



健診で知って、健康に取り組む

皆さん、特定健診は受けましたか？健診で身体の状態を知ることはとても重要なことです。町では「特定健診の結果相談会」を実施していますのでぜひご活用ください。また、健康づくりの取り組みとして「軽やか同窓会」の活動をご紹介します。

H29年度 特定健診 結果相談会

“あなたの健康法が見つかるかも！”

町では40歳以上の精華町国民健康保険・後期高齢者医療の被保険者などを対象に特定健診(腹囲測定・血圧測定・血液検査など)を実施しています。血液データなどから自身の身体の状態を知る機会となります。



結果相談会では・・・

特定健診受診者に健診結果から今の健康状態を知り、健康な生活を送るための改善方法やきっかけになる情報を伝えます。



下記の日時で特定健診の結果相談会を実施しています！気軽にお越しください。

日 時	受付時間・実施場所
8月9日(水)	午前9時30分～10時30分 桜が丘二丁目集会所
9月4日(月)	午後1時30分～2時30分 むくのきセンター
9月28日(木)	午前9時30分～10時30分 光台コミュニティーホール
10月30日(月)	午後1時30分～2時30分 町役場201会議室

対 象 者 町の特定健診を受けた方
内 容 保健師、管理栄養士が、健診結果の見方を個別に説明します。ちょっとした疑問、生活改善の方法など、健診に関する相談に応じます。
申し込み 不要
持 ち 物 町の特定健診の結果(可能であれば過去2～3年分の受けられた結果)

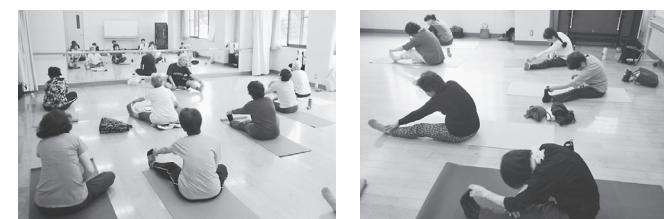
問健康推進課 保健予防係 95-1905

「軽やか同窓会」

軽やか同窓会は交流を大切にしながら健康づくりを続けられるイベントを実施しています。みんなでワイワイとおしゃべりしながらのストレッチや、ヘルシーな健康ランチ、絵手紙や切り絵など、メンバーの趣味を生かして楽しめるイベントなどを企画しています。詳しくはホームページをご覧ください(「軽やか同窓会」を検索、または右の二次元コードから)。



軽やかストレッチ



日 時 7月28日(金)、8月25日(金)午前10時～11時30分
場 所 かのき苑 軽運動室
対 象 者 町内在住・在勤の方
定 員 先着20人
参 加 費 100円(保険代を含む)
持 ち 物 水分、ヨガマットまたはバスタオル
申込方法 前日までに次のところへ。

エコクラフトバック作り

日 時 8月18日(金)午後1時～4時30分
場 所 かのき苑 A・B・C会議室

対 象 者 町内在住・在勤の方
定 員 先着20人
参 加 費 800円(材料・保険代を含む)※おつりのないように用意してください。



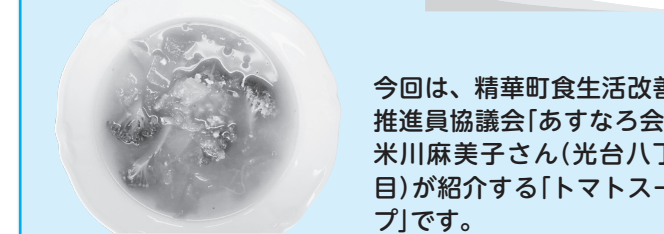
持 ち 物 はさみ、飲み物(必要な方)
申込方法 8月14日(月)までに次のところへ。
問 軽やか同窓会 090-7097-1037(担当…南)

「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、京町セイカといっしょに歩いて、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。下の二次元コードからダウンロードできます。



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)



今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」米川麻美子さん(光台八丁目)が紹介する「トマトスープ」です。

▶材料(2人分)
 玉ネギ30g、トマト200g、ブロッコリー 50g、バター 2g、にんにく0.5g、水400cc、ブイヨンの素5g、ローリエ半枚、スキムミルク6g、こしょう少々
▶作り方
 ①玉ネギは一口大に切る。
 ②トマトは皮を湯むきして、一口大に切る。

③ブロッコリーは一口大に切り、熱湯でゆでる。
 ④鍋にバターとにんにくを入れ、中火で焦がさないように香りがでるまで炒める。
 ⑤④に①を入れ、しんなりするまで炒める。
 ⑥⑤に②③を入れ手早く炒める。
 ⑦⑥に水、ブイヨンの素、ローリエを加え、強火にかけ、煮立ったらあくを取る。
 ⑧最後に、少量の水で溶いたスキムミルクを加え、こしょうで味を整える。

▶1人分の栄養価
 エネルギー 57kcal・たんぱく質3.2g・脂質1.1g・カルシウム54mg・食物繊維2.3g・塩分1.1g

毎月19日は食育の日

早ね 早おき 朝ごはん





広報 しょうぼう

台風に対する備え

Vol.285

台風被害に備えましょう

過去における台風被害では、歴史的にも大規模かつ人命に関わるものは少なくありません。突発的に発生する地震や局地的大雨、土砂災害などに比べて、台風は事前に被害の程度などを予見できるにも関わらず、毎年多くの人命が失われています。

なぜでしょう…

大抵の人は「逃げようと思った」と言います。避難することは百も承知しているのですが、頭では避難するべきだと分かっているにもかかわらず、最終的に「逃げる」という決断をしなければ、結果として人は「逃げない」のです。

それは、「隣も逃げていない」ということで根拠のない「まやかしの安心感によるネットワーク」が作られ、「自分は安全」だと判断してしまい、地域全体での逃げ遅れにつながっているのです。

また、「前は大丈夫だった」という過去の経験が、判断を鈍らせる原因として考えられるでしょう。

自分の身は自分で…

台風が発生した場合、身を守るために次のことを心がけましょう。

①家の外を整える

窓や雨戸の戸締まり、倒れやすい、飛ばされやすいものの固定、水はけの悪い場所の掃除をしましょう。

②台風情報に注意

テレビやラジオから最新の気象注意

報、警報、避難情報入手しましょう。

③早めに避難

避難勧告が出た場合や、危ないと感じた時は、早めに避難しましょう。また、集会所などの指定された避難場所への避難方法は、事前に確認しておきましょう。

④増水した河川や水路には近づかない
増水した河川や水路は非常に危険です。良く知った場所でも水があふれ足元を見失うことなどがあるので、絶対に近づかないようにしましょう。

問 精華町消防署 94-5630

住宅用火災警報器の取り
替え目安は10年です！！
定期的な作動点検をしましょう！！



大切な家族を守る「住宅用火災警報器」

設置場所

全ての寝室・台所・階段の天井など

消防法などにより全ての住宅で

設置が義務！



第12代国際交流員コラム

人生を踊り明かせ Dancing Through Life

第11回

A Fan of Fans

Every weekday when I get to work at the Planning and Coordinating Division on the fifth floor of Seika Town Hall, as soon as I greet my coworkers, the first thing I do is use my fan. I commute to work by bike, which cuts my commute time to seven minutes. Yet even the cool breeze isn't enough for me to stay cool. No matter if it's midsummer or the dead of winter, once I sit at my desk I pick up my fan and try to cool down as fast as possible.

In the United States, hand fans and folding fans aren't used very often. Given that I use them no matter what season it is, sometimes people ask whether they are used as often where I am from. For as long as I can remember, having and using a fan in the United States is an act I have associated more with well-to-do women. But these fans are typically less effective at cooling people off in hot weather. The image I have is of more dainty fans made of flimsy feathers and used more in the southern United States.

However, in Japan this is not the case; fans are important for their practicality. This is one of the things I love about Japan. No matter if you're a man or woman, when it's hot you can use a fan regardless. I never understood why mostly women in the U.S. were associated with using these fans, but one thing I now understand from spending time learning about Japan and other cultures is that gendered culture is a product of the society from which it originates. Consequently, I feel that it is our collective responsibility not to think of certain quotidian activities as being solely okay for men or women to do, as well as to question why these activities are thought of in this way in the first place.

うちわのファン

平日に、私の職場である精華町役場の5階にある企画調整課に出勤したら、同僚などに挨拶をするやいなや、うちわを使います。自転車通勤なので、7分で着きますが、外気だけで体温は冷ませないのです。真夏であろうと真冬であろうと、机に座るやいなや、うちわを手に取り、なるべく早く体温を下げようとしています。

米国において、うちわや扇子はあまり使われていません。季節を問わず、いつも使うので、周りの人はたまに、私の出身地でもこんなに使っているのかと聞きます。物心ついてから、米国で扇子を持ち使う行動は、私に富裕な女性を連想させます。ただし、暑い時にこの女性たちが使う扇子は涼むための実用的なものではありません。頭の中のイメージは、米国の南部で使われていて、薄っぺらな羽根でできた華奢な扇子です。

日本においてはそうではなく、実用性を重視します。これが日本の1つの好きなことです。男女を問わず、暑い時に扇子などを使えます。なぜ米国では扇子から女性が連想されるのか、理解できないのですけれども、日本や多文化について学んできたおかげで、性差による習慣のイメージなどのステレオタイプは、社会が作り出すものだということを、理解しています。ひいては、ある日常的な行為が男性か女性のみすべきだと当たり前のように考えないこと、またなぜそもそもそう思われがちなのかと自分自身に問いかけてみることは、我々の集団責任なのではないかと思えます。

フランコ・アライジャ Allejah Franco

米国カリフォルニア州ハイワード町出身。1994年6月5日生まれの23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。



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）

土地・建物の調査 測量 表示に関する登記

中川登記測量事務所

土地家屋調査士・測量士
中川 真一

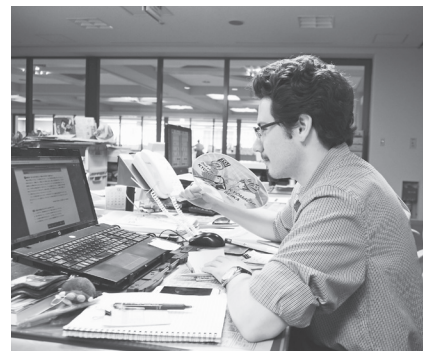
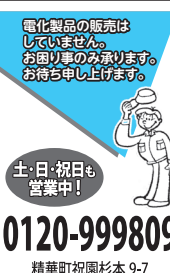
精華町菱田前川原16-1
近鉄柏田駅北側煤谷川沿い
TEL 94-3143

電気の便利屋トラブル119

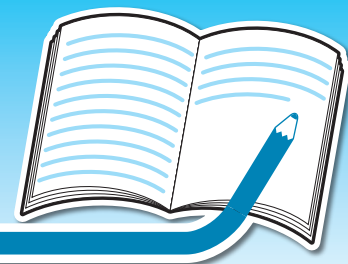
岡本デンキ

エアコン取付工事
5,500円より
(6畳用、2.2Kの場合)

※4Kタイプでも1万円！
0120-999809
精華町祝園杉本 9-7



せいか写真日記



5月26日金曜日 ☀

国際協力活動を終えて

独立行政法人国際協力機構による国際協力事業の、青年海外協力隊員として、約2年間の任務を終えて帰国した麻生賢太郎さん(光台九丁目)と松畑愁梨さん(桜が丘二丁目)が5月26日(金)、木村町長を訪問し、活動報告を行いました。

麻生さんは、パラグアイ共和国での小学校でのバドミントンの普及や代表チームへの指導について、松畑さんは、モンゴルの小学校での教科指導や教師への教授法伝授などの経験を報告しました。



麻生さん (赴任国：パラグアイ共和国)



松畑さん (赴任国：モンゴル)

5月29日月曜日 ☀

子育てママに出張マネー講座

財務省近畿財務局が子育て支援の一環として行う「子育てママのためのミニマネー講座」が5月29日(月)、精華町子育て支援センターで行われました。

同じ子育て中の母親でもある、同局京都財務事務所職員の方から、三大資金(住宅・教育・老後)をはじめとする「ライフプラン」の立て方や「社会保障と税の一体改革」の子育てへの影響についてのお話がありました。

参加者らは、配布されたワークシートなどの資料を参照しながら、話に聞き入っていました。



財務省近畿財務局職員による説明

6月2日金曜日 ☁

森を守る募金よ届け

星の光幼稚園の園児の皆さんが6月2日(金)、「緑の募金活動」の募金を届けるため、町役場を訪れました。

私たちの豊かな生活を支え、多くの恵みを与えてくれている「森林」。緑の大切さを訴え、森林整備活動などを支援する、この募金活動に毎年取り組んでくれています。

募金は、町内の幼稚園、保育所や小・中学校、高等学校からも募金が寄せられ、6月23日(金)現在、町に届いた募金の総額は7万89円となりました。ご協力ありがとうございました。



町長に募金箱を手渡す園児たち

6月6日火曜日 ☀

魅力発信のため連携

株式会社京都銀行と精華町の連携協力に関する協定の締結が6月6日(火)、町役場で行われました。

学研都市精華町のシティプロモーションについて連携し、連携事業として「地方創生ハッカソン」の共催などを計画するため、「精華町の魅力発信パートナーシップ協定」を締結したものです。

今後、相互に連携を図りながら協力して行きます。



協定書を交わす木村町長と土井頭取

6月7日水曜日 ☁

女性がさらに活躍するために

「京都府女性の船」研修への参加を前に、吉原征子さん(精華台地区)と桐本美代子さん(北稻八間地区)が6月7日(水)、町役場を訪問しました。

約70人の女性が、7月7日(金)～10日(月)に、舞鶴港から北海道へ向かう船中で、地域や家庭、職場などで女性がさらに活動するための課題について学ぶためのグループ学習などが行われます。

また、今年は、東北も訪問し、東日本大震災を経験した東北の地域団体・企業などとの交流を通じて、災害時や復興時における女性リーダーの役割や活躍事例の学習も予定されています。

今後、経験を生かして、町の女性リーダーとして活躍されることが期待されます。



高まる意欲で表敬訪問

6月19日月曜日 ☁

家族そろって食事を

食育の街頭啓発を6月19日(月)、祝園駅東西連絡通路で行いました。6月の食育月間、毎月19日の食育の日になんだものです。

精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」や町健康増進計画マスコットキャラクターたちが、のぼり旗を揚げ、「あすなろお喜楽クッキング」のレシピやティッシュを配りながら、家族などがそろって食事をする「共食」の大切さをPRしました。

町では、第2次精華町食育推進基本方針に基づく「家庭における食生活の改善、向上を目指した食育を実践するための取組」を、食育関係者団体と連携して実施しています。



駅の利用者に啓発活動



笑顔といっしょに食育啓発