

再び増加している架空請求

今回はデジタルコンテンツの架空請求に関する相談を紹介します。

今朝、携帯電話に見知らぬ差出人から、「デジタルコンテンツの未納料金がある。本日中午に支払いがなければ法的措置を取る。すぐに記載された電話番号へ連絡するように」という内容のメールが届きました。メールには、具体的に何にいくら使ったのかという明細も書かれておらず、心当たりは全くありません。しかし、ひょっとして自分が忘れていたのかも知れない、と思うと不安になりました。(70歳代男性)

このような請求は、パソコンや携帯電話へのメールで、いきなり送られてきます。一時期は減少傾向にありましたが、近年また増加し始めています。メールを使ったものが大半ですが、電話がかかってくる場合もあります。着信があり、かけ直すと、「動画コンテンツに登録し料金を滞納している。支払わなければ民事訴訟を起こす」という音声ガイダンスが流れたなどという新たな手口も報告されています。

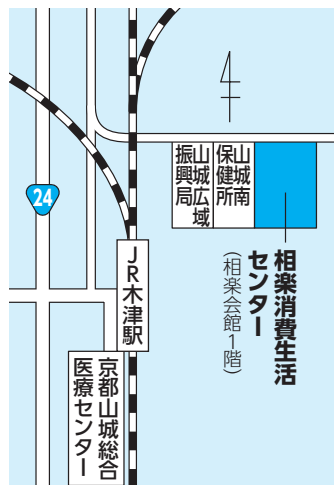


このような請求は、パソコンや携帯電話と考えると、そのまま無視して相手にしないよう相談者に伝えました。事例の件では、相談の内容から架空請求と考えられたので、そのまま無視して相手にしないよう相談者に伝えました。

消費生活センターに相談を

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 相乗消費生活センター ☎72-9955



せいかマラソン

11月6日(日)開催

申し込みは10/2(日)まで

第9回せいかマラソンを11月6日(日)、むくのきセンターをスタート・ゴールとして開催します。

申込期間は10月2日(日)まで。詳しくは開催要項【注】をご覧ください。

【注】町ホームページからダウンロードできます。
問 精華町体育協会事務局(むくのきセンター内) ☎98-0200



精華町生ごみ減量・堆肥化推進協議会研修会



7月13日(水)、精華町生ごみ減量・堆肥化推進協議会では、微生物を利用した自然農法を学ぶために、兵庫県三田市の「藤原農園」という農場で研修を行いました。

藤原農園では2町(約6000坪)の田畑で米作と畑作を営んでおられ、農園の藤原明さんは生ごみの発酵を促進するボカシという材料を使って土づくりをしておられます。

土にボカシなどを使うことで、養分が効き、虫害もなく健康なおいしい野菜が育つと実感されているそうです。

本協議会では、毎月第4木曜日に微生物を利用した生ごみの堆肥化や、その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。参加を希望される方は、左記に連絡してください。

問 精華町生ごみ減量・堆肥化推進協議会 ☎95-10171 (担当：齋藤)

男女共同参画ミニ通信 vol.46

これからの女性活躍

女性活躍と聞くと皆さんは何を思い浮かべますか。働くことを希望しても、育児・介護などで希望通りにならない女性は約300万人に上ります。また、第一子の出産を機に約6割の女性が離職しています。役員や課長級以上の管理職は約9割が男性で、女性は1割しかいません。このような、女性の力が働く場面で十分に発揮できてない状況を受けて、今年4月、女性活躍推進法【注】が施行されました。

女性活躍推進法って？

女性活躍推進法では、国や地方公共団体、労働者が301人以上の企業に対し、①女性採用比率②勤続年数の男女差③労働時間の状況④女性管理職比率などの状況把握と課題の分析、具体的な数値目標や取り組み内容を記した行動計画の策定を義務付けました(労働者が300人以下の企業は努力義務)。

これらは公表され、女性活躍への取り組み具合が見えることとなります。この法律をきっかけに、長時間労働などの誰にとっても負担となる働き方の変革や、男女が働きながら共に子育てや介護などができる環境の整備が進んでいくことも期待されます。

女性活躍の場は十人十色

5月に行われた精華町ふれあいまつりで「あなたの理想の女性リーダー像」をお聞きしたところ、「女性ならではの視点や経験を生かす」「優しさ・こまやかな配慮・相手の立場への気づかい」を期待する言葉が多く見られました。男女を問わず優しさや気配り力のあるリーダーがいれば、育児や介護といった事情を抱えた人が働きやすくなり、職場の空気が変化する可能性があります。

一方で、「現状のままでは女性には管理職になりたがらない」という声もあります。今の男性管理職の働き方をそのまま女性に当てはめるのではなく、「新しい形の管理職像」を描ける発想の豊かさが求められているといえます。

女性活躍推進法は、働く女性の活躍を進める法律ですが、女性活躍の場は職場だけではなく、家庭や地域などのさまざまな場において、女性が自分の個性や能力を発揮できることが真の意味での女性活躍です。性別にかかわらず誰もが活躍できる社会を作って行きましょう。

【注】女性の職業生活における活躍の推進に関する法律(平成28年4月1日施行)

問 人権啓発課男女共同参画係 ☎95-11919

自衛官を募集

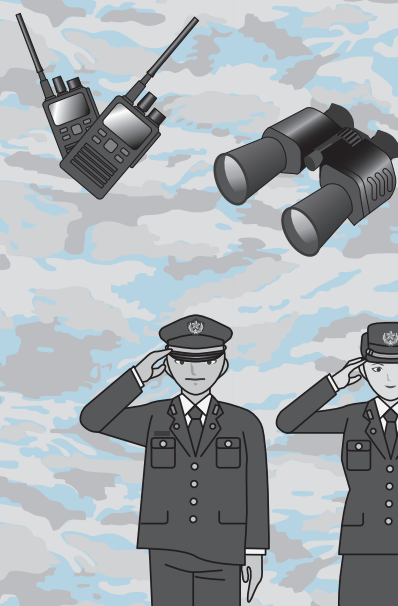
自衛隊京都地方協力本部では現在、防衛大学校学生を募集しています。

医学科学生・看護学科学生については、同本部ホームページをご覧ください。

なお、自衛官候補生は随時、募集しています。

種目	受付期間	試験期日	資格
総合選抜	9月5日(月)～8日(木)	1次：9月24日(土) 2次：10月29日(土) 10月30日(日)	高卒(見込み含む) 21歳未満の者(自衛官は23歳未満)
一般(前期)	9月5日(月)～30日(金)	1次：11月5日(土) 6日(日) 2次：12月6日(火) ～10日(土)	高卒(見込み含む) 21歳未満の者(自衛官は23歳未満)

問 自衛隊京都地方協力本部 ☎075-803-0820



お知らせ します！



医療費助成 申請を

昭和26年10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9月12日（月）～16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】対象者には案内を郵送しています。
問 国保医療課 医療係 95-11929

公的年金からの特別徴収税

65歳以上の公的年金受給者に対して、課税になる町・府民税のうち公的年金に係る分は、受給年金から引き去り（特別徴収）になります。65歳になられた方や、特別徴収が再開する方は、10月の受給年金から特別徴収がスタートします。

また、それ以外の方についても、特別徴収税額は、8月以前の金額と、10月以降の金額が異なる場合がほとんどです。法改正により今年10月以降は税額が変更になっても、原則的には、特別徴収を停

「健康」意識向上を考える

町民健康づくり推進協議会委員募集

精華町町民健康づくり推進協議会の委員を募集しています。同協議会は、住民自ら健康への意識を向上できる施策を展開するため、健康づくりの推進全般にかかる意見などをいただく場です。

委嘱期間は10月～平成36年3月まで。募集人数は3人以内です。会議は年度内に2回。本年度は10月末と来年2月中旬の予定です。委員は選考委員会で決定します。

▼対象者

町内在住で、精華町の健康づくりに関心があり、より良いまちを築くための意欲がある20歳以上の方

▼申込方法

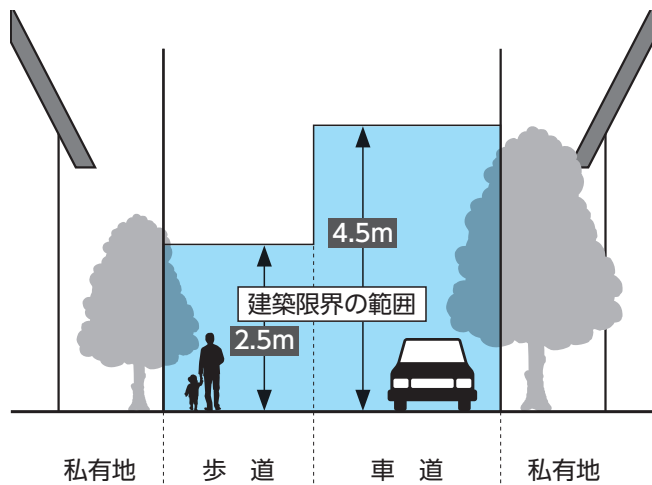
9月30日（金）までに、住所・氏名（ふりがな）・生年月日・精華町での居住年数・職業・電話番号・Eメールアドレス・作文（精華町の健康づくりへの思いを200字以上）を郵送、ファクス、Eメールで次のところへ。

問 精華町役場健康推進課保健予防係 〒619-0285（個別番号・住所記入不要）・TEL 95-11905・FAX 95-13974

道に張り出した木の剪定を

生け垣などが道路や歩道に張り出すと、歩行者や車などの通行に支障が生じます。カーブミラーや道路標識が見えにくくなることもあり、大変危険です。

問 建設課管理係 95-11901



止せず継続されることになりました。

町・府民税が課税になっている方には、6月に納税通知書を送付しており、年税額が変更になる場合などには変更通知書を送付します。特別徴収される金額を含め、町・府民税の納付金額は納税通知書・変更通知書をご確認ください。

問 税務課住民税係 95-11916

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
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

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と男性不妊治療に限り、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、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。

シルバー人材センター 人材センター 節目の5年

精華町シルバー人材センターは公益社団法人となつて、節目の5年を迎えます。

センターは「高齢者への就業の場の提供」を基本方針とし、「地域社会に必要なとされ、安心と信頼をもとに地域の活性化に役立つ」事業運営を図ります。

国を挙げての少子高齢化対応策の一翼を担える活動を目指すと共に、精華町の課題である、「安心して子育ての出来る町」と、急速な高齢化の対応に、会員・役職員の資質を向上させます。

当センターでも会員の高齢化が進んで



今日のかんじん
かなめ

平和と皆さんの奮闘に感謝

スポーツと平和の祭典、リオデジャネイロ・オリンピック。熱い戦いの中、日本選手の大活躍でメダル獲得数過去最多。4年後の東京オリンピックへの夢がさらに広がりました。

本町でも去る7月31日、丹波自然運動公園で京都府消防協会主催の消防操法大会が開かれ、精華町代表として消防団第2分団第3部（南稲八妻、精華台四・五・九丁目地区）主力チームが小型ポンプの

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）。

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。
TEL 075-253-6180（火・金曜日の午前9時15分～午後1時15分・午後2時～4時（祝日・年末年始を除く））

問 山城南保健所 TEL 72-4300

就学時健康診断

来年4月に小学校に入学する町内在住の子どもを対象にした就学時健康診断を各小学校で行います。

▼日時・場所

10月13日（木）精北小・20日（木）精華台小、11月10日（木）東光小・17日（木）山田荘小、12月1日（木）川西小
※時間は、午後1時30分からの予定です（変更の場合あり）。

▼対象者

来年4月に小学校に入学する町内在住の子ども
※対象児には改めて通知します。

問 学校教育課学校教育係 95-11906



います（平均年齢71・9歳超）。趣旨に賛同される方の入会をお待ちしています。

▼入会説明会

日時：9月20日（火）午前10時～
対象者：町内在住の60歳以上の方
▼シルバーさるん
日時：①9月12日（月）②20日（火）③10月3日（月）午前10時～午後3時

※②③は趣味の教室を同時開催します。詳しくは27ページをご覧ください。

問 精華町シルバー人材センター TEL 98-0510

部で、三連覇を目指し奮闘しました。22チーム中、惜しくも準優勝でしたが、4人の選手全員が、それぞれのポジションで優秀選手賞を独占。これまで同大会でこうした記録はないとのこと、私は「優勝に値する快挙です」と健闘を称えました。また、8月には「道路ふれあい月間」として国土交通省が道路の美化に関する社会貢献を表彰する制度があり、本町の「祝園すみれ会」が大臣表彰を受けられました。町のクリーンパートナーの一員でもあり、すべての皆さまに感謝します。8月15日、今年も終戦の日を迎えました。先立って8月6日に開催しました「平和祭典」では、映画「母と暮せば」を上映。180人を超えるご参加をいただきました。終戦から71年、今年も平和のありがたさを皆さまといっしょに共有することができました。

固定資産税

耐震改修などで一部減額

住宅を改修した場合、条件により固定資産税の一部が減額されます。該当する場合はお問い合わせください。

耐震改修住宅

次の条件を満たす住宅に対し、翌年度分に限り固定資産税の2分の1を減額します。

上限は120平方メートルです。都市計画税の減額はありません。

減額を受けられる条件

- ・平成30年3月31日までに耐震改修工事をした住宅であること
- ・昭和57年1月1日以前から存在する住宅であること
- ・建築基準法に基づく現行の耐震基準を満たす耐震改修であること
- ・耐震改修の費用が1戸あたり50万円を超えるものであること
- ・改修工事完了後3カ月以内に減額の申告をすること

省エネ改修住宅

次の条件を満たす住宅に対し、翌年度分に限り固定資産税の3分の1を減額します。

上限は120平方メートルです。都市計画税の減額はありません。また、新築住宅

や耐震改修の特例の対象となっている年度には適用されません。

減額を受けられる条件

- ・平成30年3月31日までに省エネ改修工事をした住宅であること
- ・平成20年1月1日以前から存在する住宅（賃貸住宅を除く）であること
- ・改修後の床面積が50平方メートル以上であること
- ・次に挙げる省エネ改修工事で、補助金などを除く改修工事の費用が50万円を超えるものであること

上限は100平方メートルです。都市計画税の減額はありません。また、新築住宅や耐震改修の特例の対象となっている年度には適用されません。

減額を受けられる条件

- ・平成30年3月31日までにバリアフリー改修工事をした住宅であること
- ・新築された日から10年以上を経過した住宅であること（賃貸住宅を除く）
- ・改修後の床面積が50平方メートル以上であること
- ・次のいずれかに該当する方が居住していること

▽65歳以上の方・介護保険法の要介護または要支援の認定を受けている方・障害者の方

次の改修工事で補助金などを除く自己負担金が50万円を超えるものであること

- ▽廊下の拡張・階段のこう配緩和・浴室の改良・便所の改良・手すりの取り付け・床の段差の解消・引き戸への取り替え・床表面の滑り止め化
- ・改修工事完了後3カ月以内に減額の申告をすること

問 税務課 固定資産税係 95-11916



掲載します 貴社のPR

本誌に貴社の広告を掲載しませんか。3.8×5.7で1回1万円、3.8×11.7で1回2万円です。詳しくは下記へ。
 問 企画調整課 広報係 95-1900

広告

- 看護師24時間常駐
- 手厚い人員体制
- 同一敷地内に診療所(別法人)がある安心

介護が必要な方へ
(入居時要支援・要介護)

資料請求・お問合せ・ご見学 随時受付中
 〒619-0213 京都府木津川市市坂六本木76 お客様相談室
 フリーダイヤル 0120-26-3410 <http://suncity-kizu.jp>

介護付有料老人ホーム
サンプティ木津

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

きょういくの窓

精華中学校



「地域に開かれ、愛され、貢献できる学校」をめざして

目指す生徒像

- ・清く、明るく、素直な心を持った生徒
- ・健康でたくましい実行力を持つ生徒
- ・互いの人格を尊重し、あたたかい友情を持てる生徒



本校は昨年9月に新校舎が完成し、4月8日(金)には新しい校舎で初めての新入生を迎えました。新入生119人を加え、生徒数384人での船出となりました。新校舎には子どもたちの明るく元気な声が響き渡っています。今後も、学校行事や部活動、ボランティア活動などのさまざまな場面で躍動する子どもたちが新たな精華中学校の歴史を築いてくれることを期待しています。

学校と地域を結ぶコミュニティスクールの取り組みについても順調にスタートを切ることができました。本校に根付いてきた「シニアスクール」は、212人が登録され、新しく茶道のサークルも誕生いたしました。今年度から、「中1ふりスタ」などの学習補充教室においてもシニアの方々にご協力いただいております。

さらには、総合型地域スポーツクラブ「精華スポーツクラブ」も動き始めており、60人ほどの児童がグラウンドや体育館で楽しく活動してくれています。あらゆる世代の方々が、精華中学校を拠点として学んでいただいています。

このようなコミュニティスクールのさまざまな取り組みにも支えていただきながら、本校生徒の健やかな成長のためがんばっていきたくと考えています。

問 精華中学校 94-2013・精華町役場 学校教育課 学校教育係 95-1906

また、これらの取り組みと併せて、子どもたちが生き生きと輝いた取り組みとなった修学旅行をはじめ、各学年の校外学習の取り組みを紹介します。

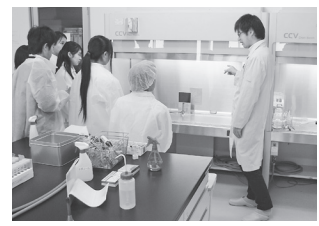
【1年生 校外学習】

5月19日(木)に、「友愛の丘」青少年野外活動センターにて、校外学習を実施しました。さまざまな活動を通して、学年・クラスの団結をつくるなどの目標を掲げ、カレーライス作りやレクリエーションを企画し、活動してきました。入学して1カ月しか経過していませんでしたが、目標を達成し、規律ある学年集団に成長することができました。



【2年生 企業訪問】

キャリア教育の一環として、将来の職業に対する関心を高め、体験的な活動を通じて豊かな知見を身に付けることを目標とし、5月20日(金)に町内にある8つの企業や施設を訪問しました。初めて見る研究所などの施設に感心するとともに、このような施設のある学研都市精華町を誇りに思える取り組みとなりました。



【3年生 修学旅行】

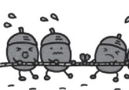
5月18日(水)～20日(金)の2泊3日、沖縄本島で活動してきました。内容は、平和の礎やひめゆりの塔、資料館での平和学習、沖縄ならではのマリンスポーツ、そして民家体験泊を行いました。平和学習で学んだことは、精華町平和祭典でも報告しました。



子育て

すくすく 掲示板

今月の子育て支援センター

月 5日	火 6日	水 7日	木 8日	金 9日	土 10日
すくすくプレールーム 「よちよひろば」 (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 食育講座 【おやつ・食事編】 (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
12日	13日	14日	15日	16日	17日
すくすくプレールーム 「よちよひろば」 (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30分～11時) 保健センター	赤ちゃんサロン A (午前10時～11時30分) 保健センター 【注1】 子育てふれあい教室 ＜わらべうた＞ (午前10時15分～11時30分) 神の園		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	
19日	20日	21日	22日	23日	24日
敬老の日 	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 B (午前10時～11時30分) 保健センター	秋分の日 		
26日	27日	28日	29日	30日	
すくすくプレールーム 「よちよひろば」 (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 & 絵本のひろば」 (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15分～11時30分) 交流ホール				
3日	4日	5日	6日	7日	8日
すくすくプレールーム 「よちよひろば」 (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			
10日	11日	12日	13日	14日	15日
体育の日 	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		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2】

※ 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：北稲八間井手ノ元27番地1
 とっとこひろば：おおむね1歳6カ月以上 高齢者総合福祉施設「神の園」：南稲八間笛竹41番地
 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

【注1】第1水曜からの変更。【注2】第2土曜からの変更。子育て支援センター（こまだ保育所内）☎98-4001

食育講座 離乳食

離乳食の進め方や必要性、簡単メニューの紹介など調理実習を通して楽しく学べます。
 「そろそろ離乳食を始めたけれど、何から始めればいいのか?」「軟らかさは?」「切り方は?」「2回食、3回食にはいつからすればいいの?」などなど、疑問や不安なことは何でも相談してください。

- ▶日時 A：10月18日(火) B：11月15日(火) いずれも午前10時～11時30分
- ▶場所 むくのきセンター 3階・調理室 (受付/託児場所 3階・和室)
- ▶対象 町内在住で在宅の子どもの保護者・妊婦の方
- ▶定員 各講座 15人(定員を超えた場合は抽選) ※当選者にのみ連絡します。
- ▶内容 A：離乳食 初期・中期編
B：離乳食 後期・完了期
- ▶料金 各200円(材料代)
- ▶申込期間 9月15日(木)～23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。
- ▶その他 2カ月～就学前児向けの託児もあります(お子様への試食はありません)。



スマートフォン 携帯電話

第3回赤ちゃんとかかわり方教室

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保育士といっしょに楽しく学びませんか＝写真。



- ▶日時 10月26日(水)午前10時～11時30分
- ▶場所 保健センター
- ▶対象 町内在住で在宅の満1歳～1歳半(10月1日現在)の第1子とその保護者
- ▶定員 先着25組程度
- ▶申込期間 9月26日(月)～10月10日(祝・月)
- ▶申込方法 町ホームページから「赤ちゃんとかかわり方教室」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

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 10月29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 町内在住で在宅の、満1歳6カ月以上(10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)
- ▶申込期間 9月28日(水)～10月7日(金)
- ▶申込方法 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

絵本のひろば

すくすくプレールームのなかで、おはなしサークル「おはなしのこぼこ」による読み聞かせ会「絵本のひろば」を開催しています。申し込みは不要です。

- ▶日時 毎月第4火曜日(変更の場合あり) 午前10時30分～11時
- ▶場所 子育て支援センター

お誕生日のつどい

同じ誕生月の子どもたちが集まり、みんなで楽しくお祝いしましょう!

- ▶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～前日の午後4時に、町ホームページから「お誕生日のつどい」を検索、または左のカレンダーの二次元コードから。

育児相談

子育てや子どもの発育などについて、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 TEL 189



「スタコラマップ」をご存じですか

みんなで、楽しく、Let's ウォーキング

健康ウォーキングマップ

“スタコラマップ”を活用しよう！

精華町の健康づくり運動「せいか365プロジェクト」で、「歩く」と「食」を重点項目に掲げ、町を挙げての健康づくり運動を現在進めています。

この運動の成果のひとつに健康ウォーキングマップ「スタコラマップ」があります。これは、昨年度に町職員で構成する「せいか365職員運動推進部会」が中心となり、町内の関係機関・団体である「NPO法人精華町ふるさと案内人の会（旧ふるさと案内人の会）」、「ピノスけいはんな」の協力を得て、作成したものです。

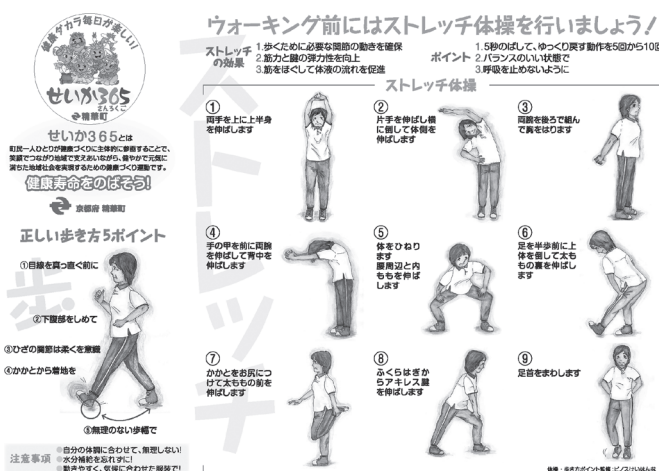
このマップの愛称である「スタコラ」とは、「ス」ずっと、「タ」楽しく、「コ」この町で、「ラ」健康ライフ、の意味を持っています。

「スタコラマップ」は町民の皆さんをはじめ、多くの方々にご利用いただき、ウォーキングを通して、自らの健康維持・増進に努めていただける一助となればと作成したものです。ウォーキングコースの紹介だけでなく、正しい歩き方やストレッチ体操なども紹介しています。必要な方は、役場健康推進課窓口、または精華町シルバー人材センターに置いています。また、町ホームページにも掲載しています。

☆スタコラマップ(表)



☆スタコラマップ(裏)



○トピックス

「京都大学COI拠点 健康講演会」を開催



京都大学COI拠点が「精華町の健康都市の実現～ほっこりコミュニティに向けて～」をテーマに住民を対象として7月3日(日)にけいはんなオープンイノベーションセンター(KICK)〔旧私のしごと館〕において講演会を開催しました。

これは、精華町が平成25年度より京都大学と連携し、健康長寿のまちづくりをめざして行っている取り組みの一環で、本年度からは「ほっこり社会」実現への効果検証を進

めているものです。今回は、そのキックオフ・イベントが開催されました。

当日は、京都大学名誉教授の西村周三氏の基調講演「健康になるための予防の知恵」をはじめとした講演や事例紹介などが行われ、参加した約100人の住民の方は、熱心に耳を傾けていました。

※COIプログラムとは？

革新的イノベーション創出プログラム(COISTREAM)は、平成25年度文部科学省が開始。企業や大学だけでは実現できない革新的なイノベーションを産学連携で実現すること、革新的なイノベーションを創出するプラトホームを整備することを目的としています。

予防の目標：健康寿命を伸ばすこと

1. 最も大きな目標は「健康寿命」
2. しかし微妙に違うもう一つの目標：生活自立（「生活力」とも言える）特に80歳以降はこれが重要
3. 3つの構成要素：手段的自立、知的能動性、社会的役割 ↑フレイル予防
4. こまめに身体を動かす「仕事」
5. 生きがいとしての「仕事」の意味に注目



Institute for Health Economics and Policy

出典：医療経済研究機構 西村周三先生 2016. 7. 3講演資料



「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



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 242 COOKING

パプリカの冷製ポタージュ



今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」寺田ひろ子さん(中地区)が紹介する「パプリカの冷製ポタージュ」です。

▶材料(2人分)

パプリカ(赤)75g、玉ねぎ50g、バター5g、塩1.5g、こしょう少々

A: ごはん20g、牛乳200g、水50g

▶作り方

- ①パプリカは縦半分に切ってヘタと種を取り除く。
- ②①を飾り用に少量薄切りにする。

- ③残りのパプリカを細かく切る。
- ④玉ねぎは薄切りにする。
- ⑤鍋にバターを入れて、③④を焦がさないようにじっくり炒める。
- ⑥⑤にAを加え、弱火で10分ぐらい煮て、塩、こしょうをする。
- ⑦⑥が冷めたらミキサーにかけ、裏ごしをし、冷蔵庫で冷やす。
- ⑧⑦を器に盛り、②を飾る。

▶1人分の栄養価

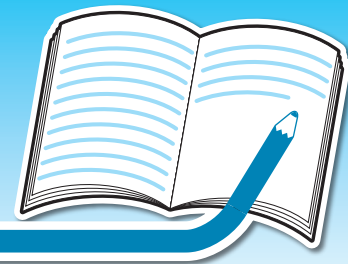
エネルギー 121kcal、たんぱく質 4.1g、脂質 6.0g、カルシウム 119mg、食物繊維 1.0g、塩分 0.7g

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



7月23日土曜日 ☀

せいか農業塾で、都市農村交流

せいか農業塾は、農業栽培技術学習を通じた食育、地産地消の推進と都市農村交流を目的に活動し、4月から第8期生の活動がスタートし上半期が過ぎようとしています。

塾生たちは指導員のサポートを受けながら、土づくりから収穫までの一連の農作業を体験し、初めて収穫したキュウリやトマトのおいしさに驚いていました。

7月23日(土)の作業では北稻八間地区の畑で、秋ナス収穫に向けた剪定作業を行いました。

夏野菜の収穫を一通り終えた畑では、冬野菜の栽培に向けた準備がすでに始まっています。夏野菜作りで経験を積んだ塾生たちは冬野菜作りを堪能すべく毎週の農作業を楽しみにしています。



ナスの剪定作業

8月1日月曜日 ☀

ラッピングバスで精華町をPR

精華町内の「スイーツ」や「学研都市」、京都府南部の12市町村で進めている「お茶の京都」を紹介した、奈良交通のラッピングバスが8月1日(月)から運行しています。祝園～学研奈良登美ヶ丘間と、学園前～奈良～加茂など平城営業所管内を、来年3月末まで運行予定です。

バスは、進行方向を向いて、右側がスイーツで左側が学

研都市とお茶の京都のものと、進行方向を向いて右側が学研都市とお茶の京都で左側がスイーツのものと、合計で2台あります。どちらもピンクと緑の明るい色調で、町を駆け抜けるとみんなの目を引き付けることでしょう。



2台のバスが駆け抜けます

8月1日月曜日 ☀

みんなで築こう 人権の世紀

京都府人権強調月間(8月1日～31日)に合わせた街頭啓発が、8月1日(月)の早朝、町内の各駅前で行われました。

京都府では、一人ひとりの人権が尊重され、豊かな社会を築くために、毎年8月を「人権強調月間」と位置付けて、広く府民に対してさまざまな啓発事業を実施しています。

人権擁護委員や町商工会、町社会福祉協議会、JA 京都やましろの職員などの協力により、啓発物品を配布し、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。



山田川駅前



狛田駅前

8月6日土曜日 ☀

今年は平和への願い、映画で

「精華町平和祭典2016」が8月6日(土)、精華町交流ホール(町役場)で開催され、子どもからお年寄りまで幅広い年代の方にご参加いただき、会場を埋め尽くす180人もの来場がありました。

今回は、平和をテーマにした映画として、「母と暮せば」を上映。小説家・劇作家の井上ひさし氏の遺志を山田洋次監督が受け継ぎ、原爆で亡くなった息子・浩二(二宮和也)が亡霊となって母・伸子(吉永小百合)のもとへと舞い戻る人間ドラマを描いています。原爆で壊滅的な被害を受けた長崎を舞台に、この世とあの世の人間が織り成す不思議な物語で、ほのぼのとした中にも戦争の爪痕を感じる内容となっていて、観た人の心に、戦争の悲惨さや平和の大切さを訴えました。

また、会場の外では、戦中・戦後の生活を伝えるポスターや写真パネルなどを展示。今年は、精華町内で撮影された戦中・戦後の写真展示を行うなど、新たな取り組みも実施しました。

参加者からは「改めて平和の大切さを思いました」「もう二度と戦争はあかん」などの声が挙がっていました。



会場には大勢の方が...

8月20日土曜日 ☀

みんなの手で きれいなまちに

クリーン・リサイクル運動の一つとしての一斉清掃を8月20日(土)、木津川・開橋周辺で行いました。

町内各種団体を中心に約100人が参加。たばこの吸い殻や花火の燃え殻などの可燃物を約20kg、ペットボトルや空き缶などの不燃物を約50kg回収しました。

町では今後も、同活動や各自治会での地域清掃を通じ、ポイ捨てのないきれいなまちをめざしていきます。



清掃活動の様子

秋の全国交通安全運動実施中
9月21日(水)～9月30日(金)



木津警察署・相楽交通安全協会

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)

株式会社 協和電工
NEC
電気設備の創案・提案致します。
電気の事ならお任せ下さい。
精華町祝園中ノ町14-14
TEL 0774-95-0800
ELECTRONIC ADVISOR

えくにレディスクリニック
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

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

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 ○ ○ / ○ ○ ○ ○
午後 5:00～7:00 ○ ○ / ○ ○ ○ ○
水曜・日曜・祝日休診
土曜午後休診
駐車15台可
光台 近隣センター南 Phone:0774 95-3400

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

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