

たまには ちょっと 途中下車

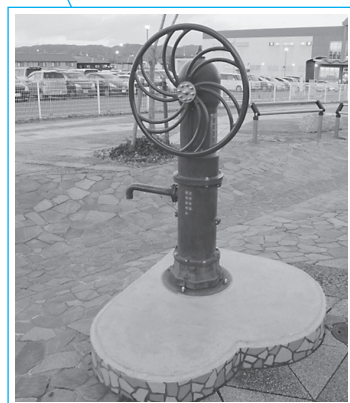
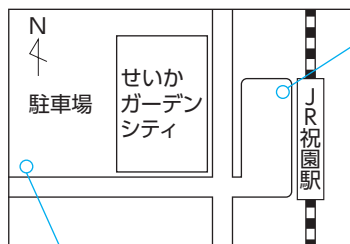
北ルートと南ルートの2ルートで運行する精華くるりんバスには、41カ所のバス停があります。このシリーズでは、皆さんに精華くるりんバスをもっと知ってもらおうと、各バス停付近の注目スポットをご紹介します。普段利用しないバス停にも、少し足を伸ばしてみませんか。

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のでしょうか。その近く、せ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ことが出来ます。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にぎわいます。

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ただき、収入の確保に努めています。「バスの運行に一役買って、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・花駒イメージホール精華・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

精華町祝園西1丁目23-7
(JR祝園駅北へ100m)

☎(代) 94-2122
(FAX) 94-4639
(工場) 93-1064

全国 **ハリカ** チェーン店
総合ギフトセンター

living life
リビングストアー

(有) 粕田百貨

Tel 94-3121(代) Fax 95-0300

京都府精華町近鉄京都線粕田駅前

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

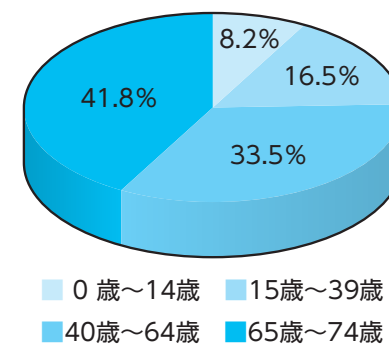
データで見る医療費

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、糖尿病と続きます。右下のグラフ。また、生活習慣病といわれる「糖尿



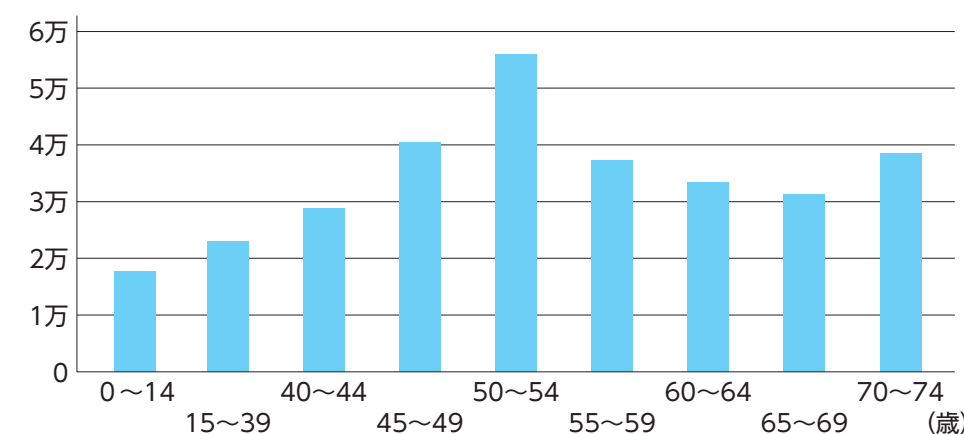
被保険者の構成



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～64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。

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。

年齢別1件当たり医療費(円)



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、人工透析が必要となる場合が多く、人工透析の治療には高額な医療費がかかります。

これらの状況は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

問国保医療課国保係 95-1929

③禁煙

たばこは有害物質を多く含んでいるため、がんの発症するリスクが高まります。動脈硬化による心筋梗塞や脳卒中も発症しやすくなります。

②食生活の改善

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。

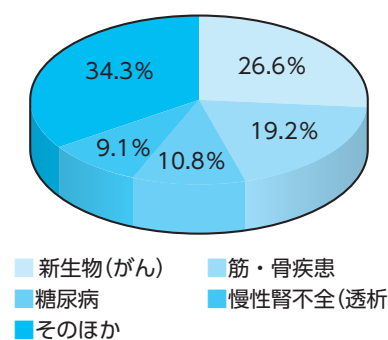
①適度な運動

運動することで消費エネルギーが増加し代謝を活発化させ、余分な脂肪が燃焼して生活習慣病になりにくくなります。

生活習慣病にならないために

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

疾病別医療費の割合



お知らせ します！



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6カ月以

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



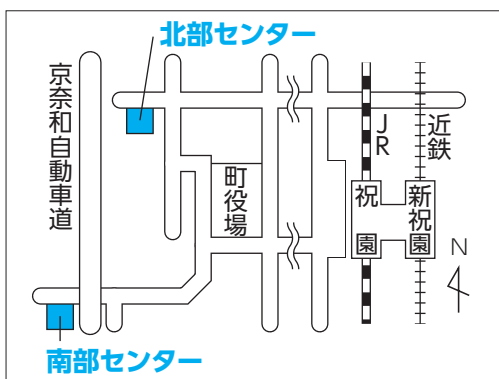
介護など相談体制強化

地域包括支援センター増設

高齢者の介護などについて相談できる「北部地域包括支援センター」（以下、北部センター）が2月1日(日)、高齢者総合福祉施設・神の園に設置されました。現在、かしのき苑に設置されている地域包括支援センターは今後、「南部地域包括支援センター（以下、南部センター）」となります。

北部センターは精北・川西の両小学校区在住者が対象、南部センターは精華台・山田荘・東光の3小学校区在住者が対象。各所在地と電話番号は次の通りです。

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



包括支援センターの愛称募集

町では、4月から使用する地域包括支援センターの愛称を募集しています。より分かりやすく、より親しみやすくなるような愛称をお寄せください。

応募は、3月6日(金)までに「愛称とその由来・住所・氏名・電話番号」をファクス、またはEメールで左記にお送りください。

なお、町ホームページから応募用紙をダウンロードできます。

問 福祉課介護保険係

㊦95-11904・㊦95-13974

✉ fukushi@town.seika.kyoto.jp

昭20. 2. 2～3. 1 生の方 京都府 臨時医療費助成
京都府では、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。対象は平成27年3月31日までの診療分で、助成は申請が必要です。

昭25. 3 生の方 高齢者の医療費助成
町では、65歳～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。助成は申請が必要です。

平24. 2. 2～3. 1 生の方 子どもの医療費助成・入院外の助成
町では、3歳から小学校卒業までの子どもにかかる外来医療費の一部を助成しています。助成を受けるには、現在お持ちの白色の受給者証とは別の受給者証を受けるための申請が必要です。

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。申請が遅れると受給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 ㊦95-1929

生活の悩み共に考えます

京都府山城南保健所（木津川市木津上戸18番地1）では、生活の立て直しに向けて仕事・家計・住まいなどについての相談をすることができま

す。この相談窓口は、今年4月施行の生活困窮者自立支援法に備えた、生活困窮者自立支援モデル事業の一つです。生活保護の方は対象外となります。

相談・支援員が、状況に合った支援の方法を共に考えます。

時間は午前9時～正午・午後1時～4時30分、場所は保健所福祉室です。

問 京都府山城南保健所福祉室

㊦72-10208

足りていますかワクチン接種

三種混合ワクチンは4回接種

不活化ポリオワクチンの接種が4回済んでいて三種混合ワクチンが4回に達していない場合は至急、三種混合ワクチンを受けてください。

三種混合ワクチンの生産が、このほど終了したことによるものです。両ワクチンが含まれる四種混合ワクチンは、代用できません。代用すると不活化ポリオワクチンの5回目の接種を受けたこととなります。その場合の安全性は確認されていません。

三種混合ワクチンと不活化ポリオワクチンの接種回数と同じ場合は、四種混合ワクチンを代用できます。

三種混合ワクチンの接種が先に4回済

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。

▼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）

▼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るほか、同施設ホームページからもダウンロードできます。

問 高齢者総合福祉施設・神の園

㊦94-14125

不妊治療などで一部助成

町や京都府では、不妊治療や不育治療等、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

▼助成対象治療

- ① 一般不妊治療
保険適用のある治療と、人工授精
 - ② 男性不妊治療
精巣内精子生検採取法（TESE）と精巣上体内精子吸引法（MESA）による手術（体外受精、顕微授精を目的とするもの）
 - ③ 不育治療等
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）
- ※②③は10月1日以降の診療日分が対象です。

▼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と男性不妊治療に限り、法律上の夫婦とします。

▼助成額

治療に要す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】を持って直接、町役場・健康推進課（2階）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

京都府では特定不妊治療（体外受精、顕微授精）が対象で、対象者は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）。

問 山城南保健所 ㊦72-14300

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。

㊦075-125316180【火・金曜日の午前9時15分～午後1時15分・2時～4時（祝日・年末年始を除く）】

保証料・利子補給金を交付

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

▼対象となる融資制度

- ◆保証料補給
- 京都府中小企業融資制度のうち、小規模企業おうえん融資ベース枠（ス

ご寄付に感謝します

木津川市在住の山本浩二さんから12月12日(金)、50万円をご寄付いただきました。

「子どもをはぐくむまちづくりに関する事業のために」と、精華町ふるさとづくり寄附金(ふるさと納税)としていただいたものです。

大切に活用させていただきます。ありがとうございました。

問財政課 財政管理係 95-1914



防災用発電機など配備

舟・桜が丘一丁目・北福八間の3地区の自主防災会はこのほど、財団法人自治総合センターの助成を受けて、ヘルメットや発電機などの防災資機材を配備しました。

この助成は、宝くじの普及広報のため行われています。

町の自主防災組織は現在30団体。「自分たちの地域は自分たちが守る」という連携意識のもと、日ごろから災害に備えています。

問危機管理室 危機管理係 95-1928

府の最低賃金789円

京都府の最低賃金は、平成26年10月22日から時間額789円となっています。

最低賃金とは、国が法律に基づいて定める賃金の最低額です。都道府県ごとに額が定められます。雇用する側は、その最低賃金額以上の賃金を労働者(パート・アルバイトなどを含む)に支払わなければなりません。

また、京都府の産業別最低賃金も設定されています。詳しくは、下記にお問い合わせください。

問京都労働局労働基準部賃金室 075-241-3215

木津川美化願う作品ズラリ

16日から図書館前で

本年度の「木津川を美しくする作品展」(ポスター・書道など)の応募作品のうち、町内在住者の入賞作品を2月16日(月)～22日(日)、町立図書館前(町役場2階)で展示します。

この作品展は「木津川を美しくする会」が主催しているものです。同会は、木津川の美しさを次の世代に残すため、河川美化に関する取り組みを行っています。

問木津川を美しくする会精華町支部事務局(環境推進室内) 95-1925

テップアップ枠は対象外)

◆利子補給

- ・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アップ枠は対象外となります。

問産業振興課商工振興係 95-1903

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】に必要な書類を添えて直接、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。

▼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
- ※生活保護を受けている世帯には、クラブ活動費・修学旅行費・医療費のみの援助となります。

▼対象者

次のいずれかの世帯

- ・生活保護を受けている世帯
- ・町民税が非課税の世帯
- ・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。

▼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。
【注1】町ホームページからもダウンロードできます。

【注2】虫歯などのうち、学校の健診で治療を指示されたもの。

問学校教育課学校教育係 95-1906

原野商法の二次被害に注意

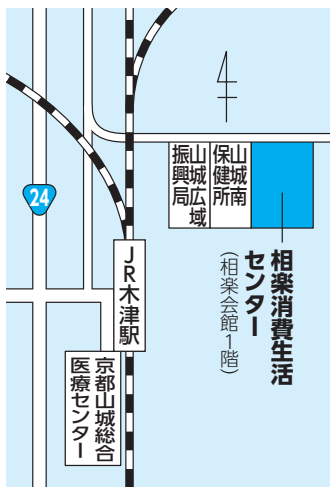
原野商法とは、消費者に「将来必ず値上がりする」「もうすぐ道路ができる」などと偽って説明し、ほとんど価値のない山林や原野を時価の何倍もの価格で売りつけることです。今回は、そんな原野商法に関する相談をご紹介します。

＜Q＞

20年ほど前に値上がりが見込めると言われて原野を購入し、そのままになってきたが、7年ほど前にその原野を維持管理するという名目で管理組合への加入を勧める書類が届いた。入会金を払い、毎年末に管理費を支払ってきたが、このままだと将来子どもに迷惑をかけることになるのでやめたい。

＜A＞

「甘い言葉に誘われて原野を購入したものの手放すこともできず、元氣なうちに何とかしたい」という消費者の不安に付け込んだ原野商法の二次被害の例です。



「管理しなければほかの住人に迷惑がかかる」「土地の価値が下がってしまう」などと言って消費者の不安をあおりますが、集めた管理費についての会計報告もなく、信頼性に欠けます。ほかにも「外国の富裕層に高く売れる」と言っても、整地代の名目で現金をだまし取る手口も多数報告されています。不審なことがあればすぐに相乗消費生活センターにご相談ください。



困ったときは、相乗消費生活センター(木津川市木津上戸15番地・相乗会館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・祝休日(年末年始を除く)には、京都府消費生活安全センターが電話相談を受け付けています(075-125719002)。受付時間は午前10時～午後4時です。

問相乗消費生活センター 95-9955

男女共同参画ミニ通信

vol. 27

ワーク・ライフ・バランス

ワーク・ライフ・バランス(仕事と生活の調和)とは、仕事だけではなく友人や家族との時間も大切に、地域や社会とのつながりを持ちながら、それぞれを自らが望むバランスで展開できるようにすることです。人生を豊かに、充実した毎日を送るためのヒントが「ワーク・ライフ・バランス」にあります。

「いきいき」と暮らす

あなたは毎日、24時間をどのように使っていますか。例えば、仕事ばかりに時間を注いでいると、帰宅するころにはぐったりと疲れ果て、家族や友人との時間も多くは取れないことでしょう。ましてやつかの間の休日ともなれば、体を休めるために地域や社会活動への参画も足が遠のいてしまうのではないのでしょうか。

職場や家庭における役割や責任を担い、心豊かに過ごすなかで、地域や社会ともつながって活動する。ワーク・ライフ・バランスは単に個人の時間を大切にすることだけでなく、相互に関係していることを意識し、それぞれに好循環をもたらすことなのです。さらには、職

場・家庭・地域や社会といったコミュニティにおける私たちを取り巻く「つながり」を再構築し、その相乗効果によって社会全体を活性化します。

日本はここ数年で多くの自然災害に見舞われ、その都度、家族の絆、地域の絆などの大切さを痛感してきました。また、社会の一員として、被災地支援・復興支援に何かできないものかと考えた人も多いのではないのでしょうか。私たちの一人ひとりの力は確実に社会を構成する大切な力です。私たちが自分の持っている力をどう生かしていくかは、個々のワーク・ライフ・バランスによるのです。



一人ひとりが職業人として、家庭人として、あるいは社会の構成員として、さまざまな「つながり」を大切に、それぞれに求められる役割や責任を担い、個々の能力を発揮しながら地域人として「いきいき」と暮らす。そんな社会を実現するために、ワーク・ライフ・バランスを実践しましょう。

問人権啓発課男女共同参画係 95-19919

3／8は国際女性デーです



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】.

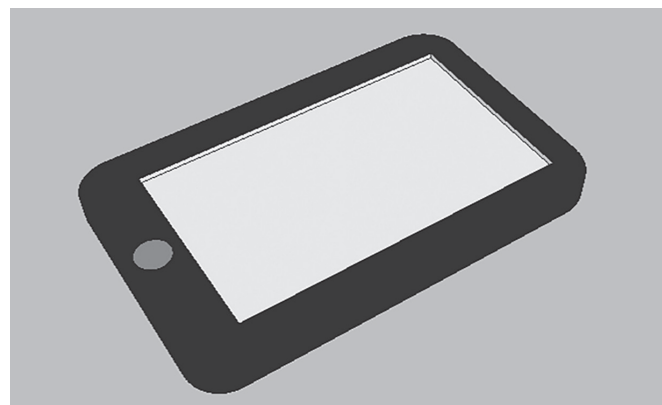
The study, looking at the effects of smartphone and tablet use on sleep, compared two groups of participants. One group used a smartphone or tablet for 4 hours before bed and the other group read for 4 hours in dim light. After one week both groups switched between reading and using smartphones or tablets.

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.



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われました。1週間にわたって、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てい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。

ビロス・ジェイコブ Jacob Biros

米国オクラホマ州スティルウォーター市出身。1990年1月19日生まれ。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。



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

寒風吹きすさぶ1/11、精北小グラウンドで晴れやかに

「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Ⅱ上写真Ⅱ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―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
114班長・泉浩司、312班長・杉浦卓雄、214団員・中江俊彦、311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、112班長・古川新一、113班長・浦田善仁、212班長・喜多勇介、213班長・尾崎泰仁、312団員・杉島秀政

精華町長永年勤続表彰

消防団勤続20年以上で、成績が特に優秀な方
団本部副団長・田中和也、同副分団長・森本真一郎、111団員・中村浩士、213団員・豊田正志、215団員・堀池治憲、311団員・山本圭一、311団員・森本和敏

精華町長表彰

町消防団の各部から成績優秀な方
111部長・中西裕紀、112部長・石井一樹、113部長・田中晶、114部長・堀岡英利、212部長・豊田展之、213部長・永田幸大、215部長・柴田一平、314部長・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
111班長・浅田正幸、112団員・岩井教倫、113団員・奥西正順、114団員・大喜多洋育、211団員・西野寿彦、212班長・森島悠太、213団員・田中秀樹、214部長・小林弘明、215団員・井上貴博、311

1班長・岩前康洋、312班長・大塩健司、313班長・藤原昭弘、314団員・前坂雄一郎、女性部団員・廣田美和

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
212部長・豊田展之、同班長・喜多勇介、212班長・森島悠太、212団員・井上祐志、212団員・芦田侑輝

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



問 精華町消防本部総務課庶務係 9415119



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、東畑地区・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こう」という心情を育てるため、環境教育を推進しています。東畑地区の「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)

心の教育

学校の目指す児童像の一つ「やさしく思いやりのある子ども」を実現するため、家庭や地域、関係機関と連携して、「心の教育」を推進しています。

教職員が保護者や地域の方とともに、子どもたちに夢や喜び、感動を与えるための「夢・喜び・感動プロジェクト」を行っています。校舎内の壁の塗り替えや花壇の植え替



5年生の認知症キッズサポーター講座

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



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。



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
手帳

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

質問紙調査結果の概要

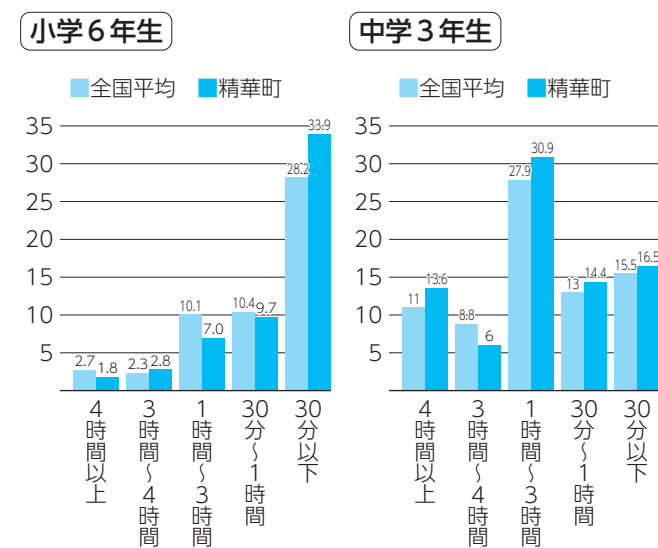
この調査は、学習や生活の様子について、質問紙でたずねるものです。質問を6つのカテゴリーに分類し、全国値との比較や小6と中3との比較など、特徴的な18項目を分析しました。

▼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の人に相談する小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。

精華町の小中学生の携帯電話・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）



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。

▼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。「人の気持ちに分かる人間になりたいと思うか」の質問に対しては、ほとんどの児童生徒が肯定的な回答をしています。「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っ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」の質問に対しては、小6は全国より高い割合を示しています。中3は全国値を下回りました。

▼カテゴリー6「家庭生活について」
小6は朝、決まった時間に起きていますが、中3ではその割合が低下しています。「家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。

◇
問 学校教育課 学校教育係 ☎ 95-1906



“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。

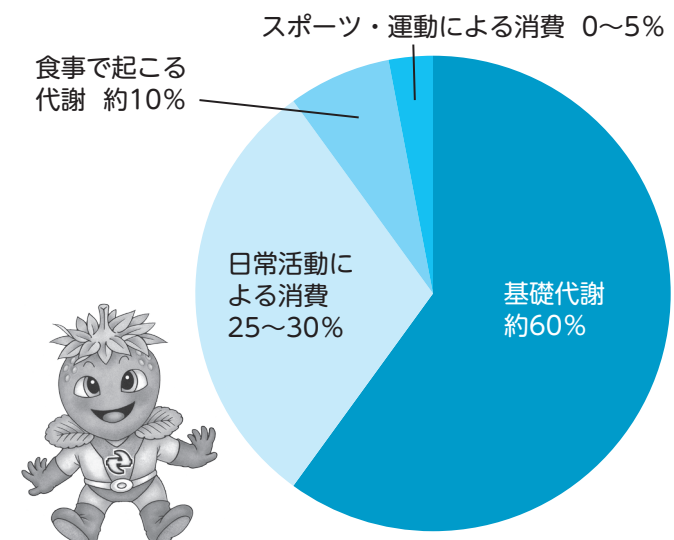
運動量を増やす「裏ワザ」?

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チリ増やせる裏ワザ?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



〔田中茂穂(2009)身体活動とエネルギー代謝 日本臨床から〕

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。自身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!

今までは、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。

今までは、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。

今までは、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。

今までは、家族の誰かに頼んでいたけれど……

家の用事を進んでする。

〔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、買い物に行ったときに「駐車場では施設の入出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(プラステン)」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!

☎せいがい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)

知っ得納っ得 Part.190 健康ひろば

いっぱい笑って心身元気

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することができるのです。

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 223 COOKING



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「あすなる会」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10cc)、塩少々
A: 水65cc、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、3cm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



今月の子育て支援センター

月 9日	火 10日	水 11日	木 12日	金 13日	土 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 「とっとこひろば」 (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	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 「とっとこひろば」 (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 スマートフォン 携帯電話	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
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 「とっとこひろば」 (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 「とっとこひろば」 (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	すくすくプレールーム 「とっとこひろば」 (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	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カ月まで（会場の所在地）むくのきセンター：精華町下狛神ノ木8番地
とっとこひろば：おおむね1歳6カ月以上 保 健 セ ン ター：精華町北稲八間井手ノ元27番地1
赤ちゃんサロンA：2～7カ月児 精華町交流ホール：町役場2階
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

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

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 ……………

同じ誕生月の子どもたちが集まり、お祝いします。

▶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 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ぐ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。

 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。



▶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くいい経験だった。
・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、子育てについても教えてもらった。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。

 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