



# 道なき未知へ

To the Untrodden Unknown

第7回

## Electric Garbage Trucks

Recently, one of the founders of Tesla Motors, Ian Wright has developed a plan to make electric garbage trucks. When considering how many trucks there are and how much fuel they use, it makes sense to find a more appropriate energy solution for them.

According to Mr. Wright, modern cars such as the Toyota Camry do not create much pollution and most only use around 2000 liters of gasoline a year. Garbage trucks on the other hand will use more than 50,000 liters in a year.

The switch to an electric powered garbage truck will mean less money is spent on fuel. Electric vehicles also require less maintenance than gasoline cars, so money can be saved there as well.

Of course, buying a new car is very expensive, so it is also possible to convert gasoline trucks to hybrids that run on a battery and natural gas. Then products like regenerative braking, also used on the Toyota Prius, can be added to the truck to increase energy saving.

It may still be a while before electric garbage trucks are completed, but it seems like the perfect addition to Seika and the Kansai Science City.



町役場のハイブリッド車

## 電気ごみ収集車

最近、米国の大手電気自動車会社・テスラモーターズの設立者の一人、イアン・ライト氏が電気ごみ収集車を造る計画を発表しました。トラックの多さと燃料消費を考えると、今以上に適切なエネルギーシステムを開発するのは論理的なことだと思います。

ライト氏によると、トヨタのカムリのような近代的な車は排気ガスが少なく、1年に使用するガソリンの量はたったの2000ℓほどだそうです。一方、清掃車は1年に5万ℓ以上のガソリンを使用します。

電気ごみ収集車に変わると、燃料にかかるお金は少なくなります。また、ガソリン車より整備する箇所も少ないので、さらに節約にもなります。

もちろん、新しい自動車はとても高いです。そのため、ガソリン車を電池と天然ガスのエネルギーとするハイブリッドに変更することもできます。すると、トヨタのプリウスにあるものと同じ電気回生ブレーキの機能を追加でき、エネルギー消費をもっと減らせます。

電気ごみ収集車は、完成にはもう少し時間がかかるかもしれませんが、学研都市精華町にはピッタリのものですね。

### 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。



精華町のハイブリッドごみ収集車

大切な人を守るため  
設置にご協力を！



# 広報 しょうぼう

ついていませんか？  
住宅用火災警報器

Vol.258

すべての住宅で設置が義務化！住宅火災での死者を無くすために  
住宅用火災警報器は、住宅火災を早期に見るとともに、速やかな避難を可能にします。あなたやあなたの家族を守るために非常に欠かせない大切なもの。まだ、設置されていない場合は、できるだけ速やかに設置しましょう。

建物火災の半数以上が住宅で

平成25年消防白書によると、建物火災の出火件数を火元となった建物の用途別に見たとき、住宅での発生が最も多く、全体の55・3%を占めています。

また、建物火災の主な出火原因はコンロの消し忘れが最も多く、次いでたばこの不始末、3番目に放火、ストーブ関係の順となっています。

建物火災の半数以上が住宅で発生しており、その出火原因は身近な物での不注意。つまり、住宅における火災を未然に防ぐことは、建物火災全体の減少にもつながるのです。

発見の遅れが命とり……

火災での死亡事例では、死者数のうち、逃げ遅れによるものが53・9%を占めています。そのうち「発見が遅れ、気付いた時は火煙が回り、既に逃げ道がなかったと思われるもの」が最も多くを占めています。

さらに、死者数を年齢別に見てみると、65歳以上の高齢者が63・0%を占めており、うち28・0%は81歳以上の高齢者となっています。

## 火災現場での 初期消火に尽力

消火協力者へ感謝状贈呈

昨年10月に発生した建物火災において、上西日出男さん(植田地区)が、初期消火などの消防活動に尽力されました。

その功績をたたえ、精華町消防本部の大矢義郎消防長から、感謝状と記念品が贈呈されました。



感謝状を受け取る上西さん(右)

速やかな設置と維持管理を！

失った命は二度と戻りません。大切な家族を火災から未然に守るため、まだ自宅に設置していない場合は、速やかに住宅用火災警報器を設置してください。

また、既に設置している場合でも、住宅用火災警報器は電池式のものも多く約10年で停止します。せっかく設置していても、火災の発生時に作動しなければ意味がありません。定期的な点検をし、正常に作動するかを確認しましょう。

消防本部からのお知らせ

現在、住宅用火災警報器の設置についての調査と維持管理指導のため、各家庭への訪問を行っています。ご協力をお願いします。

なお、消防職員を装った悪徳な業者による不正行為の事例があります。消防職員は必ず「消防公務証」を携帯しています。不審に思ったときには、提示を求め身分を確認してください。  
問 精華町消防本部予防課 94-1511-9



## 「歩く」と「お金」の「お得」な関係

### 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。

もうすぐ春。出会いと別れの季節です。卒業式、引っ越しなど「新生活の準備でお金がかかるわ〜!!」という方もいるかもしれません。そこで、テーマ「歩く」の5回目は「歩く」と「お金」に関する知って得する情報をお届けします。

#### 一歩の値段

皆さんは、一日に何歩ぐらい歩いていますか？ 中年期の1000人をモデルとした医療費削減効果の研究では、1歩多く歩くことでの効果は「0.0014円」。1万歩増やせば「14円」となります。(加藤昌之・国際協力医学研究振興財団主任研究員の試算)

どのくらい節約できる？

もし、20歳以上の町民約3万人が、  
 歩くのを1日1万歩増やせば……  
 一人あたり1日14円×3万人、  
 1日では、42万円!  
**1年で、1億5330万円!!!**  
 の医療費節約につながります。



#### 歩数アップの強力な味方

とはいつても「毎日1万歩なんて、とても無理……」、そんな方に耳寄りな情報があります。

突然ですが、ここでクイズ!

「身に着けるだけで、1日2500歩増える」というデータがあるものがあります。それは何でしょう？

①血圧計



②体温計



③歩数計



その答えは③!

歩数計を身に着けると、知らず知らずのうちに「歩く」ことを意識してしまうそうです。(8編の歩数計を用いた無作為化比較試験のシステムティックレビューから)

#### 歩くことは「社会貢献」!?

一人の1歩はわずか0.0014円に過ぎません。でも、みんなが「歩く」ことを積み重ねることで、10年後、20年後の私たちや子どもたち、孫たちの未来に反映されます。「健康のため」だけでなく「節約してる!」「社会貢献かも!?!」と思うと、一歩一歩がお得な感じがしますね?

まずは普段の歩数を知り、「歩数計の効果」も利用しながら、少しずつでも歩数を増やしてみませんか。

次回は、「歩く」シリーズ最終回です! お楽しみに〜♪

問せいがい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.191 健康ひろば アトピー抑制にスキンケア

乳児期のアトピー性皮膚炎は、食物アレルギーやぜんそくなどにつながる可能性があります。今回はアトピー性皮膚炎について、ご紹介します。

#### 皮膚の乾燥で刺激に弱く

アトピー性皮膚炎は、かゆみのある湿疹が慢性的に繰り返す病気です。湿疹は1歳未満で2カ月以上、1歳以上で6カ月以上続きます。皮膚が潤いを保つ物質の減少で乾燥した状態(ドライスキン)になり、外からの刺激を受けやすくなります。

#### 乳児期の予防がポイント

アレルギーになりやすい子どもが成長するにつれて、いろいろなアレルギー疾患にかかっていく様子を「アレルギーマーチ」といいます。

アレルギーマーチの第一歩は、食物アレルギーが関与する乳児アトピー性皮膚炎であることが多いです。すなわち、乳児期のアトピー性皮膚炎の予防が、アレルギーマーチを食い止めることにつながるのです。では、どのように予防すると良いのでしょうか?



#### スキンケアの大切さ

最近では、生後早い時期からスキンケアをすることで、アトピー性皮膚炎になりにくくなるといわれています。

スキンケアは、きれいに、しっとりすることが基本です。そして普段から行うことが大切です。

沐浴で石けんを十分に泡立て、できれば素手で洗います。添加物の入っている石けんは、できるだけ避けてください。沐浴後は、5分以内に保湿剤を全身に塗りましょう。

もう1回のケアは、湯でぬらしたガーゼなどで全身を押し拭きし、保湿剤を全身に塗ります。保湿剤は皮膚に軽く刷り込んで、薄く光って見える程度に塗り伸ばします。

このように、スキンケアは一日2回は行いましょう。ただし、すでに何らかの皮膚症状がある場合などは、かかりつけ医に相談し、その子に合った方法でスキンケアをしましょう。

#### 乳児期の予防がポイント

アトピー性皮膚炎や食物アレルギーなどのアレルギー疾患の治療は、基本的には専門医の指導が必要で。



監修：桑原 勲(くわはらこどもクリニック)

### あすなろお喜楽 224 COOKING

#### 菜の花と大根の白あえ



今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」清水眞理子さん(柘榴地区)が紹介する「菜の花と大根の白あえ」です。

#### ▶材料(2人分)

大根100g、菜の花(ほうれん草) 50g、塩少々  
 A: カッテージチーズ50g、すりごま6g、薄口しょうゆ6g、砂糖1g

#### ▶作り方

- ①大根を5mmの短冊切りにして、塩少々を振る。
- ②菜の花(ほうれん草)を5mmに切り、ゆでて冷ます。
- ③ボウルでAの材料をよく混ぜる。
- ④③に水気を切った①②を加えてあえる。

#### ▶1人分の栄養価

エネルギー 67kcal、たんぱく質5.4g、脂質2.8g、カルシウム69mg、食物繊維2.2g、塩分0.8g

### 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 (申し込み終了) (午前9時30分～) 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		
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 ----- にここにご相談 (要申し込み) (午前9時30分～11時30分) かしのき苑	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	春分の日 
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」 & 「絵本のひろば」 (午前10時～正午) 子育て支援センター				
30日	31日	4月1日	2日	3日	4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				
6日	7日	8日	9日	10日	11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A (午前10時～11時30分) 保健センター 【注】	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

【注】第1水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

## “SukuSuku” 2015 発行 ……………

子育てに関するいろんな情報が詰まった情報誌「せいか子育て情報誌“SukuSuku” 2015」を3月31日(火)、発行します。町内保育所・つどいのひろば「さんりんしゃ」・子育て交流広場「ひかりだい」・町役場子育て支援課(2階)で配布します。

## 音楽リズムであそぼう! ……………

子育てふれあい教室「音楽リズムであそぼう!」の第1期参加者を募集します。親子でリフレッシュしましょう。

▶日時 5月12日(火)・6月10日(水)・7月7日(火) 午前10時15分～11時30分

▶場所 精華町交流ホール(町役場2階)

▶対象者 町内在住で在宅の満1歳6カ月以上(平成27年5月1日現在)の子どもとその保護者

▶定員 親子30組程度(定員を超えた場合は抽選)

▶内容 親子で音楽リズムを楽しみながら、子育てに大切な心構えなどを学びましょう。

▶申込方法 4月13日(月)～17日(金)に、町ホームページから「音楽リズムであそぼう!」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。



① ②

## 食育講座「離乳食講座」 ……………

離乳食の進め方や必要性、簡単メニューの紹介などを、調理実習を通して楽しく学べます。

▶日時 ①5月19日(火)②6月9日(火)

午前10時～11時30分

▶場所 むくのきセンター調理室(3階)(受付・託児は同階の和室)

▶対象者 町内在住で在宅の子どもの保護者・妊婦の方

▶定員 共に15人(定員を超えた場合は抽選)

▶内容 ①初期・中期②後期・完了期

▶料金 共に200円(材料代)

▶申込方法 4月20日(月)～24日(金)に、町ホームページから「食育講座」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。



① ②

▶そのほか 2カ月児～就学前児向けの託児もあります。試食はありません。

## 前期親子のつどい(4回シリーズ) ……………

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!

▶日程 5月28日・6月25日・7月23日・8月27日の各木曜日(全4回)

▶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(平成27年5月1日現在)の子どもとその保護者で全回参加できる方

▶定員 15組(定員を超えた場合は抽選)

▶内容 ふれあい遊び・運動遊び・簡単な製作 ほか

▶申込方法 4月27日(月)～5月1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。



① ②

## マタニティーサロン ……………

子育ては妊娠期から。母子健康手帳をもらったら、ぜひご参加ください。

▶日程 毎月第2土曜日

▶場所 保健センター

▶対象者 町内在住の妊婦とその家族

▶内容 助産師による体調確認・交流会・マタニティー体操 ほか

## にここにご相談(乳幼児相談) ……………

「どんなふうにかかわればいいのか?」「離乳食のすすめ方は?」など、3歳児までの気になることは保健師や栄養士に相談してみましょう。日時や場所は「平成27年度家族の健康カレンダー」「“SukuSuku” 2015」をご覧ください。ご利用時は、利用日の1カ月前～1週間前に、電話で子育て支援センターにお申し込みください。



## 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



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

# せいか写真日記



1月21日 水曜日 ☀️

## ホテル飛び交う自然目指し

自然豊かで憩いのあるまちのシンボルとして、平成12年8月からこれまで14年あまりにわたってホテルの育成に努めてきた「学研精華ホテルの会」。これまで、けいはんな記念公園の水景園のホテル観賞会を代表に活動してきましたが、これを同公園の管理者に引き継ぎ、発展的解散をすることとなりました。

代表の酒井修さん(光台七丁目)は1月21日(水)、木村町長を訪れ、これまでの活動への協力者に感謝の意を込めて、同会の残余資金の一部5万円を町に寄付されました。ありがとうございます



木村町長に寄付金を手渡す酒井代表(写真右)



煤谷川の親水ゾーンなどで育成活動

ました。今後も引き続き、有志で煤谷川など自然の川でのホテル育成に取り組むとのことです。

1月31日 土曜日 ☁️

## 平家物語に読む南山城



満員の会場では140人が熱心に聴講しました

平家物語と南山城地域や高野山との関係を紹介する講演会が1月31日(土)、精華町交流ホールで開催されました。

精華町文化財愛護会が主催。講師は高野山霊宝館副館長・高野山大学名誉教授で、精華町史の執筆を担当した山陰加春夫さんが務めました。

平家物語には、南山城や高野山に関する印象的な話題が数多く収められています。山陰さんは、南都焼き討ちの罪を問われて木津川の河原で処刑された平重衡の人物像などを取り上げました。

ユーモアを交えた話し振りに、会場は時折笑い声も起こる楽しい雰囲気になっていました。

2月7日 土曜日 ☀️

## 学び深めたまちへの思い

「せいかまちづくり塾」の修了式が2月7日(土)、町立図書館・集会室でありました。

同塾は、精華町のまちづくりに関する活動を実践中の人や実践を目指す人向けに、昨年10月から同日まで全6回にわたって開講されました。

9人の受講者は、町の沿革から近隣のまちづくり活動事例などを学習。最終日はそれぞれがまとめを発表。「ついのすみかと選んだ精華町で何かのお役に立てれば」「1人から2人、2人から3人と仲間を増やしたい」などの所感が寄せられました。



町長から修了証を受ける受講者の石田豊さん(精華台五丁目)

2月7日 土曜日 ☀️

## 役場でオペラ鑑賞!?

精華町文化協会の精華町音楽連盟が主催するコンサート「おとの玉手ばこ」が2月7日(土)、精華町交流ホール(町役場2階)で開かれました。

13回目を迎えた今回のテーマは、オペラ。ソプラノ歌手の黒田恵美さんとテノール歌手の竹内直紀さん、ピアニストの左成洋子さんが出演しました。



フィナーレでは拍手喝采

曲目は、ベルディのオペラ「椿姫」や、昨年大ヒットした映画「アナと雪の女王」の主題歌など。力強さと美しさを兼ね備えた歌声が、ホールいっぱいに広がりました。

2月15日 日曜日 ☁️

## 小6生、「言葉の力」訴え

小中学生が自分の考えを発表する第22回相楽「少年の主張」大会が2月15日(日)、かしのき苑で行われました。

青少年育成協会相楽連絡協議会が主催。相楽郡の町村と木津川市で選出された児童生徒14人が出場しました。

精華町からは小学生の部で荒深健伍君(山田荘6)、中学生の部で正下暖子さん(精華西2)が出演。荒深君は、言葉には人を傷つける力と人を元気にする力があること、言葉

が持つ力の大きさ、大切さについて発表し、最優秀賞を受賞しました。正下さんは、人権学習を通して改めて差別について感じたことを発表し、奨励賞を受賞しました。



受賞した荒深君(前列左)と正下さん(前列右)

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)

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  
FSK 税理士・社会保険労務士 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)

入浴車で高齢者の皆様のご自宅を訪問、ご家庭でゆったりと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**  
電話93-0846  
京都府指定訪問入浴介護事業者  
No.2671400071

医療法人 社団 医聖会  
**学研都市病院**  
TEL.0774-98-2123  
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・骨髄センター・健診センター  
診療時間 AM9:00~12:00 ※救急告示病院  
休日 日・祝日/年末年始(12/31~1/3)

**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

**えくにレディスクリニック**  
SOUAIKAI  
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