










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
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) 【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) 【支援センター】 食育講座 【後期・完了期編】 (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】 すくすくプレールーム 「にっこりひろば」 (午後1時30分～3時30分) 【支援センター】		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 「よちよちひろば」 (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30分～11時30分) 【交流ホール】	すくすくプレールーム 「とっこひろば」 (午前10時～正午) 【支援センター】	親子でやる気 スイッチ講座② (午前10時15分～11時15分) 【むくのきセンター】	すくすくプレールーム 「にっこりひろば」 (午後1時30分～3時30分) 【支援センター】	お誕生日のつどい (要申し込み) (午前10時～11時30分) 【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
すくすくプレールーム 「よちよちひろば」 (午前10時～正午) 【支援センター】	すくすくプレールーム 「とっこひろば」 (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】	子育てふれあい教室 ＜わらべうた＞ (午前10時15分～11時30分) 【元気塾】 すくすくプレールーム 「にっこりひろば」 (午前10時～11時30分) 【いけだに保育所】	勤労感謝の日 	パパママ講座 工作あそび編 「ミニかいじゅうの ダンスパーティー」 (午前10時～11時30分) 【支援センター】
26日	27日	28日	29日	30日	12月1日
すくすくプレールーム 「よちよちひろば」 (午前10時～正午) 【支援センター】	すくすくプレールーム 「とっこひろば & 絵本のひろば」 (午前10時～正午) 【支援センター】 おはなしポケット (午後3時～3時45分) 【アピタ精華台店】				
3日	4日	5日	6日	7日	8日
すくすくプレールーム 「よちよちひろば」 (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】	子育て応援講座 「子育て講座」 (要申し込み) (午前10時～11時30分) 【交流ホール】 すくすくプレールーム 「にっこりひろば」 (午前10時～11時30分) 【いけだに保育所】		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時の時点で精華町に気象警報が発令された場合は、子育て支援センターの事業は中止になります。
また、発令前に中止する場合は、町ホームページに掲載しますのでご確認ください。

〈対象者〉よちよちひろば：おおむね1歳6カ月まで
とっこひろば：おおむね1歳6カ月以上
にっこりひろば：おおむね0歳以上2歳未満
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
子育て支援センター（こまだ保育所内）☎98-4001
（会場の所在地）むくのきセンター：下狛神ノ木8
保健センター：北稲八間井出ノ元27-1
交流ホール：南稲八妻北尻70
みんなの元気塾：東畑荒内45-1
いけだに保育所：桜が丘三丁目2-2
アピタ精華台店：精華台九丁目2-4



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
 - ・いけだに保育所 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



子育て応援講座「子育て講座」.....

- 子どもへのかかわり方などを学びませんか？町内保育所とのタイアップ講座です。
- ▶ 日 時 12月6日(木) 午前10時～11時30分
(受付：午前9時40分～9時55分)
 - ▶ 場 所 精華町交流ホール（町役場2階）
 - ▶ 講 師 張 貞京氏（京都文教短期大学准教授）
 - ▶ 内 容 「なぜそんな事する？自我って何？ややこしい！」
 - ▶ 対 象 者 町内在住の就学までの子どもを持つ保護者
 - ▶ 定 員 先着50人程度（託児は先着25人）
※ 託児の対象は2カ月以上の在宅児です。
 - ▶ 申込期間 11月5日(月)～14日(水)
 - ▶ 申込方法 町ホームページから「子育て応援講座」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。
 スマートフォン  携帯電話

赤ちゃんとのかかわり方教室.....

- 自我が芽生える1歳から1歳半の赤ちゃんとのかかわり方を一緒に楽しく学びませんか？
- ▶ 日 時 12月12日(水) 午前10時～11時30分
 - ▶ 場 所 保健センター
 - ▶ 対 象 者 町内在住で満1歳～1歳6カ月の（12月1日現在）未就園の子どもとその保護者
 - ▶ 定 員 親子20組（定員を超えた場合は抽選）
※ 当選者にのみ連絡します。
 - ▶ 内 容 ふれあい遊びなど
 - ▶ 申込期間 11月12日(月)～18日(日)
 - ▶ 申込方法 町ホームページから「赤ちゃんとのかかわり方教室」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。
 スマートフォン  携帯電話

第3期音楽リズムであそぼう！.....

- 親子で体を動かしながら、子育ての中で大事にしていきたいことなどを学びましょう。
- ▶ 日 時 12月10日・平成31年1月21日・2月25日の各月曜日（全3回）
いずれも午前10時45分～11時45分
※ 今期より時間を変更して実施
 - ▶ 場 所 むくのきセンター 多目的ホール（4階）
 - ▶ 対 象 者 町内在住で在宅の満1歳6カ月以上（12月1日現在）の子どもとその保護者
全3回に参加できる方
 - ▶ 定 員 親子30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 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が学べます。いっぱい身体を動かしながら、子どもとふれあい、自分自身もリフレッシュしましょう。
講師：NPO法人こらぼねっと京都
 - ▶ 申込期間 11月12日(月)～16日(金)
 - ▶ 申込方法 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。
 スマートフォン  携帯電話

お知らせ
平成30年11月末をもって、携帯電話での受付フォームを終了します。セキュリティ対策のため、ご理解をお願いします。パソコン、スマートフォンでの受け付けは引き続きご利用ください。

育児サークルに参加しませんか？.....

町内では、20の育児サークルが各地域を拠点に活動をされています。みんなでワイワイ、子育てを一緒に楽しみましょう！「参加してみようかな～」と思っておられる方は子育て支援センターまでお電話ください！

リズムであそぼう！.....

- ▶ 日 時 ①11月20日・12月18日・平成31年1月15日・2月19日の各火曜日
②11月8日(木)・12月14日(金)・平成31年1月10日(木)・2月14日(木)
③12月12日・平成31年2月27日の各水曜日
いずれも午前10時10分～10時40分
- ▶ 場 所 ①こまだ保育所 ②いけだに保育所 ③ほうその保育所
- ▶ 対 象 者 町内在住で在宅の子どもとその保護者
※ 詳しくは、各保育所にお問い合わせください。

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 189



祭り地域で健康づくり

11月18日(日)には学研都市精華町の一イベント「せいかが祭り2018」が開催されます。「せいかが365」では、せいかが祭り会場やそのほかのイベントでも「健康」をテーマに多くの方に楽しんでいただけるプログラムを企画していますので、ご紹介します。ぜひ参加してくださいね。

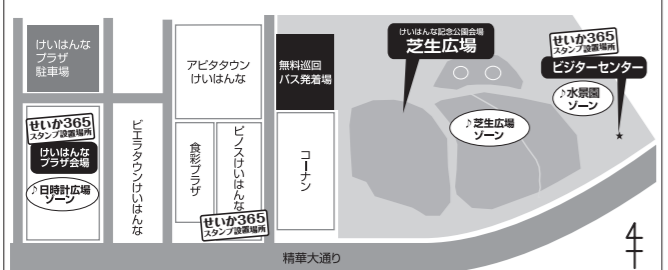
せいかが365スタンプラリー

けいはんな記念公園からけいはんなプラザまで、精華大通り一帯が会場となる「せいかが祭り2018」。「せいかが365」では、この広いエリアに注目し、会場全体を堪能していただけるよう、会場の要所を歩いて回るスタンプラリーを実施します。

スタンプを設置しているのは、けいはんな記念公園ビジターセンター、ピノスけいはんな、ゴール地点のけいはんなプラザの3カ所。いちごちゃんや、いっちゃんなどのオリジナルスタンプを用意しています。(右図)

歩きながら精華の秋を満喫し、会場を踏破しましょう。

スタンプを全てそろえた方には、素敵なプレゼントを進呈します(プレゼントとの交換は、けいはんなプラザのみ)。



※ピノスけいはんなは、1階玄関前になります。
※けいはんなプラザは屋内のアトリウムになります。
※当日は多くの車両が通行します。交通ルールを守り、安全にお楽しみください。

※雨天の場合、設置場所を変更することがあります。
※開催時間は午前10時～午後3時(台紙の配布は午後2時30分まで)

せいかが365 健康ポイント

11月より健康ポイント事業がスタートしました。ポイントを貯めてお得なクーポン券に交換しよう!

精華町公式ウェブサイト
サイト内検索をクリック

◆身近な地域で健康づくりの取り組みが広がっています。

～「住民主体の体操の居場所 Part ⑬」～
“中久保田 体操クラブ(中久保田)”
中久保田体操クラブでは、毎週体操を行っています。DVDを見ながら、男女合わせて約10名前後で体操しています。

【日 時】毎週火曜日 午前9時30分から10時30分
【場 所】中久保田集会所
【参加費】無料



町内には、現在23カ所の「住民主体の体操の居場所」ができています。体操に参加してみたい方やボランティアに興味のある方、募集中です!! 下記にお問い合わせください。
問 福祉課 包括ケア推進係 95-1904

問 せいかが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 268

COOKING

さば缶 押し寿司

今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」清水真理子さん(柘榴)が紹介する「さば缶押し寿司」です。

▶材料(4人分)
白飯(2合) 640g、すし酢60g、さば缶(味付け) 1缶(固形量140g)、椎茸(干物) 30g、にんじん50g、卵2個、大葉5枚、きざみ焼き海苔5g、紅ショウガ10g

▶作り方
(1)炊き上がった白飯に分量のすし酢を合わせ、粗熱をとっておく。
(2)さば缶は汁を切り、鍋で身をほぐしながら温める。
(3)椎茸はゆっくり煮しめ、うす切りにしておく。
(4)にんじんは細めの斜め千切りにし、湯通しをしてしんなりさせておく。
(5)卵は薄焼きにし、細切りにしておく。
(6)大葉は刻んでおく。
(7)重箱のような容器に(1)のすし飯の半分量を入れ、その上に(2)を全量重ね入れる。
(8)(7)の上に(3)と(4)の半量をまんべんなく重ね入れて、残りのすし飯をその上にのせる。
(9)(8)にきざみ海苔と残りの椎茸・にんじんを全体に飾り、錦糸卵を全体にちらす。
(10)(9)に(6)と紅ショウガをバランスよくのせ、最後にラップを全体にかぶせ軽く押し、型を整えてしばらく置き、なじませる。
(11)4等分にして皿に盛りつける。

▶1人分の栄養価
エネルギー 513kcal・たんぱく質17.7g・脂質12.3g・カルシウム128mg・食物繊維4.1g・塩分2.3g

毎月19日は食育の日
「食べたら、歯みがき 朝、昼、晩」



～4コマ漫画の作家プロフィール～
“twotwotwo (ににに)”
精華町在住の芦田さんと五座さんのクリエイターユニット。
絵本や人気ミュージシャンのミュージックビデオや動画制作や町内で子ども向けのワークショップも開催されています。



The Expensive Fruit of One's Labor

Although I've lived my entire life in Hawaii, truthfully, there isn't much I miss about it. One of the few things I do miss about Hawaii, however, is the fruit. Namely the accessible price!

It didn't take long to realize that expensive fruit prices in Japan are the norm. Living in Hawaii, I was accustomed to being able to buy 0.5kg of strawberries for \$4.00 (450 yen), or a large sized watermelon for less than \$10 (1,100 yen). I find myself eating less fruit in Japan as fruit is usually twice as expensive for half the amount.

Apparently, there is a cultural reason to the stark difference in fruit prices. In Japan, fruit is considered a luxury product and is often bought as a gift for special occasions. As such they are grown with great care and strict attention to color, size, shape, and other details. Fruit of exceptional quality can sometimes cost a year's salary. For example, a pair of Yubari melons has sold at auction for 3.2 million yen.

The American attitude toward fruit, on the other hand, is not as stringent. Farmers endeavor to produce not only a large amount of fruit, but fruit that can travel without getting damaged and stay fresh for a long period of time. The result is usually big, visually appealing fruit that sacrifices flavor for cost. However, many Americans do not mind less flavor if it means cheaper produce. No matter how good the taste, most Americans could never be persuaded into buying a small pack of delicious \$10.00 grapes when they can buy a large bag of average grapes for \$4.00.

Speaking of grapes, for the last couple months I've developed a habit of buying whatever grapes look the most delicious at the supermarket no matter the price. It seems I too have been sucked into the world of high priced fruit!

努力して作られた高額な果物

生まれ育ちはハワイなのに、実はハワイのことを恋しく思うことは少ないです。しかし、ハワイを恋しいと思うところを少し挙げられますが、その一つは果物です。特に果物の安さです！

日本では、果物が高価なのが普通だと分かったのは日本に到着してすぐでした。ハワイに住んでいた頃、0.5kgのいちごを450円で、巨大なスイカは1100円以下で買えました。日本に来てから、果物が高くて量が少ないため果物を買わないようにしてきました。

値段が大きく異なるのはアメリカと日本の文化の違いが原因だと考えられています。日本では、果物はぜいたくな品と思われ、贈り物としてよく買われています。故に、果物は慎重に育てられ、色、大きさや形などの要素が重視されています。最上級のは年収の1年分で購入される場合もあります。例えば、夕張メロンは2玉320万円で落札されたこともありました。

その一方、アメリカ人の果物に対する意識はそれほど厳重ではありません。農家は大量の果物を収穫するだけでなく、長時間にわたり鮮度を保ちながら運送中に傷つきにくい果物を目指します。その結果、コストが安く、大きくてきれいにもかかわらず、味は微妙です。しかし、青果を安く買えれば味を気にしないというアメリカ人は多くいます。4ドルで味が普通のブドウをたくさん買えるのに、どんなに味が抜群でも10ドルで少量のブドウを買うように説得することはできません。

ブドウと言えば、数カ月前からスーパーに行く度に値段を気にせず、一番おいしそうなおブドウを買うことにしていました。まさか僕も高い果物の世界に引き込まれると思いませんでした！

ギギ・ギャヴィン Guigui Gavyn

米国ハワイ州オアフ島出身。
1993年1月27日生まれ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。



こちら総合窓口ニュースです！ vol. 20

せいか祭りでマイナンバーカードを申請しよう！

せいか祭り会場でマイナンバーカード臨時申請窓口を開設します！

マイナンバーカード交付申請書を持参してください。
※通知カードの下部部分です。(右図)

申請用の顔写真 無料撮影サービス

せいか祭りの当日に申請しない方でも、マイナンバーカード申請用写真の無料撮影・プリントサービスを行います。「写真がうまく撮れない！」「時間が無い！」という方も、ぜひこの機会を利用してマイナンバーカードを申請してください！

※顔写真撮影サービスは、精華町に住居登録をしている方に限ります。

マイナちゃんグッズ プレゼント

ブースへ足を運んでいただいた方に先着順で、マイナちゃんオリジナルグッズをプレゼントします。説明を聞いていただけるだけでも結構ですので、ぜひお越しください。



マイナンバー専用休日窓口

毎月第4日曜日(メンテナンスなどで変更になる場合があります)の午前9時～正午・午後1時～4時45分にマイナンバー専用休日窓口を開設します。事前(開庁時間)に予約が必要です。はがきを参照してください。

11月は25日(日)です。

問総合窓口課 戸籍住民係 95-1915

障害のある人もない人も暮らしやすい社会をめざして



平成28年4月1日から障害者差別解消法がスタートし、障害のある人が困らないように配慮することが求められています。ここでは、障害のある人との意思疎通の手段の一つとして手話を紹介しています。食べ物がおいしい季節ですね。今月は「果物」「フルーツ」「魚」です。

くだもの 果物、フルーツ



木にたわわに実る果物を表現

指を折り曲げて上に向け、上下させながら動かす

さかな 魚



右手を魚に見立てて左方向に振りながら泳ぐ様子を表す

右手指を振り動かしながら左方向に進める

問福祉課 障害福祉係 95-1904

せいか写真日記



9月23日祝・日曜日 ☀️

一坪茶室で「月」の書道展

中秋の名月に合わせた9月19日(水)から10月8日(祝・月)にかけて、けいはんな記念公園水景園で「月」をテーマにした書が展示されました。展示に際して使われたのが、昨年、お茶の京都博で作られた、変幻自在に設営できる精華町の一坪茶室! 茶室の障子部分を利用して、個性あふれるたくさんの作品が展示されました。撮影日は秋分の日ということで、同園では「観月の夕べ」のイベントが行われ、一坪茶室「月」の書道展にも多くの方が来場し、抹茶などをたしなみながら、一つひとつの書を楽しそうに見学されていました。



「月」の書道展の様子

9月26日水曜日 ☁️

エクアドルの子どもたちに

独立行政法人国際協力機構(JICA)のシニア海外ボランティアとして、約2年間の任務を控えた駒田泰久さん(光台)が、町長を表敬訪問しました。

駒田さんは、南米エクアドル共和国へ派遣予定で、「今まで教員として培った経験と知識を生かし、現地の子どもの力になりたい」との思いで任務に就かれます。エクアドル共和国の教育の質の向上、児童の学力向上を目指して活動されます。



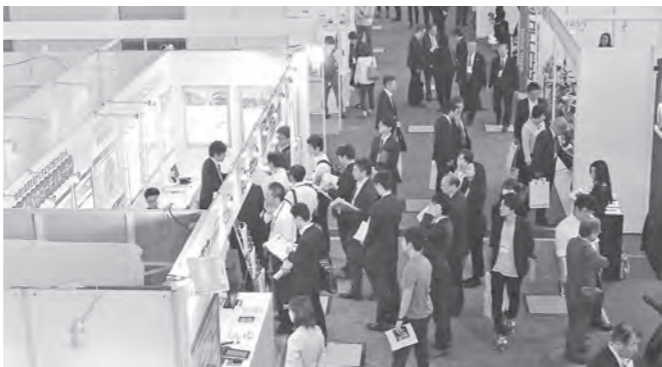
町長に思いを語る駒田さん

10月4日木曜日・5日金曜日 ☁️

ICTで未来につながる

情報通信技術(ICT)を暮らしに生かす国際見本市「京都スマートシティエキスポ」が10月4日(木)・5日(金)、けいはんなオープンイノベーションセンター(KICK)で開催されました。

ICTを基盤に環境・エネルギー、交通、健康、文化・教育など、スマートシティ分野における約129の企業や団体が出展、また数多くのセミナーも開催され、2日間で約1万1000人が来場されました。



国内外の企業ブースが出展

10月6日土曜日 ☀️

親子でコマ撮リアニメ

「科学のまち子どもたち」プロジェクト「ハロウィン編コマドリアニメで監督になろう」ワークショップが10月6日(土)、SEIKAクリエイターズインキュベーションセンター(KICK内)で開催され、本誌掲載の4コマ漫画「まなびくんセイカちゃん」でお馴染みのクリエイターユニットtwotwotwo(ににに)さん指導のもと、20組の親子が力を合わせてオリジナルアニメの制作を楽しみました。

粘土や毛糸などで作った作品を少しずつ動かしながら、タブレットで100枚以上撮影し、その後、音声や音楽・タ

イトルを入れて再生するとアニメーションになります。

参加者からは、「パソコンが苦手なので心配していましたが、とても楽しく作れました」「親子でいろいろ相談しながら作業できて、普段できない体験と楽しい時間を過ごせました」などの感想があり、笑顔が絶えない2時間でした。



ワークショップでアニメーションづくり

10月7日日曜日 ☁️

涙、笑い、内村家の子育て秘話

体操男子・日本代表の内村航平選手の母、内村周子さんによる講演会が10月7日(日)、けいはんなプラザで開催されました。内村さんの子ども時代の親子体験から、夫婦円満の秘訣、子育て経験など、内村一家の家族の絆を感じることでできる講演会となりました。特に、長男航平さん、長女春日さんともに日本のトップ選手に育てた経験から、子どもとの向き合い方、親の心構え、精神面でのサポートなどについて講演されました。日本中の期待を背負う選手とその家族の苦悩や、オリンピック出場や怪我、その後の復帰に至るまでの秘話などを聞いた会場の参加者が共感し、涙ぐむ一幕もありました。



講演会の様子

10月16日火曜日 ☀️

花を通じて育む心

人権擁護委員による「人権の花」運動が10月16日(火)、山田荘小学校で行われました。

「人権の花」運動は、人権の花として、スイセンの球根を協力し育てることより、命の尊さを実感し、その中で豊かな心を育み、優しさと思いやりの心を体得することを目的としています。

植え付け式では、同小学校の児童代表が、町の人権擁護委員からスイセンの球根と、人権に関するメッセージを受け取り、子どもたちは改めて人権の大切さを学びました。

今年は、地域のボランティアの方にも参加いただき、地域一体となったの運動になりました。

子どもたちはみんなで協力し合いながら、プランターや植木鉢にスイセンの球根を植えました。



豊かな心が育ちますように



参加者全員で記念撮影

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
税理士・社労士 大倉 康

FSK
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)

高齢者の皆さんに“明るく楽しい”一日を提供します。
ご見学・一日体験、大歓迎です!

精華町デイサービスセンター神の園

電話93-0846
京都府指定通所介護事業者
No.2671400071

内科・藤木医院

医師 藤木 新治

診察時間 精華町JR祝園駅北へ10m

診察時間	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

広告

西大寺KEC保育園 小さな挑戦者たちのまなびや 大和西大寺駅から徒歩4分!

毎日が挑戦。ワクワクが止まらない!

AIやIoTが発達した、まだ誰も見たことがない新時代。そんな時代を生き抜かなければならない子どもたちに大切なことは、自ら考えて答えを導き出す「思考力」、そして自ら主体的に物事に取り組む「チャレンジ精神」です。これらの力を身につけるために必要かつ最適な環境が、やまと西大寺KEC保育園には揃っています!

企業主導型保育園
対象年齢: 0歳6ヵ月~就学前
定員: 合計40名
保育時間: 平日・土 午前7:30~午後8:30
(日祝を希望される方はご相談ください。)
住所: 奈良県奈良市西大寺北町1丁目3-4

0742-51-3339
http://www.kec.gr.jp/hoikuen/