を見に行ったことがあります。桜の美しい眺めを味わうと同時に、母国にしながら日本文化の一部を体験できることに感動しました。1912年以降は毎年桜が咲いているので、アメリカ人は桜のない首都の景色を想像できないのではないのでしょうか。今回の国際交流員コラムでは、なぜワシントン D.C. に桜の木があるのか、そして全米桜祭りの由来は何なのかというテーマについて書きたいと思います。

すべては1885年に、旅行家であり外交官でもあるシドモア・エリザ氏から始まりました。日本への旅行からワシントンに戻った彼女は、今後24年間、毎年桜をポトマック川沿いに植樹するという提案を行いました。当初その提案には誰も賛同しませんでした。シドモア氏は諦めず、1909年に当時の大統領夫人であるタフト・ヘレン氏に同じ提案を行いました。タフト氏はこの提案に非常に興味を持ち、在ニューヨーク日本国総領事館との協議を始めました。その後、当時の東京市長の尾崎行雄氏は、アメリカと日本の友好関係の証として、アメリカへの桜の寄贈のサポートを依頼されました。3020本のさまざまな種類の桜の木がワシントン D.C. に届いたのは1912年3月26日でした。翌日、大統領夫人と駐米大使夫人が最初の2本の桜をタイダルベイスンというポトマック川に隣接する湖の近くに植えました。1927年に地元の小学生が最初の桜の植樹の再現を行い、それが1935年に開催された最初の桜祭りのきっかけとなりました。

全米桜祭りは、3月下旬から4月中旬の4週間に渡って、1935年から毎年のようにワシントン D.C. で開催されています。毎年150万人以上が世界中から来場し、古典や現代のアートや文化を楽しんでいます。期間中のイベントはほとんどが無料で誰でも参加できます。



## トロンブリー・ケイトリン(愛称: ケイティ)

米国ミシガン州ニューヘブーン出身。  
1999年1月30日生まれの24歳。町役場では、多文化共生や国際理解など、まちの国際化の仕事を担当。



## Let's Listen !

左の二次元コードから英語の  
音声聞くことができます。

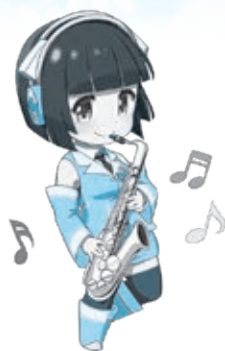




生活・イベント情報コーナー

# 華手帖

参加費・受講料などが記載されていないものは無料、申込方法が記載されていないものは申し込み不要です。



## 健康・福祉・子育て

聞こえにくさを感じている  
方のための交流会

「みなみかぜひろば」

日時 9月20日(水)午後1時45分～3時

場所 京都府聴覚言語障害センター

対象者 聞こえない・聞こえにくさを感じている方(身体障害者手帳の有無は問いません)

内容 聞こえにくいことで困っている生活上の悩みを話しませんか。同じ聞こえにくい悩みを持つ人との交流会です。

申込方法 9月12日(火)までに電話、ファクス、郵送または直接次のところへ。

【山城地域活動支援センター(京都府聴覚言語障害センター内)】

〒610-0121 京都府城陽市寺田林ノ口11番64・Ⅸ30-1  
9005・Ⅸ55-7722

## 就職相談会(しょうがいのある方の相談会)

日時 9月20日(水)、10月18日(水)午前10時～午後3時

場所 しょうがいの者就業・生活支援センター「あん」(木津川市木津駅前1丁目10番地)

内容 しょうがいのある方が、ハローワークへの同行、就職に関する手続き・相談、福祉サービス事業所の紹介などを受けられます。※前記時間以外でも相談可

【しょうがいの者就業・生活支援センター「あん」】Ⅸ71-0700  
1・Ⅸ71-0705

## きこえの相談会(巡回相談会)

日時 9月22日(金)①午前10時30分～②午前11時30分～③午後1時30分～④午後2時30分～

場所 相談室1(町役場2階)

対象者 木津川市・相模郡内に在住で聴覚に不自由を感じている方とその家族

内容 聞こえに関する相談・聴力測定(聴力測定は1時間程度)

申込方法 相談日の1週間前までに「氏名・年齢・住所・電話番号・相談内容・希望時間帯」を電話またはファクスで次のところへ。

※申し込み数によっては、日時の変更をお願いする場合があります。

【相模聴覚言語障害センター】Ⅸ75-12030・Ⅸ72-6862



## 健康講演会

歯科医師が教える「いつ、どのようにして歯医者さんに行けばいいの？」

日時 9月27日(水)午後1時30分～2時30分

場所 精華町交流ホール(町役場2階)

内容 歯医者さんは歯が痛くなっただけから行くところだと思っていまいませんか？そうなる前に受診することで痛みや治療期間が少なくて済みます。歯科医師が受診に関するポイントをお伝えいたします。

講師 渡邊 優磨 歯科医師(ゆづま歯科)

申込方法 開催日の1週間前までに電話で次のところへ

【健康推進課成人保健係】Ⅸ95-1905



## けいはんな赤ちゃん学講座2023 『人のはじまりのサイエンス』

「心をつつける力」

日時 9月30日(土)午後1時30分～3時30分

内容 赤ちゃんは、いつから他者の心を認識するようになるのでしょうか。発達にともなって、多様な心の在り方を見せてくれる赤ちゃんの心の発達を科学的に解き明かしていきます。

講師 板倉 昭二氏(同志社大学赤ちゃん学研究センター長・同大学教授、京都大学名誉教授)

日時 10月21日(土)午後1時30分～3時30分

内容 赤ちゃんはどのような過程を経て、それまで知らなかったものを食べるようになるのでしょうか。赤ちゃんの「食べる」について、進化と発達の観点から考察すると、人間の根源的な特徴がみえてきます。



講師 上野 有理氏(滋賀県立大学人間文化学部教授)

【共通】

場所 けいはんなプラザナイル(3階)

定員 各40人(定員を超えた場合は抽選)

申込方法 開催日の3日前までに、けいはんなプラザホームページ、または次の二次元コードから。



※授乳、おむつ替えのスペースがあります。

【けいはんな学研都市活性化促進協議会】Ⅸ95-5034

## 地域公開講座(京都府地域ネットワーク促進事業)

日時 9月30日(土)午後1時30分～3時30分

場所 木津川市東部交流会館

対象者 会員、町内在住・在勤の方

定員 先着50人  
内容 ①講演 介護への思い「相手の人生を知り、ともに生きたい」  
②介護体験

講師 細井 恵美子氏(92歳現役介護職員)

申込方法 9月15日(金)までに電話で次のところへ。

【京都府女性の船「ステップあけぼの」相模支部】Ⅸ0900-3490-1332(村田)

## 出張がん個別相談会

**日時** 10月3日(火)午後1時30分～3時30分

**場所** 山城南保健所

**内容** 保健師や看護師が、がんに関わるさまざまな相談を受けます。

**申込方法** 前日午後4時までの平日午前9時～正午・午後1時～4時に電話で次のところへ。

※次のところでも、平日午前9時～正午・午後1時～4時に相談できます(電話も可)。

**問** 京都府がん総合相談支援センター／☎0120-1078-394



## 大人の健康づくり教室

### 「からだ軽やか塾」塾生募集

**日程** ①10月30日(月)、②11月8日(水)、③12月6日(水)・④15日(金)・⑤令和6年1月10日(水)、⑥2月7日(水)・⑦14日(水)(全7回)

※⑤以外は必須

**対象者** 必須の日程の全てに参加できる町内在住・在勤の30～74歳で次のいずれかに該当する方

①BMI(体重kg÷身長m÷身長m)が25以上②腹囲が男性85cm以上・女性90cm以上

**定員** 15人

**内容** 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プログラムで健康的に減量をサポートします。

**申込方法** 10月2日(月)までに「氏名・生年月日・住所・電話番号・Eメールアドレス・特定健診受診日・受診場所」を電話、Eメール、または次の二次元コードから。



※参加の可否は10月中旬ごろに連絡します。

※この教室以外に、メタボ改善など、保健師・栄養士による面談を希望される方は、次のところへ。

**問** 健康推進課成人保健係／☎95-1905・✉kenko@townseitei.kaj.jp

## ガイドヘルパー養成研修

**日程** 11月1日(水)・5日(日)・7日(火)・8日(水)の4日間

**場所** 京都府情報コミュニケーションプラザ(城陽市)ほか周辺施設

**内容** 視覚障害者の外出を支援するガイドヘルパー(同行援護従業者)の育成

**料金** 1万2640円(テキスト代2640円を含む)  
※受講要件や申込方法など詳しく

は京都府・京都府視覚障害者協会のホームページで確認してください。

※ホームページが閲覧できない場合は、電話で問い合わせてください。

**問** 京都府視覚障害者協会／☎075-463-5569



## 要約筆記養成講座(前期)

**日時** ①共通講座(全員) 11月4日(土)・25日(土)、12月9日(土)②手書きコース令和6年1月13日(土)・28日(日)、2月24日(土)③パソコンコース令和6年1月20日(土)・2月17日(土)・25日(日)午前10時30分～午後4時30分

※その他オンラインによる自宅学習あり

**場所** ①②京都府聴覚言語障害センター(城陽市)③京都市聴覚言語障害センター(京都市)

**対象者** 前期修了後、後期課程を受講し、認定試験を受験して京都府要約筆記者として登録し活動が可能な方。なおパソコンコース希望者は、ノートパソコン(Windows10以上)を持参し、1分間に70字以上の入力とパソコンの基本操作が可能な方。

望者は、ノートパソコン(Windows10以上)を持参し、1分間に70字以上の入力とパソコンの基本操作が可能な方。

**料金** 無料(ただしテキスト代4000円と教材など一部自己負担あり)

**申込方法** 9月19日(火)～10月16日(月)午後5時までに、京都聴覚言語障害者福祉協会ホームページ(ハケンとマナビ)「マナビ」で検索から。

※ホームページが閲覧できない場合は、電話で問い合わせてください

**問** 社会福祉法人京都聴覚言語障害者福祉協会 京都府要約筆記者養成講座事務局／☎30-9000・☎55-7708

## せいか365プロジェクト

### 軽やか同窓会

#### ピラティス

**日時** 9月12日(火)午後0時30分～1時30分・26日(火)午後1時30分～2時30分、10月10日(火)午後0時30分～1時30分

**場所** むくのきセンター 多目的ホール①②(4階)

**定員** 先着40人

**内容** 自身の体を見つめ、体幹を意識して、心身を整えます。

**講師** 河合素子氏  
**持ち物** 飲み物、ヨガマット(바スタオル可)

**料金** 3000円(保険代含む)

### 軽やかヨガ

**日時** 9月22日(金)、10月4日(水)午前10時15分～11時50分

**場所** かしのき苑 和室交流広間(東・中・西1階)

**定員** 先着20人

**内容** 深い呼吸で体の緊張を緩め、心の状態をリラックス。治癒力を高めていきます。

**講師** 河合素子氏

**持ち物** 飲み物、ヨガマット(바スタオル可)

**料金** 3000円(保険代含む)

### ママヨガ

**日時** 9月27日(水)午前10時～11時

**場所** 保健センター1階

**定員** 先着10組(親子(6カ月～3歳でもママだけでも参加できます))

**内容** シンプルヨガで代謝アップ。産後の体を整え心もスッキリ。※お菓子やおもちゃは持ち込まないでください。

**講師** 河合素子氏

**持ち物** 飲み物

**料金** 5000円/組(保険代含む)

### 共通

※各受け付けは開始時間の30分前から5分前まで

※警報発令時は中止

**対象者** 町内在住・在勤の方

**申込方法** 前日までに氏名・電話番号を電話またはEメールで次のところへ。

**問** 軽やか同窓会／☎090-17097-11037・✉minami230@kn.jp (連絡先: 南)

**せいか365あすなろクッキング**  
**男性のための料理教室〜おうちで簡単☆本格イタリアン〜**

**日時** 10月21日(土)午前10時〜  
**場所** かしのき苑 調理室  
**対象者** 町内在住の男性  
**定員** 先着12人  
**内容** 生地から作る手作りピッツア、ミネストローネ、サラダ、パンナコッタの計4品を作ります。  
 ※メニューは変更になる場合があります。  
**持ち物** エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル、筆記用具  
**料金** 300円/人  
**申込方法** 9月11日(月)〜10月12日(木)の平日午前8時30分〜正午・午後1時〜5時に直接、または電話で次のところへ。  
**問合せ** 健康推進課健康医療企画係/☎95-11905



## 暮らし

### スマートフォン活用講座

**日時** ①9月25日(月)②10月2日(月)午後1時〜2時、午後2時15分〜3時15分  
**場所** ①201会議室(町役場2階)②501会議室(町役場5階)

**定員** 各回先着7人  
**内容** ①マイナポータルの活用方法・健康保険証利用の登録・公金受取口座の登録②地図アプリの活用方法・スマートフォンを安全に使うためのポイント  
**持ち物** スマートフォン  
**講師** デジタル活用支援員(株式会社KCN京都)  
**申込方法** スマホ講座申込専用ダイヤル(☎77-20083・午前10時〜午後6時)へ。  
**問合せ** デジタル推進室/☎95-11924



### 木津川市環境イベント「エコフェスきづがわ」

**日時** 9月30日(土)、10月1日(日)午前10時〜午後4時  
**場所** アル・プラザ木津 1階セントラルコート  
**内容** 市内で環境問題に取り組む団体の展示(精華町も展示します)。パナソニック(株)のソーラートレイン展示10月1日のみ。積水ハウス(株)の遮熱・断熱の体感ができる模型展示。(株)エム・シー・エスの堆肥配布。エコふるしき教室(予約制・9月30日のみ)。フリードライブなど。

※申込方法など詳しくは次のところへ。  
**問合せ** 木津川市市民部まち美化推進課/☎75-11215

### 南山城支援学校 学校祭

#### MINAMIの輪

**日時** 10月5日(木)午前9時30分〜午後2時30分・6日(金)午前9時30分〜正午  
**場所** 京都府立南山城支援学校  
**対象者** 精華町・木津川市・和束町・笠置町・南山城村にお住まいの方  
**内容** 児童生徒が日々の学習の成果を披露するほか、地域の方々の協力で「シャボン玉であそぼう」などさまざまな活動が楽しめる「みんなの遊び場」ブースも設けます。詳しくは右の二次元コードから。  
**申込方法** 次の二次元コードから参加登録してください。  
 ※応募者多数の場合は参加をお断りすることがあります。



**問合せ** 京都府立南山城支援学校/☎72-7255

### 自宅でできる！フェイシャルマッサージ

**日時** 10月10日(火)午前11時〜正午

**場所** 精華町シルバー人材センター  
**内容** マスクの下でどんどん進んでいるお顔のたるみ。フェイシャルマッサージでリフトアップ！してマスク美人を卒業しませんか？自宅で簡単・手軽にできるフェイシャルマッサージを紹介します。

**講師** 山田 美穂 氏(メナードフェイシャルサロン木津川梅谷オーナー)  
**持ち物** フェイスタオル2枚  
**申込方法** 電話で次のところへ。  
**問合せ** 精華町シルバー人材センター/☎98-0510

### STEP映画会(第5回)

**『コーヒーの秘密』SDGsの視点で南北問題を考える**



制作：特定非営利活動法人アジア太平洋資料センター(PARC)

**日時** 10月13日(金)午後1時30分〜(午後1時15分開場)  
**場所** 501会議室(町役場5階)  
**内容** コーヒーはどこから来るのでしょうか？誰が作っているのでしょうか？価格はどこで決まるのでしょうか？  
 「作る人」と「飲む人」が対等につきあっているために何が起きている？南の農民がコーヒーに支配されない、自立的な経済を獲得するには？コーヒーを糸口に考えます。  
 ※環境をテーマにした映画を鑑賞後、参加者で振り返りをします。  
**問合せ** 精華町環境ネットワーク会議(STEP)事務局(精華町環境推進課内)/☎95-11925

## 文化

### 国立国会図書館関西館資料展示

**『左手をご覧くださいー左利きというまなざしで、見えてくる風景ー』**  
**日時** 9月21日(木)〜10月17日(火)(日・祝日を除く)午前9時30分〜午後6時  
**場所** 閲覧室(地下1階)  
**内容** 「左利き」という身近な個性について、そして利き手にかかわらず誰もが暮らしやすい社会について、この機会に考えてみませんか？  
**問合せ** 国立国会図書館関西館 資料案内/☎98-11341

### 国立国会図書館関西館資料展示関連講演会

**『左利きの科学と社会〜多様性と共生について考える〜(けいはんな学研都市7大学連携市民公開講座2023)』**  
**日時** 9月22日(金)午後2時30分〜3時45分  
 ※講演会終了後、当館職員による資料展示の説明があります。



**場所** 大会議室(地下1階)  
**定員** 先着200人  
**講師** 山下 光氏(関西福祉科学大  
 学教育学部教育学科長・教授)  
**申込方法** 次の二次元コードから。



**関公財** 関西文化学術研究都市推  
 進機構 事業推進部/TEL 95-16  
 125

## 第105回せいか小さな旅

「南山城三十三所巡礼の道in井手町」観音様は何処へ?と、古文書サークル「如月会」の皆さんが辿った道を訪ねて、いっしょに歩きましょう!井手町のええところ...井手左大臣橋諸兄公の栄華を偲んで、井手町ふるさとガイドの会のみなさんと歩きます

**日時** 9月23日(祝・土)午前8時  
 45分集合(JR祝園駅改札前、正  
 午解散(JR玉水駅前)  
 ※警報発令時は中止  
**コース** JR祝園駅→JR玉水駅  
 →井堤寺跡→栢ノ木遺跡(井手町  
 新庁舎)→小町塚→地藏院井手  
 山→第26番栄福寺跡→玉津岡神  
 社→宮本水車跡→石垣→第27番観  
 音寺跡→地福寺→六角井戸→JR  
 玉水駅(約4キロ)  
**定員** 30人  
**持ち物** 飲み物、雨具、ビニール  
 シートなど

**料金** 500円(小学生100  
 円・未就学児無料)記念缶バッジ  
 付き

※井手町ふるさとガイドの会資料  
 と地福寺拝観料(橋諸兄公念持  
 仏・位牌)を含む

**申込方法** 前日までに電話または  
 Eメールで次のところへ。

**関NPO法人精華町ふるさと案  
 内人の会**/TEL 090-1887  
 714691・✉furusato\_sai  
 ka@yahoo.co.jp



## けいはんな市民雑学大学 第163回講座

野菜への愛を語る

**日時** 9月23日(祝・土)午後2  
 時~4時

**場所** イオンモール高の原「こす  
 もすホール」(4階)

**定員** 当日先着30人

**内容** 野菜ソムリエ上級プロ石井  
 が愛してやまない野菜を徹底解  
 剖!秘められた魅力に迫ります。

**講師** 石井 郁子氏(野菜ソムリ  
 エ上級プロ)

**料金** 100円  
**問** けいはんな市民雑学大学/TEL 0

901788016787(担  
 当:渡辺)

## 文化庁京都移転記念事業 せいか文化フェスティバル 2023

合同美術工芸展

**日時** 9月27日(水)~10月2日(月)午  
 前10時~午後5時(最終日は午後  
 4時まで)

**場所** けいはんなプラザイベン  
 トホールほか

**内容** 展示系サークルが一堂に会  
 し合同の展示会を開催します。

**舞台部門発表会**  
**日時** 10月1日(日)午前10時~午後  
 3時

**場所** けいはんなプラザメイン  
 ホール

**内容** 舞台系サークルによる舞台  
 発表のほか、陶芸(絵付け)体験教  
 室、茶華道連盟によるお茶席など。

**問** 精華町文化協会事務局(生涯学  
 習課内)/TEL 95-1907

## みつける運動ツアー(京都府 立大学編)

**日時** 10月3日(火)午前10時集合  
 (京都府立大学精華キャンパス、  
 正午解散(同))

**定員** 30人(定員を超えた場合は  
 抽選)

**内容** ほじょう見学、農産物の購  
 入(希望者)、ダチョウの見学など  
 (内容は変更する場合があります)

**申込方法** 9月25日(月)までに「氏

名・年齢・電話番号・車でお越し  
 の場合は台数」をEメールで次の  
 ところへ。

**問** 商工推進室/TEL 34-0234・  
 ✉shoukou@town.seika.jp

## 国際交流員との英会話教室

**日時** 10月14日、11月4日、12月  
 9日、令和6年1月13日、2月10  
 日、3月9日の各土曜日(全6回)

午後1時30分~3時30分  
 ※1月13日のみ午前11時30分~午  
 後3時30分

**場所** むくのきセンター 第3・  
 4会議室(2階)など

**対象者** 町内在住・在勤の方(小  
 学5年生以上)

**定員** 30人(定員を超えた場合は  
 抽選)

**内容** 日常英会話や海外旅行に役  
 立つ表現、英語の歌、発音、グルー  
 プ会話などを楽しく学びます。

**講師** トロンブリー国際交流員、  
 脇田 正利氏(せいかグローバル  
 ネット)

**料金** 2000円(資料・郵送料)  
**申込方法** 9月22日(金)までに次の  
 二次元コードから。



せいかグローバルネット  
 のホームページ

**主催** せいかグローバルネット、  
 精華町

**問** せいかグローバルネット/TEL  
 72-5896

広告(掲載内容については各広告主に問い合わせてください)

トイレ・キッチンなどの詰まりで  
 お困りのときは(見積無料)

株式会社 クリーンサービス山城



電話

0774-94-3241

精華町祝園政長 10-1



石碑・彫刻・建築石材

有限会社 宮本石材店

精華町祝園西1丁目23-7  
 (JR祝園駅北へ100m)

TEL 94-2122  
 (FAX) 94-4639  
 (工場) 93-1064

ハロウィンジャンボ5億円  
 (1等3億円・前後賞各1億円合わせて)

ハロウィンジャンボミニ5千万円  
 (1等3千万円・前後賞各1千万円合わせて)

この宝くじの収益金は市町村の明るく住みよ  
 いまちづくりに使われます。

各1枚 300円

9月20日(水)2種類同時発売!

発売期間 9/20(水)~10/20(金)

公益財団法人京都府市町村振興協会

## 第139回NAI-ISTサイエンス塾

光と海の波の共通点  
温めたチーズから見えるもの！

**日時** 10月14日(土)午前10時～11時②午前11時30分～午後0時30分③午後1時30分～2時30分

**場所** 高山サイエンスプラザ4階(生駒市高山町8916-12)

**対象者** 小学生保護者同伴必要  
**定員** 各回16人(定員を超えた場合は抽選)

**内容** 光は波と同じ伝わり方をします。その特徴とは？ どうしたら光の速さがわかるのか？ 電子レンジで温めたチーズにヒントがあります。

**料金** 500円/人

**申込方法** 9月20日(水)まで(必着)に『第139回NAI-ISTサイエンス塾参加希望』希望時間(第3希望まで)・参加者氏名(フリガナ)・所属学校名・学年・郵便番号・住所・Eメールアドレス・電話番号・ファクス番号をはがき、ファクス、またはEメールで次のところへ。

※当選者のみ、9月29日(金)までに通知します

**奈良先端大支援財団**／〒630-0101・生駒市高山町8916-12・TEL0743-7215815・FAX0743-7215816・E:kagaku@science-plaza.or.jp

## 吹奏楽団ベリーズけいはんなSmileファミリーコンサート

音楽と絵本の贈り物

**日時** 11月12日(日)午前の部・午前10時30分(開場午前10時)、午後の部・午後2時(開場午後1時30分)

**場所** 京都府立けいはんなホールメインホール

**曲目** 語りと吹奏楽のための「スイミー」、パイレーツ・オブ・カリビアンメドレーほか

**申込方法** 9月11日(月)から電子チケット、または9月15日(金)～29日(金)消印有効に「郵便番号・住所・氏名・電話番号・Eメールアドレス・枚数(最大6枚)・希望の部(午前/午後)・車椅子観覧はその旨明記」を84円切手を貼り宛名を明記した返信用封筒を同封の上、郵送で、吹奏楽団ベリーズけいはんな「コンサート整理券」係(〒619-0299京都府木津川市相楽丸塚4-1山城木津郵便局留)へ。

※対象年齢など詳しくは次の二次元コードから。



**吹奏楽団ベリーズけいはんな**／  
E:mamabrass\_b.keihanna@yahoo.co.jp

## スポーツ

### 精華町グラウンド・ゴルフ協会月例会

**日時** 9月19日(火)午前9時～(受付午前8時30分)

※雨天中止

**場所** 打越台グラウンド

**料金** 100円(当日徴収)  
※精華町グラウンド・ゴルフ協会加入の有無は問いません。

**精華町グラウンド・ゴルフ協会**／TEL95-0049(松井)(午後6時～8時)

### 精華町オープンゲートボール大会

**日時** 9月25日(月)午前9時20分～(受付午前8時50分)

※雨天予備日9月28日(木)

**場所** むくのきセンター 交流広場

**対象者** 町内在住・在勤で小学4年生以上の方、または精華町ゲートボール連盟会員

**持ち物** ゲートボールスティック(お持ちの方)

**料金** 200円/人※当日徴収

**申込方法** 直接むくのきセンターへ

※1チーム5～8人ですが、1～4人でも申し込み可

**精華町ゲートボール連盟**／TEL94-2210(福味)

## 精華町秋季ソフトテニス大会2023

**日時** 10月1日(日)午前9時～(受付午前8時30分)※雨天中止

**場所** 池谷公園テニスコート

**対象者** 町内在住・在勤者を含むペア、または精華町ソフトテニス連盟会員

**種別** 男女別ダブルス

**定員** 先着20ペア

**料金** 一般2000円/ペア、中学生1000円/ペア

**申込方法** 9月20日(水)までに次の二次元コードから。



精華町ソフトテニス連盟ホームページ

**精華町ソフトテニス連盟**／ホームページの問い合わせフォームから。



### 第32回精華町ゴルフ大会会長杯

**日程** 10月24日(火)※雨天決行

**場所** 美加ノ原カントリークラブ

かもアウト・イン、みかさアウトコース同時スタート

**対象者** 町内在住・在勤の精華町ゴルフ協会会員(参加希望者は加盟すること)

**定員** 先着96人(24組)  
※1人からの申し込み可  
**料金** プレー費(昼食付・ロッカー代)9030円、参加費1000円※当日精算  
**申込期間** 9月17日(日)～29日(金)  
**申込先** 精華ゴルフセンターレインボー内(菱田山ノ下27-1)TEL93-3200・FAX93-3202  
**精華町ゴルフ協会**／TEL72-2457(青木)



### むくのきセンター主催事業

むくのきセンター休館日  
・9月27日(水) 終日  
・10月2日(月) 終日

イベントの詳細は、スポーツ協会ホームページで確認してください。申し込みも随時受け付けます。



スポーツ協会ホームページ

窓口での申し込みは、午前8時30分～午後8時30分に、申込用紙と料金を次のところへ。  
**むくのきセンター**／TEL98-00200

## 卓球デー

**日時** 9月6日・13日・20日・10月4日・11日・18日の各水曜日午後3時～5時

**場所** アリーナ

**対象者** 小学生以上(小学生は保護者の同伴が必要)

**定員** 先着16人程度

**持ち物** 体育館シューズ

**料金** 小中学生100円・高校生以上200円(町外在住者は倍額)  
※申し込み不要



## トレーニング室相談会

**トレーナー** 小野田 美穂

**日時**

①9月12日・19日・26日・10月3日・10日・17日・24日・31日の各火曜日午前9時～正午

②9月8日・15日・22日・29日・10月6日・13日・20日・27日の各金曜日午前9時～正午

**トレーナー** 佐々木昌弘

**日時** 9月23日(祝・土)午前9時～正午

**共通**

**場所** トレーニング室

**料金** トレーニング室利用料

**内容** 器具の使い方だけでなく、

筋力・柔軟性向上など、健康になるための相談・指導を行います。

※人数・トレーナーにより内容は変わります。

※トレーニング室を初めて利用する場合は、要利用者登録。

※申し込み不要

## 手作り教室 ナチュラルハーバリウム

**日時** ①9月20日(水)②25日(月)午前10時～正午のいずれか1日

**場所** 研修室

**対象者** 18歳以上の方(高校生を除く)

**定員** 各日先着6人

**内容** ガラスボトルにドライフラワーを入れ、自然な風合いのハーバリウムを作ります。香りをつけたフレグランスハーバリウムも作れます。

**料金** 2000円

※電話申し込み不可

## ほほえみスポーツ広場

**日時** 9月24日(日)午前9時～正午

**場所** アリーナ

**対象者** 3歳以上(小学校低学年以下は保護者の同伴が必要)

**内容** 開放エリア：バドミントン(時間交代制)・卓球・バスケットボール・ソフトバレーボールほか

**持ち物** 体育館シューズ、マスク

**料金** 小中学生100円・高校生以上200円(町外在住者は倍額)

※申し込み不要

## ヨガ&ズンバゴールド

### 短期教室

**日時** 10月3日・10日・17日の各火曜日(全3回)午前10時～11時30分

**場所** 道場

**対象者** 18歳以上の方

**内容** ヨガは、呼吸法とさまざまなポーズで心身のバランスを整えリラックスできます。ズンバゴールドは、基礎体力をつけながら、音楽とダンスを楽しみます。

**持ち物** タオル、飲み物、マット(お持ちの方のみ)

**料金** 3000円(一括)

※受講特典として、むくのきフィットネススクールの会員登録時に割引があります。

## むくのきフィットネススクール 会員募集

①ハワイアンフラ

**日時** 月曜日午後1時30分～2時30分

②ヨガ&ズンバゴールド

**日時** 火曜日午前10時～11時30分

③スタイルアップトレーニング

**日時** 火曜日午後1時30分～2時30分

④ピラティス

**日時** 水曜日午前10時30分～11時30分

⑤筋膜体操

**日時** 木曜日午前10時30分～11時30分

⑥たけふみ体操

**日時** 木曜日午後2時～3時

⑦ウォーキングエクササイズ

**日時** 金曜日午後2時～3時

**共通**

**場所** むくのきセンター

**対象者** 18歳以上の方(高校生を除く)

**年会費** 3500円

※年会費のほかには各教室参加につき料金が必要(1回500円・ヨガ&ズンバゴールドのみ700円)

※電話申し込み不可

※見学・体験は随時可。体験は1回1000円(ヨガ&ズンバゴールドのみ1200円)

## はいはんな記念公園の催し物

### 第18回 月のアート展

**日時** 9月16日(土)～10月15日(日)

午前9時～午後5時

※観月の夕べ開催日は延長

**場所** 水景園 観月楼 ギャラリー月の庭

**内容** 中秋の名月を愛でる「観月の夕べ」に合わせて開かれる公募展。公園のシンボルの「月」をテーマにさまざまなジャンルのアート作品が全国から集まります。会期中は来場者の人気投票で一般投票賞を選出します。お気に入りの「月の作品」を見つけに来てください。

**料金** 庭園入園料

## 水景園ジャズライブ

**日時** 9月16日(土)・23日(祝・土)・10月7日(土)午後6時～7時

※雨天時は屋内開催

**場所** 水景園 観月楼 永谷池デッキ

**内容** 夜の水景園でジャズを楽しみませんか? 各日の出演者は公園ホームページをご覧ください。今回は予約不要です。

**料金** 2000円(未就学児無料・その他減免なし)

## 花いっぱい大作戦の会 ～ヒマワリ花壇の撤去～

**日時** 9月16日(土)午前10時～正午

※雨天時は問い合わせてください。

**場所** 水景園 受付前集合

**内容** 花をいっぱい咲かせるためのボランティア活動です。どなたでも参加OK。

**持ち物** 軍手、汚れてもいい服装





## けいはんな記念公園フラフトフェスタ

日時 9月17日(日)午前10時～午後4時

※雨天時は前日午後8時に判断

場所 芝生広場

内容 アート作家の手作り品マーケット。ワークショップとお買い物をお楽しみください。

問 百貨創作祭実行委員会／<https://100soku.com/>

## 水景園のいけばな教室

日時 9月21日(木)、10月5日(木)午後1時30分～4時

場所 水景園 観月楼 研修室

内容 500年の歴史を持ついけばな「池坊」の美の流儀を日本庭園で学びませんか。資格を取りたい方のほか、どなたでもニーズに合わせて指導します。

料金 2500円/回(庭園入園料、花材費を含む)

申込方法 開催週の月曜日までに電話で公園管理事務所へ。

## ポケットマルシェ in けいはんな記念公園

日時 9月23日(祝・土)・24日(日)午前9時30分～午後4時

※荒天中止

場所 芝生広場

内容 アンティーク&雑貨&グリーンのマーケット。公園でお買い物をお楽しみください。

問 Pocket Marche 実行委員会／TEL 080-1536412345

## 観月の夕べ

夜の庭園で楽しむお月見

日時 9月30日(土)、10月1日(日)

午後5時30分～9時(入園は午後8時30分まで)

※30日のみ雨天中止

場所 水景園

内容 公園のシンボルイベント。月の音楽会やアート展示、お月見観望会、お月見どろぼうなどを開催。お庭でゆっくりとお月見をお楽しみください。水景園は夜間無料開放します。



## けいはんな子ども天文クラブ 天体観望会

秋の星座と星団・星雲

日時 10月8日(日)午後7時～8時30分

※雨天判断は開催2時間前にフェイスブックでお知らせします。

場所 芝生広場 西入口付近

内容 子どもたちに宇宙への興味を持ってもらうために星空で多く

の天体に触れる機会を提供します。

問 けいはんな科学共育デザインラボ／<https://www.facebook.com/AstroClubKeihanna/>

## 水景園の案内

入園料 大人200円・小中学生100円

開園時間 午前9時～午後5時

※イベントの開催可否はホームページで確認してください。

※入園日時点で60歳以上の方は、生年月日が記載された証明書を提示すると無料になります。

※障害者手帳やきょうと子育て応援パスポートの提示、25人以上の団体割引などもあります。

問 けいはんな記念公園管理事務所／TEL 93-1200・FAX 93-12688

## けいはんなプラザの催し物

### けいはんなプラザ・プチコンサート

日時 9月13日(水)・27日(水)午後0時15分～0時45分

場所 アトリウム

※曲目など詳しくは、けいはんなプラザホームページを確認してください。

問 けいはんなプラザ・プチコンサート実行委員会(株)けいはんな／TEL 95-15115

## けいはんな映画劇場(9月)

ラゲリより愛を込めて



©2022映画「ラゲリより愛を込めて」製作委員会

## 婚活 in けいはんな

けいはんな・きょうと婚活応援センター 地域スポンサー 合同婚活イベント

日時 11月4日(土)午後1時30分～5時

場所 大会議室「ナイル」(3階)

対象者 25歳～45歳の独身男女

定員 男女各20人(定員を超えた場合は抽選)

料金 1000円

申込方法 9月4日(月)午前10時～10月20日(金)午後5時に、けいはんなプラザホームページから。

問 (株)けいはんな事業部／TEL 95-1151

※前売り券はありません。問 (株)けいはんな事業部／TEL 95-1151

## 文化庁京都移転記念事業 Opening Celebration

まようハレの日、

9月9日山城地域の文化イベントを開催!

文化庁京都移転実現を機に、府民の皆さまが文化により親しんでいただける取り組みを府域全体で展開します。ぜひ参加してください。



場所 南部会場 黄檗山萬福寺境内(宇治市)  
 内容 ○山城地域の食文化魅力発信ブース  
 ○地元の伝統芸能、学生等によるステージ  
 ○子どもを対象とした山城地域の文化体験ワークショップなど

問 京都府文化政策室 TEL 075-414-5140

## 精華町国保病院の外来担当医

診療科目	月	火	水	木	金	土
内科 1 (午前)	桑原	桑原	桑原	稲田 [注1]	桑原	稲田
内科 2 (午前)	稲田	稲田		奥	稲田	井上衛・稲田 [注2]
泌尿器科 (午前)	小倉	小倉		小倉	小倉	
内科 (午後)		稲田			稲田	
外科 (午前)	竹内・榎本 [注3]	榎本	榎本	竹内	榎本	竹内
整形外科 (午前)	千保	千保	井上重	千保	千保	
皮膚科 (午前)	松詰 [注4]			松詰 [注5]		
腎臓内科 (午後)		山内				
内視鏡 (午前)						担当医 [注6]
歯科 (午前・午後)	丹羽・担当医	丹羽・栗岡	丹羽・栗岡	丹羽・栗岡	丹羽・栗岡	担当医
血液透析	山内	山内	山内	山内	山内	吉村

診療担当医は変更になる場合があります(日曜日・祝休日は休診)。  
 稲田:内科・循環器科、奥:循環器科、井上衛・稲田:リウマチ・膠原病 [注1] 稲田:第1木曜日のみ休診 [注2] 稲田:第2週のみ [注3]  
 榎本:直腸肛門外来 [注4] 第1・3・5週午前11時30分まで [注5] 午前11時30分まで [注6] 第2・3週

※診療時間は午前診が午前9時～正午(歯科は午前9時～午後0時30分)、午後診(予約)が午後2時～4時30分(歯科は午後6時30分まで)。土曜日のみ午前11時30分まで(歯科を除く)。  
 ※歯科は一般歯科・口腔外科。インプラントも随時行っています。血液透析は、通院の送迎が可能。

問 精華町国民健康保険病院(医療法人医仁会)  
 電話 94-2076・93-2818

## 相楽休日応急診療所の日程

新型コロナウイルス感染予防の観点から、発熱患者の時間的分離をするため、当日電話予約制とし、予約がない場合は受診できません。  
 9・10月の診療科目は次の通りです(急に変更になる場合があります)。

9月	3日(日)	内・小	10月	1日(日)	内・小
	10日(日)	内・小		8日(日)	内・小
	17日(日)	内		9日(祝・月)	内・小
	18日(祝・月)	内		15日(日)	内・小
	23日(祝・土)	内・小		22日(日)	内・小
	24日(日)	内・小		29日(日)	内

凡例: 内=内科・小=小児科

※予約の受け入れ人数には限りがあるので、受け付けできない場合があります。

※症状によっては、診療できない場合や京都山城総合医療センターなどでの診療となる場合があります。

※受診前に電話で問い合わせてください。

問 相楽休日応急診療所(木津川市木津上戸15番地・相楽会館内) 電話 73-9988

## 平日夜間・休日の小児救急

月～水・金: 田辺中央病院(電話 63-1111)

木: 京都山城総合医療センター(電話 72-0235)

土: 学研都市病院(電話 98-2123)

日・祝・休: 京都山城総合医療センター

※受診前に、上記医療機関へ電話で確認してください。

※診療時間は、平日が夕方5時～翌朝8時30分、土日・祝休日が朝8時30分～翌朝8時30分です。

問 山城南保健所 企画調整室 電話 72-4301

子どもが急病にかかったら#8000にダイヤルを。

受付時間: 午後7時～翌朝8時(土曜日のみ午後3時～翌朝8時)

## 健康に効く処方せん 102

### 機能性消化管障害について

このコーナーでは、相楽医師会(相楽郡・木津川市)の医師が健康についてアドバイスします。102回目の今回は、松尾クリニック(木津川市)の松尾尚樹さんのお話です。

昔からストレスが原因で消化管に不調をきたすことは知られています。ストレスとは、外刺激により体内に生ずる反応とされています。緊張感により物事が順調に運ぶこともありますが、それが原因で体調不良になることも多いと考えられています。

消化器症状があり、内視鏡検査でも異常がなく、その症状を説明できる器質的疾患を診断することができない病態を機能性消化管障害といいます。そのうち大腸、小腸由来の消化器症状(下痢や便秘、腹痛など)を呈するものを過敏性腸症候群とし、胃、十二指腸由来の症状(胃痛や胃もたれなど)を呈するものを機能性ディスペプシアとされています。過敏性腸症候群は、人口の約15%にみられる頻度が高い疾患で、便の性状により便秘型、下痢型や両者の交替型などに分類されます。機能性ディスペプシアは、これまで慢性胃炎という病名で治療されていましたが、近年不快な症状があるものの

検査上異常がない場合に診断されるようになりました。食物は食道を通り胃で消化、腸で栄養素が吸収され、残りが排泄されます。消化管がうまく働いているのは、消化管の神経系とそれを調節する自律神経の連携が保たれているからで、偏食や生活習慣の乱れ、ストレスなどでこの連携が崩れると胃腸に異常がないのに本来のように機能せず、種々の不快な症状が出現すると考えられています。治療の目標は、生活の質が低下しないように症状を和らげることです。胃腸の働きを改善するために規則正しい生活が必要で、栄養バランスの取れた食事を心掛け、刺激物・脂っこいものや酒・タバコを控え、十分な睡眠と定期的な運動が重要です。またストレスを溜め込まないことと、リラックスする時間を作ることも大切です。生活習慣を見直しても症状の改善がない場合には、薬物治療も有効ですが、まずは我慢しないで、かかりつけ医に相談しましょう。



問 相楽医師会 電話 73-8222 (火・水・金曜日午後2時～4時)

## 今月の各種相談日

▶ **人権・なやみごと相談(人権擁護委員・行政相談委員が対応)**  
 日時：9月15日(金) 13:30～16:00  
 場所：201会議室(町役場2階) ※人権相談は電話予約可  
 問 人権啓発課 95-1919・自治振興課 95-1934

▶ **精華町こころの相談室(臨床心理士などが相談に応じます)**  
 日時：9月19日(火)・22日(金)・27日(水)、10月6日(金)・  
 11日(水) 10:00～12:00・13:00～15:00  
 [要申し込み＝95-3909(申し込み専用・平日  
 10:00～16:00)]  
 場所：京都大和の家  
 問 人権啓発課 95-1919

▶ **社協ふくし&相続相談**  
 日時：①9月12日(火)②22日(金)③10月10日(火)13:  
 00～16:00 [要申し込み＝先着3人・毎月1日  
 からの8:30～17:00(土日・祝日を除く)]  
 場所：①③はイマージュサロン、②はかしのき苑  
 ▶ **弁護士による無料法律相談**  
 日時：9月13日(水)、10月11日(水) 13:30～16:00  
 [要申し込み＝先着5人・7日前からの8:30～  
 17:00(土日・祝日を除く)]  
 場所：かしのき苑

▶ **社協ふくし&暮らしの困りごと相談**  
 日時：9月28日(木) 9:00～12:00 [要申し込み＝先着  
 3人・毎月1日からの8:30～17:00(土日・祝日  
 を除く)]  
 場所：かしのき苑  
 問 精華町社会福祉協議会 94-4573

▶ **税理士による無料税務相談(要予約)**  
 日時：9月15日(金) 13:30～16:30 (30分/人)  
 場所：501会議室(町役場5階)  
 対象者：税理士、税理士法人が関与していない納税者  
 問 近畿税理士会宇治支部事務局 64-6650

▶ **あんしん相談(民生児童委員が相談に応じます)**  
 日時：9月20日(水) 13:30～15:00  
 場所：打ち合わせコーナー (町役場2階)

▶ **障害者生活相談(障害者相談員が相談に応じます)**  
 日時：9月21日(木) 13:30～15:00  
 場所：打ち合わせコーナー (町役場2階)  
 問 社会福祉課 95-1904

▶ **スマホ・パソコン基礎相談 出張します!**  
 お近くの集会所(個人宅不可)でIT サポーターが相談に応  
 じます。  
 ※要申し込み  
 ※通常の基礎相談の日程などについては町  
 ホームページでお知らせします。  
 問 IT ゆう事務局(デジタル推進室内)  
 95-1924・siv@town.seika.lg.jp



## 町役場ダイヤルイン・メールアドレス

TEL 94-2004 (代表) FAX 93-2233 (総務課)

**企画調整課**  
 TEL 95-1900・FAX 95-3971  
 ①kikaku@town.seika.lg.jp

**総務課**  
 TEL 95-1910・FAX 93-2233  
 ②soumu@town.seika.lg.jp

**財政課**  
 TEL 95-1914・FAX 93-2233  
 ③zaisei@town.seika.lg.jp

**デジタル推進室**  
 TEL 95-1924・FAX 93-2233  
 ④digital@town.seika.lg.jp

**入札契約室**  
 TEL 95-1935・FAX 93-2233  
 ⑤nyusatsu@town.seika.lg.jp

**自治振興課**  
 TEL 95-1934・FAX 93-2233  
 ⑥jichi@town.seika.lg.jp

**危機管理室**  
 TEL 95-1928・FAX 93-2233  
 ⑦kiki@town.seika.lg.jp

**総合窓口課**  
 TEL 95-1915・FAX 95-3974  
 ⑧madoguchi@town.seika.lg.jp

**税務課**  
 TEL 95-1916・FAX 95-3974  
 ⑨zeimu@town.seika.lg.jp

**国保医療課**  
 TEL 95-1929・FAX 95-3974  
 ⑩kokuho@town.seika.lg.jp

**人権啓発課**  
 TEL 95-1919・FAX 95-3974  
 ⑪jinken@town.seika.lg.jp

**会計課**  
 TEL 95-1913・FAX 95-3975  
 ⑫kaikai@town.seika.lg.jp

**社会福祉課**  
 TEL 95-1904・FAX 95-3974  
 ⑬fukushi@town.seika.lg.jp

**高齢福祉課**  
 TEL 95-1932・FAX 95-3974  
 ⑭kourei@town.seika.lg.jp

**子育て支援課**  
 TEL 95-1917・FAX 95-3974  
 ⑮kodomo@town.seika.lg.jp

**健康推進課**  
 TEL 95-1905・FAX 95-3974  
 ⑯kenko@town.seika.lg.jp

**環境推進課**  
 TEL 95-1925・FAX 95-3973  
 ⑰kankyo@town.seika.lg.jp

**農政課・農業委員会事務局**  
 TEL 95-1903・FAX 95-3973  
 ⑱nousei@town.seika.lg.jp  
 Seika-nogyoiinkai@town.seika.lg.jp

**農政課・農業委員会事務局**  
 TEL 95-1903・FAX 95-3973  
 ⑲nousei@town.seika.lg.jp  
 Seika-nogyoiinkai@town.seika.lg.jp

**商工推進室**  
 TEL 34-0234・FAX 95-3973  
 ⑳shoukou@town.seika.lg.jp

**検査住宅課**  
 TEL 95-1909・FAX 95-3973  
 ㉑kensajutaku@town.seika.lg.jp

**営繕室**  
 TEL 95-1933・FAX 95-3973  
 ㉒eizen@town.seika.lg.jp

**建設課**  
 TEL 95-1901・FAX 95-3973  
 ㉓kensetsu@town.seika.lg.jp

**都市整備課**  
 TEL 95-1902・FAX 95-3973  
 ㉔toshi@town.seika.lg.jp

**学校教育課**  
 TEL 95-1906・FAX 94-5176  
 ㉕gakkyou@town.seika.lg.jp

**教育支援室**  
 TEL 95-1923・FAX 94-5176  
 ㉖edu-shien@town.seika.lg.jp

**生涯学習課**  
 TEL 95-1907・FAX 94-5176  
 ㉗shogaigakushu@town.seika.lg.jp

**町立図書館**  
 TEL 95-1911・FAX 95-3976  
 ㉘tosho@town.seika.lg.jp

**上下水道課**  
 TEL 95-1912・FAX 93-1243  
 ㉙jyogesui@town.seika.lg.jp

**経理営業課**  
 TEL 94-2049・FAX 93-1243  
 ㉚keiriegio@town.seika.lg.jp

**消防本部**  
 TEL 94-5119代・FAX 94-5493

**消防総務課** TEL 94-4473  
 ㉛shoubousoumu@town.seika.lg.jp

**予 防 課** TEL 94-4397  
 ㉜shoubouyobou@town.seika.lg.jp

**警 防 課** TEL 94-4387  
 ㉝shouboukeibou@town.seika.lg.jp

**指令救急課** TEL 94-4197  
 ㉞shouboushirei@town.seika.lg.jp

**消防署**  
 TEL 94-5630・FAX 94-5493  
 ㉟shoubousho@town.seika.lg.jp

**議会事務局**  
 TEL 95-1908・FAX 95-3972  
 ㊱gikai@town.seika.lg.jp

**ほうその保育所**  
 TEL 94-3530・FAX 94-3812  
 ㊲housono-h@town.seika.lg.jp

**こまだ保育所**  
 TEL 94-3400・FAX 94-3780  
 ㊳komada-h@town.seika.lg.jp

**いけたに保育所**  
 TEL 72-3530・FAX 72-3744  
 ㊴iketani-h@town.seika.lg.jp

**ひかりだい保育所**  
 TEL 95-3651・FAX 95-3652

**せいかだい保育所**  
 TEL 98-3866・FAX 98-3855

**人権センター 交流会館**  
 TEL 94-3696・FAX 94-5679

**人権センター 児童館**  
 TEL 94-5679・FAX 94-5679

**かしのき苑(社会福祉課 地域福祉係)**  
 TEL 94-5200・FAX 95-1708

**むくのきセンター**  
 TEL 98-0200・FAX 98-0118

**環境の森センター・きづがわ**  
 TEL 72-1010・FAX 72-1020

●町役場の窓口受付時間は、平日午前8時30分～正午・午後1時～5時15分です。●本誌のバックナンバーは、町ホームページ、スマートフォンアプリ「マチイロ」からもご覧になれます。●平日午前8時30分～午後5時15分以外は、ダイヤルインでは電話が繋がりません。代表番号におかけください。●目の不自由な方などのため、朗読ボランティア「ひびき」の皆さんが本誌を朗読した音声を町ホームページの華創のページで聞くことができます。







# SEIKA いっかげつ

## 9月

13日(水)	むくのきセンターアリーナー一般開放(卓球デー) むくのきセンター (15:00～17:00)
14日(木)	2歳4カ月児健康診査(対象児令和3年4月生) 保健センター (12:40～)
20日(水)	むくのきセンターアリーナー一般開放(卓球デー) むくのきセンター (15:00～17:00)
24日(日)	むくのきセンターアリーナー一般開放(ほほえみ スポーツ広場) むくのきセンター (9:00～12:00)
26日(火)	9～10カ月児健康診査(対象児令和4年11月生) 保健センター (12:40～)
27日(水)	むくのきセンター休館
28日(木)	3～4カ月児健康診査(対象児令和5年5月生) 保健センター (12:40～)

## 10月

2日(月)	シルバー人材センター入会説明会 シルバー人材センター (10:00～11:00) むくのきセンター休館
4日(水)	むくのきセンターアリーナー一般開放(卓球デー) むくのきセンター (15:00～17:00)
5日(木)	2歳4カ月児健康診査(対象児令和3年5月生) 保健センター (12:40～)
10日(火)	シルバーさろん シルバー人材センター (10:00～15:00) 女性の会「自宅でできる! フェイシャルマッサージ」 シルバー人材センター (11:00～12:00) 3歳6カ月児健康診査(対象児令和2年3月生) 保健センター (12:40～)
11日(水)	むくのきセンターアリーナー一般開放(卓球デー) むくのきセンター (15:00～17:00)
13日(金)	1歳6カ月児健康診査(対象児令和4年3月生) 保健センター (12:40～)

### 9月の 納税・ 納付

○国民健康保険税(普通徴収分) .....	第4期分
○後期高齢者医療保険料(普通徴収分) .....	第3期分
○介護保険料(普通徴収分) .....	第3期分
○利用者負担額(保育料) .....	9月分
○放課後児童クラブ利用料 .....	9月分
○水道料金・下水道使用料 .....	8月分
○町営住宅使用料 .....	9月分

便利な口座振替  
のご利用を

※各納付書に記載の所で、期限までに納めてください。  
※納付が遅れると、督促手数料や延滞金がかかることがあり  
ますので注意してください。

### 人の動き(令和5年8月1日現在)

人 口	3万6546人(－9)
男	1万7541人(－6)
女	1万9005人(－3)
世帯数	1万5452世帯(－1)
〔( )内は前月比〕	

### 火災・救急・救助件数(7月)

火 災	0件(1/±0)
救 急	140件(876/＋43)
救 助	2件(10/－4)
〔( )内は今年中の累計/前年同月比〕	

広 告 (掲載内容については各広告主に問い合わせてください)

### 内科・藤木医院

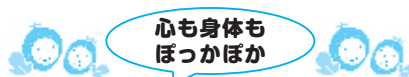
医師 藤 木 新 治  
受付時間 精華町JR祝園駅北へ10m

	月	火	水	木	金	土	日
8:30～11:30	○	○	○	△	○	○	△
17:30～19:30	○	○	○	○	○	△	△

☎0774-94-2006 午後は往診

車で高齢者の皆様のご自宅を訪問して  
ご家族に見守られながら  
安心してご入浴していただけます

### 白百合訪問入浴介護ステーション神の園



心も身体も  
ぽっかぽか

☎93-0846

京都府指定訪問入浴介護事業者  
No2671400071

### 平田内科医院

◆消化器科◆循環器科◆一般内科  
平田真人・平田理佳

診 察 時 間	月	火	水	木	金	土	
午前 9:00～12:00	○	○	△	○	○	○	水曜・日曜・祝日休診
午後 5:00～7:00	○	○	△	○	○	△	木曜午後休診 土曜午後休診

光台近隣センター南 Phone:0774 95-3400

図書館カレンダー

9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

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				



：休館日

図書館休館日・・・毎週月曜日、9月19日(火)振替休館日・28日(木)館内整理日、10月10日(火)振替休館日・26日(木)館内整理日

今月のおすすめ本



『異彩を、放て。』

松田 文登、松田 崇弥

自閉症の兄をもつ双子の兄弟は、幼い頃から差別や偏見を目の当たりにし、世の中の知的障害者に対する認識を変えるため起業をします。そのビジネスモデルは、知的障害のある作家の優れた作品を世に広め、従来の福祉支援の枠組みではなく、営利企業として正当な対価が得られるような仕組みをつくること。彼らの熱意ある挑戦は人々の心を動かし、さまざまな企業や団体の協力を得て、これまでにない新たなビジネスを確立していきます。常識を覆す数々の取り組みと情熱に、心を打たれます。



『認知症のわたしから、

10代のあなたへ』 さとう みき

著者は、43歳の時に若年性アルツハイマー型認知症と診断を受けます。症状に対する戸惑い、暮らしの変化、当事者や支援者との出会いによって病を受け入れていく様子、認知症当事者として感じている想いを、10代の読者向けに平易な文章でつづっています。9月は世界アルツハイマー月間です。誰もが暮らしやすい社会をつくるにはどうすればいいか、本書を通して一緒に考えてみましょう。

録音図書貸し出しを行っています

精華町に在住・在勤・在学の視覚障害者をはじめ、高齢や病気などで活字による読書が困難な方、体調などにより本を持ったりページをめくることが難しい方を対象に、音声で収録された図書（録音図書）の貸し出しを行っています。

利用するには登録が必要となります。詳しくは図書館職員におたずねください。

暴風警報や特別警報が出たら…

精華町に暴風警報や特別警報が発表された場合、図書館は臨時休館します。

発表時間や状況によって、終日または一時休館となります。

休館の際は、館内放送やホームページでお知らせします。このほか、緊急災害時でも臨時休館する場合があります。

なお、移動図書館車はいずれかの気象警報が発表された場合、運休します。

移動図書館車「あおぞら号・バーバパパ」運行日程 (9/1～10/27)

地域(場所)	時間	曜日	9月	10月
僧 坊(集会所前)	13:20～13:50	火曜日 (第1・3週)	5日	3日 17日
舟 (集会所前)	14:10～15:00			
光台八丁目(集会所前)	15:30～16:30	水曜日 (第1・3週)	6日 20日	4日 18日
北ノ堂(集会所前)	13:20～14:00			
菱 田(集会所前)	14:20～15:10			
精華台三丁目(集会所前)	15:30～16:30	木曜日 (第1・3週)	7日 21日	5日 19日
中久保田(集会所前)	13:20～13:50			
東 (集会所前)	14:10～14:50			
桜が丘一丁目(集会所前)	15:20～16:20	金曜日 (第1・3週)	1日 15日	6日 20日
馬 淵(集会所前)	13:20～13:50			
東 畑(集会所グラウンド)	14:20～14:50			
桜が丘四丁目(集会所前)	15:10～16:10			

※運行日は本誌発行日以降の日程のみ掲載しています。

地域(場所)	時間	曜日	9月	10月
桜が丘二丁目(池谷公園)	13:20～14:20	火曜日 (第2・4週)	12日 26日	24日
旭 (集会所前)	14:50～15:20			
滝ノ鼻(防火水槽西)	15:40～16:30	水曜日 (第2・4週)	13日 27日	11日 25日
乾 谷(集会所前)	13:20～13:50			
菅 井(集会所前)	14:20～14:50			
里 (精北小学校前)	15:10～16:10	木曜日 (第2・4週)	14日 28日	12日 26日
山 田(自治会駐車場)	13:20～14:00			
柘 榴(ポンプ庫前)	14:20～14:50			
精華台五丁目(集会所前)	15:10～16:10	金曜日 (第2・4週)	8日 22日	13日 27日
中 (集会所前)	13:30～14:00			
光 台(ひかりだい保育所駐車場)	14:30～15:20			
西 北(三角田北駐車場)	15:50～16:30			