

## 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 1～祝園駅西口～

北ルートと南ルートをつなぐ「祝園駅西口」。駅に直結していることもあり、利用したことがある方も多いのではないかでしょうか。その近く、せいいかガーデンシティの南側歩道には、オブジェの水道があり、一味違った風景を見る事ができます。暑い時期には歩道中央のくぼみに水が流れ、せせらぎと戯れる子どもたちでぎわいます。

バス停からオブジェまでは徒歩で約3分。祝園駅に行く前に、少し寄り道してみてください。

問 都市整備課 まちづくり計画係 95-1902



## 「わが社をバスでPR」



精華くるりんバスでは、コミュニティバスとしては珍しく、バス車内外に広告を掲出しています。バスの運行に一役買つて、会社を宣伝しよう」とお考えの方は、下記にご連絡ください。

▶12月1日現在の広告企業(敬称略・50音順)  
アピタタウンけいはんなアピタ精華台店・京都銀行・京都中央信用金庫・京都やましろ農業協同組合・京阪電鉄・京阪電鉄不動産・公益社団法人精華町シルバー人材センター・住岡歯科医院・田上歯科医院・野村不動産・花駒イマージュホール精華・三井不動産・三井レジデンシャル

問 都市整備課 まちづくり計画係 95-1902

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)

石碑・彫刻・建築石材  
**有限会社 宮本石材店**  
電話 94-2122 (FAX) 94-4639 (工場) 93-1064  
精華町祝園西1丁目23-7 (J R 祝園駅北へ100m)

全国ハリカチェーン店  
総合ギフトセンター  
good living /  
リビングストア  
(有) 狛田百貨  
Tel 94-3121 (代) Fax 95-0300  
京都府精華町近鉄京都線狛田駅前

各種ご宴会・ご婚礼に…  
**KASUGANO-SO 春日野荘**  
〒630-8113 奈良市法蓮町757-2  
TEL 0742-22-6021 (代表)  
http://www.kasugano-so.co.jp  
無料送迎バスもご用意いたしております。  
ご予約の際、お申し付けください。

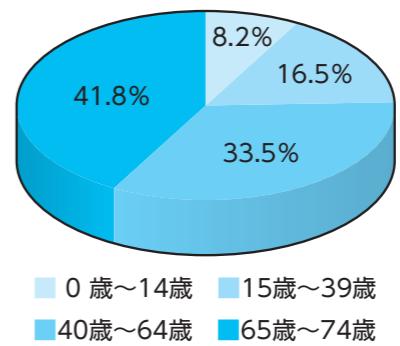
## 精華町の国保

# データで見る医療費

精華町の国民健康保険（国保）について、平成25年度末時点の状況をお知らせします。

精華町の国保被保険者の構成を年齢別に見ると、65歳～74歳が41・8%を占め、次に40歳～59歳が33・5%、そして15歳～39歳が16・5%、15歳未満が8・2%と続きます。

被保険者の構成



また、年齢別の1件当たり医療費では、45歳～54歳で急激に伸びているのが特徴です。右下グラフ。全般的には、高齢になるほど医療費の割合が高くなっています。さらに疾病別の医療費では、新生物(がん)が一番多く、筋・骨疾患、糖尿病といわれる「糖尿



病と続きます。慣病といわれた、生活習慣病など慢性疾患を防ぐためには、人工透析が必要となる場合が多く、病・高血圧・脂質異常症が徐々に増加しています。糖尿病に伴う慢性腎不全は、人工透析の治療には高額な医療費がかかります。これらは依然として医療費は増加傾向にあります。若いころから健康に注意すれば、将来、生活習慣病などの慢性疾患を防ぐ

ります。精華町に限りませんが、依然として医療費は増加傾向にあります。若いうちは、運動することで消費エネルギーが増加し、内臓脂肪をため込む原因になります。バランスのとれた食事を3食規則正しくすることで、内臓脂肪を減らし生活習慣病を予防できます。

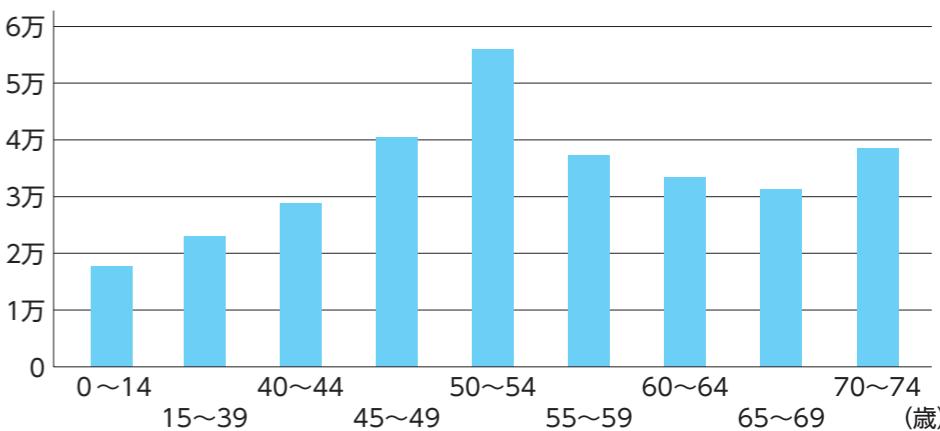
①適度な運動  
②食生活の改善  
③禁煙

ぎ、健康的な生活を送ることができます。それは結果として医療費の抑制にもつながります。

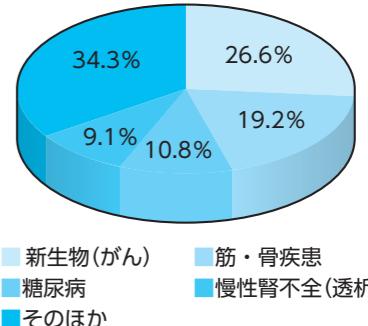
**生活習慣病にならないために**

食べ過ぎや欠食は、内臓脂肪をため込む原因になります。バランスのとれた食事を3食規則正しくすることで、内臓脂肪を減らし生活習慣病を予防できます。

年齢別1件当たり医療費(円)



疾病別医療費の割合



# お知らせします！



で、介護保険の要介護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）を基本に年6枚以内  
※サービスご利用中、希望者には代わりの寝具を無料で貸し出します。

▼北部センター  
南稻八妻笛竹41番地（高齢者総合福祉施設・神の園内）TEL 94-15677  
▼南部センター  
南稻八妻砂留22番地1（かしのき苑内）TEL 94-14573

## 在宅高齢者介護者に激励金

基準日（2月1日）現在、在宅高齢者（要介護高齢者）を介護している方（介護者）一人に毎年度1回、3万円の激励金を支給しています。

要介護高齢者の方に案内をお送りしていますので、次の支給条件すべてに該当する介護者は、2月16日（月）までに申請してください。

要介護高齢者は、基準日時点での満65歳以上であること（昭和25年2月2日以前に生まれた方）

要介護高齢者は、基準日時点での特別養護老人ホーム、そのほかの社会福祉施設に入所していないこと

要介護高齢者は、基準日時点での3カ月以上続けて、介護療養型医療施設や介護老人保健施設、病院などに入院・入所していないこと

要介護高齢者は、介護保険の要介護認定を受け、基準日時点での3カ月以上続けて要介護4、または要介護5の状態であること

要介護高齢者は、基準日までの6カ月以上

上記対象者にはご案内を郵送しています。申請期間は2月9日（月）～16日（月）の平日です。申請が遅れる受取者証の使用開始日も遅れる場合があります。詳しくは、下記にお問い合わせください。

問

国保医療課 医療係

TEL 95-1929

## 布団の洗濯・消毒します



在宅寝たきり高齢者向け  
介護老人福祉施設・神の園では、本年度4回目の寝具洗濯乾燥消毒サービスを行います。回収は3月4日（水）、配達は3月11日（水）です。

▼対象者  
町内在住の在宅寝たきり高齢者など

介護老人福祉施設・神の園では、本年度4回目の寝具洗濯乾燥消毒サービスを行います。回収は3月4日（水）、配達は3月11日（水）です。

▼申込方法  
2月20日（金）までに、申請書【注】を直接、左記へ。  
【注】申請書は左記に置いていますほか、同施設ホームページからもダウンロードできます。

▼費用  
敷布団（綿・羊毛・羽毛330円）  
掛布団（綿・羊毛・羽毛330円）  
毛布（100円）

京都府立医科大学付属病院の不妊専門相談センターでは、不妊や不育、妊娠、出産の相談ができます。育児、妊娠、出産の相談ができます。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と男性不妊治療に限り、法律上の夫婦とします。

京都府山城南保健所では、不育治療（いすれも保険適用のもの）のうち、京都府内に引き続き1年以上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。※②③は10月1日以降の診療日分が対象です。

京都府立医科大学付属病院の不妊専門相談センターでは、不妊や不育、妊娠、出産の相談ができます。育児、妊娠、出産の相談ができます。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と男性不妊治療に限り、法律上の夫婦とします。

京都府立医科大学付属病院の不妊専門相談センターでは、不妊や不育、妊娠、出産の相談ができます。育児、妊娠、出産の相談ができます。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と男性不妊治療に限り、法律上の夫婦とします。

京都府立医科大学付属病院の不妊専門相談センターでは、不妊や不育、妊娠、出産の相談ができます。育児、妊娠、出産の相談ができます。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と男性不妊治療に限り、法律上の夫婦とします。

京都府立医科大学付属病院の不妊専門相談センターでは、不妊や不育、妊娠、出産の相談ができます。育児、妊娠、出産の相談ができます。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と男性不妊治療に限り、法律上の夫婦とします。

京都府立医科大学付属病院の不妊専門相談センターでは、不妊や不育、妊娠、出産の相談ができます。育児、妊娠、出産の相談ができます。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と男性不妊治療に限り、法律上の夫婦とします。

京都府立医科大学付属病院の不妊専門相談センターでは、不妊や不育、妊娠、出産の相談ができます。育児、妊娠、出産の相談ができます。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と男性不妊治療に限り、法律上の夫婦とします。

京都府立医科大学付属病院の不妊専門相談センターでは、不妊や不育、妊娠、出産の相談ができます。育児、妊娠、出産の相談ができます。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と男性不妊治療に限り、法律上の夫婦とします。

京都府立医科大学付属病院の不妊専門相談センターでは、不妊や不育、妊娠、出産の相談ができます。育児、妊娠、出産の相談ができます。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と男性不妊治療に限り、法律上の夫婦とします。

京都府立医科大学付属病院の不妊専門相談センターでは、不妊や不育、妊娠、出産の相談ができます。育児、妊娠、出産の相談ができます。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と男性不妊治療に限り、法律上の夫婦とします。

## 保証料・利子補給金を交付

◆利子補給  
◆アップ・オフは対象外

### 援助内容

学用品費・新入学学用品費・学校給食費・体育実技用具費・クラブ活動費・修学旅行費・医療費【注2】・生徒会費・PTA会費・校外活動費

### 申請期間

2月27日(金)までの平日午前8時30分～正午・午後1時～5時  
※5月以降の申請分については、申請月からの分が支給対象となります。

町では中小企業振興事業の一つとして、事業資金の調達にかかる保証料と利子に対して補給金を交付しています。

補給対象となる融資制度を利用している方には、2月に案内状と申請書をお送りする予定です。該当する方で、2月末までに案内状が届かない場合は、下記にご連絡ください。

町では中小企業振興事業の一つとして、事業資金の調達にかかる保証料と利子に対して補給金を交付しています。

補給対象となる融資制度を利用している方には、2月に案内状と申請書をお送りする予定です。該当する方で、2月末までに案内状が届かない場合は、下記にご連絡ください。

### 対象者

町税を完納している次のいずれかの方

・町内在住の個人事業主

・町内に本店がある法人

・小規模企業おうえん融資ベース枠

(平成19年5月の借入分から)

・小規模企業おうえん融資(19年4月借入分まで)

※小規模企業おうえん融資ステップアップ枠は対象外となります。

アッパー枠は対象外となります。

京都府中小企業融資制度のうち、小規

規企業おうえん融資ベース枠(ス

ケル)は対象外となります。

問産業振興課商工振興係

95-11903

## 給食費など援助

町では、経済的に子どもの義務教育費の負担が困難な方に、経費の一部を援助しています。申請書【注1】に必要書類を添えて直接、町内小中学校または下記に提出してください。

この援助は毎年度申請が必要です。

### 対象者

次のいずれかの世帯

・生活保護を受けている世帯

・児童扶養手当の支給を受けている世

帯

・生活保護受給世帯に準ずる程度の経

済的困難な状況にあり、収入が世帯

で生活保護基準額の1・2倍以下の

世帯

※精華町立の小中学校、または京都府立中学校に在学している世帯に限り

ます。

問学校教育課学校教育係

95-11906

【注2】虫歯などのうち、学校の健診で治療を

指しられたもの。

### 申請期間

2月27日(金)までの平日午前8時30分～正午・午後1時～5時

※5月以降の申請分については、申請

月からの分が支給対象となります。

問学校教育課学校教育係

95-11906

【注1】町ホームページからもダウンロードで

きます。

※精華町立の小中学校、または京都府立中学校に在学している世帯に限り

ます。

問学校教育課学校教育係

95-11906

【注2】虫歯などのうち、学校の健診で治療を

指しられたもの。

問学校教育課学校教育係

95-11906

【注1】町ホームページからもダウンロードで

きます。

※精華町立の小中学校、または京都府立中学校に在学している世帯に限り

ます。

問学校教育課学校教育係

95-11906

【注2】虫歯などのうち、学校の健診で治療を

指しられたもの。

問学校教育課学校教育係

95-11906

【注1】町ホームページからもダウンロードで

きます。

※精華町立の小中学校、または京都府立中学校に在学している世帯に限り

ます。

問学校教育課学校教育係

95-11906

【注2】虫歯などのうち、学校の健診で治療を

指しられたもの。

問学校教育課学校教育係

95-11906

【注1】町ホームページからもダウンロードで

きます。

※精華町立の小中学校、または京都府立中学校に在学している世帯に限り

ます。

問学校教育課学校教育係

95-11906

【注2】虫歯などのうち、学校の健診で治療を

指しられたもの。

問学校教育課学校教育係

95-11906

【注1】町ホームページからもダウンロードで

きます。

※精華町立の小中学校、または京都府立中学校に在学している世帯に限り

ます。

問学校教育課学校教育係

95-11906

【注2】虫歯などのうち、学校の健診で治療を

指しられたもの。

問学校教育課学校教育係

95-11906

【注1】町ホームページからもダウンロードで

きます。

※精華町立の小中学校、または京都府立中学校に在学している世帯に限り

ます。

問学校教育課学校教育係

95-11906

【注2】虫歯などのうち、学校の健診で治療を

指しられたもの。

問学校教育課学校教育係

95-11906

【注1】町ホームページからもダウンロードで

きます。

※精華町立の小中学校、または京都府立中学校に在学している世帯に限り

ます。

問学校教育課学校教育係

95-11906

【注2】虫歯などのうち、学校の健診で治療を

指しられたもの。

問学校教育課学校教育係

95-11906

【注1】町ホームページからもダウンロードで

きます。

※精華町立の小中学校、または京都府立中学校に在学している世帯に限り

ます。

問学校教育課学校教育係

95-11906

【注2】虫歯などのうち、学校の健診で治療を

指しられたもの。

問学校教育課学校教育係

95-11906

【注1】町ホームページからもダウンロードで

きます。

※精華町立の小中学校、または京都府立中学校に在学している世帯に限り

ます。

問学校教育課学校教育係

95-11906

【注2】虫歯などのうち、学校の健診で治療を

指しられたもの。

問学校教育課学校教育係

95-11906

【注1】町ホームページからもダウンロードで

きます。

※精華町立の小中学校、または京都府立中学校に在学している世帯に限り

ます。

問学校教育課学校教育係

95-11906

【注2】虫歯などのうち、学校の健診で治療を

指しられたもの。

問学校教育課学校教育係

95-11906

【注1】町ホームページからもダウンロードで

きます。

※精華町立の小中学校、または京都府立中学校に在学している世帯に限り

ます。

問学校教育課学校教育係

95-11906

【注2】虫歯などのうち、学校の健診で治療を

指しられたもの。

問学校教育課学校教育係

95-11906

【注1】町ホームページからもダウンロードで

きます。

※精華町立の小中学校、または京都府立中学校に在学している世帯に限り

ます。

問学校教育課学校教育係

95-11906

【注2】虫歯などのうち、学校の健診で治療を

指しられたもの。

問学校教育課学校教育係

95-11906

【注1】町ホームページからもダウンロードで

きます。

※精華町立の小中学校、または京都府立中学校に在学している世帯に限り

ます。



第11代国際交流員コラム

# 道なき未知へ

To the Untrodden Unknown

第6回

## Electrical Devices and Lack of Sleep

Many people have smartphones and tablets. They also use them all the time, whether on the train, at work, or even before going to sleep. Regarding this, recently, in the United States a study was done on the effects of looking at a smartphone or tablet before sleeping and the results implied that it may not be healthy [Note].

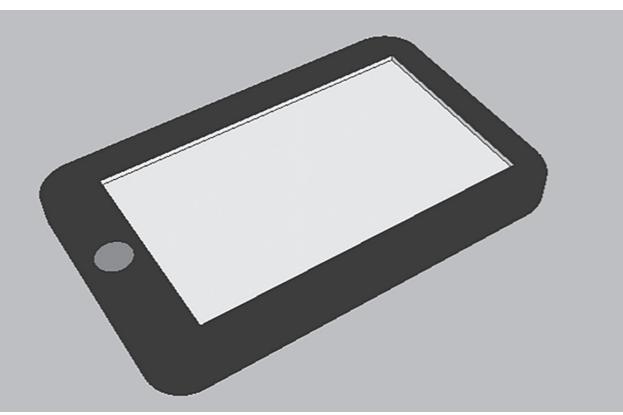
The study, looking at the effects of smartphone and tablet use on sleep, compared two groups of participants. One group used a smartphone or tablet for 4 hours before bed and the other group read for 4 hours in dim light. After one week both groups switched between reading and using smartphones or tablets.

Based on the results, the group using the tablets before bed time had decreased melatonin which is important for getting proper sleep. This could indicate that using smartphones and other devices with screens could be causing a loss of sleep.

It is highly unlikely that you would spend four hours looking at your phone, but it is still probably a good idea to decrease the use of smartphones, tablets and computers before bed time.

It may seem boring at first not being able to use your smartphone before bed, but it could also be a great opportunity to read a book that you have not had time to read yet, or try out a new hobby that does not require a computer screen. There are lots of possibilities!

[Note] Published in the "Proceedings of the National Academy of Sciences" by the National Academy of Sciences.



ビロス・ジェイコブ Jacob Biros

米国オクラホマ州スタイルウォーター市出身。1990年1月19日生まれの25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。



## 電子デバイスと寝不足

多くの人がスマートフォンやタブレットを持つ時代になりました。人々は、電車で、仕事で、また寝る前など、いつも使っています。こうしたなか、最近米国で行われた実験で、寝る前にスマートフォンやタブレットの画面を見ると健康に良くないという研究結果が発表されました【注】。

この実験は、スマートフォンやタブレットの使用が睡眠に与える影響を調べるもので、参加者を2つのグループに分けて行されました。1週間にわたり、片方のグループは寝る前に4時間タブレットを使い、もう一方は4時間本を読みました。その後、タブレットと本を交換してさらに1週間実験を続けました。

その結果、タブレットを使ったグループのメンバーの身体から、睡眠に大事なメラトニンという物質がかなり減りました。これは、モニターのあるスマートフォンなどの使用が睡眠に悪い影響を与える可能性を示しています。

通常、4時間も続けて使うことはないでしょうが、寝る前のスマートフォンなどの使用は控える方が良いかも知れません。

最初は不便に感じるかもしれません。でも、読みたかった本を読んだり、モニターを見ない新たな趣味を試したりする機会になるかもしれません。いろいろなことができますよ！

【注】米国・科学アカデミー発行「米国科学アカデミー紀要」に掲載。



# 広報 しょうぼう

新たな決意で挑む  
防火・防災の年初め

Vol.257

「自助」「共助」「公助」による防災力の向上、自主防災組織などとの連携の強化を誓い、新年初の訓練が執り行われました。厳寒にもかかわらず、精華町婦人防火クラブ連合会が炊き出し訓練で振る舞う暖かい豚汁にも励まされ、一糸乱れぬ規律での訓練が披露されました。

式典「上写真」では、精力的に消防活動に従事した団員に対し、各種表彰が行われました。受賞者は次の通りです（敬称略、数字は「分団名一部名」）。

### 京都府消防協会長表彰

#### 功績章

消防団勤続15年以上で、成績が特に優秀で他の模範となる方

#### 団本部副団長・伊藤利明

#### 精勤章

消防団勤続15年以上で、成績優秀で他の模範となる方

#### 団本部副分団長・森本真一郎

#### 精勤章

消防団勤続10年以上で、成績優秀な方

#### 1-4班長・泉浩司、3-12班長・杉浦阜雄、2-14団員・中江俊彦、3-1団員・中谷和也

#### 相楽支部長表彰

消防団勤続7年以上で、成績優秀な方

#### 団本部副分団長・山本雅之、1-12班長・古川新一、1-13班長・浦田善仁、2-12班長・喜多勇介、2-13班長・尾崎泰仁、3-12班長・杉島秀政

#### 精華町長表彰

町消防団の各部から成績優秀な方

#### 1-1班長・浅田正幸、1-2班長・岩井教倫、1-3班長・大喜多洋育、2-1班長・西野寿彦、2-12班長・森島悠太、2-13班長・田中秀樹、2-14班長・小林弘明、2-15班長・井上貴博、3-1班長・柴田一平、3-14班長・浦井克彦

#### 精華町消防団長表彰

町消防団の各部から成績優秀な方

#### 1-1班長・浅田正幸、1-2班長・岩井教倫、1-3班長・大喜多洋育、2-1班長・西野寿彦、2-12班長・森島悠太、2-13班長・田中秀樹、2-14班長・小林弘明、2-15班長・井上貴博、3-1班長・柴田一平、3-14班長・浦井克彦

#### 消防長感謝状

町婦人防火クラブ連合会会長として、組織の発展と地域住民の防火意識の高揚に尽力された功績

#### 林田仁美

#### 精華町長特別表彰

全国消防操法大会出場者に対する功績

#### 1班長・岩前康洋、3-12班長・大塩健司、3-13班長・藤原昭弘、3-14班員・前坂雄一郎、女性部団員・廣田美和

## 学年結果公表 1下1

### 質問紙調査編

本年度4月に行われた全国学力・学習状況調査（全国学力テスト）について、精華町での結果を公表します。

同調査は全国の児童生徒の学力や学習状況を把握・分析するもので、対象は、国・公・私立学校の小学校6年生・中学校3年生の全児童生徒です。今回は、教科とは別に学習の意欲などを質問する質問紙調査の結果について説明します。

**A問題**  
身に付けておかなければ後の学習に影響を及ぼす内容や、実生活で不可欠である知識・技能など

**B問題**  
知識・技能などを生活のさまざまな場面で活用する力や、課題解決のための構想を立て実践し評価・改善する力など

この調査は、学習や生活の様子について、質問紙でたずねるもので、質問を6つのカテゴリに分類し、全国値との比較や小6と中3との比較など、特徴的な18項目を分析しました。

**カテゴリー1 「学校生活について」**  
小6・中3の80%以上が「学校に行くのが楽しい」と回答しています。友達関係などの悩みを家人に相談する小6の割合は、全国値より多いことが分かりました。

**カテゴリー2 「学習状況について」**  
国語や算数（数学）に関心を持つ小6の割合は全国値より高く、中3は低いことが分かりました。

**カテゴリー3 「自分自身について」**  
「自分には良いところがある」と感じている小6は約76%。しかし中3になると58%に減少しています。

**カテゴリー4 「規範意識について」**  
小6・中3の約90%が「学校の規則を守っている」と回答しています。「人の気持ちが分かる人間になりたいと思うか」の質問に対しても、ほとんどの児童生徒が肯定的な回答をしていました。「いじめ」に関する質問においても同様に、ほとんどが「いじめはどんな理由があつてもいけないことだ」と判断しています。

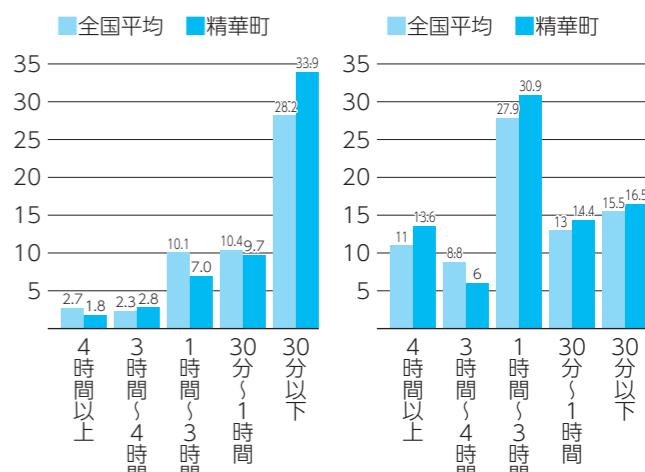
**カテゴリー5 「体験的な活動について」**  
「物事を最後までやり遂げてうれしかったことがあるか」の質問に対しても、小6は朝、決まった時間に起きています。中3ではその割合が低下しています。「家人の人と学校での出来事について話をしますか」の質問では、小6が全国値を上回り、中3は下回りました。

学校教育課学校教育係 95-1906  
町ホームページでは、分析対象となつた質問項目やデータを基にしたグラフを掲載しています。

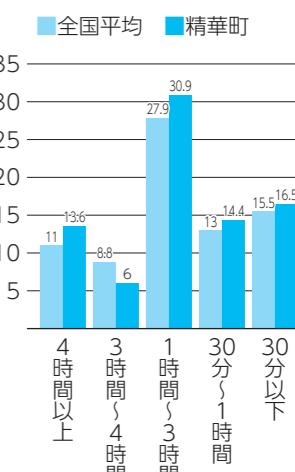
## 精華町の小学生の携帯電話・スマートフォンの利用状況

平日1日当たり、携帯電話やスマートフォンで通話・メール・インターネットをする時間（ゲームを除く）

小学6年生



中学3年生



携帯電話やスマートフォンの所持率は、町内の小6で55%、中3は82%に上っています。小6の多くは1日の使用時間が30分以下ですが、中3では1～3時間が最多で、4時間以上も13.6%います。利用時間が長くなると、睡眠不足や体調不良など、さまざまな問題が生じることが考えられ、家庭でのルール作りが必要です。

# きょういくの窓

## 東光小学校



## 地域密着型の教育推進

本年度で創立22年目の東光小学校には現在、東畠地区・光台地区から666人の児童が通っています。今回は、同校が目指す地域密着型の教育の3要素を紹介します。

### 環境

「精華町を素晴らしいまちにしていく」という心情を育てるため、環境教育を推進しています。東畠地区の「里山交流広場」などの地域施設の利用、PTAと連携した「エコキャップ回収」、環境日記の取り組みなどで成果を上げています。（5ページに関連記事）



不思議なキノコに見入る子どもたち

え、本の読み聞かせなどに取り組んでいます。

独自の認知症キッズサポーター講座も開いています。

本年度は、公益財団法人パナソニック教育財団の「2014子どもたちの“こころを育む活動”」で優秀賞を受賞しました。

### サイエンス

学研都市精華町の強みを生かし、「子どもを理科好きにする」「理科好きの子どもが学ぶことができる」ためのシステムなどを始動。奈良教育大学理数教育研究センター、同志社大学などの機関と連携して進めています。

関西電力、京セラ、パナソニック、大阪ガスなど、企業との連携による授業も展開しています。高学年の理科の教科担任制やICT（電子黒板・タブレットなど）の効果的な活用も、この要素の特徴です。

本年度は、平成基礎科学財団の「2014小柴昌俊科学教育賞」を受賞しました。



5年生の認知症キッズサポーター講座

## 携帯・スマホ 家で「レールを



## “ちょこっと歩き”で健康ヘリード

### 保健師's eye! 健康クローズアップ

本町の保健師の目から見た、健康についてのさまざまなお話です。

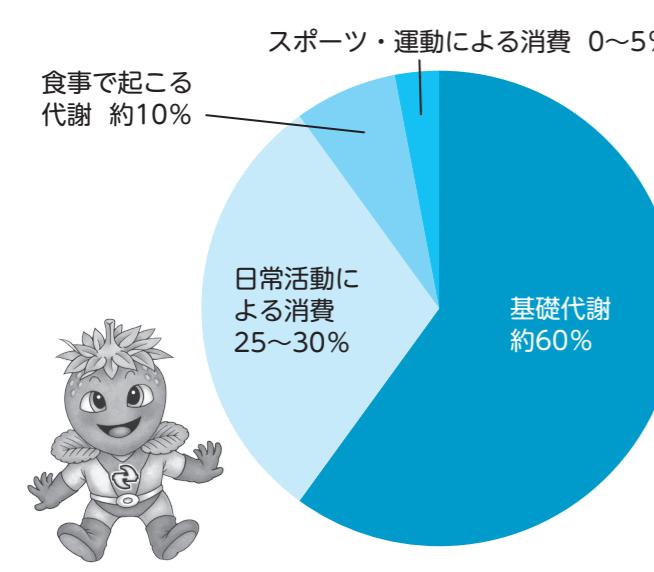
#### 運動量を増やす「裏ワザ」?

下の円グラフは「人が1日のうちに消費するエネルギーの内訳」を示しています。それによると消費量の約6割は「基礎代謝」、次いで「日常活動による消費」「食事で起こる代謝」です。

基礎代謝とは、横になった状態で呼吸や体温維持などでエネルギーが消費されることで、その量は年齢や性別などに左右されます。また、食事で起こる代謝は、咀嚼や消化吸収する際のエネルギー消費です。

ここで、「運動したいけれど、寒くて外になんて出られない」「忙しいときに運動する時間なんて取れない」という方に朗報。運動の時間を特別に取らなくても、消費エネルギー量をバッタリ増やす裏ワザ?があります!

#### 人が1日のうちに消費するエネルギーの内訳



問い合わせ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)

#### 意外にも、決め手は身近なところに!

注目すべきは、「日常活動による消費」のエネルギー量が全体の約3割を占めるということ。自分で変えることが難しい基礎代謝と違い、日常活動による消費量は、意識づけや心がけ次第で増やすことができます。

日常活動とはすなわち「普段の動き」、その代表例が「歩く」ことです。家の中での「ちょこっと歩き」でもOKです!



例えば……こんな工夫で歩数UP!

今まで、取りに行ってもらっていたけれど……

新聞は自分で取りに行く。

今まで、駅まで送ってもらっていたけれど……

最寄駅まで歩いて行く。

今まで、エレベーターを使っていたけれど……

できるだけ、階段を使う。

今まで、家族の誰かに頼んでいたけれど……

家の用事を進んでる。

【厚生労働省(2013)健康づくりのための身体活動基準2013から】

ほかにも、買い物に行ったときに「駐車場では施設の出入り口から遠い場所に駐車する」というのもよいでしょう。現在の運動量を少しでも増やすことで、生活習慣病・生活の機能低下のリスクを軽減できます。まずは「+10(プラス10)」で、今より10分(=1000歩)多く歩くことからスタートしてみましょう!

### 知つ得納つ得 Part.190

## 健康ひろば

最近、思いっきり笑っていますか? 心の余裕がないときは、笑いは少なくなり、無表情になりがちです。笑いやユーモアによって免疫力がアップするなど、その効用が注目されています。

### 笑いの効用

人間がなぜ笑うのかということは、医学でまだ解明されていません。しかし笑いには、人を仲良くさせる(親和)、多くの人を引き寄せる(誘引)、心身をリフレッシュさせる(浄化)、心を解き放たせる(解放)などの効用があることが分かっています。

### NK細胞で、がん細胞退治

人間の体には、1日5000個ものがん細胞が発生するといわれています。体に悪影響を及ぼすこのような物質を退治してくれるのが、リンパ球の一種であるナチュラルキラー(NK)細胞です。

体内にあるNK細胞は50億個です。がん細胞を発見すると、NK細胞が急行します。ほかの免疫細胞は攻撃する相手を選んで出動しますが、NK細胞はその必要がなく、直接対象へ向かいます。そのため、がん細胞に対して素早く攻撃ができるのです。

### 笑うと活性化するNK細胞

NK細胞も活性化状態でなければ十分な活動ができません。活性化に一番効果があるのが、笑うことです。作り笑

いや愛想笑いでも活性化には効果があります。

このほか、質の良い睡眠、ウォーキングやジョギングなどの有酸素運動を続けることも効果的です。逆に、悲しみやストレスなどを受けると、NK細胞の働きは鈍くなり、免疫力もパワーダウンしてしまいます。

### 体も心も健康に

笑顔でいると、自然と人の輪も広がります。まさに「笑う門には福来る」。日常生活に笑いをうまく取り入れて、体も心も健康で楽しい日々を送りましょう。

監修:芳川伸治(芳川医院)



## あすなろお喜楽 COOKING 223



### えびとブロッコリーのあんかけ

今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」麻賀説子さん(精華台四丁目)が紹介する「えびとブロッコリーのあんかけ」です。

#### ▶材料(2人分)

ブロッコリー 80g、にんじん34g、えび4尾(46g)、しめじ20g、チンゲン菜26g、ごま油2g、片栗粉6g(溶き水10ml)、塩少々  
A:水65ml、酒6g、鶏がらスープの素2g

#### ▶作り方

①ブロッコリーを小房に分け、ゆでる。

- ②にんじんの皮をむき、一口大の乱切りにし、ゆでる。
- ③えびの殻をむき、背わたを取り、片栗粉をまぶしてから、よくもみ洗い流し、酒をふりかける。
- ④しめじの石突きを取り、ほぐしておく。
- ⑤チンゲン菜を洗い、3ミリ幅に切る。
- ⑥鍋にごま油を入れ、②～⑤をいため、Aを入れて煮る。
- ⑦⑥が仕上がる少し前に①を入れる。
- ⑧塩で⑦の味を整え、水溶き片栗粉を入れ、とろみをつける。

#### ▶1人分の栄養価

エネルギー 65kcal・たんぱく質6.5g・脂質1.4g・カルシウム48mg・食物繊維2.9g・塩分0.7g

### 毎月19日は食育の日



食べたら歯みがき  
朝、昼、晩

# 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
9日	10日	11日	12日	13日	14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	建国記念の日 	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
16日	17日	18日	19日	20日	21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B (午前10時～11時30分) 保健センター		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 	パパママ講座 「パパクッキング」 (申し込み終了) (午前10時～11時30分) むくのきセンター  スマートフォン 携帯電話
23日	24日	25日	26日	27日	28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  食育講座 「おやつ・食事編」 (申し込み終了) (午前10時～11時30分) むくのきセンター		後期・親子のつどい④ (申し込み終了) (午前10時～11時30分) 子育て支援センター		パパママ講座 「講演会編II」 (申し込み終了) (午前10時～11時30分) むくのきセンター
3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) 子育て支援センター  中学生と母子との ふれあい交流 (午前9時30分から) 精華南中学校	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	にこにこ相談 (要申し込み) (午前9時30分～11時30分) 子育て支援センター		マタニティーサロン (午前10時～11時30分) 保健センター 【注】
9日	10日	11日	12日	13日	14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  中学生と母子との ふれあい交流 (午前9時30分から) 精華中学校	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  赤ちゃんのかかわり方教室 (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			

【注】第2土曜日からの変更です。

※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ヶ月まで 〈会場の所在地〉むくのきセンター：精華町下泊神ノ木8番地

とっこひろば：おおむね1歳6ヶ月以上

赤ちゃんサロンA：2～7ヶ月児

赤ちゃんサロンB：8～12ヶ月児

問子育て支援センター（こまだ保育所内）98-4001

### 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
- ・せいだい保育所：午前8時30分～午後4時

### 発達応援プレールーム「あいあいひろば」

子どもの発育への不安や悩みを相談できるプレールームです。おもちゃのある楽しい部屋で、親子で一緒に遊びながら臨床発達心理士や保育士が相談に応じます。プレールームの中で、懇談会やふれあい遊びを楽しみましょう。申し込みは不要です。

▶ 日時 毎週第2木曜日 午前10時～11時30分

▶ 場所 保健センター

▶ 対象者 町内在住で在宅の子どもとその保護者

### お誕生日のつどい

同じ誕生日の子どもたちが集まり、お祝いします。

▶ 日時 每月第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 100円

▶ 申込方法 毎月初めの平日～前日午後4時に、町ホームページから「お誕生日のつどい」を検索、または①スマートフォン②携帯電話で、左ページカレンダーの二次元コードから。

### 子育て支援センターの催し 参加者の声

#### ▶ 子育て応援講座「子どもを元気にするかかわり」

- ・子どもをほめる大切さ、そこにいてくれる存在のありがたさについて学べた。
- ・前向きな気持ちになれた。

#### ▶ 親子のつどい(前期)

- ・工作や水遊びなど、いろいろな遊びが経験できた。
- ・リズム遊びは日ごろの運動不足解消になった。
- ・サークル活動に工作を取り入れ、大変好評だった。

#### ▶ 食育講座(離乳食初期・中期編)

- ・素材のままの味で十分おいしいことや、歯茎でつぶせる硬さがどれくらいなのかよく分かった。
- ・講師の説明が分かりやすく、質問しやすかった。
- ・配布資料が見やすく、今後何度も見て参考にしたい。
- ・もう少し回数を増やしてほしい。



お知らせ  
催事・募集  
暮らし・税  
年金・保険  
福祉・介護  
健康・医療  
環境・美化  
教育・子育て  
文化・学習  
スポーツ  
安全・安心  
華手帖

#### ▶ 赤ちゃんのかかわり方教室

- ・質問にしっかりと答えてくれる。
- ・親子のふれあい遊びでは、知らない遊びもあり、家でもしてみたい。
- ・遊びをもっとたくさん知りたい。

#### ▶ わらべうたあそび(高齢者総合福祉施設「神の園」開催)

- ・子どもたちにとってすごい経験だった。
- ・先生の歌声がやさしく、また、高齢者とふれあえたのも良かった。
- ・いろいろな取り組みがあり、毎回楽しめる。
- ・子どもが少し恥ずかしがっていたので、こういう場に何度も連れてきて、いろんな方とふれあって慣れさせてていきたい。

#### ▶ 発達応援プレールーム「あいあいひろば」

- ・いろいろな年齢の子どもたちやお母さんと交流でき、有意義な時間を過ごせた。
- ・スタッフの方が子どもにじっくりとかかわってくれた。
- ・ロールプレイの時間では、親がイライラせずに子どもに対処できるヒントを学べた。
- ・「けんかも大事な経験」という講師の言葉が心に響きました。
- ・子どもの気持ちに寄り添えるようにしたい。

#### ▶ 音楽リズムであそぼう=上写真

- ・普段の生活ではできないことを体験できた。
- ・「子どもの気持ちを一番に考えて、大人が見本になる」ということを学ぶことができた。
- ・音楽だけではなく、子育てについて教えてもらえた。とても優しい講師だった。
- ・子どもが「待つこと」をできるようになった。子どもとたくさんふれあえて、子育てが楽しくなった。

10 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

0570-064-000