

老人クラブで仲間づくりを

町には28地区に老人クラブがあり、2284人が加入しています。各老人クラブでは、高齢者同士の親睦を深めようと、グラウンドゴルフやゲートボール、カラオケや文化サークル活動、親睦旅行などに取り組んでいます。

かしのき苑

頭痛・肩こり 装置で緩和

かしのき苑には、頭痛や肩こり、慢性便秘、不眠症の症状を和らげるといわれている交流高圧電界保健装置「ヘルストロン」=写真=があります。電極と電極の間に通電することで形成された電界に体を置き、治療するものです。設置場所は入口奥左のスペースです。利用前は窓口に声をかけてください。利用時間は火～土曜日午前9時～午後10時と日曜日午前9時～午後5時です。月曜日・祝休日・年末年始は利用できません【注】。
【注】現在の改修工事の状況によっても利用できない日があります。
問かしのき苑 94-5200



また、社会奉仕活動として、クリーンリサイクル活動や1人暮らしの高齢者の安否確認をする見守り活動なども行っています。

各クラブで加入できる年齢は異なります。詳しくは老人クラブの会長、または左記にお問い合わせください。
問精華町老人クラブ連合会事務局（かしのき苑内） 94-5200

くみ取り手数料10リットル126円に

し尿くみ取り手数料が10月から、10リットル126円（従来110円）になりました。新しい126円券は、次の場所で販売しています。
▽京都銀行精華町支店・南都銀行精華支店・南都銀行山田川出張所・京都中央信用金庫精華支店・京都やましろ農協精華町支店・精華町役場会計課・むくのきセンター・精華町人権センター・精華町立図書館・移動図書館車あおぞら号・町役場内銀行派出窓口（2階）
※使用しなくなったくみ取り券は町役場内銀行派出窓口で払い戻しできます。受付時間は午前9時～正午・午後1時～3時です。
問し尿くみ取り手数料について：相楽郡広域事務組合 72-0421
し尿くみ取り券の購入について：町役場環境推進課環境係 95-1925

浄化槽の3大義務守って

管理が不十分な浄化槽は、近隣に悪臭

みんなでゴミ回収80%。

クリーン・リサイクル運動の一つとしての一斉清掃活動を8月22日(土)、木津川・開橋周辺で行いました=写真=。町内各種団体を中心に約100人が参加。たばこの吸殻や花火の燃え殻などの可燃物を約70%、ペットボトルや空き缶などの不燃物を約10%回収しました。町では今後も、同活動や各自治会での地域清掃を通じ、ポイ捨てのないきれいなまちを目指していきます。
問環境推進課 環境係 95-1925



登録業者に依頼してください。

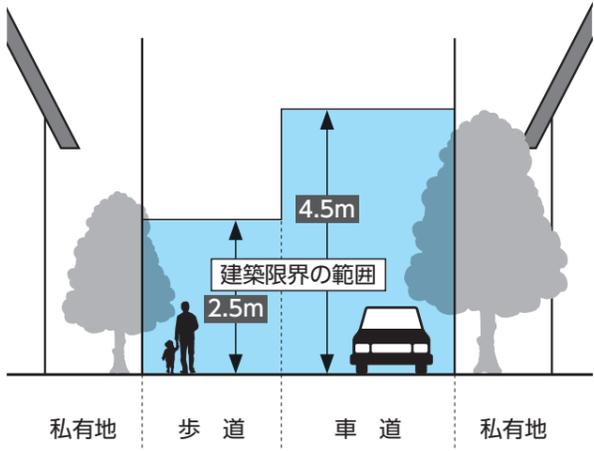
許可業者による清掃
浄化槽は、浄化機能を損なわないように、年1回以上清掃しましょう。下水道への切り替えや建物の解体で浄化槽を廃止するときは、最後の清掃が必要です。清掃せずに廃止すると、槽に付着した汚泥の投棄（法律違反）になります。清掃は、相楽郡広域事務組合の許可を受けた次の業者に依頼してください。
1・大和清掃 0742-61479
2・(株)相楽清掃 76-2417・城南衛生(株) 62-9000・相楽商事 62-13009・平安衛生開発(株) 62-1173
3・(有)フシミ 075-6011671
4
▽(株)クリーンサービス山城 94-1324
▽(株)相楽郡広域事務組合事務局
問相楽郡広域事務組合事務局 72-0421
精華町環境推進課 95-1925
※保守点検の登録業者については京都府山城南保健所環境衛生室環境担当（94-4303）、または一般社団法人京都府浄化槽協会（94-075175119065）にお問い合わせください。
【注】浄化槽の種類によって異なります。

指定検査機関による定期検査

使用開始3～8カ月後に1回、その後1年に1回、京都府指定の検査機関・公益社団法人京都保健衛生協会（94-075168111727）による定期検査を受けてください。
問相楽郡広域事務組合事務局 72-0421
精華町環境推進課 95-1925
※保守点検の登録業者については京都府山城南保健所環境衛生室環境担当（94-4303）、または一般社団法人京都府浄化槽協会（94-075175119065）にお問い合わせください。

野焼き、周辺に気配りを

廃棄物を燃やすことは、法律で禁止されていますが、焼き畑やあぜ草焼きなど農業や林業のための、やむを得ない焼却は例外として認められています。しかし、こうした野焼きは洗濯物に臭いが付いたりするなど、周辺の住宅環境に影響を及ぼすことも考えられます。近くに住む人の立場を考え、次のことに注意してください。
・近くに住む人へ事前に声かけをする。
・よく乾燥させて1回に燃やす量を少なくし、大量の煙が出ないようにして、風向きなどにも配慮する。
・ビニール（マルチ、あぜシートなど）やペットボトルなど有害物質が発生しやすいものは、絶対に燃やさない。
・庭木を刈り込んだものや杭なども燃やさない。
問産業振興課農業振興係 95-1903



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。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。

「環境づくりに関わりたい」

計画進行管理の委員募集
平成23年策定の「精華町環境基本計画」を進めるため、環境推進委員会委員を公募します。精華町の特性を生かし、環境の保全と環境資源を利用した施策を

進めるための同計画の進行管理が主な業務です。
募集人数は3人以内で任期は2年間。申し込み多数の場合は、申し込み内容によって厳正に選考します。委員会は年間約3回開く予定です。
▼対象者
次のすべての条件を満たす方
・町内在住の20歳以上。
・環境活動に参加した経験がある。
・まちの環境に関心があり、より良いまちを築くための意欲がある。
▼申込方法
10月23日(金)まで（必着）に、任意の用紙に「住所・氏名（フリガナ）・生年月日・町内居住年数・職業・電話番号・Eメールアドレス（ある場合）・精華町の環境への思いを書いた200字程度の作文」を郵送、またはファクス、Eメールで左記へ（持参の場合は平日午前8時30分～正午・午後1時～5時）。
問 7619-0285（個別番号・住所記入不要） 精華町役場環境推進課「環境推進委員会委員募集」係
95-11925・95-13974
✉ kankyo@town.seika.kyoto.jp

全国道路調査にご協力を

国土交通省では11月まで、全国道路・街路交通情勢調査を行っています。同調査は、道路と道路交通の実態を把握し、道路の計画・建設・管理などについて基礎資料を得るため、おおむね5年ごとに

南丹市で自然農法見学

精華町生ごみ減量・堆肥化推進協議会では、EM(Effective Microorganisms =有用微生物群)を利用した自然農法を学ぼうと8月21日(金)、南丹市美山町の農場を見学しました。案内役の美山自然農法の会・村田正夫さんは、太陽熱消毒を行っている農場を紹介。「透明のマルチシートでうねを覆い、土壌温度を40度以上に保ち約2週間置くと好気性の微生物が増え、病原菌や雑草の種が大幅に減らせる」と説明しました。
◇
同協議会では、毎月第4木曜日にEMや野菜作りに関する情報交換会を開催しています。参加を希望する方は下記に連絡してください。
問 精華町生ごみ減量・堆肥化推進協議会 95-0171(担当: 齋藤)

工事などの入札参加資格審査

11/2から補充申請受付
町が来年度発注する建設工事、測量・建設コンサルタント業務などの入札にかかる参加資格審査申請の補充受け付けを、11月2日(月)から行います。

申請にかかる書類は「平成28年度入札参加資格審査申請書類在中」と明記のうえ、11月20日(金)までに郵送(同日消印有効)などで「〒619-10285(個別番号・住所記入不要)精華町役場事業部監理課」にお送りください。

持参による提出(受付時間:平日午前9時~11時30分・午後1時~4時)も可能ですが、窓口での審査は行いません。詳しくは、申請についての詳細を記載した手引き【注】をご覧ください。

なお、物品などの入札参加資格審査申請の補充受け付けは、来年2月ごろに財政課で行う予定です。

アンケートへの協力

今回の入札参加資格審査の補充受け付けの機会を活用して、男女共同参画推進状況調査を行います。ご協力いただける事業者の方は、調査票【注】を入札参加資格審査申請書類に同封して提出してください。

なお、この調査は事業者の男女共同参画の推進状況を調査するためのものであり、入札参加資格審査に何ら影響を及ぼすものではありません。

町では、事業者に対して雇用上の均等な機会・待遇の確保、ワークライフバラ

洛いもの楽しみ方

新たな特産品となることを目指し、普及に取り組んでいる「洛いも」II写真。JA直売所での苗の販売は大変好評でした。今年の夏は多くの家庭で、緑のカイテンとして活躍したのではないでしょう。今回は、この季節の「洛いも」の手入れについてのお話を。

グリーンカーテンとしての役目を終えた後は、茎葉をネットごと下に降ろし、プランターの上に乗せておきましょう。収穫まではそのままでも問題ありません。土が湿っていれば、肥料も不要で、水やりも夏場のように毎日しなくても大丈夫です。

10月はイモが急激に大きくなり、プランターの土が盛り上がってきます。イモが土から出そうであれば、上から土をかぶせるなどしてください。イモが外気に触れると、その部分が茶色く変わってしまいます。

11月に入ると収穫です。「洛いも」は寒さに弱い植物です。霜が降りるとイモが腐るので、11月中旬までには収穫しましょう。

保存の際も、寒さを避けなければいけません。収穫したイモは家の中など、温度が高く維持されている場所で保存してください。温度は12~13度あれば大丈夫です。通気の良い状態、例えば、新聞紙でゆるく包み、段ボール箱に入れるなどして保存しましょう。

最初はイモの表面から余分な水分が抜け、ブヨブヨとした柔らかい感触になり

一人で悩まず行政相談

19/25日、行政相談週間
国の役所や独立行政法人などのサービスについて、困っている事、尋ねたい事はありませんか。総務省の行政相談は、こうした困り事や国への要望をお聞きし、改善につなげています。

町では、「人権・なやみごと相談」として、毎月中旬に町役場内で行政相談を行っています。相談は無料で秘密は厳守します。日程などについては、本誌「今月の各種相談日」(今月号では30ページ)をご覧ください。

体感しよう!自然の恵み

「せいか里山の会収穫祭2015」が10月25日(日)、せいか里山保全活動場所(東畑地区)II地図・写真IIで開催されます。毎月定例の保全活動(下草刈りなど)や収穫体験の後に行うものです。

ます。しかしそのまま置いておくと、2週間後ぐらいには再び固まり、食べられる状態になります。「イモの一部を食べ、残りは後日食べる」という場合は、残ったイモにラップをして冷蔵庫で保存し、できるだけ早めに食べてください。



問精華町役場産業振興課農業振興係
TEL 95-11903
京都府立大学精華キャンパス事務局
TEL 93-13251

文化・スポーツ活動を支援

広域的な文化イベントを主催する方やスポーツの全国大会などに出場する方に、振興奨励金を支給します。本年度にイベントの開催や大会への出場が決定した際、申請により奨励金を支給します。開催・出場後に実績報告書の提出が必要です。

支給額は内容の規模によって異なります。申請書と実績報告書は、町ホームページからもダウンロードできます。問生涯学習課社会教育係TEL 95-11907

定員は先着50人。参加の申し込みは

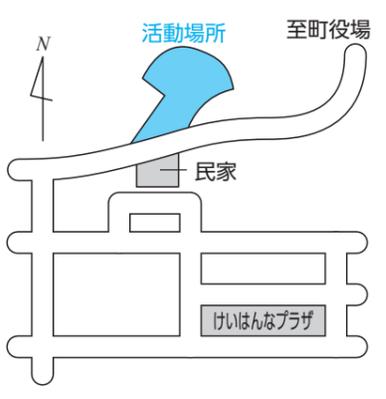
「参加人数(大人と子どもの内訳人数)、代表者氏名、電話番号」を電話、ファクス、またはEメールで下記へ。申込期間は、10月19日(月)までの平日午前8時30分~正午・午後1時~5時です。なお、駐車スペースが限られるため、乗り合わせての参加にご協力ください。

時間

1部:保全活動体験(午前9時から)
2部:収穫祭(午前11時から)
※雨天などでの中止は、当日午前8時の天候で判断します。不明な場合は当日、町役場(TEL 94-20004(代表))にお問い合わせください。

内容

1部:保全活動体験(いも収穫、下草刈りなど(予定))
2部:収穫祭(新米おにぎり、芋煮、野菜焼き・木工体験など(予定))
※準備や後片付けは参加者全員で行い



持ち物

飲み物・ごみ袋
※ごみは各自でお持ち帰りください。

料金

会員500円、非会員700円、小学生200円(当日徴収)
※当日、同会への加入も可能です。
問せいか里山の会事務局(産業振興課農業振興係内) TEL 95-11903・TEL 95-3673・sangyou@town.seika-kyoto.jp

くるりんバス紀行

たまには ちょっと 途中下車

北ルートと南ルートの2ルートで運行する精華くるりんバスには、41カ所のバス停があります。このシリーズでは、皆さんに精華くるりんバスをもっと知ってもらおうと、各バス停付近の注目スポットをご紹介します。普段利用しないバス停にも、少し足を伸ばしてみませんか。

AROUND 5~南稲八妻~

祝園駅から南ルートを出発して精華町役場の次にあるバス停が「南稲八妻」バス停です。バス停西側の集落は、昔ながらの風情が残る民家が立ち並んでいます。細く曲がりくねった道が複雑に入り組んでおり、道の先がどうなっているのか、歩いているだけでワクワクしてきます。集落西側には、周辺を一望できる高台もあります。散歩がてら、精華町の魅力を再発見してみたいかがでしょうか。※この地域は住宅が密集しています。散策の際には、住民の方に迷惑がかからないようご配慮ください。
問都市整備課 まちづくり計画係TEL 95-1902

クレカ紛失！すぐ連絡を

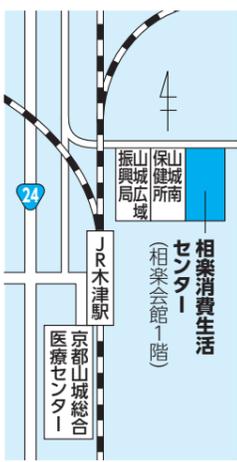
今回は、クレジットカードに関する相談をご紹介します。

クレジットカードを紛失した。警察には届け出たが悪用されるのではないかと心配になった。被害を防ぐためにできることはあるか。(40代男性)

クレジットカードの発行枚数が増え、複数枚を利用する人もいます。インターネットで商品やサービスの購入をする時にはカード情報だけの入力での利用ができ、また店で買い物をする時にはカードだけでサインが必要でない場合もあります。利用の機会が増える一方で、カード情報をだまし取られるハッキングの被害も発生しています。

便利なものですが、カードそのものはもちろん、カード番号などの情報の管理が大切です。万が一悪用された場合、暗証番号の設定で自分の誕生日や電話番号など推測されやすい番号を利用していると、カード会社の補償が受けられないこともあります。

紛失した場合は直ちにカード会社に連絡をして利用を停止してもらいましょう。今後のためには番号の変更も検討しましょう。



「カードを作れば安くなる」と言われて安易に作ってしまいがちですが、利用には年会費が必要なものもあり、初年度だけは無料で気づかない人もいます。クレジットカードはクレジット会社のものです。カード会社がいっただん立って替えて支払う信用取引で、借金をして買い物をするものです。利用明細書の確認も怠らず、上手な利用を考えてみましょう。

消費生活センターに相談を

困ったときは、相楽消費生活センター(木津川市木津上戸15番地・相楽会館1階「右地図」)にご相談ください。受付時間は平日の午前9時～午後4時です。土日・祝日(年末年始を除く)には、京都府・京都市が共同で設置している「消費生活土日祝日電話相談」で、特定非営利法人京都消費生活有資格者の会が受け付けています。(画)075-1257-19002。受付時間は午前10時～午後4時です。
問 相楽消費生活センター 画 72-9955

きょういくの窓

精華中学校



生徒発案で国際支援

9月から新校舎での学校生活が始まった精華中学校。今回は、同校で毎年生徒会が中心になって活動している「書き損じハガキ」キャンペーンを紹介します。

「タイの子どもを救いたい」

この活動が始まったのは9年前。当時の生徒会本部役員の生徒が、タイの同世代の子どもたちが貧困で学校にも行けない現状を知ったことがきっかけです。国際貢献として自分たちができるとして提案し、始めました。

同国の北東部は、日本では想像できないような貧しい農村地域です。中学生にかかる費用は、教材から制服まで含めると、最低でも一般家庭の年収の約2分の1。そのため、中学校に進学できない子どもも多くいます。キャンペーンは、こうした子どもたちに中学校進学のための奨学金を送り支援するものです。

書き損じはがきで協力を

宛先や文面を間違えて出せなくなったはがきは、郵便局で切手と交換できます。活動では、その金額を奨学金として送っています。1人が1年間中学校に行くために必要な



枚数は約400枚。昨年度は8万640円を集め、13人の子どもたちを支援しました。

生徒会では、町内事業所や小学校、公共施設などでポスターを掲示し、はがきの回収ボックスを設置。さらに毎年12月中旬には、近鉄新祝園駅改札口前やせいかガーデンシティ=祝園西一丁目=の入口前で、協力を求めます=上下写真。役員以外の生徒も、積極的に参加しています。

生徒会長の正田愛さん(3年)は「本年度も、ぜひ皆様のご協力をお願いします」と呼びかけています。

問 精華中学校 画 94-2013
精華町役場 学校教育課 学校教育係 画 95-1906



男女共同参画ミニ通信 Vol.35 早期教育でデートDV防ぐ



「デートDV(ドメスティック・バイオレンス)」という言葉を知っていますか。DVに「デート」がつくと恋人同士の間で起きる暴力のことを指します。主に10代から20代の若い世代でのデートDVが近年、問題となつていきます。しかし、京都市が市内の高校に通学する生徒に調査した結果によると、4人に3人以上の男女が「デートDV」について理解していないという結果が出ています。

気づけば加害者・被害者に

デートDVは、通常のDVとほとんど変わりありません。「体への暴力」以外に大声で怒鳴る、侮辱する、行動や交友関係を監視・制限するなどの「心への暴力」、性行為を強要するなどの「性的な暴力」、デート代を無理に全て払わせるなどの「経済的な暴力」などがあります。

デートDVが起きる要因として、かわいらしい、気が利く、受け身などといった「女らしさ」、強い、弱音を吐かない、競争に勝つといった「男らしさ」への期待や理想があります。特に2人の間に何か問題が生じた時に理想を現実化するため、暴力といった手段に出してしまうのです。また、「好きなら何でも許される」「束縛=愛情」といった恋愛感情についての思い込み、LINEやSNS

などの会っていないときも相手を拘束・監視できてしまう環境も影響しているといわれています。人間関係を築く経験が浅いなか、「好きな人をコントロールしたい」「嫌われたくない」という考えなどから、気づかないうちに加害者・被害者になってしまうのです。

別れさせたい。でもその前に

もし、デートDVを大人が見聞きした場合、「別れなさい」と言いたくなることでしょうか。その人を思えばこそ自然にわき起こる気持ちでしょう。しかし、この言葉は命の危険性が迫っている場合を除き、当事者には逆効果な場合があります。当事者自身が今の問題に気が付き、自分も相手も大切にするにはどうしたらよいかを自らが考えなければなりません。大人の考えや意見を安易に押し付けず、まずは二人の間に何が起きているかを根気よく話を聞きましょう。

同調査によれば、高校生の約6割が「交際経験がある」と答えています。学年別で見ても1年生の段階で5割を超えています。中学生などの早い段階からのデートDVの防止教育が必要なのではないでしょうか。

問 人権啓発課男女共同参画係 画 95-1919

子育て

すくすく 掲示板

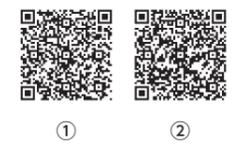
今月の子育て支援センター

月	火	水	木	金	土
5日	6日	7日	8日	9日	10日
すくすくプレールーム 「よちよちひろば」 (午前10時～正午) 子育て支援センター	すくすくプレールーム 「とっこひろば」 (午前10時～正午) 子育て支援センター	赤ちゃんサロンA (午前10時～11時30分) 保健センター	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		
12日	13日	14日	15日	16日	17日
体育の日 	すくすくプレールーム 開放日 (午前10時～正午) 子育て支援センター			お誕生日のつどい (要申し込み) (午前10時～11時30分) 子育て支援センター スマートフォン 携帯電話	マタニティーサロン (午前10時～11時30分) 保健センター 【注】
19日	20日	21日	22日	23日	24日
すくすくプレールーム 「よちよちひろば」 (午前10時～正午) 子育て支援センター	すくすくプレールーム 「とっこひろば」 (午前10時～正午) 子育て支援センター 食育講座 「初期・中期編」 (申し込み終了) (午前10時～11時30分) むくのきセンター	赤ちゃんサロンB (午前10時～11時30分) 保健センター			
26日	27日	28日	29日	30日	31日
すくすくプレールーム 「よちよちひろば」 (午前10時～正午) 子育て支援センター	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) 子育て支援センター 子育てふれあい教室 「音楽リズム」 (申し込み終了) (午前10時15分～11時30分) 精華町交流ホール				パパママ講座 「体育遊び・ ふれあい遊び編」 (申し込み終了) (午前10時15分～11時30分) むくのきセンター
11月2日	3日	4日	5日	6日	7日
すくすくプレールーム 開放日 (午前10時～正午) 子育て支援センター	文化の日 	赤ちゃんサロンA (午前10時～11時30分) 保健センター	子育て応援講座 (要申し込み) (午前10時15分～11時45分) 精華町交流ホール スマートフォン 携帯電話		

※は申し込み終了しました。
 ※午前9時の時点で京都府山城南部地域に気象警報が発令された場合は、子育て支援センターの催しは中止になります。
 〈対象者〉よちよちひろば：おおむね1歳6カ月まで (会場の所在地)みんなの元気塾：精華町東畑荒内45番地1
 とっこひろば：おおむね1歳6カ月以上 精華町交流ホール：町役場2階
 赤ちゃんサロンA：2～7カ月児
 赤ちゃんサロンB：8～12カ月児
 【注】第2土曜日からの変更です。
 子育て支援センター (こまだ保育所内) ☎98-4001

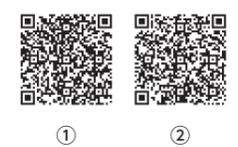
第3回わらべうたあそび

毎日の生活にわらべうたを取り入れませんか＝写真。
 ▶日時 11月25日(水) 午前10時15分～11時30分
 ▶場所 高齢者総合福祉施設「神の園」(南稲八妻地区)
 ▶対象者 町内在住で在宅の満1歳6カ月以上(11月1日現在)の子どもとその保護者
 ▶定員 親子15組程度(定員を超えた場合は抽選)
 ※当選者にのみ連絡します。
 ▶申込方法 10月13日(火)～17日(土)に町ホームページから「わらべうたあそび」を検索、または①スマートフォン②携帯電話で右の二次元コードから。



親子のつどい(後期)

親子で手遊びやふれあい遊びなどを楽しみ、子ども同士、親同士もつながりましょう！
 ▶日時 11月26日・12月24日・来年1月28日・2月25日の各木曜日(全4回)
 午前10時～11時30分
 ▶場所 子育て支援センター
 ▶対象者 町内在住で在宅の満2歳以上(11月1日現在)の子どもとその保護者
 ▶定員 親子15組程度(定員を超えた場合は抽選)
 ※当選者にのみ連絡します。
 ▶内容 ふれあい遊び・運動遊び・簡単な制作遊びほか
 ▶申込方法 10月19日(月)～23日(金)に、町ホームページから「親子のつどい」を検索、または①スマートフォン②携帯電話で、右の二次元コードから。



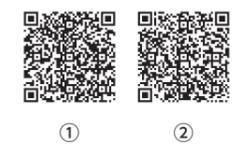
パパママ講座(講演会編)

パパもママと一緒に、子育てで大切にしたいことを学びましょう。
 ▶日時 11月28日(土) 午前10時～11時30分
 ▶場所 精華町交流ホール(町役場2階)
 ▶対象者 町内在住で在宅の未就園児の子どもを持つ父母、町内在住の妊婦とその夫
 ▶定員 先着40組程度(託児の定員は20人)
 ▶内容 「考える力のある子の育て方」
 講師：喜田 菜穂子(NPO法人マザーズサポーター協会理事長)
 ▶申込方法 10月26日(月)～11月1日(日)に、町ホームページから「パパママ講座」を検索、または①スマートフォン②携帯電話で、右の二次元コードから。

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。



ムページから「パパママ講座」を検索、または①スマートフォン②携帯電話で、右の二次元コードから。



すくすくプレールーム開放日

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
 おおむね1歳半までの遊び場です。
 ◆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歳以上就園前までの遊び場です。
 ◆日時 毎週火曜日 午前10時～正午
 ◆場所 子育て支援センター

育児相談

子育てや子どもの発育などの相談に応じています。
 ▶来所相談
 ◆場所 子育て支援センター
 ※事前に電話で同センターにお申し込みください。
 ▶電話相談
 ◆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
 ・ひかりだ保育所：午前9時～午前11時30分
 ・せいかだ保育所：午前8時30分～午後4時

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 いち はや く
全国共通ダイヤル TEL **1 8 9**



健康がカラ毎日楽しい!

せいかい365

365プロジェクト 27

さん 3く ご

学生がアプリ活用プラン

今月は、町と包括連携協定を結んでいる同志社大学との健康増進の取り組みを紹介します。

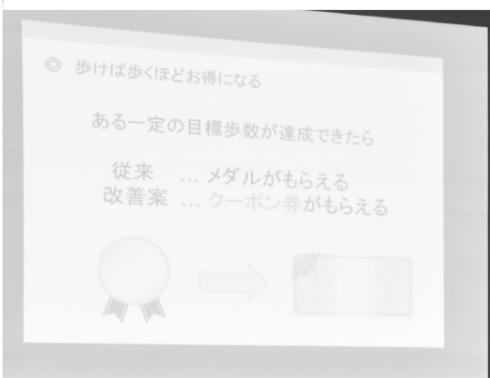
柔軟な発想ヒントに

町が昨年度開発した介護予防歩数計アプリケーション(以下アプリ)「セイカ歩数計」。同大学の学生の皆さんによる、同アプリの活用方法についての企画発表が7月22日(水)、精華町交流ホール(町役場2階)でありました=下写真。この取り組みは町が、アプリの利用者増加のため、学生

に提案を求めていたものです。同大学・石井好二郎教授の指導のもと、スポーツ健康科学部の17人が4グループに分かれて、学生らしい柔軟でユニークな視点で調査・研究にあたりました。

クーポン発行など提案多々

- 今回、学生から受けた主な提案は次の通りです。
- ・京町セイカから応援してもらう。
 - ・ウォーキングコースを掲載する。



広告(掲載内容については各広告主にお問い合わせください)

弁護士法人 松柏法律事務所 生駒事務所

奈良市中登美ヶ丘6-3-3 リコラス登美ヶ丘A棟2階

奈良弁護士会 弁護士 田辺 美紀 奈良弁護士会 弁護士 藤木 秀行
 奈良弁護士会 弁護士 小川 哲史 奈良弁護士会 弁護士 山田 直子
 大阪弁護士会 弁護士 奥岡 真人

相談料 30分 5,000円(税別) 但し、初回のみ 30分無料

お問合せは 0742-81-8361 学研奈良登美ヶ丘駅南口から徒歩1分 リコラス登美ヶ丘2階

やまなみ法律事務所
 YAMANAMI LAW OFFICE

弁護士 橋 英樹 (京都弁護士会所属)
 京都府相楽郡精華町山田下川原3-6
 クラウンヤリ山田川第2ビル2階
 (近鉄山田川駅前)

050-5520-7546
<http://www.eonet.ne.jp/~yamanami/>

☆各種法律相談お受けいたします。お気軽にご相談下さい。
 ☆業務時間 平日午前9時30分~午後5時30分

税務・会計、相続・贈与、会社設立、建設業許可他
<http://www.fujiharakaikai.com/>

藤原総合会計事務所

税理士・行政書士 藤原 義明
 税理士・行政書士 藤原 庸貴
 税理士・社労士 大倉 康

FSK

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

- ・目標歩数が達成できれば、クーポン券をプレゼント。
- ・地域の特色を生かしたスタンプラリーをする。
- ・神社や寺を巡る「歴史めぐりツアー」のルートを載せる。
- ・歩数の結果をポイントに換算して、町内協力店舗で使えるクーポンなどに引き換えられるようにする。
- ・モチベーションを維持するため、友だち招待機能を追加する
- ・友だちを招待することにより、追加でポイントがもらえるようにする。
- ・カロリー消費量の表示機能を追加する。

提案学生に感謝状

8月3日(月)には、同志社大学田辺キャンパスで学生への感謝状贈呈式を行いました=下写真。

※「セイカ歩数計」の利用方法については、町ホームページをご覧ください。



問 せいか365事務局(健康推進課・福祉課・国保医療課・生涯学習課・企画調整課) Ⅸ95-1904(福祉課内)



あすなろ お喜楽 231

クッキング COOKING



春巻き

今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」西山純子さん(南稲八妻地区)が紹介する「春巻き」です。

- ▶材料(2人分)
 春巻きの皮20枚(2枚)・キャベツ120g・ニンジン10g・ピーマン10g・魚肉ソーセージ40g(2本)、スライスチーズ20g(1枚)・レタス20g・ミニトマト60g(4個)・炒め油適量・塩少々(0.4g)・コショウ少々・小麦粉少々(4g)・ケチャップ20g
- ▶作り方
 ①スライスチーズを半分に切る。
 ②キャベツ、ニンジン、ピーマンを千切りにする。

- ③フライパンに油を入れ、②をしんなりするまで炒め、塩・コショウで味付けをする。
 - ④③の汁気をキッチンペーパーなどで取る。
 - ⑤春巻きの皮の上に、④・①・魚肉ソーセージの順に乗せ、手前から巻き包み、巻き終わりに水溶性小麦粉をつけて留める。
 - ⑥フライパンに油を熱し、春巻きの皮がパリッとなるように焼き上げる。
 - ⑦⑥を斜めに切り、盛り付ける。
 - ⑧⑦にケチャップ・レタス・ミニトマトを添える。
- ▶1人分の栄養価
 エネルギー 196kcal・たんぱく質7.1g・脂質10.2g・カルシウム121mg・食物繊維2.3g・塩分1.2g

毎月19日は食育の日

食べたら歯みがき 朝、昼、晩

あんしんサポートに決定 地域包括支援センターの愛称

このほど募集した精華町地域包括支援センターの愛称は、「あんしんサポート」に決まりました。多くのご

募、ありがとうございました。

問 精華町北部地域包括支援センター「あんしんサポート北部」(高齢者総合福祉施設「神の園」内) Ⅸ94-5677
 精華町南部地域包括支援センター「あんしんサポート南部」(精華町社会福祉協議会内) Ⅸ94-4573