

後期高齢者医療被保険者の方と同一世帯の方で、平成27年中（27年1月1日～12月31日）の所得の確定申告や住民税の申告が済みでない方は、早めに申告してください。

申告しなければ、保険料の軽減を受けることができません。無収入の方や遺族年金、障害年金、老齢福祉年金などの非課税年金のみ受給されている方も、申告をお願いします。

収入が老齢年金だけの方は、あらためて申告する必要はありません。申告が必要な理由は次の通りです。

保険料の軽減の判定

所得の低い世帯（世帯主と被保険者が対象）に対しては、保険料の均等割額が最大9割軽減されます。しかし世帯の所得が分からないと軽減判定ができないため、申告が必要です。

無収入であっても、申告して所得状況を明らかにすることで、初めて保険料の軽減を受けることができます。

自己負担限度額を判定

同一世帯の方全員の住民税課税状況と所得を基に1カ月の医療費の自己負担限度額が判定されます。そのため申告すると、その限度額がより低くなる場合があります。

保険料の軽減判定については、申告内容を基に再び保険料を計算し、その1

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

保険適用のある治療と、人工授精

② 男性不妊治療【注1】

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 不育治療など

不育症の原因検査や治療（いずれも保険適用のあるもの）

※ 不育症とは、22週以前の流産を2回以上繰り返したり、死産や早期新生児死亡を繰り返したりすることです。

④ 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2】を直接、町役場・健康推進課（2

対象者

京都府内に引き続き1年以上住民登録し、診療日時点で町に住民票のある夫婦（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2】を直接、町役場・健康推進課（2

2カ月後に保険料が変更されます。自己負担限度額は、認定申請した当月分からの医療費が対象になるため、早めに申告してください。

住民税の申告は、町役場・税務課（2階）にお越しください。

問 国保医療課医療係 95-1929

本年度18歳、接種早めに

日本脳炎ワクチン

平成7年4月2日～19年4月1日生まれで20歳未満の方は特例で、20歳にな

町内で日本脳炎ワクチンを接種できる医療機関		
医療機関名	電話番号	所在地
岸田内科医院	95-1771	精華台二丁目17番地10
くわはらこどもクリニック	98-2788	精華台四丁目21番地14
コマダ診療所	93-1787	菱田宮川原10番地
平田内科医院	95-3400	光台七丁目14番地3
藤村医院	94-5770	祝園砂子田2番地1
堀井こどもクリニック	93-3626	祝園西一丁目6番地5
芳川医院	71-0014	桜が丘三丁目24番地7

る前日まで日本脳炎の定期接種（公費負担）を受けることができます。

この特例は、17～21年度に接種勧奨を控えられていたことで接種していない方が対象です【注】。

特に本年度18歳になる方（平成10年4月2日～11年4月1日生まれ）は、2期の接種を早めに受けましょう。1期が終了していない方はまず、1期分から接種を受けてください。

接種回数

◆ 1期接種の接種回数

計3回

・ 1期初回：6日以上の間隔をおいて2回

・ 1期追加：1期初回終了後6カ月以上の間隔をおいて1回

※ 特例の対象者以外の接種期間は、生後6カ月～7歳5カ月です。

◆ 2期接種の接種回数

9歳以降に1回接種（1期終了後6日以上の間隔をおいて接種）

※ 特例の対象者以外の接種期間は、9～12歳です。

接種方法

上表の町内実施医療機関に予約のうえ、母子健康手帳をお持ちください。

なお、町外での接種をご希望の方は、日本脳炎予診票が必要です。お持ちでない方は、健康推進課にお問い合わせください。

【注】 接種勧奨が控えられていたのは、日本脳炎の予防接種後に重病となった事例を受けたものです。その後、新たなワクチンが開発され、現在は日本脳炎の予防接種は通常通り受けられ

るようになりました。

問 健康推進課保健予防係 95-1905

骨髄ドナーへの助成開始

町ではこのほど、骨髄などを提供した方への助成を始めました。助成額は、健康診断や採血のための通院、骨髄採取のための入院などにかかった日数×2万円で、14万円まで助成します。

提供日時点で町に住民票のある方、ほかの自治体などから同様の助成を受けていない方が対象です。

提供した日の翌日から1年以内の平日午前8時30分～正午・午後1時～5時に、次のものを持って町役場・健康推進課（2階）にお越しください。

▽ 精華町骨髄ドナー助成金交付申請書

【注】 骨髄バンクが提供したことを証明する書類・提供にかかる通院日を証明する書類・印鑑・振込先が分かるもの（通帳など）

【注】 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



す。

問 企画調整課企画係 95-1900

マナー守り水路キレイに

この季節、田んぼ周辺の水路に異物が入らないようご注意ください。草刈り後の雑草やあぜシート、ペットボトルなどが水の流れを止めると、泥がたまり、異臭が発生します。また、大雨の際に水があふれ、水害の一因となることもあります。

水路は、常に水が流れることで浄化する作用もあります。水路の管理者や農家だけではなく、周辺を通行する人全員がマナーを守り、きれいな水路にしましょう。

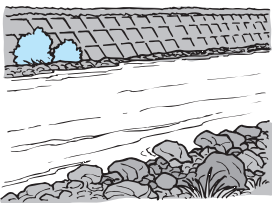
問 産業振興課農業振興係 95-1903

農水路が水位上昇

農業用水の送水のため5月27日（金）・6月7日（火）～9月25日（日）、川西揚水ポンプを運転する予定です。期間中、田などの周辺水路は、水位が上昇し大変危険ですのでご注意ください。

5月27日（金）は午前9時から、6月7日（火）～9日（木）は終日、10日（金）以降は午前8時～午後5時ごろに運転します。

問 水土里ネット川西（相楽郡川西土地改良区） 94-13006



野焼き、周辺に気配りを

野焼きは洗濯物ににお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。「もし自分が近くに住んでいる人の立場だったら……」と、いつも考えましょう。やむを得ず野焼きをするときは、次のことに注意してください。

- ・近くに住む人に事前に声をかける。
- ・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。

一般的に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焼却は例外として認められています。しかし、近所の迷惑にならないようにするなどの注意が必要です。

問産業振興課農業振興係 95-1903

みんなで育てるまちの景観

クリーンパートナー募集

町では、道路や公園などの清掃や除草を行うボランティアグループ「精華町クリーンパートナー」を募集しています。

これは、住民と行政とが協働して自然との共生と美しいまちを目指す施設管理制度です。

住民自らがまちの美化活動で顔を合わせるようになることは、地域コミュニティの活性化にもつながります。自然・景観・文化などの地域資源を共有することで、環境美化に対する意識の高まりも期待されます。

対象団体

自治会・子ども会・老人会・企業・NPO・有志団体など（個人を除く）

活動内容

施設の清掃・除草、花植えなどの美化活動、施設破損などの連絡

対象施設

町が管理する公共施設（道路・公園・河川・緑地など）

町からの支援

物品・用具などの支給や貸与、ボランティア保険の加入など

問建設課管理係 95-1901

河川愛護モニター募集

淀川河川事務所では、木津川の河川愛護モニターを募集しています。

活動期間は7月～来年6月の1年間。木津川で見たこと、感じたことを月1回以上報告するものです。

応募資格は、インターネット環境をお持ちの20歳以上で、謝礼は月4500円程度。淀川河川事務所ホームページからお申し込みください。

問淀川河川事務所 管理課
 072-843-2861

都市公園のマナー守って

公園はみんなの施設です。利用者がお互いに気持ち良く使えるよう、ルール（法令）・マナーを守りましょう。

町内の都市公園【注】では、次の行為を禁止しています。

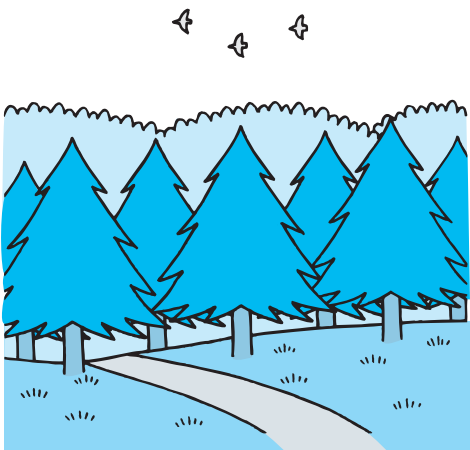
条例による禁止事項

- ・公園内の施設を傷つけたり汚したりすること。
- ・竹や木、草花を折ったり、採ったりすること。
- ・土地の形質を変えたり、土砂を採ったりすること。
- ・鳥獣類を捕ったり、殺傷したりすること。
- ・貼り紙や立札、広告を表示したりすること。
- ・立ち入り禁止区域に立ち入ること。
- ・指定された場所以外に車両を乗り入れたり、駐車したりすること。
- ・公園をほかの目的で使用するここと。
- ・たき火、または火気をもて遊ぶこと。
- ・そのほか、公園の利用や管理に支障のある行為をすること。

マナーに関するお願い

- ・愛犬などを散歩でご利用の際は、必ずリード（引き綱）をつけ、長さを調節して動物が苦手な人や子どもへの配慮をしてください。
- ・愛犬に、歩道や芝生内で排泄（尿も含む）をさせないでください。ま

問建設課管理係 95-1901



た、フンは持ち帰るなど始末をお願いします。

- ・自転車やバイクについても公園内への乗り入れは禁止されています。また、公園入口などに自転車などを駐車される際には、周囲の迷惑にならないように注意してください。
- ・公園内では火気の使用は原則、禁止しています。花火やバーベキューなどもできません。
- ・ゴミは各自で持ち帰りましょう。
- ・危険行為やほかの公園利用者の迷惑となる行為はやめましょう。

【注】春日の森緑地公園（菱田地区・華広場（祝園西一丁目）・大池公園（同）・丸山公園（同）・精華台一丁目公園・畑ノ前公園・遺跡の杜（精華台一丁目）・鳥谷公園（光台七丁目）・光台四・五・六・八・九丁目公園・光台緑地（前述各丁目）・池谷公園（桜が丘二丁目）・桜が丘各丁目公園・桜が丘緑地（桜が丘四丁目）

上下水道料金 口座振替ご利用の方へ

上下水道料金を口座振替でお支払いの場合、5月検針分の「口座振替済のお知らせ」欄には、4月分の表示ができないため、空欄となっています。

6月の検針分に、4月分と5月分の2カ月分を表示します＝下図。

5月検針分	6月検針分
ご使用水量などのお知らせ ご使用番名 〇〇〇 様 水栓番号 排水設備番号 平成 28 年 5 月分 今回検針日 5 月 5 日 前回検針日 4 月 5 日 メーター番号 メーター口径 20 mm 口座振替済のお知らせ 精華町上下水道部 料金のお支払は便利な口座振替で！ （裏面もご覧下さい。）	ご使用水量などのお知らせ ご使用番名 〇〇〇 様 水栓番号 排水設備番号 平成 28 年 6 月分 今回検針日 6 月 5 日 前回検針日 5 月 5 日 メーター番号 メーター口径 20 mm 口座振替済のお知らせ 平成 28 年 4 月分 振替日 4 月 26 日 ご使用水量 0 m³ 水道料金 895 円 下水道使用料 972 円 平成 28 年 5 月分 振替日 5 月 26 日 ご使用水量 0 m³ 水道料金 895 円 下水道使用料 972 円 上記金額を口座振替させていただきました。 精華町上下水道部 料金のお支払は便利な口座振替で！ （裏面もご覧下さい。）

問上水道課 営業係 94-2049

受水槽の衛生管理を

ビルやマンションに設置している受水槽（貯水槽）などは、1年に1回以上、清掃してください。

ひび割れや亀裂がないか、異物が混入していないか、周辺も含めて清潔などを点検しましょう。

問上水道課 給水係 94-2049

水の大切さ考えて

6月1日（水）～7日（火）は水道週間です。
 今年のスローガンは

「じゃ口から 安心とどけ 未来まで」です。

シャワーや洗車時に水の出しっ放しを減らす、洗濯物や食器をまとめて洗ひする、風呂の残り湯を洗濯に使うなど、ちょっとした心がけで節水できます。いま一度「水の大切さ」について、考えてみましょう。

問上水道課 営業係 94-2049

シルバー人材センター

生活支援にも注力へ

シルバー人材センターは、公益法人に移行して5年目を迎えました。

本年度は、特に少子高齢化による諸々の問題点に対応すべく、町行政の協力の下、福祉的活動にも力を注いでいきます。

7月13日（水）・14日（木）・15日（金）には学童保育支援員講習（むくのきセンター）、8月2日（火）～5日（金）は日常生活支援サービス講習（かしのき苑）、9月24日（土）・25日（日）は介護送迎運転転手講習（保健セ

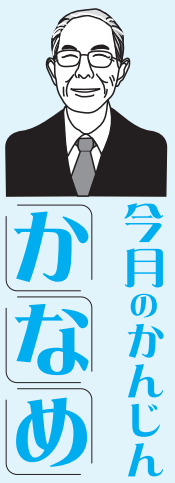
入会説明会

日時：5月20日（金）午前10時から
 対象者：町内在住の60歳以上

シルバーさろん

日時：5月11日（水）・20日（金）・6月1日（水）午前10時～午後3時
 問精華町シルバー人材センター 98-0510
 （26ページに関連記事）

木村要町長コラム



今日のかんじん
 かなめ

期待にこたえる町政を

新年度がスタートして早や一カ月。新規採用職員11人に対し、新規採用職員研修最終日に町職員としての心構えなどについて話しました。

一つは、「精華町職員として、自信と誇りを持つ」、次に「お客様を大切にしっかりとあいさつし、言葉を交わす」、続いて「日々の事務遂行はチームプレーで」、「日々の仕事のなかで、気付いたことは必ずメモを取り、次への仕事に生かす」、「公平・公正を旨とし、住民の皆様のために仕事をさせていただく」

の5つです。

一方、幹部職員には、従来の継続事業はしっかりと進めることに加え、新たに対処すべきこととして、「マイナンバー制度本格運用に向けた情報セキュリティ強化」、「地域包括ケアシステム確立と超高齢社会への対応」、「地域創生戦略の推進による町および周辺自治体の発展」、「総合教育会議を軸とした教育のまちづくり推進と、教育相談・学校支援体制の充実」などを指示し、全庁挙げて、住民の皆様のご期待にこたえようと話しました。

今月30日には、国内最高峰の公認国際自転車レース「ツアー・オブ・ジャパン京都ステージ」が初開催されます。これをチャンスととらえ、町のPRに活かし、その成功を更なる継続発展につながるよう、取り組んでまいります。町内各所から皆さんも応援をよろしくお願ひします。

電力会社をどう選ぶ？

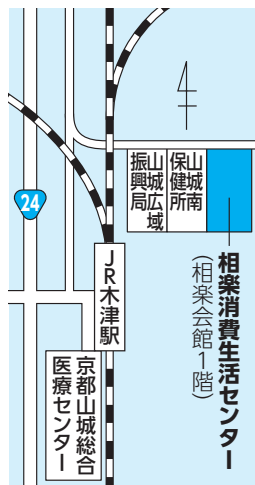
今回は、最近話題の電力小売自由化に関する相談をご紹介します。

④ 4月から電力の小売全面自由化が始まったのを機会に小売事業者を変えようと検討しています。選んだ事業者によって供給が不安定になったり、料金が高くなったりしないか心配です。消費者が気を付けるべき点を教えてください。(50代女性)

⑤

家庭用電気の小売全面自由化を受け、従来の電力会社に加え、石油、通信、ガス、電機関連など多くの事業者が電力小売事業に参入していますが、電気を販売できるのは国に登録をした事業者に限られます。また、販売事業者が変わっても送電網は従来の設備を利用するので、供給の安定性は従来と変化はありません。また、各社とも他の商品(例…携帯電話、インターネット、ガスなど)とセット契約にすることで料金が割引になったり、利用代金にポイントが付いたり、使用する電力量や時間帯によってお得になるなど多様なプランで競い合っています。どのプランが自分の生活スタイルに合っているかどうかよく検討することが必要です。総合的に判断できるように日ごろから情報の収集に努めましょう。

登録事業者かどうかは経済産業省のホームページから調べることができます。電話での問い合わせは経済産業省に



専用ダイヤルが設けられています。

電力小売自由化について

経済産業省専用ダイヤル(電力小売自由化コールセンター) 0570-0281555

登録小売電気事業者一覧について

経済産業省(資源エネルギー庁) HP (http://www.enecho.meti.go.jp/category/electricity_and_gas/electric/summary/retailers_list/)

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)に相談してください。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。(075-125719002)。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 072-9955

男女共同参画ミニ通信 vol.42

メディア・リテラシー



メディア・リテラシーとは「メディアの情報を適切に読み取り、自分で考えること」です。インターネットが生活に欠かせない時代。総務省の平成26年調査によると、20代では94.1%、10代に至っては68.6%の人がスマートフォンを利用しているという結果が出ています。

情報があふれている生活

ここで、あなたのある一日を想像してください。朝起きて、学校や職場に向かう。または休日どこかに出かけるでもいいでしょう。テレビから流れるニュースやコマーシャル、外を歩けば広告ポスターや建物の看板、コンビニでふと手に取った商品のパッケージなど、意識しなくても情報は空気のように存在しています。そして何か分からないことがあればスマートフォンで欲しい情報がすぐに手に入ります。



情報収集のポイント

インターネットが日々進化し続けているなか、情報に対しては受け身ではなく、自分から積極的に考える力が今の情報社会を生き抜く力ともいえます。情報を取り入れるとき、以下のポイントを意識することがメディア・リテラシーを身につけるコツです。

- ・いつ、誰が、何の目的で発信しているのかを確認。
- ・一だけの発信元の情報で判断しない。
- ・客観的事実を述べていることと発信者の意見を区別して読み取る。
- ・ほかの見方はできないか考えてみる。
- ・隠れている事実はないか考えてみる。

メディア・リテラシーを身につけ、情報化社会と賢く付き合っていきたい。

問 人権啓発課男女共同参画係 095-11919



広報しょうぼう

郷土を守る
新たな力

Vol.271



17人の新たな力を加え、地域防災力の向上を図る

平成28年度精華町消防団の任命式と訓練が4月10日(日)、消防本部で行われました。新たに消防団各部の運営などの中心を担う部長や班長、指導員、そして17人の新入団員に対して団長から任命書が交付されました。式後には新年度初の訓練に挑まれ、今後の活躍が期待されます。

新年度を訓練で幕開け

消防団本部の指導のもと、部長、班長、指導員は、指導者としての能力を身につける為の訓練を行い、新入団員は厳正な規律を身につけるための規律訓練、ホースの延長や撤収要領並びに実放水による簡先保持要領等、消防団員として最低必要な基本的動作の訓練を実施し、全員が真剣に取組み汗を流しました。

私たちがまちを守る！

今回任命された方々は次の通りです。

(敬称略)

▼本団役員

中西光泰(団長)・喜多俊夫(副団長)・伊藤利明(同)

▼団本部役員

田中和也(分団長)・田中秀之(同)・平岡務(同)・井上勘司(副分団長)・森本真一郎(同)・山本雅之(同)

▼部長

中西裕紀(第一分団第一部)・石井一樹(同第二部)・尾崎博則(同第三部)・高木昭浩(同第四部)・宮城登志夫(第二分団第一部)・澤見正樹(同第二部)・尾崎泰仁(同第三部)・森元

▼班長

悠太(同第四部)・井上貴博(同第五部)・八木淳(第三分団第一部)・杉島秀政(同第二部)・有山寿雄(同第三部)・前坂雄一郎(同第四部)・廣田美和(女性部)

▼班長

浅田正幸(第一分団第一部)・中村哲也(同)・富上孝行(同)・古川斉(第一分団第二部)・久保田博孝(同)・田中茂宏(同)・堀井真彦(第一分団第三部)・田中清弘(同)・浦田善仁(同)・鈴木康輔(第一分団第四部)・山田敏郎(同)・永嶋陽一(同)・土井隆寛(第二分団第一部)・西野寿彦(同)・松尾太志(同)・井上雄允(第二分団第二部)・豊田展之(同)・小関徹史(同)・田中秀樹(第二分団第三部)・藤堂明宣(同)・森島邦典(同)・松井善幸(第二分団第四部)・石井正照(同)・井上裕史(同)・池田裕之(第二分団第五部)・市野博英(同)・神谷賢治(同)・深田茂昭(第三分団第一部)・岩前康洋(同)・中谷和也(同)・森田靖章(第三分団第二部)・大塩健司(同)・杉浦嘉和(同)・清水和也(第三分団第三部)・藤原真仁(同)・中村圭志(同)・浦井健一(第

▼新入団員

三分団第四部)・寺本俊介(同)・森田光範(同)・佐藤久美子(女性部)・小田育子(同)

▼指導員

下里啓貴(第一分団第一部)・古川新二(同第二部)・奥西正順(同第三部)・西野将樹(同第四部)・竹谷明浩(第二分団第一部)・前西隆明(同第二部)・藤本俊之(同第三部)・小林弘明(同第四部)・木山義和(同第五部)・山本治(第三分団第一部)・杉浦卓雄(同第二部)・中井康祐(同第三部)・野中勝利(同第四部)

▼新入団員

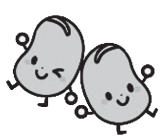
稲垣直人(第一分団第一部)・宇賀允哉(同)・中司靖士(同)・藤田恭平(第一分団第三部)・濱口大貴(第二分団第一部)・永島幹太郎(第二分団第二部)・仁木一貴(同)・植西直人(第二分団第四部)・佐竹拓馬(同)・笠原優作(同)・中川蒼太(同)・宮崎淳一(第二分団第五部)・三谷和志(同)・松下新平(同)・中山大志(同)・堀池俊文(同)・稲葉祐也(第三分団第三部)・辻本祐吾(第三分団第四部)

問 精華町消防本部総務課 094-5119

子育て

すくすく 掲 示 板

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 つながり野外ひろば 「なかよし」 (午前10時15分～11時30分) 池谷公園	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
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 子育てふれあい教室 「音楽リズム」 (午前10時15分～11時30分) 精華町交流ホール	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	
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 離乳食 「初期・中期編」 (午前10時～正午) むくのきセンター	図書館との タイアップ講座 (午前10時～正午) 精華町立図書館			
30日	31日	6月1日	2日	3日	4日
すくすくプレールーム 「よちよひろば」 (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	親子のつどい (要申し込み) (午前10時～11時30分) 保健センター		パパママ講座 「体育遊び・ ふれあい遊び編」 (要申し込み) (午前10時15分～11時30分) むくのきセンター
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 離乳食 「後期・完了期」 (午前10時～11時30分) むくのきセンター		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		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。

※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〉よちよひろば：おおむね1歳6カ月まで 〈会場の所在地〉保健センター：北稻八間井手ノ元27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 町立図書館：町役場2階
赤ちゃんサロンB：8～12カ月児 むくのきセンター：精華町大字下狛小字神ノ木8

【注】通常日からの変更です。

問 子育て支援センター（こまだ保育所内）☎98-4001

第1回親子のつどい ……………

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

- ▶日 時 6月2日(木)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(6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・簡単な製作遊び
- ▶申込方法 5月9日(月)～13日(金)に町ホームページから「親子のつどい」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

パパ・ママ講座(体育あそび・ふれあいあそび編) …

パパもママも、身体を動かしながら楽しく子育てのコツを学べます。講師は、越智 文啓さん(NPO 法人フートスポーツアカデミー)です。

- ▶日 時 6月4日(土)午前10時15分～11時30分
- ▶場 所 むくのきセンターアリーナ
- ▶対 象 者 町内在住で在宅の、満1歳6か月以上(6月1日現在)の子どもとその保護者
- ▶定 員 親子30組(定員を超えた場合は抽選)
- ▶申込方法 5月9日(月)～15日(日)に町ホームページから「パパママ講座体育遊び編」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

パパママ講座(講演会編Ⅰ) ……………

子育てで大切にしていきたいことを学びましょう。

- ▶日 時 6月18日(土) 午前10時15分～11時45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および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25人)
- ▶内 容 「人の気持ちがわかる子を育てるかわり」
講師：佐谷 力[常磐会学園大学教授]
- ▶申込方法 5月16日(月)～6月10日(金)に町ホームページから「パパママ講座講演会編Ⅰ」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

第2回赤ちゃんとのかわり方教室 ……………

愛情をたっぷりうけて大きくなった1歳～1歳半の赤ちゃんには、“自我”が芽生えてきます。この時期のかわり方を保育士と一緒に楽しく学びませんか。

- ▶日 時 6月22日(水)午前10時～11時30分
- ▶場 所 保健センター
- ▶対 象 者 町内在住で在宅の満1歳～1歳半(6月1日現在)の第1子とその保護者
- ▶定 員 先着25組
- ▶申込方法 5月23日(月)～6月10日(金)に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

子育てふれあい教室(第1回わらべうたあそび) …

わらべうたを、生活に取り入れてみませんか。講師は、奥朗子さん(わらべうたサークル「おてんとさん」)。本年度は9月と来年1月にも行います。(募集は後日)

- ▶日 時 6月23日(木)午前10時15分～11時30分
- ▶場 所 みんなの元気塾(東畑地区)
- ▶対 象 者 町内在住で在宅の、満1歳6か月以上(6月1日現在)の子どもとその保護者
- ▶定 員 親子15組(定員を超えた場合は抽選)
- ▶申込方法 5月16日(月)～25日(水)に町ホームページから「わらべうたあそび」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

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 いち はや く
全国共通ダイヤル TEL 1 8 9



階段が「健康の源」

新緑の季節、5月を表す言葉には「立夏」、「新緑」、「若葉」、「五月晴れ」など心地よいフレーズが並びます。今月の「せいか365」は「歩く」への誘い。「歩く」の最新情報をお届けします。あなたの健康づくりのヒントにしてはいかがでしょうか。

「健康階段」で「元気増進」！

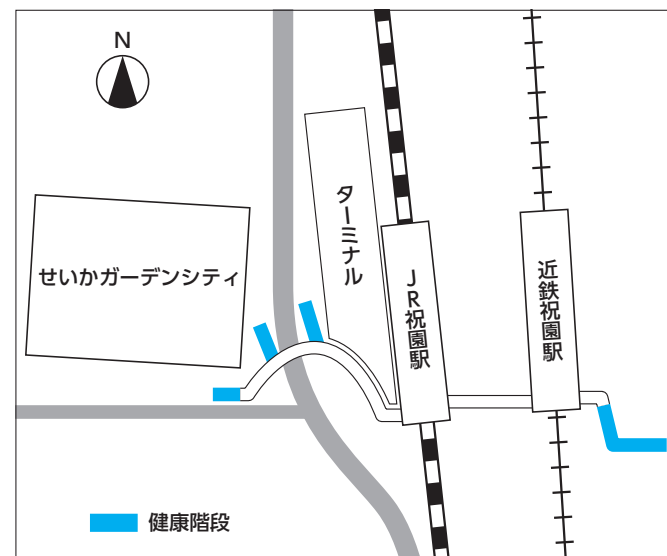
皆さんはお気づきになられたでしょうか。祝園駅東西連絡通路の階段が、「健康階段」に生まれ変わっていることを。「健康階段」には、階段を上ることで消費するカロリーの目安が、階段の垂直面に表示されています。新たに設置した「健康階段」でも、役場庁舎同様、「いちご家族」が消費カロリーを教え



祝園駅東西連絡通路東側階段



祝園駅東西連絡通路西側階段



健康階段位置図

てくれます。

英国のある大学の実験では、階段の垂直面にカラフルな表示をほどこし、利用者に階段を使うメリットをメッセージと呼びかけたことで、階段の利用割合が高まったという実験結果があります。



英語版健康階段

階段を利用することは、下半身の筋肉を重点的に鍛えることが可能です。身体の筋肉の半分以上を占める下半身の筋力強化は、幅広くさまざまな恩恵があるとされています。

ご家族そろってのお出かけなど、階段を上る際は、少しの間で結構です。ぜひ注目してみてください。適度な運動は、まず身近なことから始めるのが一番です。階段を使って健康の維持・強化に努めましょう！皆さんが積極的に階段を上ることで、学研都市精華町の交通の拠点が、健康の拠点に『も』なる日が来るかもしれません。

今年も続々「歩くイベント」

●ふるさと発見の旅

「精華町ふるさと案内人の会」が主催。年2回、町内の自然や文化財を巡ります。コースは毎回新たに設定され、6時間程度で約6～7キロを歩きます。次回予定は、秋の予定です。

●せいか小さな旅

こちら、「精華町ふるさと案内人の会」が主催。自然や文化財を巡るイベントです。町外へも足を伸ばし、3時間程度で約5キロを歩きます。次回の予定は、5月22日、27ページにも掲載しています。

●いきいき健康ウォーク

せいか健康づくりプロジェクト「いきいき健康ウォーク」が主催。町内外の旧所名跡を巡ります。約1万歩を想定したコース設定、希望者への歩数計の貸し出しもしています。次回の予定は、5月25日、26ページにも掲載しています。

●歩こう会

精華町体育協会が主催。町で最も歴史のある「歩く」イベントで、年4回程度、京都・奈良周辺の四季の見どころに出向きます。コースは、峠などを含み、健脚向きに設定されています。次回の予定は、5月29日、28ページにも掲載しています。「歩く」ことに新たな魅力を見出し、挑戦してみたい方はいかがでしょうか？

自分へのご褒美に！

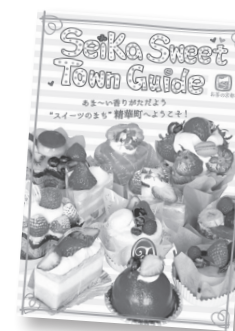
～歩いた後、たまにはスイーツでも～

精華町は、個性豊かな和洋菓子店が多く集まる「スイーツのまち」。どのお店も、心を込めた味わい深い商品が並

んでいます。

歩いて疲れた体の癒しとして、自分へのご褒美として、スイーツ店を巡ってみてはいかがでしょうか。

スイーツ店の情報を集めた「Seika Sweet Town Guide (セイカ・スイーツタウン・ガイド)」は、次のURLからダウンロードできます。(http://www.town.seika.kyoto.jp/contents_detail.php?co=new&frmlid=12055)



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)



「セイカ歩数計」でウォーキング

「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、京町セイカと一緒に歩いて、健康寿命を延ばしましょう。高精度＆低消費電力を実現しました。アプリは、Google PlayまたはApp Storeから取得できます(無料)。「セイカ歩数計」で検索してみてください。

※対応機種・OSは、アンドロイド4.0.3以降を搭載したスマートフォンとiPhoneです。右の二次元コードからダウンロードできます。



スマートフォン用



iPhone用



あすなろお喜楽 238



豚肉のおひたし

今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」宮本潤子さん(南地区)が紹介する「豚肉のおひたし」です。

▶材料(2人分)

豚ロース肉140g、玉ネギ90g、ニンジン30g、かいわれ菜30g、レモン汁10g
 つけ汁：濃口しょうゆ36g(大さじ2)、水30g(大さじ2)、みりん18g(大さじ1)
 ゆで汁：水400ml、酒15g(大さじ1)、塩5g(小さじ1)

▶作り方

- ①玉ネギ、ニンジンを千切りにする。
- ②かいわれ菜の根を切る。
- ③つけ汁の材料を合わせ、沸騰させる。
- ④③に①②を漬け込む。
- ⑤豚肉をゆで汁でゆでる。
- ⑥④と⑤を混ぜ合わせ、レモン汁をかける。

▶1人分の栄養価

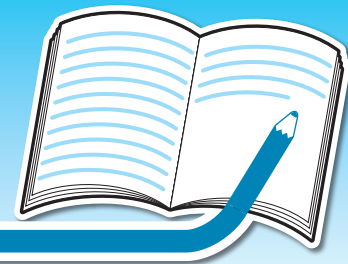
エネルギー 239kcal・たんぱく質14.3g・脂質13.5g・カルシウム25mg・食物繊維1.5g・塩分2.7g

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



3月19日 土曜日 ☀

小中高、一般の吹奏楽が共演

小中学校・高校の吹奏楽部が一堂に会する演奏会「第3回精華フレンドシップコンサート」が3月19日(土)、東光小学校体育館で行われました。

児童生徒による演奏だけでなく、今回から新たに「吹奏楽団ベリーズけいはんな」が参加。演奏の幅がさらに広がりました。最後は、出演者全員による迫力の合同演奏で幕を閉じました。

認知症サポーター「キャラバンメイト連絡協議会」などさまざまなボランティアスタッフの協力のもと実施。多くの来場があり、コンサートの名前どおり、つながりや絆を育むことができた一日となりました。



出演者全員が共演

3月26日 土曜日 ☀

町の伝統から古事記を解説

古代の精華町と古事記をテーマにした特別講演会が、精華町交流ホールでありました。精華町南稲八妻地区在住で、同志社女子大学特任教授の村瀬学(むらせまなぶ)さんが講演し、約200人が聴講しました。

『古事記は「鉄の神々の物語」である』というのが村瀬さんの解釈です。講演では、独自の視点に基づき、町内の地名や伝統行事などを採り上げながら、まったく新しい古事記の解説について話しました。



熱心に解説される村瀬先生



町の伝統から古事記を解説

3月27日 日曜日 ☁

OBや地域合唱団との合同合唱

精華町少年少女合唱団第9回定期演奏会が3月27日(日)、かしのき苑で行われました。

毎年度末に開催される定期演奏会は、その一年間の集大成となります。団員たちは、日頃の練習で鍛え上げたハーモニーを、約300人の来場者の前で発表しました。

今回は、合唱団OBとの演奏や、けいはんな地域を中心に活動する合唱団 Rinte の賛助出演もあり、子どもと大人の混声による合同演奏も披露されました。

観客からは「例年とは一味違う演奏会で楽しかった」「今後の活動にも大いに期待します」などの感想がありました。



全員による混声合唱

3月30日 水曜日 ☀

社会教育の方向性、提言

今後の社会教育の方向性を示す提言書が3月30日(水)、精華町社会教育委員会から精華町教育委員会に提出されました。

社会教育委員は、社会教育活動の振興のため、行政以外の立場から意見・提案をする推進役を担っています。

提言書は「家庭教育の充実」と「青少年の健全育成」をテーマに議論された内容に基づくもので、町ホームページからご覧いただけます。



提言書を提出する社会教育委員

宮城県知事から感謝状

石巻市長からのお礼状と宮城県知事からの感謝状が精華町に届けられました。

これは、東日本大震災により未曾有の被害を受けた被災地の復旧・復興の一助になればと、本町職員1名を宮城県石巻市へ平成27年4月から1年間にわたり派遣し、主に下水道事業の復興に従事したことに対する感謝の意を表されたものです。

被災地の早期復旧・復興をお祈りします。



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)

せいかガーデンシティ2F
イマージュサロンで...
お葬式の事前相談
しませんか?
お得な「イマージュ倶楽部」会員募集中

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

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、钣金、新車中古車販売、事故救援、自動車保険
J A 京都やましろ、自治労共済、同志社大学指定工場
下粕 ☎ 94-2541

広告

車検のコバック 木津川店
お任せ下さい!見積無料!
株式会社 アサヒ自動車
車検証を見ながらお電話下さい。
0120-086-589
TEL 0774-72-5735 〒619-0222 京都府木津川市相楽高下33-3
●営業時間/月~土 AM8:00~PM7:00、日曜 AM10:00~PM5:00(車検予約受付のみ)

関西学研都市交通株式会社
タクシーのご用命は **94-2345**
貸切バス、ジャンボタクシーのご予約・お問い合わせは **93-4567**
小グループの旅行に・冠婚葬祭・各種行事に最適です。
精華町祝園西1丁目24-1