

お知らせ します！



医療費助成 申請を

昭和26年9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8月12日（金）～18日（木）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

低所得高齢者向け給付金

年金生活者等支援臨時福祉給付金

町では「年金生活者等支援臨時福祉給付金」の申請を現在受け付け中です。申請がお済みでない方や、添付書類不備により申請書が手元に返送されている方は8月25日（木）までに提出してください。

対象者

平成27年1月1日（基準日）時点で精華町に住民票があり、平成27年度分の市町村民税が非課税となっている方（市町村民税が課税されている人の扶

養親族になつている方や、生活保護受給者などを除きます）のうち、平成28年度中に65歳以上となる方

支給額
3万円／1人

申請先

基準日（平成27年1月1日）時点で住民登録していた市区町村役場

申請期間

8月25日（木）まで（精華町役場窓口での受付時間は、平日午前8時30分～正午・午後1時～5時）

申請手続きなど

① 申請書（必要事項を記入・押印のうえ、確認書類の写し②、③とともに返送）
② 支給対象者全員の本人確認書類（運転免許証、健康保険証など）の写し
③ 振込先口座の金融機関名、口座番号、口座名義人（カナ）が分かる通帳やキャッシュカードの写し

※ 押印漏れや添付書類漏れがあった場合は、書類不備により申請書類を返送することになりますので、十分確認のうえ提出してください。

※ 受付審査後、支給が決定した方には「決定通知書」を送付し、指定された口座へ振り込みます。不備がない場合、申請から約1カ月から1カ月半後に振り込み予定です。
問 福祉課社会福祉係 95-11904・FAX 95-13974

布団の洗濯・消毒します

高齢者総合福祉施設・神の園において、寝具洗濯乾燥消毒サービスを行います。

年間予定（年2回）

	第1回	第2回
申込締切日	8月18日（木）	1月18日（水）
布団回収日	8月23日（火）	1月23日（月）
布団配達日	9月2日（金）	2月2日（木）

対象者

町内在住で、介護保険の要介護認定において、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）を基本とし、年6枚以内

※ 代替寝具の貸し出しはできません。

料金

敷布団（綿・羊毛・羽毛） 500円、
掛布団（綿・羊毛・羽毛） 500円、
毛布 180円

申込方法

1回の利用ごとに申請書を直接次のところへ。

9月1日から

病児・病後児保育の対象拡大

満1歳から小学6年

町では子育てと就労の両立を支援するために「病児・病後児保育」を実施しています。保育所や放課後児童クラブなどに通う子どもが、病気中か病気の回復期にあり、集団保育や家庭での保育が難しい場合に、一時的に預かるものです。

これまで満1歳から小学校3年生までを対象としていたものを、6年生までを対象とします。

※ 利用には利用登録が必要です。ただし、現在登録されている方（小学生）については、自動更新しますので手続きは必要ありません。

場所

精華町病児・病後児保育室「ひまわり」（精華台七丁目4番地1 学研都市病院介護老人保健施設とちのき6階）

対象者

町内在住、または保護者が町内に勤務し、病気中または病気の回復期にある児童（満1歳から小学校6年生までの児童）で、かかりつけ医師などの病児・病後児保育室の利用が可能であると判断を得られた、次のいずれかに該当する児童

・ 保育所や放課後児童クラブなどに通所していること（無認可保育所を含む）

・ 保護者の就労、疾病、事故、出産、冠婚葬祭など、社会的にやむを得な

いことにより、家庭での保育が困難な児童

定員

1日4人

※ 症状により、定員を変更する場合があります。

日時

平日・土曜日 午前8時～午後6時
※ 日曜日と祝日、12月29日～翌年1月3日は休みです。

利用料金

1日2500円（在勤者は3600円）【注1】

※ 午前8時～8時30分・午後4時30分～6時は、30分あたり300円が別途必要となります。

※ 医師連絡票にかかる費用（保険診療扱い）も別途必要です。

利用方法

① 利用登録申請書【注2】を町役場2階・子育て支援課に提出してください。受付時間／平日午前8時30分～午後5時

② かかりつけ医師などから病児・病後児保育室の利用が可能であるという判断を得て、「医師連絡票」を記入してもらってください。

③ 利用日前日の午後5時までに、電話で「ひまわり」へ予約してください。（利用状況によっては、当日も予約できる場合があります）

④ 利用申込書などを利用日当日に「ひまわり」に提出してください。
※ 利用申込書には必ず「医師連絡票」を添付してください。

※ 申請書は次のところに置いているほか、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 94-5677

28日、訓練メール配信

町では8月28日（日）午前8時45分ごろ、緊急速報メール（エリアメール）の配信訓練を行います。

メールは、町内にある対応機種の携帯電話すべてに配信します。隣接市町との境界付近や町内を通過中の電車・バスなどにある携帯電話にも配信されます。

機種によってはマナーモードでも着信音が流れる場合があります。音が鳴ってはいけなような場所では、設定をオフにするか電源を切っておいてください。

対応機種、受信設定が必要な機種や受信設定方法については、携帯電話各社（NTTドコモ・KDDI・ソフトバンク）のホームページ、または最寄りのショップにお問い合わせください。



問 危機管理室危機管理係 95-11928

年金受給金額

・ 1級…97万5125円（年額）
・ 2級…78万100円（年額）

※ 障害基礎年金を受ける権利が発生した後も、出生などによる子ども【注3】の人数で一定額が加算されます。

・ 1～2人まで…1人22万4500円（年額）

・ 3人目以降…1人7万4800円（年額）

特別障害給付金

国民年金任意加入の手続きをしていない、次のすべての条件を満たす方は、特別障害給付金を受けられます。

◆ 国民年金の障害基礎年金を受給していない。

◆ 障害（障害基礎年金1級・2級相当）がある。【注1】

◆ 次のいずれかに該当する。

① 昭和61年3月以前に厚生年金保険・共済組合などの加入者に扶養されていた配偶者

② 平成3年3月以前の学生
◆ ①または②の当時、障害に対する治療の初診を受けた。

【注1】 障害者手帳の等級とは異なります。

【注2】 全額免除承認期間・納付猶予承認期間・学生納付特例承認期間を含みます。

【注3】 18歳になった日以後、最初の3月31日までの間にある子・20歳未満の障害の状態にある子。

問 京都府南年金事務所 075-1644-1165・精華町役場総合窓口課 年金係 95-11915

マイナンバー専用休日窓口

8月のマイナンバー専用休日窓口は、
14日(日)・28日(日)午前9時～正午、午後1時～4時30分に開きます。

休日は、マイナンバーカードの受領(要予約)、マイナンバー通知カード(自宅で受け取れず、役場に返ってきたもの)の受領のみの専用窓口です。

▼予約先

総合窓口課 95-1915 (平日午前8時30分～午後5時15分)・
 ※Eメール本文には①受け取りに行く方全員の氏名②生年月日③住所④日中連絡の取れる電話番号⑤はがき裏面左上に記載されている番号⑥受け取り日時(第3希望まで)―を記入してください。予約が確定次第、平日に連絡します。

※窓口の所要時間は1人あたり約15分です。

▼受け取り場所

総合窓口課前(町役場2階)のマイナンバーカード専用臨時交付窓口
 問 総合窓口課 戸籍住民係 95-1915

生ごみの水切りご協力を

現在、みなさんが捨てている「燃やすごみ」の重量の約4割が水分であることが、打越台環境センターの実施した成分調査結果で分かりました。

また、一般的に生ごみなどの食品ごみでは、重量の約8割が水分といわれています。

ます。

こうした水分は悪臭の原因となるだけでなく、重量が増えるため、毎回のゴミ出し作業が大変となります。さらに、水分が多いと燃えにくくなるため、焼却施設の燃焼効率が悪化し、燃料などエネルギー消費が増えます。

そこで、こうした生ごみに含まれる水分を減らす取り組みとして、昨年度、京都府立大学と連携し、実証事業を実施しました。参加者に調理くずを濡らさないようにする器具や生ごみを絞って水分を切る器具を利用してもらった結果、通常時に比べ、約10%の重量を減らせることが確認できました。

生ごみに含まれる水分を減らす方法として、最も有効な手段は「食べ残し」や「期限切れなどにより、手付かずのまま捨てる食品」を減らすことです。

さらに、出てしまった食品ごみの水分を減らす最も簡単な方法は、調理くずを「ぬらさない」ことです。そのために、調理の際に出る調理くずを三角コーナーやストレーナーなどに入れず、そのままゴミ箱へ入れることで、余分な水分が調理くずに浸透することを防ぐことができます。

また、水分の多いごみを絞ることや、乾かすことにより、さらに生ごみに含まれる水分を減らすことができます。

今回の実証事業の結果から、みなさんのご家庭でできる生ごみの水を切ることで、大きな効果があることがわかりました。少しでもごみの重量を減らすため、家庭における生ごみの水切りにご協力をお願いします。

願います。

問 環境推進課 環境係 95-1925

ごみを減らす暮らしを

お菓子の箱なども古紙回収で

地域で自治会や子ども会が取り組まれている「古紙回収」では、「新聞」・「雑誌」・「段ボール」だけでなく、「お菓子の箱」や「カレンダー」、「ポスター」、「コピー用紙」、「ノート」、「チラシ」、「封筒」などと言った「その他のリサイクルできる紙」も回収可能です。

『その他のリサイクルできる紙』は、形や大きさ、厚さもさまざまですが、ゴミ箱の側に要らなくなった紙袋を置き、その紙袋にためて袋のまま回収日に出せば、簡単に集めることができます。

重たくなさばる紙類は、古紙回収に出すことによって、ごみの量が少なくなります。

『その他のリサイクルできる紙』をリサイクルして、ごみを減らす暮らしを始めましょう！

▼回収できないもの

- ・防水加工、特殊加工がされた紙(ビニールコート紙、洗剤の箱など)・感熱紙(ファクス用紙)・カーボン紙(配送伝票や領収書など)・写真・粘着物のついた紙(シールなど)・食品などがついて汚れた紙

※これらの紙は水に溶かして再生できないため、古紙回収では回収できません。

問 環境推進課 環境係 95-1925

「絵で」字で「描く木津川

「木津川を美しくする会」では、河川の美化などをテーマにしたポスターなどの作品を募集しています。対象は町内在住・在勤の方です。

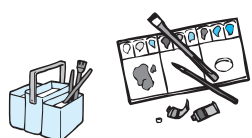
作品は、8月26日(金)までに郵送で下記にお送りください(必着)。1人1部門2点以内です。

▼内容

- ・ポスターの部：河川美化を主題としたもの(画用紙四つ切り・小中学生対象)
- ・標語の部：河川美化を主題としたもの
- ・短歌の部・俳句の部・詩の部：木津川を主題としたもの(詩の部は800字以内)
- ・作文の部：木津川や河川美化を主題としたもの(1600字以内・小中学生対象)
- ・書道の部：木津川や河川美化を主題としたもの(小中学生は18・5センチ×70センチの半紙)

▼そのほか

- ・作品は原則として返還しません。
- ・主催者の事業で作品を複写転載することがあります。



問 T619-0285 (個別番号・住所記入不要) 木津川を美しくする会 精華町支部事務局(環境推進課内)「木津川を美しくする作品募集」係 95-1925

シルバー人材センター お墓掃除もおまかせを！

お盆の時期が巡ってきました。お墓参りの準備など日ごろしない仕事が増え、何かと忙しい日々です。精華町シルバー人材センターでは、会員が助けがきたらと待機しています。

お引き受けできる仕事は、お墓の掃除をはじめ、簡単な大工仕事、換気扇の掃除、家具の移動、排水溝の掃除、ペンキ塗り、刃物とぎなどです。旅行される方には留守中の水やりなども行っています。

▼入会説明会

日時：8月22日(月)午前10時から
 対象者：町内在住の60歳以上の方

▼シルバーさるん

日時：9月1日(木)9月12日(月)午前10時～午後3時
 ※趣味の教室を同時開催します。詳しくは30ページをご覧ください。

問 精華町シルバー人材センター 98-0510

証明書等コンビニ交付開始

コンビニで証明書が取得できます

サービスを受けるために

- ・マイナンバーカードの取得と、コンビニ交付サービス利用登録(利用者証明用電子証明書)が必要です。
- ・すでにマイナンバーカードを受け取っている方は新たに登録する必要はありません。

※ただし、カードの申請時に利用者証明用電子証明書を不要とされている場合は利用できません。

マイナンバーカードの申請・受け取りについて、詳しくは町ホームページから「コンビニ」で検索してください。

※せいか町民カード、印鑑登録証、住民基本台帳カード、通知カードではコンビニ交付サービスを受けることはできません。

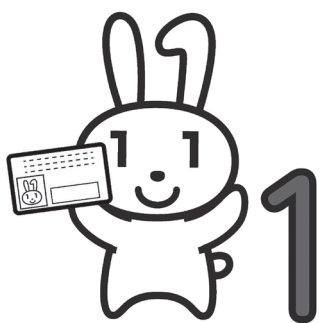
問 総合窓口課 戸籍住民係 95-1915

▼交付できる証明書

- ①住民票の写し②住民票記載事項証明書③印鑑登録証明書④戸籍全部・個人事項証明書

▼取得できる人・手数料

- ①②本人および同一世帯人・300円
- ③印鑑登録をしている方・300円
- ④本籍地と住所地の両方が精華町の方・450円



木村要町長コラム

今日のかんじん



健康長寿の秘訣とは

梅雨に猛暑が重なった18日間の参議院議員選挙戦は、報道されていた世論調査とほぼ一致する結果となりました。

選挙は暮らしや将来への思いなど、民意を示すための大切な国民の権利行使です。選挙において、私はいつも投票率に注目しています。全国の投票率は51%と極めて低く、本町においても約41%を超える棄権者(1万2378人)があったことは誠に残念です。「これでもいいのか民主主義」と言いたくなります。

去る7月3日、健康長寿のまち実現へ「ほつこりコミュニティに向けて」と題した交流会があり、その場で京都大学名誉教授の西村周三先生(71歳)が、「健康になるための予防の知恵」について、体験をもとに話されました。

- ・健康寿命を80歳以上に伸ばす。
- ・自分にできることは何でもやる。
- ・食物と歯は健康に関係があり、大切に。
- ・孤独はダメ。友人を持ち、何か社会貢献を。
- ・IT技術、スマートフォンの活用。
- ・農作物を栽培してストレス解消。
- ・孫やひ孫の成長を見て100歳まで元気。

日々の生活と医療の連携を進め、それに沿って病気の悪化を予防する時代の到来。お話を聞いて挑戦したいことがいっぱいあります。しかし、「年相応」という言葉も健康長寿への秘訣かもしれません。良いお話を伺いました。

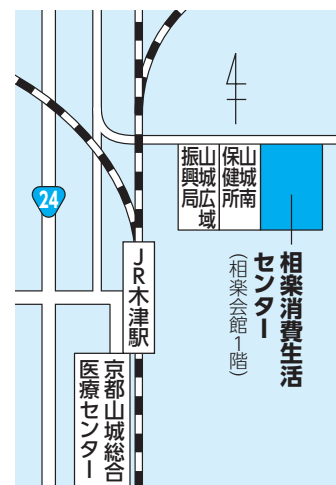
お試しだけのつもりが…

今回は通信販売広告に関する相談を紹介しします。

⑧ インターネット広告で、高額な化粧品
のセットが「初回に限り1週間分500
円！」と書かれていました。ワンコイン
なら試してみたいと思い契約し、クレ
ジットで代金を引き落とすことにしまし
た。しかし、試供品が届いた1週間後
に、1カ月分の化粧品セットが同じ事業
者から届き、驚いて広告を確認すると、
3カ月間の定期購入とのセット販売であ
ると分かりました。書いてあったキャン
セルの期間も過ぎてしまいました。解約
はできないでしょうか。(50歳代女性)

⑦ 今回のケースは、インターネットや折
り込みチラシ、新聞広告、テレビなど
を通じた商品の広告から消費者が申し込む
通信販売に該当します。「初回に限り格
安料金で…」とお得感を演出して消費者
の申し込みのきっかけを作り、定期購入
に誘導するのが目的と思われる。

今回の相談の場合、広告をよく見ると
『3カ月の定期購入が必要。定期購入の
キャンセルはお試しの商品到着後5日以
内に』と記載がありました。通信販売に
はクーリング・オフ制度の適用がなく、
キャンセルについては広告に記載があ
れば、その内容に従うしかありません。
消費者はお得感のある広告に心を奪



われ、詳しい契約内容の表示までは気付
きにくい心理状態になります。表示にも
問題はありませんが、広告の小さい文字も
よく読むように習慣づけることが大切で
す。大きい文字より小さい文字に大切
な内容が書かれていることも多いもので
す。分からないこと、困ったことがあれば
相楽消費生活センターへご相談ください。

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「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 相楽消費生活センター ☎72-9955

平成28年度 消費生活講座

自立した消費者への第一歩として、複雑・多様化する消費生活問題について学びませんか。そして、学んだことを消費者支援活動や地域活動に生かしましょう。ご興味をお持ちの講座がありましたら、ぜひご参加ください。

◆日時・内容

回	日 時	テーマ	会 場
1	9月14日(水) 午後1時30分～3時30分	「特殊詐欺・悪質商法・ネットによる被害の手口と対策」 講師：京都府木津警察署生活安全課	相楽会館 大ホール
2	9月28日(水) 午前9時30分～午後4時30分	“日本遺産「日本茶800年の歴史散歩～京都・山城～」&けいはんなe2未来スクエア”を体験しよう！ ＜茶源郷 和束＞日本遺産 白栖・石寺景観見学、抹茶アート体験、昼食(京都 和束荘) ＜けいはんなプラザ＞けいはんなでのエコに関する取組み 施設見学：「けいはんなe2未来スクエア」	相楽会館集合 ※マイクロバス で移動
3	10月10日(祝・月) 午後1時30分～3時30分	「人はなぜダマされる」～賢い消費者になるために～ 講師：神戸学院大学人文学部 教授 秋山 学氏	相楽会館 大ホール
4	10月25日(火) 正午～午後5時15分	「整理収納セミナー リビング編」～整理収納の応用とカードワーク～ 施設見学：「大阪ガス ハブミュージアム」	相楽会館集合 ※大型バスで移動

※講師の都合により、内容を変更する場合があります。

◆申込方法 8月8日(月)以降に、電話またはファクスで「氏名、住所、電話番号、参加希望日」を、下記のところへ。ファクスの様式は、町産業振興課での配布チラシのほか、町ホームページからもダウンロードできます。

問 相楽郡広域事務組合(相楽消費生活センター)
☎72-0421・☎72-0470

◆定 員 第1・3回は50人、第2回は25人、第4回は40人(すべて先着順)
◆対 象 木津川市および相楽郡に在住・在勤・在学の方
◆料 金 無料(第2回は、抹茶アート体験・昼食代として参加費2000円を徴収します)
◆主 催 相楽郡広域事務組合(相楽消費生活センター)

きょういくの窓

精北小学校



「仲間とつながる」「地域とつながる」「未来とつながる」

精北小学校の教育目標

「確かな学力と豊かな人間性を身に付け、生きる力に
結びつく行動力・実践力のある児童の育成」

目指す児童像

「深く考え進んで実行する子」
「みんな仲良く心のやさしい子」
「明るくたくましい子」

上の2つは、精北小学校の掲げている児童育成の目標です。そのような児童を育成するため、「自ら発信する、質の高いあいさつ」を大切に「生きる力」を育む基本としています。それは、これからの多様な社会に対応していくために、そして、生きていくために、なくてはならない基盤になると考えているからです。

また、本校では「総合的な学習の時間」を中心とした複数の教科で、地域の方など、さまざまな人々とのふれあいや、つながりを大切に学習を取り入れています。これは、「展望する力」「つながる力」「挑戦する力」を育むためです。そんな本校の特色ある取り組みの一部を紹介します。

「仲間とつながる」

◆異年齢集団活動「ハッピー班活動」
交流内容は6年生を中心にして考えます。1年間を通して1～6年生児童が、学年を越えたつながりをつくっています。



「地域とつながる」



校区に住む方を講師に迎え、次のような活動を展開しています。

・農業体験
町の農業委員から、サツマイモや稲の植え方や育て方を教わり、収穫します。

・ゲートボールクラブ

ゲートボールサークルの協力を得て、ゲートボールの指導をしてもらっています。

・読み聞かせ

絵本や紙芝居の読み聞かせを、読書ボランティアにいただいています。

・登下校の見守り

スクールヘルパーや、PTA・地域の方が協力して、登下校の安全を見守っていただいています。

「未来とつながる」

・大正琴

本校伝統の「大正琴」を学習しています。また、上級生が下級生にこの伝統を傳承しています。



・保幼小交流

こまだ保育所や精華聖マリア幼稚園の年長児の体験入学として、3学年で保幼小交流に取り組んでいます。
1年生…歌やゲーム、遊びを通じての交流
2年生…手作りおもちゃフェスティバルを通じての交流
5年生…入学説明会での歌やゲーム、工作を通じた交流

問 精北小学校 ☎98-0231・精華町役場 学校教育課 学校教育係 ☎95-1906

子育て

すくすく 掲示板

今月の子育て支援センター

月 8日	火 9日	水 10日	木 11日	金 12日	土 13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	第3回 赤ちゃんとの かわり方教室 (午前10時～11時30分) 保健センター	山の日 		
15日	16日	17日	18日	19日	20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	
22日	23日	24日	25日	26日	27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			にこにこ相談 (要申し込み) (午前9時30分～11時) 子育て支援センター	
29日	30日	31日	9月1日	2日	3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 第2回親子のつどい (要申し込み) (午前10時～11時30分) いけだに保育所				
5日	6日	7日	8日	9日	10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 (要申し込み) 「おやつ・食事編」 (午前10時～11時30分) むくのきセンター	赤ちゃんサロンA (午前10時～11時30分) 保健センター	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〉よちよちひろば：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
 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
 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

食育講座(おやつ・食事編Ⅰ)

- 野菜たっぷりのバランスのとれた食事と、おいしくて簡単に作れるおやつを作ってみませんか？
- ▶ 日 時 9月6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)
 ▶ 対 象 者 町内在住で在宅の満1歳(9月1日現在)以上の子どもの保護者
 ▶ 定 員 15人(定員を超えた場合は抽選)
 ※当選者のみ連絡します。
- ▶ 料 金 300円(当日徴収)
 ▶ 申込期間 8月10日(水)～17日(水)
 ▶ 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。
 ※2カ月～就園前児向けの託児もあります。調理実習後、親子でいっしょに試食します。

第2回わらべうたあそび

- 毎日の生活にわらべうたを取り入れませんか？
- ▶ 日 時 9月14日(水)午前10時15分～11時30分
 ▶ 場 所 高齢者総合福祉施設「神の園」(南稲八妻地区)
 ▶ 対 象 者 町内在住で在宅の満1歳6カ月以上(9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)
 ※当選者のみ連絡します。
- ▶ 内 容 親子でわらべうた遊びを楽しみます。
 ▶ 申込方法 8月15日(月)～24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。

第2期音楽リズムであそぼう！

- 親子で音楽リズムを楽しみながら、子育ての心構えを学びます。体を動かしながら子どもとふれあい、自分自身もリフレッシュしましょう。
- ▶ 日 時 9月27日、10月25日、11月22日の各火曜

- 日午前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(9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)
 ※当選者のみ連絡します。
- ▶ 申込方法 8月29日(月)～9月2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、または右の二次元コードから。

育児サークル紹介コーナー

- ▶ 精華台三丁目育児サークル「かたつむり」
 活動日時 第3火曜日 午前10時～正午
 活動場所 精華台三丁目集会所
 対 象 精華台三丁目在住の未就園児とその家族
 活動内容 季節の行事、工作、公園遊びなど
- ▶ 桜が丘一丁目育児サークル「さくらっこ」
 活動日時 第2・4火曜日 午前10時30分～正午
 活動場所 桜が丘一丁目集会所およびその周辺
 対 象 桜が丘一丁目および周辺在住の未就園児の親子
 活動内容 季節の工作、成長の記録作り、茶話会など
- ▶ とんがり帽子
 活動日時 第2・4火曜日 午前10時～正午
 活動場所 東畑集会所
 対 象 主に東畑地区の未就園児
 活動内容 室内遊び、外遊び、そのほかイベントへの参加
- ▶ 南区育児サークル「ミックスジュース」
 活動日時 第3月曜日 午前10時～11時30分
 活動場所 南区公民館など
 対 象 南区在住の未就園児の親子
 活動内容 公園遊び、味覚狩り、プール遊びなど
- ▶ 育児サークル「小こ(こねずみ)クラブ」
 活動日時 第4火曜日 午前10時～午後2時
 活動場所 高齢者総合福祉施設「神の園」
 対 象 町内在住の未就園児とその保護者
 活動内容 遠足、いちご狩り、季節の工作など
- ▶ わんぱくキッズ
 活動日時 月1回 午前10時～正午
 活動場所 北ノ堂集会所
 対 象 北ノ堂在住の未就園児の親子
 活動内容 おもちゃ遊び、折り紙遊び、季節の行事など
- ▶ 馬淵育児サークル「たけのこ」
 活動日時 第1・3木曜日 午前10時30分～11時30分
 活動場所 馬淵集会所
 対 象 馬淵地区在住の妊婦・未就園児の親子
 活動内容 読み聞かせ、季節の行事、工作、親子交流など
- ▶ ごきげんよう
 活動日時 第2月曜日 午前10時～11時30分
 活動場所 精華台五丁目集会所
 対 象 精華台五丁目在住の未就園児とその保護者
 活動内容 季節の遊びなど

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



今月は7月号に続き、町職員が取り組むプロジェクトチームの活動紹介です。加えて、近日開催される効果バグンの講座の開催情報をご紹介します。

プロジェクト名 「自然 to 健康365」

「自然(nature= 緑)にふれる活動を行い、まちも人も自然(naturally= 気が付けば)に健康になる」をコンセプトに進めています。

「健康のため…健康のため…」と意識すればするほど、唱えれば唱えるほど、その活動はおっくうになりがちです。身体を健康を気遣うあまり、心にストレスを抱えては意味がありません。どうせなら、楽しみながら健康になりたい! そんな思いをもった職員が集い、活動を展開しています。

まだまだ駆け出しのプロジェクト。

先日は、手始めに、役場近くの植栽帯管理に取り組みました。

京都府立大学生命環境学部附属農場から専門家を招き、花苗の植え付け指導を受け(写真右)、活動スタート。

周辺施設からの参加協力もあり、暑さに負けず、わいわい賑やかに楽しく作業を行うことができました。

今後も、役場周辺にこだわらず、また、場所を特定せず、活動を展開していく予定です。

あなたの近所が次の活動場所になるかもしれません。



7・8月号で紹介しました町職員による3つのプロジェクトチーム。これからも、このページで活動情報を掲載していきますので、ご期待ください。

「今年の夏こそメタボ解消」

メタボリックシンドローム、略してメタボ。メタボ予防は健康に欠かせません。

メタボとは…

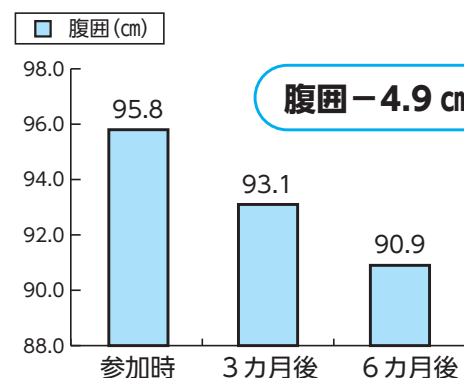
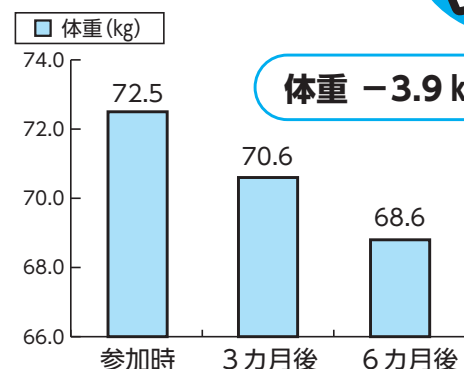
内臓脂肪型肥満に、高血糖、高血圧、脂質異常といったリスクが重なった状態。

メタボの状態になると動脈硬化が進行し心臓病や脳卒中など循環器病のリスクが急増します。

メタボ改善は、病気予防には重要ですが、メタボを改善したいけどなかなか減量できない方、減量してもリバウンドしてしまうなど、成功できない方も多いのではないのでしょうか。

そんな方を対象に、町では健康的に減量を目指す「からだ軽やか塾」を毎年実施しており、実績をあげています。

参加者のデータ 信頼の実績



H 26 27 年度参加者46人の平均値

メタボの方、メタボ予備軍の方の減量を目指す

「からだ軽やか塾」

保健師や管理栄養士などによる、減量のための指導に加え、フィットネスクラブを活用し、減量をサポートしています。

また、グループで実施することで、同じ減量を目指す方同士で情報を共有でき、効果も上がっています。

この2年間で53人が参加し、このうち参加時と終了時のデータのある方46人を見ると、平均で体重が3.9kg減少し、腹囲も4.9cm減少。最大減量者は12kgの減量を達成することができました(左ページのグラフ参照)。

新たに減量に取り組みたい方、これまで減量に挑戦してうまくいかなかったり、リバウンドしてしまった方、実績のある「からだ軽やか塾」で健康のプロによる指導のもと



減量を目指してみませんか。無料で参加いただけます。

対象者の参加条件や申込方法については、P28を参照ください。



「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 241 COOKING



揚げない トンカツ

今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」福谷玲子さん(桜が丘三丁目)が紹介する「揚げないトンカツ」です。

▶材料(2人分)

トンカツ用の豚肉2枚(140g)、パン粉20g、卵10g、小麦粉7g、塩1.1g、こしょう少々
付け合せ: レタス40g、トマト100g

▶作り方

- ①豚肉に塩、こしょうをする。
- ②フライパンでパン粉を、からいりする。
- ③①に小麦粉、溶き卵、②の順につける。
- ④③をオーブンに入れ200℃で5～6分焼く。
- ⑤食べやすい大きさにカットしたレタス、トマトを添える。

▶1人分の栄養価

エネルギー 223kcal・たんぱく質15.8g・脂質11.5g・カルシウム17mg・食物繊維1.2g・塩分0.8g

毎月19日は食育の日

早ね 早おき
朝ごはん



活動のひろば

SEIKA

バスケットボールクラブ

61

町内で活躍する団体・個人にお話を伺い、その活動などを紹介するこのコーナー。今回は、SEIKAバスケットボールクラブの藤田仁美代表（南稲八妻区）にお話を伺いました。

集え！バスケット女子 in SEIKA

当クラブは、京都府民総合体育大会（以下府民総体）出場のために集まった女子メンバーが中心となり、出場母体となるクラブを作り、1人でも多くのバスケット女子が集まるように、今年4月に結成しました。

また、一部中学校では現在女子のバスケットボールクラブがないので、中学生でバスケットをやりたい子どもたちの練習の場になればとの思いもあり、中学生以上の女子を対象に現在約15人で活動を行っています。

ています。

活動日は毎週日曜日の午後8～9時、むくのきセンターアリーナが活動拠点です。

8月は府民総体出場

現在は練習時間が1時間しかないため、バス練習から、2対2、3対3、5対5のミニゲーム中心の練習ですが、10月から場所を精華中学校体育館に移し、時間も午後7～9時と2時間となる予定なので、基礎的な練習も充実させたいと考えています。



3 on 3



1対1の攻防



対角にパス練習



速攻ダッシュ



リング下の攻防



ロングシュート

SEIKAで、バスケしよっ！

えています。

当面の予定としては、8月27日開催の府民総体に出場することですが、周辺のクラブとの練習試合の機会なども増していけたらと考えています。

小さなお子さんがいても大丈夫

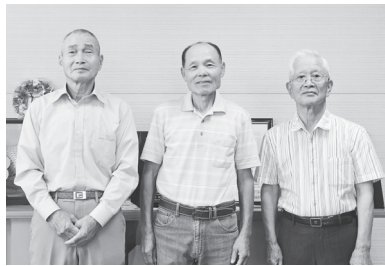
私たちには監督のような指導者はいませんが、インターハイ出場経験のあるメンバーが中心となって練習内容を決めています、初心者の方にもそれらのメンバー

が指導に当たります。

メンバー以外にも、メンバーの家族が練習に参加するなど、中学生から小さなお子さんのいるママさんまで和気あいあいと練習していますので、初心者の方でも、小さなお子さんと一緒に連れて来られる方でも大丈夫ですので、一度のぞいて見ませんか。

SEIKAバスケットボールクラブ
（代表：藤田） 090-2382-12968

地域活動3団体に栄誉



八光会グリーンクラブ



精華台四丁目ゆうゆう倶楽部



光台スマイレクラブ

平成28年度市町村・地域自治功労者として、「八光会グリーンクラブ」「精華台四丁目ゆうゆう倶楽部」「光台スマイレクラブ」の3団体が6月17日（金）、京都府知事表彰を受賞されました。いずれも地域活動への積極的な取り組みや、地域力の向上への顕著な貢献といった功績が認められたものです。

表彰式は、京都府立府民ホール（京都市）で開催された京都府開庁記念日記念式典のなかで行われました。おめでとうございます。

人権擁護委員に委嘱



子谷朝子さん



河村年郎さん

河村年郎さん（西北）と、子谷朝子さん（光台）が、3月に行われた定例会3月会議で同意を得て、7月1日付けで法務大臣から人権擁護委員に委嘱されました。

お二人は、人権擁護委員として、人権相談や、人権についての意識や関心を高めてもらうための啓発活動などを行います。

任期は、平成31年6月30日までの3年間となります。

京都府危険物安全大会で表彰

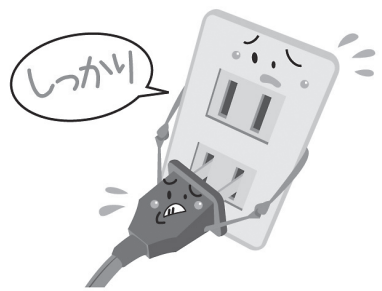


右から京都府農林水産技術センター生物資源研究センター 中川知之さん、(株)大進工業研究所 浦井宗次さん、(株)国際電気通信基礎技術研究所 山田義明さん、精華町危険物安全協会 森田英照会長

6月10日（金）の平成28年度京都府危険物安全大会で、精華町危険物安全協会会員の(株)国際電気通信基礎技術研究所が京都府知事表彰を受けました。また、京都府農林水産技術センター生物資源研究センターが優良施設として、(株)大進工業研究所の浦井宗次さんが優良従業員として、それぞれ一般社団法人京都府危険物安全協会連合会長表彰を受けました。

いずれも、精華町危険物安全協会の会員の方々が日ごろから危険物に関する知識の向上及び危険物による災害のない町を目指し活動されてきた功績が認められたものです。

8月は電気使用安全月間です
プラグはしっかり差し込みましょう



経済産業省 主唱
一般財団法人 関西電気保安協会

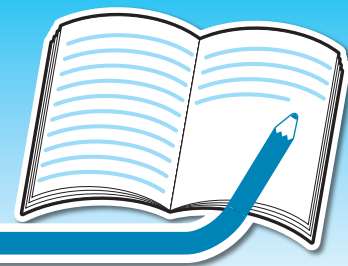
道路 常に美しく

8月10日は「道の日」

毎年8月は「道路ふれあい月間」、8月10日は「道の日」です。この期間は、道路を利用している人々に、改めて道路の役割を再認識することを呼びかけるものです。さらには道路を常に美しく、安全に利用する気運を高めることを目的としています。これを機に、改めて道路の正しい利用に努めましょう。

建設課 管理係 095-1901

せいか写真日記



6月26日 日曜日 ☀

子どもと大人の奏でるハーモニー

ゆずり葉コンサート～おとなとこどもと紡ぐうた～が、6月26日(日)、京都府立けいはんなホールメインホールで行われました。

これは、精華町少年少女合唱団の10周年と合唱団 Rinte (リンテ)の20周年を祝う記念公演として開催されたものです。

両団員は、これまでの練習で培った美しいハーモニーを、約700人もの来場者の前で発表し、単独の舞台だけでなく、子どもと大人の混声による合同演奏も披露され、幕を閉じました。

観客からは「子どもと大人の協演に感動した」「両団のこれからの活躍に期待します」などの感想がありました。



両団による合同演奏

7月1日 金曜日 ☀

犯罪や非行を防止し、立ち直りを支える地域の力

“社会を明るくする運動” 精華町推進委員会の皆さんによる街頭啓発が、7月1日(金)の早朝、町内の近鉄3駅とJR祝園駅の各駅前で行われました。

同運動は今年で66回目



街頭啓発の様子

となり、安全・安心な地域社会を築くため、地域に根ざした活動として推進されています。今回の街頭啓発は、同運動の強調月間(7月)に合わせたもので、啓発用ポケットティッシュを配布し、共に支え合う明るい社会づくりを呼びかけました。

～社会を明るくする運動伝達式～

また、同日に、保護司の皆さんから木村町長へ、安倍総理大臣からのメッセージが伝達されました。これは国の再犯防止に関する宣言「犯罪に戻らない・戻さない」を踏まえ、社会を明るくする運動の社会的意義を理解し、創意工夫にあふれた啓発活動がより多くの地域住民の方々の理解と参加を得て活発に行われるよう求めるものです。



メッセージを伝達した保護司の皆さん

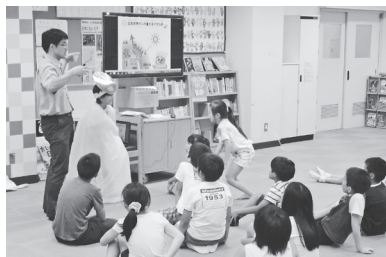
7月9日 土曜日 ☁

東光小学校で環境講座

子どもたちの安心・安全居場所づくり事業として、町教育委員会は「精華まなび体験教室」を町内小学校で行っています。

この度、京都府地球温暖化防止活動推進センターや町環境推進課の職員による「環境講座」が7月9日(土)、東光小学校図書室で行われました。

同校の3年生を中心に23人が、地球温暖化や打ち水、ごみを減らすためにできることを学んだり、当日教室に駆けつけた京都府広



地球温暖化のお話

報監のまゆまるといっしょにダンスもしました。

講師の問いかけに、子どもたちからすぐに返事が返ってくるなど、日ごろからの環境に対する意識の高さが感じられました。



打ち水についてのお話

7月20日 水曜日 ☀

打ち水でヒンヤリ

打ち水で涼を取る恒例の「打ち水イベント」が7月20日(水)、せいかガーデンシティ(祝園西一丁目)南側歩道前であり、親子連れなど約200人が楽しみました。



浮かびあがる生きもの



涼しくな～れ

イベントは、町商工会青年部による井戸水準備などの協力を受け毎年開催。このほかに、今回は町と包括連携協定を結んだ京都精華大学学生の協力で、散水場所にあらかじめ撥水性塗料で海の生きものなどを描いていただきました。

町長の「涼しくな～れ」のかけ声のもと、子どもたちがひしゃくで一斉に遊歩道に水を打つと、さまざまな海の生きものが浮かびあがりました。

7月25日 月曜日 ☀

大きく育て！ひまわりの絆

平成23年に交通事故で亡くなった当時4歳の陽大ちゃんが生前に育てていたひまわりの種を、遺族の方から警察官が受け取り、京都府亀岡警察署の花壇に植え付けたところ、大輪を咲かせたことから、全国でそのひまわりを咲かせ、交通安全と命の大切さを訴えていく取り組みが「ひまわりの絆プロジェクト」です。

精華町では、役場庁舎玄関横や町内小中学校などで、陽人ちゃんのひまわりを育てて、今年もプロジェクトに参加しています。皆さんも大きく咲いたひまわりを見て、交通安全や人の命の大切さについて考えましょう。



7月25日現在、こんなに大きくなりました

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)

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
(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

えくにレディースクリニック
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
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