



お知らせ します！

本年度は月額1万5590円

国民年金定額保険料

本年度の国民年金の定額保険料が、月額1万5590円に決まりました。納付方法は次の通りです。

▼納付書（金融機関・郵便局・コンビニの窓口）

- ◆各月納付：1万5590円（割引なし）
- ◆6カ月分前納：9万2780円（760円割引）
- ◆今年4月～9月分を今年4月30日までに、今年10月～来年3月分を今年11月2日までに納付してください。
- ◆1年分前納：18万3760円（3320円割引）
- ◆今年4月～来年3月分を今年4月30日までに納付してください。
- ※年度途中でも、来年3月分までを一括前納（割引・納付期限あり）することができません。

▼口座振替納付（割引額最多）

- ◆口座振替納付申出書の提出と口座登録の完了後、振り替え納付します。

- ◆え（割引なし）
- ◆6カ月前納：9万2780円を振り替え（760円割引）
- ◆1年前納：18万3760円を振り替え（3320円割引）
- ※納付書による納付と同じ金額です。
- ※今年4月～9月分の6カ月前納、1年前納は、今年2月までに手続きが完了した方のみ対象です。

▼電子納付

- ① インターネットバンキング
- ② モバイル（携帯電話）バンキング
- ③ テレフォンバンキング
- ④ ATM
- ※①②③を利用する場合は、あらかじめ金融機関に申し込む必要があります。申し込み方法や、電子納付ができるかどうかは、金融機関にお問い合わせください。

保険料の免除・猶予も

収入の減少や失業などにより保険料を納めることが困難な場合は、保険料を免除・猶予できます。

▼申請免除

- 本人・配偶者・世帯主が所得判定対象者となり、昨年7月～今年6月の26年度申請は前々年所得（25年中所得）で判定します。その後、判定結果通知が申請者に送られます。却下または一部免除となった場合は納付が必要となります。
- ・全額免除承認：納付なし
- ・4分の3免除承認：3900円
- ・半額免除承認：7800円



- ・4分の1免除承認：1万1690円
- ・却下：1万5590円
- （通知の記載内容：本年度納付額）
- ▼30歳未満の納付猶予
- 本人・配偶者が所得判定対象者となり、昨年7月～今年6月の26年度申請は前々年所得（25年中所得）で判定します。その後、判定結果通知が申請者に送られます。却下の場合は納付が必要となります。
- ▼学生納付特例
- 学生納付特例対象校に在学中であれば、在学期間中の保険料を猶予します。学年ごとに申請が必要になります。ので、承認期限が今年3月の方は4月以降の更新手続きが必要です。
- ※納め忘れていたり、申請が遅れたりすると、不慮の事故や病気による障害に対して、障害基礎年金を受給することができない場合があります。
- 問 京都南年金事務所075-1643-2547・精華町役場総合窓口課年金係095-11915

国民年金不整合期間の納付

国民年金では、配偶者が退職した際に、第3号被保険者から第1号被保険者への変更をする必要があります。

この変更ができていない期間（不整合期間）が判明した場合は、年金記録が訂正されます。さらに、年金機構からお知らせ（時効消滅不整合期間に係る特定期間該当届・国民年金特定保険料納付申込書）が届きます。特定期間該当届を提出すると、不整合期間も年金の受給資格期間に含まれます。

特定保険料納付申込書は、提出すると過去10年以内の不整合期間分の保険料を納めることができます（特例追納）。特例追納は平成30年3月31日まで可能です。

お知らせが届いた方、心当たりのある方は、次のところにお問い合わせください。

問 京都南年金事務所国民年金課075-1643-2547・精華町役場総合窓口課年金係095-11915

国保加入脱退手続14日以内

就職・退職・転職などで国民健康保険（国保）の加入・脱退をする方は、14日以内に、次の物を持って町役場・国保医療課（2階）にお越しください。

▼加入

これまでの健康保険の資格を失ったことが分かる証明書・印鑑

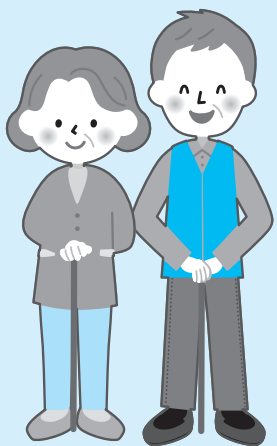
▼脱退

新しい健康保険の保険証・印鑑
問 国保医療課国保係095-11929

特定健診、申込20日まで

国民健康保険（国保）に加入の40～74

老人医療の負担割合変更



65～69歳が対象の医療費助成制度（老人医療制度）の窓口負担割合が、4月から変わりました。これまで1割の方は2割になっています。

制度の利用者には、3月に新しい受給者証をお送りしています。

問 国保医療課 医療係095-1929

医療費助成申請を	平24. 4. 2～5. 1 生の方 子どもの医療費助成・入院外の助成	昭25. 5 生の方 高齢者の医療費助成
	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。	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。助成を受けるには申請が必要です。
	上記対象者にはご案内を郵送しています。申請期間は4月10日（金）～16日（木）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095-1929	

の体の問題点と向き合って、手を打つことが大切です。

ところが、国保加入者のうち40～50代の特定健診の受診率は、わずか約2割。病気を重症化させないためにも、毎年特定健診を受けて、健康状態をチェックしましょう。

問 国保医療課国保係095-11929

高齢者鍼灸など施術費助成

高齢者鍼灸マッサージ等施術費助成証明書の交付申請を受け付けています。これは、あんま・マッサージ・指圧・はり・きゅうの施術費用の一部を助成するものです。助成回数は申請月により変わります（次の通り）。

▽4～5月／6回、6～7月／5回、8～9月／4回、10～11月／3回、12月／2回、2～3月／1回
助成額は1回1000円。このほか、町と契約している施術所からも1000円の助成が受けられます。利用期間は来年3月まで。町内に住所がある満65歳以上の方が対象です。

申請は、印鑑と健康保険証を直接、町役場福祉課（2階）にお持ちください。即日、助成証明書をお渡しします（1年分を一括交付）。代理で申請の場合は、事前にお問い合わせください。

助成証明書を利用の際は切り離さず、町と契約している施術所に提出してください。紛失による再交付はできません。
問 福祉課社会福祉係095-11904

社会福祉表彰候補者を募集

町では、社会福祉事業従事者や社会福祉の推進に貢献した方・団体の表彰候補者の応募・推薦を受け付けています。表彰式は5月中旬の予定です。応募・推薦は4月23日(木)までに左記へ連絡してください。表彰条件は次の通りです。

- ・社会福祉事業従事者としておおむね15年以上貢献した方
- ・個人でおおむね15年以上、団体でおおむね10年以上、福祉分野などのボランティア活動を行い、功績が特に顕著な方・団体

※選考委員会での選考を経て、町で決定します。

問 福祉課社会福祉係 電話 95-1904

赤い羽根募金・歳末たすけあい募金 善意の心 500万円超

昨年10月から11月に全国で行われた「赤い羽根募金」は、精華町で241万6064円が集まりました。集められた募金は全額、京都府共同募金会に納入されました。本年度の町内での福祉活動のために使われます。

また、12月の「歳末たすけあい募金」では、精華町で269万920円が集まりました。精華町共同募金会によって集められた同募金は、全額が精華町社会福祉協議会に配分され、26年度の高齢者サロンや子育てサロン、障害者サロンの活動支援、精神障害者の社会参加支援、社会資源の情報誌作成、ボランティアの育成支援などに使用されました。

問 精華町共同募金会事務局(精華町社会福祉協議会内) 電話 94-4573



5月6日、アピタで献血

午前10時～正午・午後1時～3時30分
アピタタウンけいはんな(精華台九丁目)駐車場

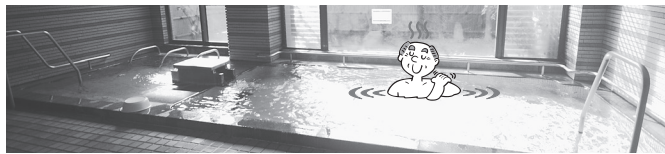
病気やけがで輸血を必要とする方のために、ご協力をお願いします。

献血カード(お持ちの方)、運転免許証・健康保険証など本人であることが確認できるものをお持ちください。輸血は、副作用などを少なくするために400ccの献血をお願いします。

問 健康推進課 保健予防係 電話 95-1905

ご利用 浴場・リハビリ用プール

かしのき苑には、浴場「ほのぼの湯」=下写真=とリハビリ用温水プール(9.5×5.5m・町内在住者のみ)があります。



ほのぼの湯(有料)

- ▶営業日
 火曜日：午前10時～正午(男性) 午後1時～4時30分(女性)
 水曜日：午前10時～正午(女性) 午後1時～4時30分(男性)
 木曜日：午前10時～正午(男性) 午後1時～4時30分(女性)
 金曜日：午前10時～正午(女性) 午後1時～4時30分(男性)
 土曜日：午前10時～正午(男性) 午後1時～4時(女性)

- ▶料金(町外者は別)
 ・12歳以上65歳未満：200円
 ・6歳以上12歳未満と65歳以上：100円
 ・6歳未満：無料
- ▶そのほか
 ・体調の良くない方、飲酒した方は入浴できません。
 ・タオル・シャンプー・せっけんなどはお持ちください。

温水プール(無料)

- ▶営業日
 木曜日：午後1時～3時45分
 金曜日・土曜日：午前10時～11時45分・午後1時～3時45分
- ▶利用の条件など
 ・小3以下は、保護者の同伴が必要です。
 ・水着・スイミングキャップを着用してください。
 ・浮き輪などの遊具は使用できません。

※共に、設備点検などで不定期に休業する場合があります。
 問 かしのき苑 電話 94-5200

長生きの秘けつ学ぶ

「高齢者のための健康講座」が2月24日(火)、乾谷集会所でありました。

精華南中学校区で地域福祉活動を展開する住民組織・せいか地域福祉ドットコムが主催。桜が丘三丁目のおく内科医院・奥和美医師を講師に招き、約50人が参加しました。

インフルエンザなどの予防接種、町の健康診断、運動の効用、処方箋の見方などについて、治療の実例紹介を交えた話が展開され、参加者は熱心に耳を傾けていました=写真。活動に興味のある方、参加してみたい方は、下記にご連絡ください。

問 せいか地域福祉ドットコム事務局(かしのき苑内) 電話 94-5200



予防接種助成スタート

高齢者肺炎球菌ワクチン

本年度の高齢者肺炎球菌ワクチン予防接種の助成が始まりました。来年3月31日(木)まで、2500円(生活保護世帯は無料)で接種を受けることができます。この期間中に接種しなかった場合は、その後は、全額自己負担による任意接種となります。助成は1回限りです。

接種は予約のうえ、健康保険証をお持ちください。

対象者のうち、過去に肺炎球菌ワクチン(ワクチン名は「ニューモバックス」)を接種した方は対象外です。

▶対象者
 ◆本年度、次の年齢になる方
 ・65歳(昭和25年4月2日～26年4

◆27年4月1日現在60～64歳で、心臓、または腎臓、呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機

- ・月1日生まれ) 70歳(昭和20年4月2日～21年4月1日生まれ)
- ・月1日生まれ) 75歳(昭和15年4月2日～16年4月1日生まれ)
- ・80歳(昭和10年4月2日～11年4月1日生まれ)
- ・85歳(昭和5年4月2日～6年4月1日生まれ)
- ・90歳(大正14年4月2日～15年4月1日生まれ)
- ・95歳(大正9年4月2日～10年4月1日生まれ)
- ・100歳(大正4年4月2日～5年4月1日生まれ)

能が身体障害者手帳1級相当の方※次の方は、接種前に必ず申請書〔注〕と印鑑を左記にお持ちください。60～64歳の方は身体障害手帳などの障害の程度を確認できる書類も必要です。また、町外で接種を希望する方は、接種に必要な書類が手元に届くまでに約3～10日かかりますのでご了承ください。

- ・町外での接種を希望する方
- ・生活保護世帯の方
- ・60歳～64歳の方

〔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 電話 95-1905

ゴーヤーの種配布

4月27日(月)から、町役場・環境推進課(2階)でゴーヤーの種(1袋12粒)を配布します。

成長したゴーヤーの葉は、日差しを防ぎ、真夏の壁面温度の上昇を防ぐ効果が



廃食用油回収場所を変更

区画事務所移転で

粕田駅東土地地区画整理事務所東(僧坊地区)での廃食用油(使用済みてんぷら油)の回収が、3月末で終了しました。今後は舟地区や谷地区の集会所など、最寄りの回収場所や町役場北駐車場東側をご利用ください。

問 環境推進課環境係 電話 95-1925

くみ取り手数料10月126円に

し尿くみ取り手数料が今年10月から、10月126円(現行110円)になります。今回の料金改定は平成20年10月1日以来7年ぶりであり、収集にかかる費用の増加や消費税率の改定などに伴うものです。10月1日以降のくみ取り時は、新券が必要です。使用しなくみ取り券は、町役場会計課(2階)で払い戻しできます。

問 し尿くみ取り手数料に関して：相楽郡広域事務組合 電話 72-0421、し尿くみ取り券の購入などに関して：町役場環境推進課環境係 電話 95-1925

町税納付は口座振替が便利

町税【注1】の納付には、便利・安全・確実な口座振替がおすすめです。

便利です！
金融機関に行く手間が省けます。

安全です！
現金を持ち歩く必要がありません。

確実に！
うっかり忘れて納期限を過ぎてしまうことがありません。

申し込みは、口座振替依頼書【注2】と預貯金通帳、金融機関届け印、通知書番号の分かるもの（国民健康保険税は被保険者証、そのほかは納税通知書など）を振替口座の金融機関にお持ちください。振替は、申込日の約1カ月後から始まります。

取扱金融機関

京都銀行、南都銀行、京都やましろ農業協同組合、りそな銀行、みずほ銀行、関西アーバン銀行、三井住友銀行、京都信用金庫、三菱東京UFJ銀行、京都中央信用金庫、ゆうちょ銀行・郵便局の各本支店・出張所

【注1】町府民税（普通徴収分）、固定資産税・都市計画税、軽自動車税、国民健康保険税

【注2】町役場税務課の窓口や、町内各取扱金融機関の窓口にあります。

【注3】残高不足などで口座振替ができない場合、再振替は行いません。納付書をお送りします。

便利なリボ払いの落とし穴

最近よく聞くようになった「リボ（リボルビング）払い」に関する相談が増加しています。その仕組みを理解せずに利用を続けると、いつまでも借金が返せない状況に陥ってしまう恐れがあります。今回は、そんなリボ払いに関する相談をご紹介します。

クレジットカードの利用が皆さんで毎月の返済が困難になった。カード会社に相談をしてリボ払いに変更したが、返済がいつまでたっても終わらず、返済も苦しくなってきたので消費者金融でも借金をしてしまった。（30代女性）

このように、複数の借入先から返済能力を超える借金をしている状態を「多重債務」といいます。相談内容の状況では、ますます借金をすることになるでしょう。さらにヤミ金融などからの被害につながりかねず、債務整理が必要です。

リボ払いとは、カード会社への返済を毎月一定の金額にする方法です。月々の



すので、速やかに現金での納付をお願いします。また、「全期一括」の振替ができなかった場合は、第1期の納付書のみを送ります。第2～4期は「期別」での振替となり、翌年度から「全期一括」に戻ります。

※町の経費抑制の観点からも、ぜひご協力をお願いします。

問 税務課課収納推進係 95-1916

交通安全版 その18 車に乗ったらシートベルト

車に乗るときは、後部座席でもシートベルトをしなければなりません（6歳未満はチャイルドシート）。シートベルトやチャイルドシートは命綱です。必ず使用しましょう。

自分の体を守ろう！

時速60*で壁などに衝突すると、14cmの高さから落ちたときとほぼ同じ衝撃

を受けます。全身を強く打ちつけたり、ガラスを突き破って車外へ放り出されたりすることもあります。

自分の体が凶器に！

後部座席の人が、事故の衝撃で前の座席の人にぶつくと、相手にも重傷を負わせるおそれがあります。

問 総務課行政110番係 95-1910

シルバー人材センター

就業拡大へ意気込み

シルバー人材センターは、高齢者に就業機会を提供することが主な役割です。また、情勢に合わせて運営方針を打ち出し、活動に反映されています。

現在は少子高齢化が進むなか、「生涯現役のための支援」「子育て支援」「介護支援活動」などが重要課題として進められています。

精華町シルバー人材センターの川野武豊理事長は「本年度は、センターの会員の増加と就業拡大に努め



る」としています。

入会説明会

日時：4月20日（月）午後2時から
対象者：町内在住の60歳以上の方

シルバーさろん

日時：①4月10日（金）②20日（月）③5月11日（月）午前10時～午後3時

※①は「絵てがみ教室」、②③は「春の花のたたき染め教室」を併催します。②は「習字教室」もあります。申込方法など、詳しくは34ページをご覧ください。

問 精華町シルバー人材センター 98-10510

豊かな自然を守り育てる

25日 里山の会総会

「せいか里山の会」の平成27年度総会が4月25日（土）午前10時から、精華町交流ホール（町役場2階）で開催されます。

事業報告・計画の発表後、奈良県の自然環境ボランティア団体「奈良・人と自然の会」の藤田秀憲会長が講演。

同会が取り組む、里山・田畑跡地の整備などの景観形成活動「ならやまプロジェクト」について講演します。

「せいか里山の会」は、毎月第3土曜日【注】に、精華町里山交流広場で里

山の保全・利活用に取り組んでいます。現在、このような活動に賛同いただける方を募集しています。興味のある方は、ぜひ総会にご参加ください。

毎月の活動内容は、町ホームページで公開しています（「せいか里山」で検索）。

【注】8月と天候不良の場合は休み、本年度、10月は第4土曜日の予定です。

問 せいか里山の会事務局（産業振興課内） 95-11903

男女共同参画ミニ通信 vol.29

ネット・SNSリテラシー

近年、パソコンの機能を併せ持ったスマートフォンとの普及に伴い、インターネットの利用は幅広い世代で身近になりました。また、SNS（ソーシャルネットワーク）やフェイスブック、LINEなど、ネット上で気軽にコミュニケーションができるサービスが数多く存在します。

特にLINEは、10代で7割、20代では8割の人が利用しています（総務省平成25年度調査）。

個人情報公開の怖さ

SNSはインターネットを通じて人とつながり、交流することを目的としています。もともと仲のいい友人の間でSNSをしている場合や、SNSで新たに人と知り合うこともあります。

SNSは思ったときに会話ができるほか、自分の日常を日記のように写真付き



リベンジポルノ防止法

ここ数年、別れた元恋人などのわいせつな写真・動画などをインターネット上に拡散させるリベンジポルノが増加しています。一昨年の10月に起きた三鷹市のストーカー殺人事件でもリベンジポルノが行われていたことが分かり、この問題が公に取り上げられるようになりました。

昨年11月にはリベンジポルノ防止法が成立。違反者には、3年以下の懲役または50万円以下の罰金が科せられます。スマートフォンなどで写真や動画を簡単にやり取りできる今、SNSなど上げる情報は、全世界で見ることができ、情報になり得ることを忘れてはいけません。

インターネットやSNSを正しく使いこなす術や、危険から自分の身を守る術（ネット・SNSリテラシー）を身に付け、トラブルや犯罪に巻き込まれないようにしましょう。

問 人権啓発課男女共同参画係 95-11919

道なき未知へ

To the Untrodden Unknown

第 8 回

The Future of Energy

With a history of incidents such as Chernobyl and the Three Mile Island Incident, most countries recognize Nuclear Power as being dangerous. After the Fukushima incident, many countries are even considering moving away from Nuclear energy completely.

While this seems like the best choice for safety, the population of the world continues to grow and the amount of energy we use is growing along with it. This means an increase in the use of other sources of energy, many of which are not sustainable or put harmful pollutants into the air.

Lately, there have been many developments in Nuclear Power technology, making it much safer than it was in the past and decreasing the amount of waste that it produces. However, that is not to say that the dangers of nuclear energy are completely gone.

Also, all forms of energy have disadvantages. For example, fossil fuels create carbon dioxide and pollutants, and solar and wind power affect the areas they are placed and run the risk of destroy animal habitats. A perfect energy source that will not have any bad effects does not exist.

From now on mankind will have to think hard about the advantages and disadvantages, and including nuclear energy, will have to come up with a plan for the future. In the future, it will most likely be necessary to come up with a plan that utilizes a variety of energy sources to make.

エネルギーの未来

チェルノブイリやスリーマイル島のような事故の歴史から、原子力発電の危険性を訴える国はたくさんあります。また、福島事故以降、原子力発電の廃止を考える国が増えています。

安全性を考えると、もっとも適切な選択に見えます。しかし、世界人口の増加に伴って使用エネルギー量も増えています。その結果、非再生可能エネルギーやひどい大気汚染を伴うエネルギー資源を、今以上に使わざるを得なくなると考えられています。

最近、原子力発電の技術が発展しています。安全性が高まり、核廃棄物の排出も少なくなり、昔よりは信頼できるようになりました。しかし、原子力発電の危険性がなくなったわけではありません。

また、そのほかのエネルギー資源にも短所があります。例えば、化石燃料は二酸化炭素や公害物質を排出します。太陽光発電や風力発電は、設置した場所に影響を与えて動物の生息地がなくなる可能性もあります。完全に悪影響のない資源は今のところ存在しません。

これから人類は、エネルギーの全種類のメリットとデメリットを考え抜いて、原子力という選択肢も含めて、将来の計画を工夫しないといけません。未来では、さまざまなエネルギー資源を、さまざまな方法で作り出す仕組みを考える必要があるのかもしれません。

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。

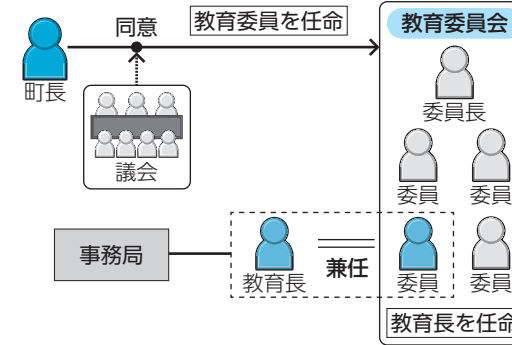


教育委員会制度が変わります

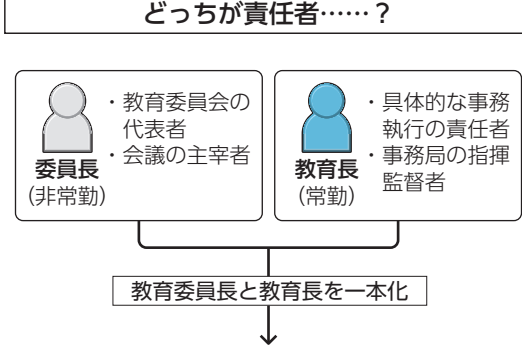
教育委員長と教育長を一本化／教育長へのチェック強化／総合教育会議設置／教育大綱策定

今までの制度

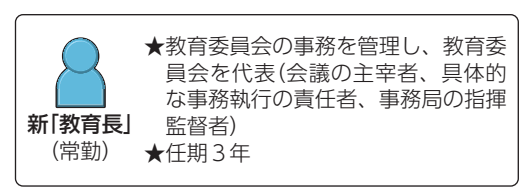
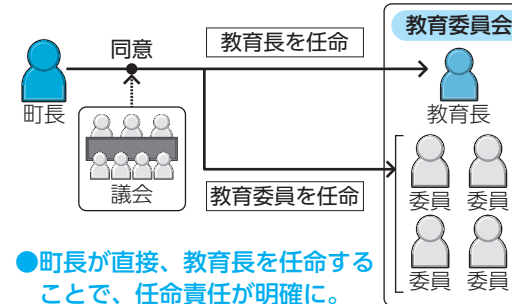
町長は教育長を任命していない？



緊急事態！会議招集のタイミングは……？



新しい制度



●町長が直接、教育長を任命することで、任命責任が明確に。

●最高責任者が教育長であることが明確に。
●緊急時にも、教育長が町教育委員会の会議を招集するタイミングを判断。

これまで全国的に「教育委員長と教育長のどちらが責任者か分かりにくい」「いじめなどの問題に対して必ずしも迅速に対応できていない」「地域の民意が十分に反映されていない」といった指摘がされてきました。これを受けて昨年6月に法律が改正され、本年度から教育委員会制度が変わります。

これを受け、町教育委員会では、教育現場の状況を踏まえ、教育委員の合議のもと、教育の政治的中立性・継続性・安定性を確保し、町長と連携しながら、民意を反映した教育行政を進めていきます。

①教育委員長と教育長を一本化し、新たな「教育長」を設置
教育委員会を代表する教育委員長と、事務局を統括する教育長を、議会の同意を得て町長から選ばれる新たな「教育長」に一本化。教育委員会の最高責任者となります。

②教育長へのチェック機能の強化と会議の透明化
教育長が委任され事務局が行う事務の執行状況を教育委員会に報告する義務などを定めています。

③総合教育会議を設置
町長と教育委員会との十分な意思疎通のため、双方で構成する総合教育会議

④市町村長が教育に関する大綱を策定
住民の意向をより反映させるなどの目的で、町長は教育委員会と調整し教育に関する大綱を定めます。

①②は、現教育長の在任期間が終了してからのスタートになります。それまでは従来通り、教育委員長が教育委員会の代表です。③の総合教育会議、④の大綱は、本年度内に設置・策定します。

問 学校教育課学校教育係 95-1906

教育委員会の会議



5人の教育委員が集まり、毎月開催。教育行政のあり方や重要な教育課題について話し合い、方針を決定しています。会議は傍聴できます。ご希望の場合は左記へ。

スポーツで元気な体づくり

町体育協会によるスポーツ教室が5月から、むくのきセンターで開催されます。

ピラティス教室(第1期)

- ▶日時 4月28日・5月12日・19日・26日・6月2日・9日・16日・23日の各火曜日(全8回) 午後2時30分～3時30分
- ▶場所 むくのきセンター 道場
- ▶対象者 18歳以上(高校生を除く)
- ▶定員 先着30人
- ▶内容 姿勢改善・体のゆがみを改善するエクササイズを学べます。
- ▶持ち物 マット(貸し出し可)
- ▶料金 6400円(保険代など)
※1回1000円で体験できます。
- ▶申込方法 4月14日(火)～24日(金)の午前8時30分～午後8時30分に直接、次のところへ(電話での仮申し込み可)。
※電話の場合は、24日(金)までに直接、次のところまで本申し込みが必要です。

いきいき健康スポーツ教室(第1期)

- ▶日時 5月11日・25日・6月8日・22日・7月13日・27日の各月曜日(全6回) 午後1時30分～3時30分
- ▶場所 むくのきセンター アリーナ ほか
- ▶対象者 町内在住または在勤の18歳以上(高校生を除く)
- ▶定員 先着40人
- ▶内容 体操・ストレッチのほか、ファミリーバドミントン、ペタビンゴ、カローリングなどのニュースポーツを体験できます。
- ▶料金 1800円(保険代など)
※体験は1回500円です。
- ▶申込方法 4月17日(金)～5月1日(金)の午前8時30分～午後8時30分に直接、次のところへ(電話での仮申し込み可)。
※電話の場合は、5月1日(金)までに直接、次のところまで本申し込みが必要です。

バドミントン教室(第1期)

- ▶日時 5月14日・21日・28日・6月4日・11日・18日・25日・7月2日・9日・16日の各木曜日(全10回) 午前10時～正午
- ▶場所 むくのきセンター アリーナ
- ▶対象者 町内在住または在勤の18歳以上(高校生を除く)

- ▶定員 先着20人
- ▶料金 5000円(保険代など)
- ▶申込方法 4月17日(金)～5月1日(金)の午前8時30分～午後8時30分に直接、次のところへ(電話での仮申し込み可)。
※電話の場合は、5月1日(金)までに直接、次のところまで本申し込みが必要です。
※詳しくは町ホームページをご覧ください。

ジュニアバドミントン教室

- ▶日時 5月16日・23日・30日・6月6日・13日・27日・7月4日・11日・9月19日・10月3日・10日・24日・11月14日・28日・12月5日・12日・1月16日・23日・2月6日・13日・20日・27日・3月5日・12日の各土曜日(全24回) 1部：午後2時～3時・2部：午後3時10分～4時10分
- ▶場所 むくのきセンター アリーナ
- ▶対象者 町内在住の小4～小6
※小3は電話で仮申し込み後、定員に満たない場合のみ、先着順に連絡します。
- ▶定員 両部共に先着20人
- ▶料金 7200円(保険代など)
- ▶申込方法 4月16日(木)～5月1日(金)の午前8時30分～午後8時30分に直接、次のところへ(電話での仮申し込み可)。
※電話の場合は、5月1日(金)までに直接、次のところまで本申し込みが必要です。

ミニバスケットボール教室(第1期)

- ▶日時 5月16日・30日・6月13日・27日・7月11日・25日・8月8日・22日の各土曜日(全8回・予備日：9月5日) 午後3時～5時
- ▶場所 精華台小学校体育館
- ▶対象者 町内在住の小4～小6
- ▶定員 先着40人
- ▶持ち物 体育館シューズ
- ▶料金 3200円(保険代など)
- ▶申込方法 4月16日(木)～5月1日(金)の午前8時30分～午後8時30分に直接、次のところへ(電話での仮申し込み可)。
※電話の場合は、5月1日(金)までに直接、次のところまで本申し込みが必要です。
※詳しくは町ホームページをご覧ください。
問 むくのきセンター 画98-0200

みんなでいい汗流そう 総合スポーツフェス 出場選手募集

第33回総合スポーツフェスティバルの5月に開催する種目の出場選手を募集します。

ゲートボール

- ▶日程 5月5日(祝・火)
〔予備日：5月6日(休・水)〕
- ▶場所 打越台グラウンド
- ▶対象者 町内在住または在勤の小4以上、または精華町ゲートボール連盟加盟員
- ▶申込期間 4月7日(火)～19日(日)
- ▶料金 1チーム2000円
- ▶運営 精華町ゲートボール連盟

卓球(ダブルス)

- ▶日程 5月10日(日)
- ▶場所 むくのきセンター アリーナ
- ▶対象者 町内在住または在勤の中学生以上、または精華町卓球連盟加盟員(1人は町外在住者可)
- ▶申込期間 4月14日(火)～24日(金)
- ▶種別 男子の部・女子の部
- ▶料金 高校生以上：1ペア1500円
中学生：1ペア1000円
- ▶運営 精華町卓球連盟

ゴルフ

- ▶日程 5月12日(火)
- ▶場所 美加ノ原カンツリークラブ
- ▶対象者 町内在住または在勤の精華町ゴルフ協会会員
- ▶定員 先着96人(24組)
- ▶種別 個人戦(Wベリア方式・セルフプレー)
※できるだけ4人1組でお申し込みください。
- ▶料金 1万1030円(プレー費8030円・参加費3000円＝当日徴収・昼食代別)
- ▶申込期間 4月10日(金)～21日(火)
- ▶運営 精華町ゴルフ協会

グラウンド・ゴルフ

- ▶日程 5月17日(日)〔予備日：5月24日(日)〕
- ▶場所 東光小学校グラウンド
- ▶対象者 町内在住または在勤の小4以上
- ▶定員 先着48チーム
- ▶種別 団体の部(1チーム4人で構成)・個人の部
- ▶申込期間 4月14日(火)～24日(金)
- ▶料金 1チーム2000円
- ▶運営 精華町グラウンド・ゴルフ協会

ソフトテニス(ダブルス)

- ▶日程 5月31日(日)〔予備日：6月7日(日)〕
- ▶場所 精華西中学校 テニスコート
- ▶対象者 町内在住または在勤の中学生以上(1人は町外在住者可)
- ▶種別 初級・中上級の男女各部(混合の場合は、男子の部)
- ▶料金 高校生以上：1ペア1500円
中学生：1ペア1000円
- ▶申込期間 4月14日(火)～5月8日(金)
- ▶運営 精華ソフトテニスクラブ

バドミントン(ダブルス)

- ▶日程 5月17日(日)
- ▶場所 むくのきセンター アリーナ
- ▶対象者 町内在住または在勤の中学生以上、あるいは精華町バドミントン連盟加盟員(1人は町外在住者可)
- ▶料金 高校生以上：1ペア1500円
中学生：1ペア1000円
- ▶申込期間 4月14日(火)～24日(金)
- ▶種別 初級・中級・上級の男女各部(混合の場合は、男子の部)
- ▶運営 精華町バドミントン連盟

ソフトボール(一般)

- ▶日程 5月24日(日)〔予備日：5月31日(日)〕
- ▶場所 打越台グラウンド
- ▶対象者 町内在住または在勤の中学生以上、または精華町ソフトボール連盟加盟員
- ▶申込期間 4月30日(木)～5月15日(金)
- ▶料金 1チーム3000円
- ▶運営 精華町ソフトボール連盟

- ▶申込方法 午前8時30分～午後8時30分に申込用紙と料金を下記へ【注】。
※申込用紙は町ホームページからもダウンロードできます。

【注】ゴルフのみ、ファクス可です。送信後、下記に確認の電話をしてください。料金は当日徴収します。

問 精華町体育協会事務局(むくのきセンター内)
画98-0200・画98-0118



「歩く」を続ける秘けつは？

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。

いよいよ最終回！

昨年11月号からお届けしてきた「歩く」の連載。効果的な階段ウォークや、医学的効果、生活のなかでの取り組み方、医療費の削減効果など、「歩く」ことの良さについてお知らせしました。

最終回は、これまでのおさらいです。

始める……そして続けるために！！

「歩く」ことは良いことだと分かっているけど、続けることはなかなか難しいですね。それは、なぜでしょう？



①無理をしていませんか。

例えば、今まで「歩く」ことを意識しなかった人が、いきなり「毎日1万歩の散歩をする」という目標を立てるとします。その意気込みは素晴らしいですが、短期間で疲れてしまい、断念しがちです。

▶まずは「プラス10」

10分(1000歩)増やすことから始めて、続けられたら、2000歩、それができたら3000歩……と、少しずつ増

やすと続けやすくなります。

▶普段の生活のなかに取り入れる

「駅やスーパーでは階段を使う」「駅までは歩く」「買い物へは歩いて行く」「駐車場では、できるだけ入口から遠くに停めて歩く」など、いつもの行動のなかで「歩く」を意識すると、習慣にしやすいです。

②楽しんで歩いていますか？

「健康にいいから仕方なく」という理由では、あまり「楽しい」と思えないですね。例えば……

- ・外の空気、花々などの景色の移り変わりを感ずる。
 - ・家族や友人と一緒に歩くことで会話を楽しむ。
 - ・階段を使えば、歩数・筋力のアップも効果倍増。
 - ・交通費、ガソリン代の節約など、お得感を感じる。
 - ・お気に入りのウォーキンググッズを使ってみる。
- といった「楽しみ」があれば、自然と続けやすくなります。

みんなで歩いてみよう！！

「始めたいけれど1人じゃあねえ」、「なかなか続かない」とためらっている方は、ご家族で、ご夫婦で、お友達と一緒に歩くのもGOOD！また、気の合う仲間と一緒にイベントに参加してみるのも、良いきっかけになります。

町では「歩く」ことを通して、病気の予防や元気づくりを進めています。精華町シルバー人材センター・ふるさと案内人の会の「せいか小さな旅」や、健康プロジェクトの「いきいき健康ウォーク」、「精華町歩こう会」など、たくさんのイベントが開催されています。詳しくは、広報誌やホームページをご覧ください。

イベントに参加することで、「歩く」ことへの新たな情報や知識を得たり、「仲間づくり」ができたりする楽しみもあります。

お出かけしやすい季節にもなりました。まずは、楽しく「歩く」ことを始めてみませんか？



これまでの「歩く」ことのお話は、町ホームページでも読めるよー

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)

知っ得納っ得 Part.192 健康ひろば

緑内障ってどんな病気？

緑内障は、目の圧力で視神経が傷つき、視野が狭くなっていく病気です。中途失明の原因の第1位で、40歳以上の20人に1人、70歳以上の10人に1人がかかるといわれる、とても身近な目の病気です。

初期は自覚症状なし

初期の緑内障は、自覚症状がありません。片方の目に視野の消えている所があっても、無意識に頭の中やもう片方の目で視野を補っているため、気づきにくいのです。

中期では、視野が消えている所以以外にも、ぼやとしたかすみが出現し、拡大していきます。末期になると、全体的にぼやとして、見える部分が狭くなります。



治療は点眼薬からスタート

緑内障の治療は、「治す」のではなく、「悪化を防ぐ」ための治療になります。多くは点眼薬による治療から始めます。

▶〇×クイズ

Q：点眼するときは、1回に数滴さして、何度も瞬きするほうが良い？

A：×

※1回の量が多かったり、瞬きすることによって、薬が目から鼻に抜けてしまいます。1回の量は1滴で、点眼後はじっと目を閉じておくと、薬が目にとどまります。

健常者の見え方



初期の緑内障



軽度の視野欠損があり、バルーンをいくつか見落としているが、自覚症状はない。

早めの受診が大切

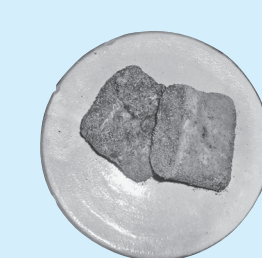
全身の血流が良くなると、視神経への血流も良くなり、緑内障が予防できるのではないかと考えられています。「ジョギング程度の運動で眼圧が下がり、血流が良くなる」との報告もあります。

ネクタイをきつく締めたり、逆立ちのように頭を下にしたり、力んで頭に血が上ったりするようなことは、眼圧が高くなるので注意しましょう。血圧が低いからといって、眼圧も低いとは限りません。視野が欠けていないか片目だけで見たり、早めに受診したりして、早く発見することが大切です。

「緑内障の予防は、生活習慣病の予防にもなる」と意識して、全身の血流が良くなるような健康的な生活習慣を心がけてみませんか。

監修：櫻井 一郎(桜井眼科)

あすなろ お喜楽 225



ミルクくずもち

今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」中西敦子さん(山田地区)が紹介する「ミルクくずもち」です。

▶材料(2人分)

牛乳150㍓・くず粉30㍓・砂糖16㍓
A：きな粉4㍓・抹茶2㍓・砂糖6㍓

▶作り方

- ①牛乳にくず粉、砂糖を入れ、かき混ぜ、網でこす。
- ②①を鍋に入れ、火にかけ、木べらで混ぜながら加熱

- ③②が沸騰したら弱火にし、粉っぽさがなくなり粘りが出るまで練る。
- ④③を濡らした型に流し入れ、ラップをかけて冷蔵庫で冷やす。
- ⑤④が固まったら、ぬらした包丁で食べやすい大きさに切り、Aをまぶす。

▶1人分の栄養価

エネルギー 157kcal・たんぱく質3.5㍓・脂質3.5㍓・カルシウム95㍓・食物繊維0.7㍓・塩分0.1㍓

毎月19日は食育の日



食べたらずみみがき
朝、昼、晩



今月の子育て支援センター

月 6日	火 7日	水 8日	木 9日	金 10日	土 11日
	すくすくプレールーム 開放日 (午前10時～正午) 子育て支援センター 【注1】	赤ちゃんサロンA (午前10時～11時30分) 保健センター 【注2】	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
13日	14日	15日	16日	17日	18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	
20日	21日	22日	23日	24日	25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			にこにこ相談 (要申し込み) (午前9時30分～11時30分) 光台近隣センター	
27日	28日	29日	30日	5月1日	2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	昭和の日 			
4日	5日	6日	7日	8日	9日
みどりの日 	こどもの日 	振替休日 			マタニティーサロン (午前10時～11時30分) 保健センター

【注1】先月号から変更しています。 【注2】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 光台近隣センター：精華町光台七丁目11番地

問子育て支援センター（こまだ保育所内）☎98－4001

赤ちゃんとかかわり方教室(前期)

「自我」が芽生えてくる1歳～1歳半の赤ちゃんへのかかわり方を学びます。

▶日 時 6月2日(火)・7月8日(水)・8月4日(火)
(全3回) 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歳半まで(6月1日現在)の第1子とその保護者

▶定 員 親子15組程度(定員を超えた場合は抽選)

▶申込方法 5月11日(月)～15日(金)に、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①スマートフォン②携帯電話で右の二次元コードから。



子育てサポートセンターの本年度の催し

▶ひかりだい保育所

◆子育てフォーラム

5月22日(金)・7月10日(金)・9月12日(土)・10月9日(金)・11月13日(金)・来年1月22日(金) 午前10時～正午

※託児は2週間前から受け付けます。

※9月12日(土)はパパ講座となります。

◆親子教室

5月20日・7月15日・9月16日・11月18日・来年1月20日・3月2日の各水曜日 午前10時15分～11時15分

◆親子サッカー教室

5月16日・6月13日・9月5日・11月7日・来年1月16日の各土曜日 午前10時～11時

問ひかりだい保育所☎95－3651

▶せいかだい保育所

◆専任講師による「地域&赤ちゃんサロン(ヨガ)」

4月13日・5月11日・6月8日・7月6日・8月24日・9月7日・10月19日・11月9日・来年1月25日・2月15日の各月曜日 午前10時30分～11時30分
申込方法：各日の2週間前の午後1時から、電話で次のところへ。

◆専任講師による「親子体操」

4月15日・5月13日・6月10日・7月8日・9月9日・10月14日・11月11日・12月16日の各水曜日 午前11時～11時40分
申込方法：各日の2週間前の午後1時から、電話で次のところへ。

◆誕生会(チャイルドひろばで開催)

次回開催月は5月です。保護者だけでなく、地域の方、祖父母の方、誕生月ではない子どもの同伴も可能です。



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。

◆専任講師によるリトミック(チャイルドひろばで開催)
4月16日・5月21日・6月18日・8月27日・9月10日・10月22日・12月10日・来年1月14日・2月18日・3月10日の各木曜日 午前10時30分～11時30分
申込方法：各日の前週の金曜日午後1時から、電話で次のところへ。

問せいかだい保育所☎98－3866

▶いけたに保育所

◆すくすくいけたに(支援室開放)

毎週月曜日 午前10時～正午

◆土曜園庭開放「ぼかぼか土曜広場」

毎月第2・4土曜日(10月は第3・4土曜日、12月と来年3月は第2・3土曜日) 午前10時～正午

◆親子で遊ぼう!!「ポップランド」(「リズムで遊ぼう」「作って遊ぼう」などを開催)

毎月第2木曜日(4月は第3木曜日、7・8月と来年2月は第1木曜日)

◆食育サポート講座「元気にパッくん！」

5月29日・9月18日・来年1月29日の各金曜日 午前10時～正午

問いけたに保育所☎72－3530

▶ほうその保育所・こまだ保育所

◆土曜日げんきっこ広場

毎月第3土曜日(変更の場合あり) 午前10時～11時30分

◆育児講座「リズムで遊ぼう」

ほうその保育所：5月・7月・来年2月

こまだ保育所：6月・11月・来年1月

問ほうその保育所☎94－3530・こまだ保育所☎94－3400

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



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