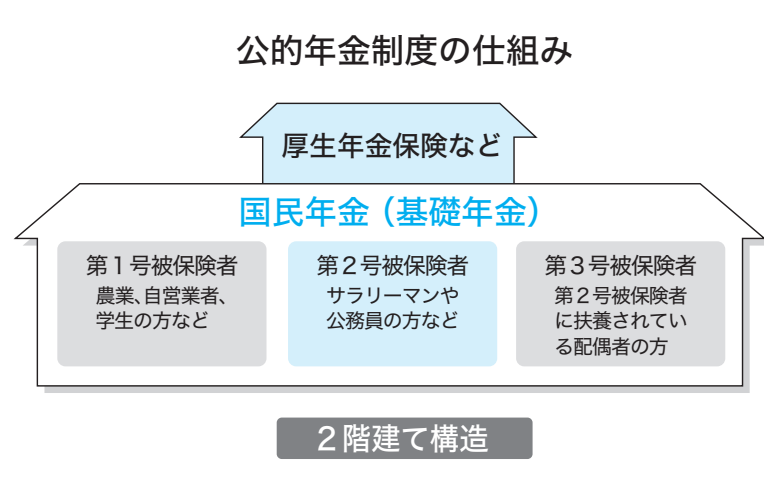


お知らせ します！



20歳になったら国民年金

20歳になったら国民年金
国内に居住する20歳以上60歳未満のすべての人は国民年金に加入し、国民年金



の保険料を納めることになります。
収入などがなく保険料の支払いが困難な場合は「学生納付特例制度」（学生のみ）や「納付猶予制度」（50歳未満）などの保険料免除制度があります。

3つの基礎年金

国民年金（基礎年金）には3つの給付制度があります。
▼老後を支える「老齢基礎年金」
▼病気やケガで障害の状態になったときに支える「障害基礎年金」
▼加入者が亡くなったときの、子や子のある夫・妻を支える「遺族基礎年金」

世代と世代の支え合い

公的年金制度は、現役世代が納める保険料で高齢者の方の年金を負担するという「世代と世代の支え合い」が基本です。日本の公的年金制度は、上図のような2階建て構造になっています。

年金手帳は大切に保管を

公的年金制度では、すべての制度に共通して使用される基礎年金番号が用いら

れています。国民年金や厚生年金に加入すると、基礎年金番号が記載された年金手帳が交付され、加入記録や保険料の納付状況などが、この番号で管理されます。年金手帳は年金に関する手続きの際に必要です。大切に保管してください。
問 京都府年金事務所国民年金課 075-643-1254、精華町役場総合窓口課年金係 95-1915

届け出漏れ期間の確認を

第3号被保険者【注】期間として管理されていた期間の中で、第1号被保険者へ記録訂正された時に、時効で国民年金保険料を徴収する権利が消滅していた期間（時効消滅不整合期間）を、有する可能性がある方へ、特定期間該当届の届出および特例追納の勧奨が実施されています。届出することでお年寄年金および万一の時の障害・遺族基礎年金の受給権確保につながる場合があります。

また、特例追納制度（平成30年3月31日までの期限措置）は、特定保険料納付申込書を提出することで、最大10年分の保険料を納付でき、年金額を増やせる場合があります。詳細は次のところへお問い合わせください。

【注】厚生年金、共済年金加入期間中に扶養されていた配偶者

問 京都府年金事務所国民年金課 075-643-1254、ねんきん加入者ダイヤル 0570-0003-0004（月～金曜日午前8時30分～午後7時）

時、第2土曜日午前9時～午後5時）

ノロウイルス食中毒に注意

ノロウイルスによる食中毒は、12～3月に多く発生します。手洗いやうがいをして十分に清潔に保ち、予防しましょう。感染しないために、次のことに気を付けてください。



- ・せっけんで十分に手を洗う。
- ・調理器具も毎回洗い、加熱消毒する。
- ・食品は十分に加熱する（85度以上で1分以上）。
- ・感染者の糞便や吐物などの処理は手袋を着ける。

ノロウイルスは人から人に移り、体内にウイルスが入ってから1～2日後に激しい吐き気、嘔吐、腹痛、下痢、発熱などの症状が出ます。通常は2日ほどで治り、後遺症はありません。

しかし、完全に治るには約1週間かかります。症状が治まっても、学校や職場などの集団生活にはすぐに復帰しないでください。また、長くて1カ月は、排泄物にウイルスが含まれていますので、ご注意ください。

疑わしい症状が出た場合は、早めに医療機関を受診してください。この食中毒は、主に水分補給で脱水症状を防いで治します。安易に下痢止めを飲んでしまうと、体内にウイルスをとどめ、回復が遅れることがあるので、注意しましょう。

問 健康推進課保健予防係 95-1905

物品役務の入札参加資格審査

2月1日～15日、補充申請受付
町が平成30年度に発注する物品・役務の入札にかかる参加資格審査申請の補充受付を平成30年2月1日（水）～15日（水）、町役場・財政課（5階）で行います（上水道関係業者を含む）。
今回は、平成29年2月の本申請が済んでいない業者が対象です。今回申請し、受理された業者の資格有効期間は平成30年4月1日～平成31年3月31日の1年間となります。原則、郵送で受け付けます。

申請書類は、町ホームページからダウンロードできます。
問 財政課 95-1914

医療費助成申請を

昭和28年2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【注】。

申請期間は平成30年1月15日（月）～19日（金）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。
【注】対象者は案内を郵送しています。

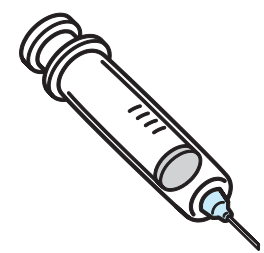


問 福祉課高齢介護係 95-1904
お問い合わせください。
問 福祉課高齢介護係 95-1904

所得税などの障害者控除

要介護者の一部も対象
障害者手帳などの交付を受けている方は、所得税・町府民税の障害者控除の適用を受けることができます。

障害者手帳などの交付を受けていないくても、介護認定を受けている方の一部も、控除の適用を受けることができます。対象は、要介護2以上で、認知症の状態などが一定の基準に該当する方。適用には、障害者控除対象者認定書が必要です。



の対象の方は身体障害手帳などの障害の程度を確認できる書類も必要です。

注意事項

町外（木津川市の指定医療機関を除く）で接種を希望する方は、希望の医療機関や施設によっては、接種に必要な書類を即日発行できない場合（3～10日）がありますので、ご了承ください。

【注】健康推進課の窓口のほか町ホームページからもダウンロードできます。
問 健康推進課保健予防係 95-1905

高齢者インフル接種早めに

費用助成1月22日まで
10月13日から始まっている高齢者向けのインフルエンザ予防接種が左表の医療機関などで平成30年1月22日（月）まで受けられます。接種回数は1回です。

対象者

- ①接種日現在65歳以上の方
- ②接種日現在60～64歳で、心臓または腎臓、呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害があり、その障害が身体障害1級相当の方

費用
1500円（生活保護世帯は無料）

接種方法

左表の町内医療機関、または木津川市の指定医療機関に予約の上、健康保険証を持参。

事前に申請が必要な方

- ・町外（木津川市の指定医療機関を除く）で接種を希望する方
- ・生活保護世帯の方
- ・②の対象の方

申請方法
接種前に必ず申請書【注】と印鑑を持参の上、健康推進課へ。また、②

町内で接種を受けられる医療機関

医療機関名 (50音順)	電話番号	所在地
天野医院	95-9500	下粕河原田45番地3
おく内科医院	72-7023	桜が丘三丁目2番地1 エスペローマ高の原ウエスト1番館
学研都市病院	98-2123	精華台七丁目4番地1
岸田内科医院	95-1771	精華台二丁目17番地10
コマダ診療所	93-1787	菱田宮川原10番地
島谷クリニック	66-1850	桜が丘四丁目25番地4
下里医院	72-1212	山田下川原22番地2
精華町国保病院	94-2076	祝園砂子田7番地
平田内科医院	95-3400	光台七丁目14番地3
藤木医院	94-2006	祝園西一丁目24番地15
藤村医院	94-5770	祝園砂子田2番地1
古田診療所	93-2216	祝園門田8番地
山田内科クリニック	98-3660	精華台二丁目10番地94
芳川医院	71-0014	桜が丘三丁目24番地7

※診療時間などは、医療機関にお問い合わせください。

不妊治療などに助成

町や京都府では、不妊治療や不育治療など、特定不妊治療にかかった費用の一部を助成しています。

町の助成

▼対象となる治療

- ① 一般不妊治療
- ② 不育治療など
- ③ 流産や死産を繰り返す「不育症」の原因検査や治療（いずれも保険適用のあるもの）

▼対象者

京都府内に引き続き1年以上住民登録し、治療日時点で精華町に住民登録している夫婦（事実婚を含む）で、各種医療保険に加入している方

※一般不妊治療の人工授精に限り、法律上の夫婦とします。

▼助成額

不妊治療にかかる被保険者負担額の2分の1（限度額あり）

▼申請方法

診療日から1年以内に必要書類【注】を直接、町役場・健康推進課へ。

【注】申請書・医療機関証明書・請求書。町ホームページからもダウンロードできます。

問 健康推進課保健予防係 95-11905

京都府の助成

1回の治療につき15万円まで（初回の治療が平成28年1月20日以降に終了した場合は30万円まで）助成されます。

京都府では、特定不妊治療（体外受精・顕微授精）が対象で、治療初日の妻の年齢が42歳までの次の要件を満たしている方となります。ただし、卵子採取に至らない場合を除きます。

・京都府内（京都市以外）に住民登録している。

・婚姻の届け出をしている。

・指定の医療機関で治療を受けている。

・特定不妊治療が必要と医師に診断されている。

・夫婦の前年所得合計が730万円未満。申請期間は原則、治療終了日の年度内です（助成回数・助成額は限度あり）。

かしのき苑、風呂休業

かしのき苑の風呂は、改修工事に伴い、12月27日(水)から平成30年2月末(予定)まで休業となります。

ご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

問 かしのき苑 94-15200

問 山城南保健所 72-10981

水道料金口座振替の方へ

1月の水道の検針で各家庭に投函する

放送大学の受講者募集

入金がない場合は法的手段に移行します」などのメールが来ても、身に覚えのない請求には返信せず、すぐに警察に相談してください。

問 木津警察署 72-10110

シルバー人材センター シルバーパワーの知恵と技！

シルバー人材センターは高齢者の雇用就業対策の重要な柱として、法的に位置づけられています。

同センターでは各種技能講習を受講して、さまざまな仕事に従事できるように取り組んでいます。また、仕事上の怪我や第三者に損害を与えてしまった場合に対処するシルバー保険にも加入しています。

みなさんの豊かな知識と経験を地域に活かして、安心して仕事ができる環境が整っていますので、入会をお待ちしています。

▼入会説明会

日時：平成30年1月22日(月)午前10時

対象者：町内在住の60歳以上の方

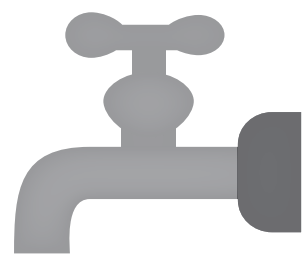
※①は「新春の会」、③は「絵てがみ教室」開催。詳しくは27ページ。

問 精華町シルバー人材センター 98-0510

伝票の下部「口座振替」欄が、空欄になります。

口座振替の日程の都合によるもので、2月の検針の伝票に12月分と1月分を併せて表示します。

問 上水道課 営業係 94-12049



使用済小型家電の「新」回収拠点



町ではこの度、コープ祝園駅店（せいかガーデンシティ内）の入口に、新たに使用済小型家電の回収ボックスを設置しました。Ⅱ右写真Ⅱ。

使用済小型家電回収ボックスの設置場

所は以下の6カ所となります。

- ・精華町役場
- ・開庁日の午前8時30分～午後6時
- ・むくのきセンター（町立体育館）
- ・開館日の午前9時～午後8時30分
- ・精華町コミュニティホール
- ・開館日の午前9時～午後10時
- ・かしのき苑
- ・開館日の午前9時～午後5時
- ・アピタ精華台店
- ・営業日の午前10時～午後9時
- ・コープ祝園駅店
- ・営業日の午前9時～午後9時30分

小型家電は「粗大ごみ」としても回収できますが、貴金属やレアメタルの回収ができるよう、できる限り、専用ボックスでのリサイクル回収にご協力をお願いします。

また、専用ボックスに入りきらない大きさの物は環境推進課の窓口で引き取りを行っています。

問 環境推進課資源循環係 95-11925

1月10日は「110番の日」

110番は警察への緊急通報です。犯罪や交通事故に遭ったり目撃したりした場合は、素早く110番通報してください。不審者を見かけたり、児童虐待を疑ったりする場合でも通報してください。

また、警察への相談などは専用ダイヤルがあります。要望・苦情・相談などは「#9110」におかけください。

問 木津警察署 72-10110

手話でコミュニケーション 第20回

障害のある人もない人も暮らしやすい社会をめざして

平成28年4月1日から障害者差別解消法がスタートし、障害のある人が困らないように配慮することが求められています。ここでは、障害のある人との意思疎通の手段の一つとして手話を紹介しています。お正月はいかがお過ごしでしょうか？ 昨年1月号のこのコーナーでも「お正月」の手話を使いましたが今回も「お正月」の手話を使って、「初詣」と「お年玉」を表してみましょう。

お年玉

両手人差し指を左右から引き寄せて上下に置く。（正月の手話）

初詣

両手人差し指を左右から引き寄せて上下に置く。（正月の手話）

「正月」と「お参り」を組み合わせた表現

両手人差し指を左右から引き寄せて上下に置く。（正月の手話）

2回たたく（神社で拝む様子）

両手人差し指を左右から引き寄せて上下に置く。（正月の手話）

問 福祉課 障害福祉係 95-1904

冠婚葬祭互助会の解約料が高い？

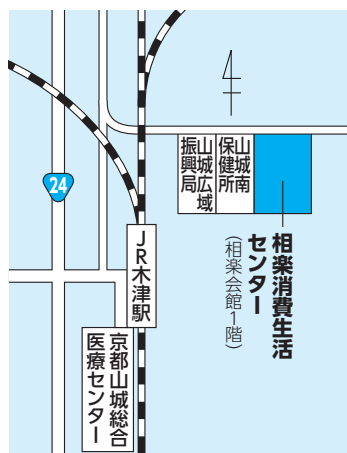
今回は冠婚葬祭互助会に関する相談を紹介します。

〈Q〉10年前に知人に勧められて冠婚葬祭互助会の契約をしました。30万円をすでに支払い済みですが、近くにも葬祭場ができたこともあって解約したいと申し出たら、高額な解約料が必要だと分かったのですが、支払わないといけないのでしょうか。(70歳代女性)

〈A〉冠婚葬祭互助会とは、毎月一定の掛け金を積み立て、結婚式や葬儀の際のサービス費用の一部に充当できる仕組みです。子どもに負担をかけたくないと考えて契約する人も多く、積み立て途中で利用することもできます。積み立ての期間が終了して満期になっても、預金とは異なり利息は付きません。

解約することもできますが、解約手数料が必要で、料金は約款によって決められています。解約料が高いということに関しては係争になり、消費者契約法に違反するとの判例が出たケースがあります。しかし、個別の契約については、事業者が解約手数料の根拠について説明を求めることはできますが、原則は約款に基づいて精算されます。

冠婚葬祭互助会の契約は長期に渡ることから、契約前には、サービスを利用するかをよく見極めるとともに、積立金や



前払金額で賄えるサービスと、グレードアップなどのオプション費用、追加にかかる項目とその費用などのサービス内容もよく理解しましょう。

また、葬儀の場合は執り行うことになる家族にも相談し、契約した場合は、内容を家族にも知らせておきましょう。

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。

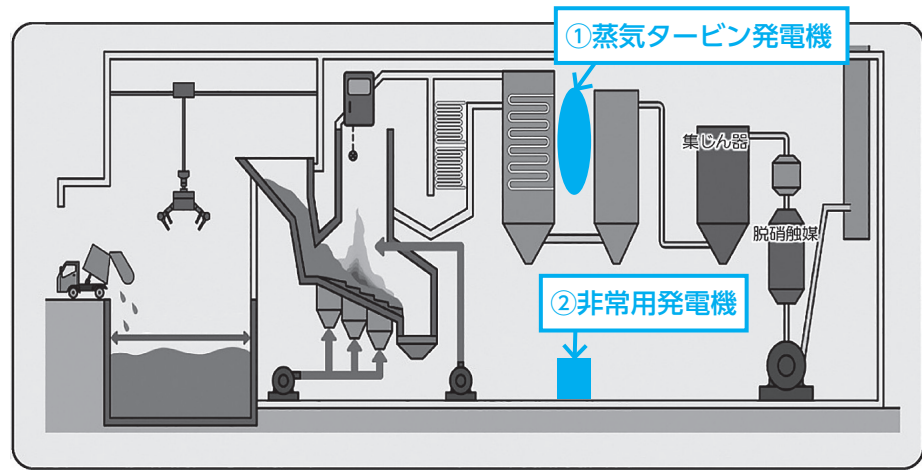
土日・祝日(年末年始を除く)には、京都府・京都市が共同で設置している「消費生活土日祝日電話相談」で、特定非営利活動法人京都消費生活有資格者の会が受け付けています(☎075-25719002)。受付時間は午前10時～午後4時です。

問 相楽消費生活センター ☎72-9955

新クリーンセンターだより

その⑩

今月は、平成30年秋の稼働を目指し、現在工事が進められている、新クリーンセンター(環境の森センター・きづがわ)の蒸気タービン発電機と、非常用発電機の取り付け工事についてお伝えします。



① 蒸気タービン発電機

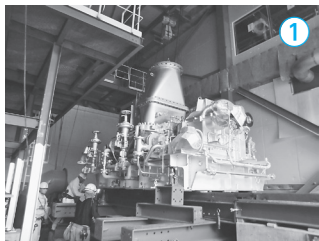
蒸気タービン発電機は、ごみ焼却時に発生した熱を利用して発電を行うための機器です。

蒸気タービン発電機を利用して発電した電力は、クリーンセンターの施設運転に利用するとともに、余った電力は売却します。

② 非常用発電機

非常用発電機は、停電などの緊急時に施設内の電力を回復させるために必要となる設備です。

非常用発電機で電力を確保することにより、クリーンセンターを安定的に運用することができます。



問 環境推進課資源循環係 ☎95-1925

男女共同参画ミニ通信 Vol.62 防災に女性の視点を

平成7年に都市の直下で震度7の地震が起こった阪神・淡路大震災、そして、平成23年に地震による巨大な津波が発生した東日本大震災では、多くの方が避難所での生活を余儀なくされました。避難所では、性別や世代別、障害の有無、国籍などに対応したきめ細かな支援が必要です。今回は、男女共同参画の視点から、震災後の避難所で女性がどのような事に困り、どのような要望があったのか、そしてどのような対策をとれば良いのかを考えてみましょう。

避難所で生活した女性の声と要望

「女性にとって必要な物資である生理用品が、なかなか配布されませんでした。ようやく届いても、男性によって配布されたため、もらいにいけない若い女性がありました。赤ちゃんのいる女性は、粉ミルク、離乳食が配布されても、哺乳びんや離乳食を食べさせるスプーンがなく、また、おむつは配布されても、おしりふきは配布されずに困っていました。女性の要望を的確に把握し、適切に対応するため、女性の物資担当者や配布担当者がいて欲しいと思いました」

「男性の目が気になることから、女性は布団や車の中で着替えや授乳をしていました。洗濯した下着を干す場所がなくて濡れたまま着ている人もいました。避難

所は、女性にも配慮して設計して欲しいと思いました。乳幼児はぐずったり、夜泣きをしたりするので、子どものいる女性も心も体も休まる時間がありません。子どもが遊べる空間や乳幼児がいる家庭エリアがあればいいなと思いました」

「夜、女性の布団に男性が入ってきたことがあったので、防犯ブザーやホイッスルがあればいいなと思いました。夜に外に設置された簡易トイレに行くことに恐怖を覚えたので、安全にイける男女別トイレの設置が必要だと思いました」

避難所の設計・運営に女性の参加を

過去の震災では、避難所は男性を中心に運営されました。内閣府男女共同参画局は「避難所運営の中心を担う自治会長の96%近くが男性」と発表しています。そのため、女性が必要とする配慮について、男性に理解してもらうことが重要で

す。避難生活を女性にとっても少しでも安全・安心なものとし、肉体的・精神的負担を緩和するためには、避難所の設計・運営に、女性のニーズや視点を取り入れることが必要です。女性も防災活動に積極的に参加しましょう。

問 人権啓発課男女共同参画係 ☎95-1919

浄化と生ごみの発酵堆肥

精華町生ごみ減量・堆肥化推進協議会では、10月25日(水)、淀緑地の人工水路(淀水路)の浄化活動と、生駒市で取り組んでいる汚泥と生ごみの発酵堆肥の製造工程の見学・研修を行いました。

淀水路は、かつて汚れや臭いが目立ち、大量の藻が浮いていました。そこで、3年前から淀緑地愛護協力が、毎月EM【注】団子200個とEM活性液20ℓを投入したところ、ヘドロが分解され炭酸ガスと水に変わり、だんだんときれいになりつつあります。現地で水路のドロを確認したところ、無臭でさらさらの状態でした。

次に訪問した生駒市エコパーク21は、し尿や浄化槽汚泥の再資源化に取り組んでいます。処理の過程で発生したメタンガスを利用し、ガス発電機やメタン発酵槽加温装置を通じて電気やガスを発生させ、活用しています。さらに、市内の大型事業所や病院、給食センターの生ごみをメタンガス発酵後の汚泥に加えて肥料を作り、市民に無料配布しています。

本協議会では、毎月第4木曜日に微生物資材を利用した生ごみの堆肥化や堆肥を利用した野菜作りなどについての情報交換会を開催しています。参加を希望の方は次のところへご連絡ください。

【注】有用な微生物群。微生物が有機物を発酵分解させる動きがあり、水質の浄化を促進させる。

問 精華町生ごみ減量・堆肥化推進協議会 ☎95-0171(担当…齋藤)

木津川を美しくする会 精華町支部

～琵琶湖での1日～

木津川を美しくする会精華町支部では、治水・利水や水環境についての研修として、10月19日(木)に天ヶ瀬ダムの視察と、滋賀県立琵琶湖博物館の見学を行いました。

天ヶ瀬ダムでは、既存設備に水路トンネルとして日本最大級のトンネル式放流設備を新設し、洪水調節機能、府の水道用水量、発電能力の増強を図る再開発事業の現場視察を行いました。

琵琶湖博物館では、近年、淀川水系河川の生態に大きく関わることから重要視されている、琵琶湖の生態系での微小な淡水生物の生態について学びました。

今回の研修内容を活動発展につなげていきたいと考えます。

問 木津川を美しくする会精華町支部事務局(環境推進課内) ☎95-1925



創立25周年を迎え

～特色ある学校づくりと地域・家庭との連携～

平成5年度に開校した東光小学校は今年、創立25周年を迎えました。

毎年開催している「ほかほか祭り」に加え、12月9日(土)に記念行事を開催し、特色ある教育の成果を披露しましたので紹介します。

ウィンドアンサンブル



オープニングを飾ったのは吹奏楽クラブ「ウィンドアンサンブル」です。ウィンドアンサンブルは、11月に2つの全国大会に出場し最優秀賞を受賞するなど、近年活躍目覚ましいクラブです。その歴史は古く、開校当初から小学校では珍しい木管楽器(クラリネットやフルートなど)を取り入れた合奏クラブとして活動してきました。

日々の練習の成果を発揮し、楽しく清々しいレベルの高い音楽を聞かせてくれました。

読書ボランティア

次に続いたのは、読書ボランティア「そよかぜ」の皆さんによる読み聞かせです。保護者の方を中心にいつも朝学習の時間に各学級で読み聞かせをしていただいている活動も10周年を迎えました。卒業生の保護者の方も加え、読

み聞かせや装飾、整理担当の方を合わせると45人の方々が、読書活動の推進に尽力されてます。

この日のために数力月前から準備していただいたお話を聞いた子どもたちの食い入るような目と楽しそうな笑顔が、この行事最大の成果となりました。



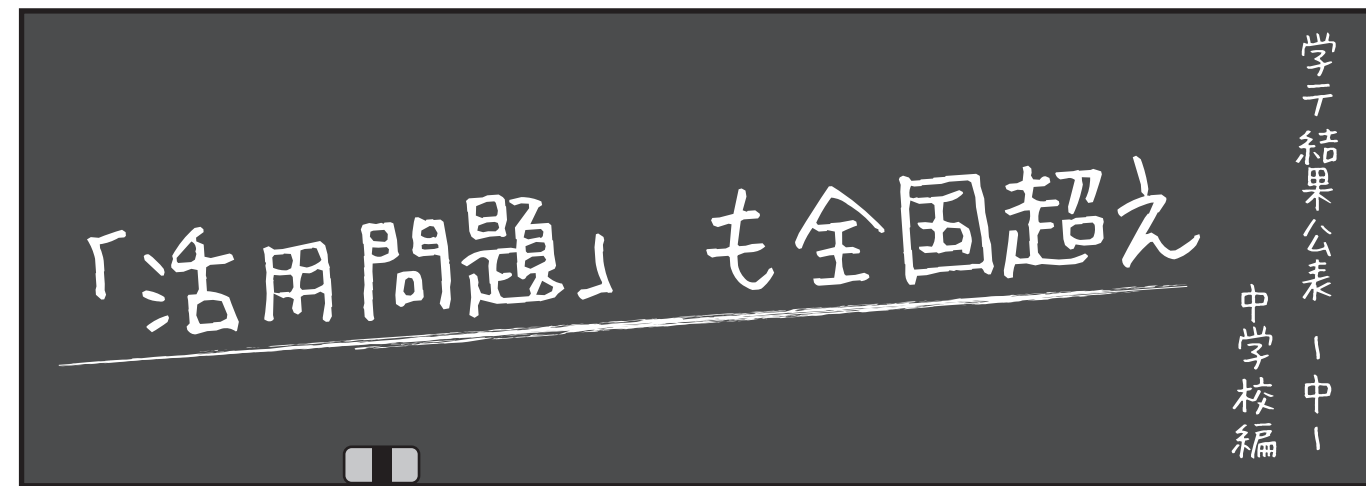
ほかにも…

P T Aから記念の下敷きが贈呈されました。また、各学級に分かれ、大学や高校、企業の方々に講師に迎えた国際理解教育や理科の出前授業を楽しみました。

最後は、毎年恒例、地元の住民組織「さわやかウエスト」をはじめ、地域の方によって朝早くから準備していただいた焼き芋をみんなで楽しく食べました。



問東光小学校☎95-0400、精華町役場 学校教育課 学校教育係☎95-1906



調査結果の概要

国語のA問題では、「話す・聞く、読む、書く」の学習領域でバランスよく習得できていました。しかし、B問題では、本文から必要な情報を集め考えをまとめる「記述式」の問題で課題が残りました。

数学のA問題では、「数と式」「図形」「関数」「資料の整理」の各領域とも全国平均を上回りました。しかし、B問題では、図形の「証明問題」で証明した事柄を用いて、新たな性質を見出すことができるかをみる問題で、課題が残りました。

各問題の詳細な分析や傾向は、町ホームページに掲載していますので、ぜひご覧ください。

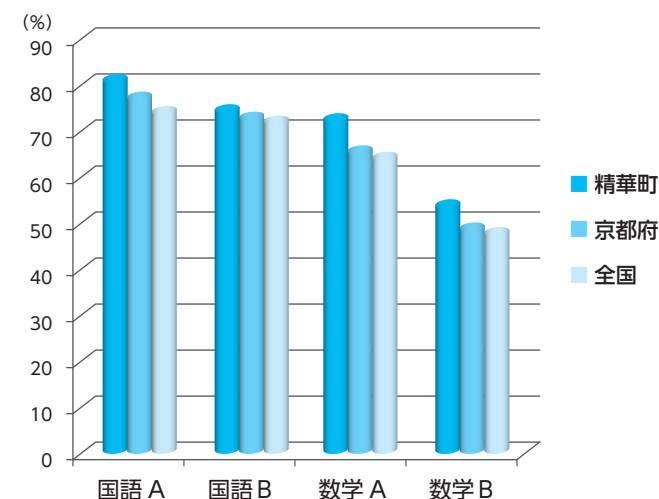
問教育支援室教育支援係☎95-1923

平成29年4月に実施された平成29年度「全国学力・学習状況調査」の結果を3回シリーズでお知らせします。2回目の今回は中学校の状況をお知らせします。

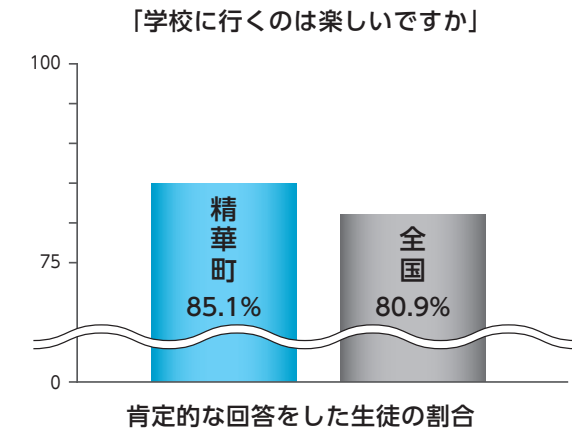
▼対象者
・中学3年生
384人

▼調査内容
・教科に関する調査
国語
A問題・B問題
数学
A問題・B問題
・質問紙調査(2月号掲載予定)

平均正答率



学校生活



学習風景



活発な授業の様子



班学習の様子

正答率の比較から、町の結果は、国語・数学とも京都府平均や全国平均を上回る結果になりました。また、学校生活についてのアンケート調査では精華町の生徒は、「学校に行くのは楽しいですか」の質問に対し、肯定的な回答をしている割合が全国を大きく上回っていることが分かりました。

子育て

すくすく

掲示板

今月の子育て支援センター

月 8日	火 9日	水 10日	木 11日	金 12日	土 13日
成人の日 	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	赤ちゃんサロンA (午前10時～11時30分) 保健センター ※第1水曜日から変更	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		マタニティーサロン (午前10時～11時30分) 保健センター
15日	16日	17日	18日	19日	20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 「とっとこひろば」 (午前10時～正午) 支援センター ----- にこにこ相談 (要申し込み) (午前9時45分～11時15分) いけたに保育所	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」 (午後1時30分～3時30分) 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) 支援センター   スマートフォン 携帯電話	
22日	23日	24日	25日	26日	27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 ----- 離乳食なにになに講座 (午前10時30分～11時30分) 支援センター	すくすくプレールーム 「とっとこひろば & 絵本のひろば」 (午前10時～正午) 支援センター	赤ちゃんとの かわり方教室 (午前10時～11時30分) 保健センター	子育てふれあい教室 くらべうた> (午前10時15分～11時30分) 神の園 ----- すくすくプレールーム 「にっこりひろば」 (午前10時～11時30分) いけたに保育所		
29日	30日	31日	2月1日	2日	3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45分～正午) むくのぎセンター	すくすくプレールーム 「とっとこひろば」 (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」 (午前10時～11時30分) いけたに保育所		
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) 支援センター	すくすくプレールーム 「とっとこひろば」 (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	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」 (午後1時30分～3時30分) 支援センター		マタニティーサロン (午前10時～11時30分) 保健センター

※■は申し込み終了しました。※平成30年1月4日(木)・11日(木)にっこりひろばはお休みします。
 ※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
 とっとこひろば：おおむね1歳6カ月以上
 にっこりひろば：おおむね1歳以上2歳未満
 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
 問子育て支援センター（こまだ保育所内）☎98-4001
 〈会場の所在地〉保健センター：北稲八間井手ノ元27-1
 いけたに保育所：桜が丘三丁目2-2
 高齢者総合福祉施設「神の園」：南稲八間笛竹41
 むくのぎセンター：下柏神ノ木8

離乳食なにになに講座

「離乳食を始めるタイミングは?」「何からすればいいの?」「始めてみたけれどちょっと聞きたいことが…」など、疑問が出てきます。実際の離乳食を見て、硬さや量が学べます。申し込みは不要です。

- ▶日時 平成30年1月22日(月) 午前10時30分～11時30分
- ▶場所 子育て支援センター

赤ちゃんとのかわり方教室

愛情をたっぷり受けて大きくなった1歳～1歳半の赤ちゃんには、「自我」が芽生えてきます。この時期のかかわり方を助産師や保育士といっしょに楽しく学びませんか。

- ▶日時 平成30年2月14日(水) 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満1歳～1歳半(平成30年2月1日現在)の第1子とその保護者

- ▶定員 先着25組程度
- ▶講師 岡 いくよ氏(奈良学園大学助教、助産師、マタニティーガーデン主宰)

- ▶申込期間 平成30年1月17日(水)～2月2日(金)
- ▶申込方法 町ホームページから「赤ちゃんとのかわり方教室」を検索、または右の二次元コードから。
 
スマートフォン 携帯電話

食育講座「おやつ・食事編」

野菜たっぷりのバランスのとれた食事と、おいしくて簡単に作れるおやつを作ってみませんか。

- ▶日時 平成30年2月20日(火) 午前10時～11時30分
- ▶場所 むくのぎセンター調理室(3階)
- ▶対象者 町内在住で未就園の満1歳(平成30年2月1日現在)以上の子どもの保護者

- ▶定員 15人(定員を超えた場合は抽選) ※当選者にもみ連絡します。

- ▶料金 400円(当日徴収)
- ▶申込期間 平成30年1月22日(月)～26日(金)

- ▶申込方法 町ホームページから「食育講座」を検索、または右の二次元コードから。
 
スマートフォン 携帯電話

- ▶その他 2カ月～就園前児向けの託児もあります。調理実習後、親子でいっしょに試食します。

パパママ講座「パパフッキング講座」

愛情いっぱいの手料理は家族みんなを幸せにします。パパも料理の腕を上げて家族にもてるパパ「もてパパ」になりましょう!パパ同士が繋がる場にご参加ください。

- ▶日時 平成30年2月24日(土) 午前10時～11時45分
- ▶場所 むくのぎセンター調理室(3階)

- ▶対象者 町内在住で未就園の満1歳(平成30年2月1日現在)以上の子どもの父親
- ▶定員 先着15人
- ▶料金 500円(当日徴収)
- ▶申込期間 平成30年1月29日(月)～2月7日(水)
- ▶申込方法 町ホームページから「パパフッキング講座」を検索、または右の二次元コードから。
 
スマートフォン 携帯電話

- ▶その他 託児があります。母親が参加の場合は託児室で待機できます。調理実習後、親子でいっしょに試食します。(1人分)



第4回 親子のつどい

親子でふれあい遊びや季節の制作などを楽しみ、子ども同士、親同士もつながりましょう!

- ▶日時 平成30年2月23日(金)午前10時～11時30分
- ▶場所 子育て支援センター
- ▶対象者 町内在住で未就園の満2歳以上(平成30年2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) ※当選者にもみ連絡します。

- ▶内容 ふれあい遊び・簡単な制作遊び
- ▶申込期間 平成30年1月26日(金)～2月4日(日)
- ▶申込方法 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。
 
スマートフォン 携帯電話

中学生と母子とのふれあい交流

中学3年生が赤ちゃんとのふれあい、お母さんの話を聞きます。命の大切さ、男女が理解しながら生活することの大切さを学びます。ご協力いただける方はお申し込みください。

- ▶日時 ①平成30年2月27日(火) ②3月9日(金) 両日とも午前9時30分～正午
- ▶場所 ①精華南中学校 ②精華中学校
- ▶対象者 0～1歳の赤ちゃんとその保護者
- ▶申込期間 平成30年1月10日(水)～2月7日(水)
- ▶申込方法 申込用紙を郵送で子育て支援センターへ。 ※申込用紙は、町役場(生涯学習課)と子育て支援センターに置いているほか、町ホームページからもダウンロードできます。



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 いち はや く
 全国共通ダイヤル TEL 1 8 9



みんなで楽しんで、みんなで健康に！

町内では健康に向けたさまざまな活動が行われています。今回は住民主体の居場所づくり「北ノ堂 体操クラブ」と、住民主体の体操の居場所「東畑 若返り体操」をご紹介します。

のぞいてみませんか？地域の居場所

～居場所 その4～

住民主体の居場所づくりが、広がっています！！

精華町では、NPO 法人や住民が主体となって支援が必要な高齢者などのための居場所づくりの取り組みが進んでいます。そうした居場所では、介護予防体操やゲーム、カフェなどで楽しむことができ、すでに町内4カ所で立ち上がっています。

今回は、「北ノ堂 体操クラブ」を紹介します。

北ノ堂集会所では、今年の6月から週1回水曜日に住民主体の体操による居場所づくりの活動が始まっています。現在、約20人前後の方が参加し、DVD を見ながらの体操や、参加者全員でコーラスやギターの演奏に合わせて歌うなど、さまざまなレクリエーションを行っています。

「地域の仲間と横の繋がりを大切に…」 「明るく、楽しく…」 をモットーに、会場はいつも明るく、和やかな雰囲気です。

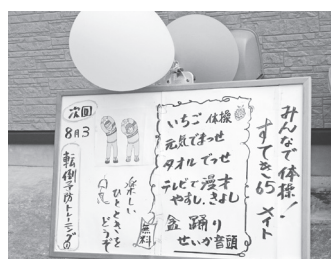


【開催日】毎週水曜日 午後1時30分～3時30分
【内 容】介護予防体操(すてき65メイト体操・いちご体操など)・茶話会・レクリエーション(コーラス、ギター演奏、手芸、フラワーアレンジメント、アーカイブス鑑賞など)・健康に関する情報提供
【場 所】北ノ堂集会所
【対象者】精華中学校区の方
【定 員】約25人

【参加費】1000円／年

【参加者・ボランティアの声や様子】

- 数種類の体操があり、体を動かして楽しい。
- 参加者みんなで声を出し、歌を歌うことが良い。
- 週1回参加してリズムがあるのが良い、水曜日(開催日)が楽しみ。
- その時々でのレクリエーション(干支の色紙づくりやフラワーアレンジメント、ギター演奏など)があり、いろいろ楽しんでいる。



◆身近な地域で健康づくりの取り組みが広がっています

「住民主体の体操の居場所 Part ④」
“東畑 若返り体操”



参加者は13～15人。DVD をお手本にして、一生懸命体操に取り組んでいます！実施日には元気塾前に看板が出ています。こちらを目印にぜひ一度お立ち寄りください。

【日 時】毎週火曜日 午前9時30分～(1時間程度)
【場 所】東畑 みんなの元気塾
【参加費】100円／回



町には、現在16カ所の「住民主体の体操の居場所」ができています。体操に参加してみたい方やボランティアに興味のある方、募集中です！下記にお問い合わせください。
問 福祉課 包括ケア推進係 95-1904

「絶対歩きたくなる！ 他では聞けない深い話」vol. 3

「歩く」を科学的に研究し、町のメタボ教室で指導されている同志社大学スポーツ健康科学部 石井 好二郎教授による講演会を今年度も開催します。

運動と健康の関連について、楽しくわかりやすくお話しします。生活の中に運動を取り入れるヒントがみつかります！



“座りっぱなし”は、タバコと同じくらい体に悪い？

運動不足が体によくないということはよく知られていますが、最近では、座っている時間が長いと死亡率が上がるということが分かってきました。座っている時間が長いと、がんや心血管障害など命にかかわる病気の原因になり、“座りっぱなしで動かない生活はタバコと同じくらい体に悪い”とも言われています。

【日 時】平成30年1月18日(木) 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)

【対 象 者】町内在住・在勤の方

【定 員】先着100人

【講 師】石井 好二郎 氏(同志社大学スポーツ健康科学部教授)

【申込方法】前日までに次のところへ

問 健康推進課 保健予防係 95-1905

平成30年1月22日(月)開催のいきいき健康ウォーク第6回イベント「精華ふる里めぐり(山田～光台)」は、P26に掲載。

「体感！野菜のそちから」 プロジェクト参画者を募集！

健康長寿のまちづくりを目指したプロジェクト「せいか365」では、「体感！野菜のそちから」プロジェクトを立ち上げて、野菜に関心をもってもらうための活動を行っています。私たちといっしょに活動して下さる方を大募集！

自分たちで企画を考え、実現させてみませんか？興味のある方は次のところまでご連絡ください。

<今年度の活動内容>

- 「子どもと野菜」をテーマにしたランチセミナー
- 町図書館前のパネル展示・野菜の情報コーナー設置
- 子ども祭りでの野菜販売ブース出展
- 保育所の給食日より野菜の日の記事掲載
- 野菜に関するチラシの配布

問 「体感！野菜のそちから」事務局(国保医療課内)

95-1929



「せいか365」のアイテム、その名も「セイカ歩数計」。あなたのウォーキングのお供に、京町セイカといっしょに歩いて、健康寿命を伸ばしましょう。アプリは、Google Play または App Store から取得できます(無料)。

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

あすなろ お喜楽 258 COOKING



鶏肉ときのこの ミルク煮

今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」野澤知子さん(祝園地区)が紹介する「鶏肉ときのこのミルク煮」です。

▶材料(2人分)

鶏モモ肉120g、塩・こしょう少々、じゃがいも100g、玉ネギ50g、ニンジン40g、しめじ40g、エリンギ40g、ブロッコリー40g、無塩バター5g、薄力粉5g
A：水200cc、チキンコンソメ2.6g
牛乳50cc、塩・こしょう少々

▶作り方

- (1)鶏モモ肉は一口大に切り、塩・こしょうをしておく。
- (2)じゃがいもは一口大、玉ネギは薄切り、ニンジン

は乱切りにする。

- (3)しめじは小房に分けて、エリンギは長さ3cmに切って、薄切りにする。
- (4)ブロッコリーは房と軸に分けて、軸は皮をむいて乱切りにし、房は別に茹でしておく。
- (5)鍋に無塩バターを入れ、焦がさないように溶かし、そこに(1)を入れ、炒める。
- (6)焼き色がついたら、(2)(3)とブロッコリーの軸を入れ、薄力粉を振り入れ混ぜ合わせる。
- (7)(6)にAを加え、材料が柔らかくなるまで煮る。
- (8)(7)の材料が柔らかくなったら、牛乳を加えひと煮立ちさせる。
- (9)最後に塩・こしょうで味を整え、別茹でておいたブロッコリーの房を加える。

▶1人分の栄養価

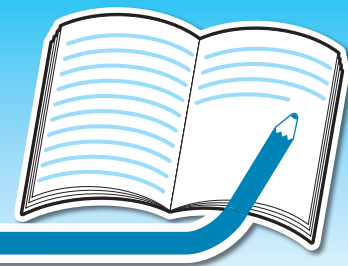
エネルギー 269kcal・たんぱく質14.7g・脂質15.0g・カルシウム54mg・食物繊維3.9g・塩分0.8g

毎月19日は食育の日

早ね 早おき
朝ごはん



せいか写真日記



10月16日 月曜日・11月16日 木曜日 ☀

やさしさや美しさを感じる大人に

山田荘小学校4年生と精華台小学校「美化クラブ」の児童たちが、花育活動の一環として花の植え付けを行いました。

花育活動は、さまざまな知識や体験をぐんぐん吸収する成長期の子もたちが、花や緑に触れあい、やさしさや美しさを感じる気持ちを育むことをめざしています。全国花育活動推進協議会の協力で実施しています。学校では、花がいっぱい笑顔がいっぱいに広がっています。



花を植えつける児童たち

11月4日 土曜日 ☀

歴史散策で交流

11月4日(土)秋晴れの中、和歌山県湯浅町の醤油工場で聴覚障害者教室が開催されました。

参加者は食卓に欠かすことのできない醤油の製造方法を見て、香りを嗅ぎ、手話や要約筆記の補助を得ながら学ぶことができました。いろんな種類の醤油を試食しながら参加者同士が交流しました。



醤油の製造方法を見学

11月19日 日曜日 ☀

せいか祭り&サブカルフェスタ

精華町的一大イベント「せいか祭り2017」・連携イベント「SEIKAサブカルフェスタ2017」を11月19日(日)、けいはんな記念公園やけいはんなプラザなどで行いました。

紅葉の鮮やかな季節のなか、天候にも恵まれ、多くの方が訪れました。公園芝生広場では模擬店や特産品の販売があり、水景園ではミュージックストリートで盛り上がりしました。日時計広場のサブカルフェスタではご当地アイドルや台湾からのコスプレイヤーによるステージパフォーマンスなどを行いました。



ミュージックストリート



SEIKAサブカルフェスタ2017

11月24日 金曜日 ☀

「人権の花」と育む心

町の人権擁護委員と法務局による「人権の花運動」が11月24日(金)、川西小学校で行われました。

人権の花運動は、人権の花として、スイセンの球根を協力し合って育てることを通じて、命の大切さを学び、感謝の気持ちや思いやりの心を育むものです。毎年、町内小学校が輪番で活動しています。

はじめに、同小学校の児童代表が、人権擁護委員からスイセンの球根とメッセージを受け取りました。子どもたちはメッセージを受け、改めて人権の大切さを学びました。

子どもたちは皆で協力し合いながら、プランターや植木鉢にスイセンの球根を植え付けました。



協力しながらスイセンの球根を植える

12月1日 金曜日 ☀

みんなで築こう 人権の世紀

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

人権擁護委員や町商工会、町社会福祉協議会、JA京都やましろなどの協力により、啓発用物品を配布し、一人ひとりが人権問題に対する理解と認識を深めるよう呼びかけました。



狛田駅前での啓発活動

12月2日 土曜日 ☀

感じて学ぶ環境イベント

環境学習の一環として、K(かんきょう)・K(きょうかん)・T(たいけん)イベント(第6回精華町環境シンポジウム)を12月2日(土)、精華町交流ホールで行いました。

会場では、町内の小学生が6～9月の内の12週間、毎日環境に関する日記を書いた「環境日記2017」の取り組み優秀者と、木津川を美しくする会が今夏に実施した木津川を美しくする作品の入賞者に対する表彰式を行いました。

表彰式の後には、京都府地球温暖化防止活動推進センターの協力で、地球温暖化に関する説明と、太陽光発電を利用し、暗くなると光るソーラーハウス工作教室を行いました。



環境日記の入賞者



木津川を美しくする作品の入賞者

12月5日 火曜日 ☀

自立と社会参加を目指して

障害者週間(12月3日(日)～9日(土))にちなんで街頭啓発を12月5日(火)、祝園駅東西連絡通路で行いました。

精華町身体障害者協議会の皆さんが啓発用物品を配布し、障害のある人の自立と社会参加の実現を呼びかけました。



新祝園駅改札前での啓発

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)

車のことなら すべてご用命ください

相楽自動車(株)

民間車検

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

下粕 ☎94-2541



医療法人 社団 医聖会
学研都市病院
TEL.0774-98-2123
回復期リハビリテーション病棟開設

整形外科・一般内科・消化器科・循環器科・呼吸器科・外科・小児科・脳神経外科・泌尿器科・眼科・リハビリテーション科・皮膚科・放射線科・脊椎・腎臓センター・健診センター

診療時間 AM9:00～12:00 ※救急告示病院
休診日 日・祝日/年末年始(12/31～1/3)



精華町精華台三丁目12-2 TEL 95-9168
月～土/9:00-12:00 火・金/17:00-19:30
日祝祭日/休診

内科・藤木医院

医師 藤木 新治
診療時間 精華町JR祝園駅北へ10m
月 火 水 木 金 土 日
9:00～12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○
18:00～19:00 / / / / / /
18:00～20:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○
☎0774-94-2006 午後は往診

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
診療時間 月 火 水 木 金 土 日
午前 9:00～12:00 ○ ○ / ○ ○ ○ ○ 水曜・日曜・祝日休診
午後 5:00～7:00 ○ ○ / ○ ○ ○ ○ 土曜午後休診
光台近隣センター南 Phone:0774 95-3400 駐車15台可

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