Seika Town Newsletter HANASOU!!

華創（はなそう）

2014 JUNE No.615 6

おいしい「洛いも」育てよう！

町で特産化を進めている「洛いも」の苗の販売が5月16日㈮、ＪＡ愛菜館（乾谷地区）とＪＡグリーンマーケット精華（祝園西一丁目）で始まりました。「洛いも」は、ヤマノイモの一種・ダイショイモをブランド化させた名称です。おいしさに加え、生育中はグリーンカーテンにもなります。ぜひお買い求めください。

親子で楽しめるクラシック／3
15日、文化フェスティバル／4　ご存じですか？２つの臨時給付金／9　みんなで里山づくり／13　今月は食育月間／15
せいか365（さんろくご）／16　活動のひろば㊺／22　せいか写真日記／23

親子で楽しめるクラシック

7/21、けいはんなふれあいコンサート2014

親子でクラシック音楽を楽しめる「けいはんなふれあいコンサート2014」が7月21日(祝・月)、けいはんなプラザ・メインホールで開催されます。

関西の一流オーケストラ・京都市交響楽団＝**写真**＝の演奏で、クラシックからポップスまで、おなじみの楽曲が楽しめる同コンサート。指揮は松村秀明さん、司会は昨年と同じく福山俊朗さんです。

今年の目玉企画は、ナレーションに合わせた「となりのトトロ」(スタジオジブリ)の演奏。オーケストラサントラとナレーションとが融合します。コンサートが始まるまでの時間も、打楽器演奏体験(先着制・当日午後1時から整理券配布)、ロビーコンサートと、内容盛りだくさん。

入場にあたって年齢制限はありません。楽しさと感動いっぱいのコンサートを、夏の思い出の1ページに加えてみませんか。

時間は午後1時30分開場、午後2時30分開演、ロビーイベントは午後1時30分からです。

▶曲目

①オッフェンバック「天国と地獄～カンカン～」
②アンダーソン「トランペット吹きの休日」
③アンダーソン「ジャズピチカート」
④イェッセル「おもちゃの兵隊の行進」
⑤ブラームス：ハンガリー舞曲第5番
⑥となりのトトロ
※⑤は指揮者体験ができます(若干名)。
※曲目は一部変更する場合があります。

▶チケット

前売券：1500円・当日券：2000円(全席指定)
※3歳未満の子どもは、保護者と同席の場合、無料です。
※チケットの払い戻しはできません。

◆前売券販売場所

・町役場 企画調整課(5階)
販売期間：7月18日(金)までの平日
受付時間：午前9時～正午・午後1時～5時
※販売初日のみ午前10時からです。
・(株)けいはんな(けいはんなプラザ3階)
販売期間：7月18日(金)までの平日
受付時間：午前10時～午後5時30分
・チケットぴあ
販売期間：7月14日(月)まで
販売店：チケットぴあ店舗、セブン－イレブン・サークルK・サンクス
電子チケットぴあ：http://t.pia.jp/
電話予約：0570－02－9999(Pコード201－762)
※発券手数料が別途必要です。

○問い合わせ

けいはんなふれあいコンサート実行委員会事務局(企画調整課内)
(TEL 95－1900)

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)

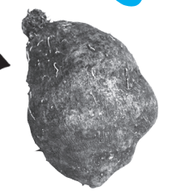
平田内科医院
◆消化器科◆循環器科◆一般内科
平田真人・平田理佳
診察時間 月 火 水 木 金 土 日
午前 9:00～12:00 ○ ○ ／ ○ ○ ○ ／
午後 5:00～7:00 ○ ○ ／ ／ ／ ／ ／
水曜・日曜・祝日休診
土曜午後休診
駐車15台可
光台近隣センター南 Phone:0774 95-3400

やまなみ法律事務所
YAMANAMI LAW OFFICE
弁護士 橘 英樹(京都弁護士会所属)
京都府相楽郡精華町山田下川原3-6
グランシャリオ山田川第2ビル2階
(近鉄山田川駅前)
☎050-5520-7546
http://www.eonet.ne.jp/~yamanami/
☆各種法律相談お受けいたします。お気軽にご相談下さい。
☆業務時間 平日午前9時30分～午後5時30分

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
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

町役場関係部署などのファクス番号・Eメールアドレスは31ページに掲載しています。

育て方ラク



〝おいしさ〟を育てよう

洛いもはヤマノイモの一種で、長イモより水分が少なく、粘りがとても強く、ほのかに甘味があります。そして何より、比較的簡単に作ることができるのが特長です。

苗を栽培しているのはJA京都やましろ精華町花き部会。昨年、町と京都府立大学との連携協力包括協定により、同大学から技術が伝授されました。

今年は既に、約1500株の苗が予約販売されました。同部会の岡田浩伸会長(東畑地区＝**右写真**)は「ほかの作物より『楽』に大きく作ることができるのが『洛いも』の売り。今年は8000株の販売を目指す」と意気揚々。以前に府立大学で販売していたころからのリピーターもいるとか。

販売価格は250円。6月末まで販売の予定ですが、在庫がなくなれば、早期に終了する場合があります。在庫状況など詳しくは、販売場所のJA愛菜館(乾谷地区・TEL 72－5459)やJAグリーンマーケット精華(祝園西一丁目・TEL 94－5698)にお問い合わせください(いずれも営業時間は午前9時30分～午後5時)。

〝涼しさ〟を育てよう

また、洛いもの苗は、生育中はグリーンカーテンになり、夏の室温上昇を抑える効果もあります。

5月23日(金)には京都府立大学生命環境学部付属農場(北稲八間地区)で、グリーンカーテンの育て方講座がありました。町と京都府立大学とが共催したものです。

講師を務めた同大学の本杉日野教授は「葉はハート型で大きく、暑さにも強いので、水やりの手間もさほどかからず、比較的簡単にグリーンカーテンとして活用できる」と、洛いもの有効性について語りました。

50人の参加者は、熱心に講義を聴き、試作用の苗を受け取りました。

○問い合わせ
産業振興課農業振興係
(TEL 95－1903)

ＪＡグリーンマーケット精華の洛いもの苗の販売コーナー(JA京都やましろ精華町花き部会の草嶋孝行さん)

グリーンカーテンの育て方講座での説明に、耳を傾ける参加者

舞台・展示・体験 文化の祭典
15日、文化フェスティバル

精華町文化協会による「2014せいか文化フェスティバル」が6月15日㈰午前10時～午後4時、むくのきセンターで開催されます。

▼**舞台発表**
コーラス、ジュニアコーラス、太極拳、太鼓、ヨガ、ソシアルダンス、大正琴、日本舞踊、キッズチアリーディング、オカリナ、吟剣詩舞、フォークダンス　ほか

▼**作品展示**
生け花、書道、陶芸、染色、水彩画、写真　ほか

▼**体験教室**
陶芸

▼**お茶席**
抹茶（菓子付き・200円）

※駐車場は限りがあるため無料巡回バス、精華くるりんバスをご利用ください。

○**問い合わせ**
精華町文化協会事務局（生涯学習課内）
（TEL 95－1907）

町と地域との橋渡し
町政協力員41人を委嘱

町ではこのほど、本年度の町政協力員として41人を委嘱しました。町では毎年、各自治会からの推薦により、町政協力員を委嘱しています。町政協力員は町の非常勤職員として、町と住民との相互連絡などを担っています。

このほか、すべての町政協力員で構成する町政協力員協議会もあります。同協議会では、住民の意向を行政に反映させるための活動を進めています。

本年度の町政協力員は次の通りです（カッコ内は自治会名）。

▽浅田清隆（菱田）・原田三千夫（滝ノ鼻）・奥田宗三郎（中久保田）・田中吉照（舟）・田中孝次（里）・近本守（僧坊）・倉田秀雄（谷）・髙井光洙（旭）・澤田潔（北稲八間）・簸内鉄夫（南稲八妻）・大冨輝彦（植田）・藤川博司（菅井）・蛭川光庸（北ノ堂）・白川宏（馬渕）・中川茂成（南）・前西隆次（祝園西一丁目）・北尾功造（中）・西島敏幸（東）・西村正則（西北）・山本正來（山田）・福島嵩郎（乾谷）・中井武彦（柘榴）・前田敏宏（東畑）・石橋俊則（光台四丁目）・松村眞須枝（光台五丁目）・信田宣司（光台六丁目）・藤本雄貴（光台七丁目）・澤和人（光台八丁目）・小澤正巳（光台九丁目）・田中育代（桜が丘一丁目）・橋本美輝（桜が丘二丁目）・藤井敏一（桜が丘三丁目）・近藤敦厚（桜が丘三丁目エスペローマ）・松田武（桜が丘四丁目）・有馬泰央（精華台一丁目）・瀬能福太郎（精華台一丁目トチノキ）・飯沼俊哉（精華台二丁目）・三上弘子（精華台二丁目イングス）・厚朴大輔（アズ・マニッシュ，コート）・矢野正（精華台三丁目）・伊藤聡（精華台四丁目）

○**問い合わせ**
総務課行政110番係
（TEL 95－1910）

6/14～15 むくのき休館

むくのきセンターは6月14日（土）～15日（日）、臨時休館します。

「2014せいか文化フェスティバル」開催によるもので、トレーニング室を含むすべての施設が利用できません。

○**問い合わせ**
むくのきセンター（TEL 98－0200）

プール監視員を募集
かしのき苑、夏休み期間

かしのき苑では、同施設内の温水プールの監視員として、夏休み期間の臨時職員を募集しています。

業務内容はプールの監視・清掃・受け付け・設備の操作などです。募集人数はおおむね2人。希望者は6月27日（金）までに履歴書を直接、下記のところに提出してください（郵送可・必着）。

▶**募集要件**　水泳が得意な方で、普通救命講習（3時間程度）を受講できる方（高校生を除く）

▶**任用期間**　7月22日（火）～8月9日（土）・8月19日（火）～30日（土）の火～土曜日のうち必要な日（週3～4日）の、午前9時～午後4時30分のうち6時間

▶**勤務場所**　かしのき苑

▶**賃　　金**　時給800円〔交通費別途支給（片道2㌔未満の場合支給なし）〕

▶**選考方法**　面談
※面談日時は、別途連絡します。

○**申し込み・問い合わせ**
〒619－0243　精華町南稲八妻砂留22番地1
かしのき苑「プール監視員募集」係（TEL 94－5200）
（受付時間：火～土曜日　午前9時～正午・午後1時～5時）

情報公開・個人情報保護制度

昨年度運用状況を公表

昨年度の情報公開と個人情報保護の両制度の運用状況を公表します。

情報公開制度

情報公開制度は、町が持っている情報（公文書）を公開する制度です。知りたい情報がある場合、町に開示を求めることができます。

昨年度の請求・処理状況は、**表1**の通りです。

個人情報保護制度

個人情報保護制度は、個人の権利・利益を保護するための制度です。町が行う個人情報の取り扱いについてルールを定め、自分の情報を見たり、情報の誤りを正したりする権利を保障しています。

昨年度の請求・処理状況は、**表2**の通りです。

◇

両制度共に、実施機関の決定に対する不服申し立てはありませんでした。

○**問い合わせ**
総務課庶務係
（TEL 95－1910）

表1　情報公開制度運用状況（平成25年度）

実施機関	請求件数	処理状況			
		開示	部分開示	不開示	取り下げ
町　長	35	25	10	0	0
教育委員会	3	3	0	1	0
監査委員	1	0	1	0	0
消防長	1	1	0	0	0
合　計	40	29	11	1	0

※請求件数と処理状況の件数の合計が異なるのは、1件の請求に対し複数の処理を行ったものがあるためです。

表2　個人情報保護制度運用状況（平成25年度）

請求の区分	実施機関	請求件数	処理状況			
			開示	部分開示	不開示	取り下げ
開　示	町長	11	2	4	5	0
訂　正		0				
利用停止等		0				
合　計	—	11	2	4	5	0

北国で学ぶ地域づくり
9月に男女共同参画研修

京都府では、男女共同参画による、豊かな地域づくりの担い手を育成するための「京都府女性の船」を9月5日（金）～8日（月）、行います。今回の行き先は北海道札幌市などです（往路は船、復路は飛行機）。

地域づくりやNPO活動などに関心のある女性に学習・交流の機会を提供する同研修。講義や課題別グループ学習、全体発表、意見交換会、現地団体との交流などが行われます。

▶**対 象 者**　京都府内在住・在勤でおおむね20歳以上の女性のうち、次の条件をすべて満たす方
・地域や職場の課題解決や活性化のために、さらに能力を発揮して活躍したいという意欲のある方
・健康で、この研修に十分に耐え得る体力のある方
・団体生活に適応できる方
・事前研修〔8月9日（土）〕から事後研修〔10月11日（土）〕まですべてに参加できる方
※過去の「京都府女性（婦人）の船」修了者で、その経験を生かして現在就業・活動などをしており、今回初めて参加する方をサポートする役割も果たす意思のある方を、10人程度募集します。ただし、過去3年以前に参加した修了生に限ります。

▶**定　　員**　100人

▶**料　　金**　3万3000円
※町内在住の参加者には、町から参加費の一部を助成します。

▶**申込期間**　6月30日（月）までの平日（必着）
受付時間：午前8時30分～正午・午後1～5時

▶**申込方法**　参加申込書と作文（様式あり）を直接、町役場・人権啓発課（2階）へ。
※参加申込書と作文の様式は府内の各市町村役場や京都府地方振興局などに置いています。京都府男女共同参画課ホームページからもダウンロードできます。

○**申し込み・問い合わせ**
〒619－0285（個別番号・住所記入不要）
精華町役場　人権啓発課 男女共同参画係
（TEL 95－1919）

町役場関係部署などのファクス番号・Eメールアドレスは31ページに掲載しています。

23～29日 男女共同参画週間

今月23日～29日は男女共同参画週間です。「男女共同参画」と聞くと、皆さんはどのようなイメージを持ちますか？男女共同……までは理解しても「参画？」という人も多いのではないでしょうか。「参画」とは単なる参加ではなく、積極的に意思決定の過程に加わるという意味が込められています。つまり、男女共同参画とは「性別にかかわりなく個性と能力を発揮し、責任を分かち合いながら共に歩むこと」をいいます。「自分には関係ない！」という人は存在しないのです。

家事場のパパヂカラ

最近では仕事ばかりに時間を費やすのではなく、育児や家事、介護に積極的に参加したいという男性も増えてきました。右記の言葉は、本年度の男女共同参画週間のキャッチフレーズです。内閣府が「男性が、企業人としても家庭人としても豊かな生活を送るために、長時間労働を減らして、女性と共に家事・育児・介護・地域活動にかかわりたくなるようなキャッチフレーズ」として全国で募集しました。

女性の家事や育児が固定的役割になりがちのように、男性も「仕事をして家族を支える」という固定的役割が現在でも根強くあります。厚生労働省の調査【注】によると、女性の育児休暇取得率は83・6％。しかし、男性の取得率は1・89％にとどまっています。

同調査では男性の場合、育児休業制度を利用したいと考えている人は約3割を超えています。育児に参加したいと考えてはいるものの、長時間労働や職場での「男なのに……」という不理解から、男性の育児休暇の取得率はなかなか向上しないのです。

家事や育児は女性だけの役割ではありません。男性が家庭で力を発揮することは、家族にとって心強く、女性も仕事に励みやすくなります。性的役割分担の意識にとらわれず尊重し合うことでパートナーシップは強化され、互いに仕事と家庭を両立するための環境が整います。男女共同参画社会の実現は、一人ひとりの豊かな人生を後押ししてくれるのです。

あなたは男女の縛りにとらわれず、やりたいことができていますか。私たちの男女共同参画社会の実現は、次の世代である子どもたちの男女共同参画社会の形成につながっていきます。

【注】「雇用均等基本調査」2012年度数値

○問い合わせ
人権啓発課男女共同参画係
（TEL95－1919）

戸籍謄本・住民票などの不正取得防止

事前登録で本人に通知

6月から、自分の戸籍謄本や住民票の写しなどを代理人や第三者が取得した場合に通知を受けることができるようになりました（事前登録型本人通知制度）。不正請求・不正取得を抑止するためのもので、通知を受けるには事前登録が必要です。

対象者は精華町に本籍や住所を登録している方、または登録していた方です。申請書【注】と本人確認できる書類（運転免許証、住民基本台帳カードなどの官公庁発行の顔写真付証明書）を、町役場総合窓口課（2階）にお持ちください。代理人の場合は委任状、法定代理人の場合は戸籍謄本など、資格を証明できる書類もお持ちください。ただし、精華町に本籍がある場合は不要です。

▼通知の対象となる証明書
戸籍の謄本・抄本、住民票の写しや戸籍の附票の写しなど

▼通知の対象とならない場合
・本人、同じ戸籍に記載されている人や直系尊属・卑属からの戸籍謄本などの請求
・本人、同一世帯の人からの住民票などの請求
・国、地方公共団体などの公的機関からの請求
・弁護士や司法書士などが、裁判や紛争処理手続きに使用するための請求

▼通知内容
交付年月日、交付した証明書の種別、交付通数、交付請求者の種別（代理人・第三者）
※交付請求者の氏名、住所は通知内容に含みません。

【注】町ホームページからもダウンロードできます。

○問い合わせ
総合窓口課戸籍住民係
（TEL95－1915）

空き地の管理 責任持って

雑草などの繁茂は、清潔な生活環境を阻害するばかりか、不快虫の発生や火災などの事故、犯罪の発生源にもなりかねません。空き地を所有・管理している方は、付近の方に迷惑を掛けないよう、適正に管理してください。

○問い合わせ
環境推進室環境係
（TEL95－1925）

国民年金付加保険料

将来の年金にプラス

国民年金定額保険料に付加保険料をプラスして納付すると、老齢基礎年金に付加年金額が上乗せされます。

付加保険料は1カ月400円。任意加入のため、加入の手続きが必要です。

加入できるのは、国民年金第1号被保険者と任意加入被保険者です。国民年金第1号被保険者であっても保険料免除・猶予承認期間中の方、または国民年金基金に加入している方は加入できません。

＜例＞
付加年金を通算10年間（120月）納付した場合、65歳から受け取る年金は次の通りです。

▶付加保険料納付額
400円×120月＝4万8000円（年額）
▶付加年金受給額
200円×120月＝2万4000円（年額）
※付加年金受給額を2年間受給すると、納付した付加保険料の総額と同額になります。

町・府民税 納税通知書の確認を

町・府民税が課税され納付方法が年金特別徴収（受給年金から天引き）または普通徴収（直接金融機関などへの納付）になる方に6月中旬、納税通知書を送付します。

課税されると思われるのに納税通知書が6月下旬になっても届かない場合や、給与特別徴収（給与から天引き）になるはずなのに自宅に納税通知書が届いた方などは、下記に問い合わせください。

また、65歳以上の受給年金にかかる町・府民税は、年金から特別徴収することが原則です。しかし、所得や年税額の変化などにより年税額のうち年金特別徴収分以外にも普通徴収分が発生したり、納付方法が普通徴収に切り替わったりする場合があります。納期限までに納付がないと督促手数料なども必要になりますのでご注意ください。

口座振替は普通徴収分が発生しても自動的に納付され、納付忘れがありません。ぜひ便利な口座振替をご利用ください。

町・府民税均等割額の改正

本年度～平成35年度の10年間について、町民税・府民税の均等割額がそれぞれ500円加算され、合わせて年額で1000円の引き上げとなります【注】。ご理解とご協力をお願いします。

【注】詳しくは本誌2月号でご案内しています。

○問い合わせ
税務課住民税係
（TEL95－1916）

児童手当の現況届

提出期限は 今月末

児童手当を受給している方は、6月中に「現況届」を提出してください。未提出の場合は、6月分以降の児童手当が受けられませんので、ご注意ください。

対象者は、今年6月1日時点で町内に住民登録している、児童手当の受給対象者です。公務員は勤務先への提出となります。

提出書類は次の通りです。
・児童手当現況届
対象者に郵送します。
・受給者の健康保険被保険者証の写し
※状況により、そのほかの書類が必要になる場合があります。

○提出・問い合わせ
子育て支援課児童育成係
（TEL95－1917）

町役場関係部署などのファクス番号・Eメールアドレスは31ページに掲載しています。

国保税　納税通知書　6月中旬に郵送

国民健康保険（国保）加入世帯に6月中旬、国保税の納税通知書を郵送します。なお、本年度の課税限度額は引き上げられましたが、税率は昨年度と同じです。

特定健診で健康チェック

町では、40歳以上の国保加入者向けに、特定健診を行っています。6月6日㈮までに集団検診を受けられなかった方は、個別健診を9月まで町内の指定医療機関で受診できます。ぜひ受診してください。

後期高齢者　7月初旬に保険料通知

後期高齢者医療制度の加入者に7月初旬、保険料の納付通知書をお送りします。保険料率は本年度から変更されています。

保険証は中旬に郵送

7月中旬には、8月1日から使える新しい後期高齢者医療被保険者証（紫色）をお送りします。現在お持ちの被保険者証（緑色）は有効期限が7月31日です。

○問い合わせ

◆国保税
国保医療課国保係

◆後期高齢者医療
国保医療課医療係（℡95－1929）

ご存じですか？医療費助成

障害者・母子父子家庭・65～70歳・小学生以下対象

町では次の①から⑤に該当する方の医療費を助成しています（福祉医療費助成制度）。各制度の所得などの基準を満たす方が対象です。認定を受けた方は医療費（保険適用分）の自己負担分の一部、または全額が助成されます。各制度により認定の基準は異なります。

①障害がある方の医療費助成

▼対象者

次のいずれかの手帳をお持ちで、本人や配偶者などの扶養義務者が所得などの基準を満たす方

・身体障害者手帳1級または2級
・療育手帳AまたはB

▼助成内容

医療費（保険適用分）の自己負担分が全額助成されます。助成制度を利用するためには、毎年手続きが必要です。

重障老人健康管理事業対象者証
（有効期間　～　）
氏名　交付

②母子・父子家庭などの医療費助成

▼対象者

次のどちらかに該当し、本人または扶養義務者が所得などの基準を満たす方
・母子家庭または父子家庭で、18歳到達以降最初の3月31日を迎えるまでの子とその親
・18歳到達以降最初の3月31日を迎えるまでの子で、両親がいない子

▼助成内容

医療費（保険適用分）の自己負担分が全額助成されます。助成制度を利用するためには、毎年手続きが必要です。

③65～69歳の方の医療費助成　④昭和19年4月2日から昭和20年3月1日生まれの方の臨時医療費助成

▼対象者

①②や後期高齢者医療制度を受給しておらず、本人や配偶者などの扶養義務者が所得などの基準を満たす65～69歳までの方と、昭和19年4月2日から昭和20年3月1日生まれの方（本年度限り）

▼助成内容

医療費（保険適用分）の自己負担分の割合が1割に、または1カ月の自己負担限度額が引き下げられます。

⑤子どもの医療費助成制度

▼対象者

12歳到達以降、最初の3月31日を迎えるまでの子ども（所得制限なし）

▼助成内容

1医療機関につき1カ月200円を超える医療費（保険適用分）の自己負担分の全額が助成されます。

※①②③④については申請書の提出後、同じ世帯の18歳以上の方全員の所得などから受給の可否を判定します。同じ世帯に、18歳以上で所得がなく確定申告をしていない方（税法上での「同一世帯員の被扶養者」を除く）がいる場合は、受給資格の判定（認定）ができません。交付申請前に必ず町役場税務課で住民税の申告をしてください。◇

現在①②の受給者証をお持ちの方が8月以降も助成を受けるための申請を6月10日㈫～17日㈫の平日、町役場で受け付けます。

時間は午前9時～11時30分・午後1時～4時、場所は201会議室（2階）です。

○申請・問い合わせ

国保医療課医療係（℡95－1929）

医療費助成　申請を

平23.6.2～7.1生の方 子どもの医療費助成・入院外の助成	昭24.7生の方 高齢者の医療費助成	昭19.6.2～7.1生の方 京都府 臨時医療費助成
町では、3歳から小学校卒業までの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歳から70歳未満の方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。助成は申請が必要です。	京都府では、要件を満たす方に医療費（保険適用分）の一部を助成します。対象は来年3月31日までの診療分で、助成は申請が必要です。

上記対象者にはご案内を郵送しています。申請期間は6月11日（水）～17日（火）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、お問い合わせください。

○問い合わせ　国保医療課 医療係（℡95－1929）

ご存じですか？2つの臨時給付金

国では本年度に限り、消費税率引き上げによる所得の低い方の負担を減らすための「臨時福祉給付金」、子育て世帯の負担を減らすための「子育て世帯臨時特例給付金」を支給します。両給付金共に受給することはできませんので、ご注意ください。申請先は、基準日（平成26年1月1日）時点で住民登録している市区町村の役所です。申請手続きなどについては来月号でお知らせします。

臨時福祉給付金　　**子育て世帯臨時特例給付金**

低所得世帯
- 高齢者世帯
- 単身世帯
- 子どもがみんな高校生以上の世帯

中所得世帯
- 中学生以下の子どもがいる世帯（子育て世帯）

臨時福祉給付金

▶対象者　平成26年度分市町村民税が非課税の方【注1】

▶支給額　1人1万円（基礎年金・児童扶養手当などの受給者は1万5000円）

【注1】市町村民税が課税されている人の扶養親族・生活保護受給者などを除きます。

○申し込み・問い合わせ
福祉課 臨時給付係
（℡95－1904）

子育て世帯臨時特例給付金

▶対象者　次の条件を共に満たす方
・基準日（平成26年1月1日）時点で、今年1月分児童手当（特例給付含む）の対象児童【注2】の受給者
・平成25年の所得が児童手当の所得制限額未満

▶支給額　対象となる児童1人につき1万円

【注2】臨時福祉給付金の対象児童、生活保護受給の児童などを除きます。

○申し込み・問い合わせ
子育て支援課 児童育成係（℡95－1917）

きこえの相談会 今月は17日

6月の「きこえの相談会」は17日（火）午前10時～午後3時、相楽聴覚言語障害センター（相楽会館内）であります。

6月10日（火）までに「氏名・年齢・住所・電話番号・相談内容・希望時間帯」を電話、またはファクスで下記のところにお申し込みください。

○申し込み・問い合わせ
相楽聴覚言語障害センター 担当：山口（℡75－2030・FAX 72－6862）

弁護士法人
松柏法律事務所 生駒事務所
奈良市中登美ヶ丘6-3-3　リコラス登美ヶ丘A棟2階
奈良弁護士会 弁護士 田辺 美紀　奈良弁護士会 弁護士 山本 直
奈良弁護士会 弁護士 山田 直子　大阪弁護士会 弁護士 奥岡 眞人
相談料 30分 5,250円（但し、初回のみ30分無料）
■お問合せは
☎0742-81-8361　学研奈良登美ヶ丘駅南口から徒歩1分 リコラス登美ヶ丘2階

高校生に奨学金給付

申込23日まで　母子世帯など向け

母子世帯や父子世帯、障害者世帯などの高校生に、給付型奨学金を支給します。6月23日㈪までにお申し込みください。

▼**対象者**
京都府在住の市町村民税非課税世帯の子で、次の両方の条件を満たす方
・母子世帯、または父子世帯（いずれも20歳以上の子どもがいない世帯）、児童世帯、障害者世帯、長期療養者世帯の方
・高等学校・高等専門学校・特別支援学校の高等部に通っている方、または学校法人が設置した外国人向けの学校の高等学校相当課程を受けている方

▼**入学支度金（1年生対象・1回のみ）**
・国公立／6万3000円
・私立全日制／17万8000円
・私立定時制／13万7000円
・通信制／4万5000円

▼**支援金（学用品代など）**
年額6万円

▼**奨学金**
・私立全日制／月額3万3000円以内
・私立定時制／月額2万4000円以内
※他府県の私立高等学校と外国人学校のみ対象です。
※国の支援金額との併給調整をします。

▼**申込期間**
6月23日㈪までの平日
受付時間／午前8時30分～正午・午後1時～5時

▼**申込方法**
次の必要書類を直接、左記のところへ。
国支援金決定通知書（奨学金支給対象者のみ）・支給申請書・在学証明書・市町村民税非課税証明書・同意書
※支給申請書は左記のところに置いています。
※身体障害者世帯は、身体障害者手帳の写し、または年金手帳の写し、長期療養者世帯は、医師の診断書なども必要です。

○**申し込み・問い合わせ**
福祉課社会福祉係
（TEL95－1904）

在宅寝たきり高齢者向け

布団の洗濯・消毒します

介護老人福祉施設・神の園では本年度、寝具洗濯乾燥消毒サービスを行います。日程は表の通りです。回数などは変更ありません。

▼**対象者**
町内在住の在宅寝たきり高齢者などで、介護保険の要介護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）を基本に年6枚以内
※サービスご利用中、希望者には代わりの寝具を無料で貸し出します。

▼**料金**
敷布団（綿・羊毛・羽毛330円）
掛布団（綿・羊毛・羽毛330円）
毛布（100円）

▼**申込方法**
1回の利用ごとに、寝具洗濯乾燥消毒サービス事業利用申請書を直接、左記のところへ。
※申請書は左記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。

○**申し込み・問い合わせ**
高齢者総合福祉施設・神の園
（TEL94－4125）

▶本年度の日程

	申込期限	布団回収	布団配達
第1回	6月20日(金)	7月2日(水)	7月9日(水)
第2回	9月19日(金)	10月1日(水)	10月8日(水)
第3回	11月21日(金)	12月3日(水)	12月10日(水)
第4回（来年）	2月20日(金)	3月4日(水)	3月11日(水)

高齢者向け配食・出張理容

配食サービス

町社会福祉協議会では、町内在住の65歳以上の在宅高齢者で条件に該当する方に、昼食を自宅に届けています。
なお、日曜日と12月31日～1月3日は休みです。

▼**対象者**
単身世帯、高齢者のみの世帯、昼間1人になる方で、食事の調理が困難な方

▼**料金**
1食500円

▼**申込方法**
直接、同協議会へ。

出張理容

町では、町内在住の高齢者などを対象に、理容師が自宅に訪問するサービスを行っています。年4回まで受けられます。年度ごとに申し込みが必要です。
なお、昨年度までは町社会福祉協議会で受け付けていましたが、本年度から変わります。ご注意ください。

▼**対象者**
町内在住の高齢者などで、次のいずれかに該当する方
・介護保険の要介護認定が要介護3以上の者
・介護保険の要介護認定、または要支援認定を受けている重度心身障害者
・特別養護老人ホーム・老人保健施設・介護療養型医療施設の食費と居住費
・短期入所生活介護・短期入所療養介護・介護予防短期入所生活介護・介護予防短期入所療養介護の食費と居住費

▼**申請方法**
介護保険負担限度額認定申請書を下記のところへ。
※該当者には介護保険負担限度額認定証を交付します。利用施設で提示してください。

▼**料金**
1回2000円（カットのみ）

▼**申込方法**
直接、左記のところへ。

○**申し込み・問い合わせ**
◆配食について
精華町社会福祉協議会
（TEL94－4573）
◆理容について
福祉課介護保険係
（TEL95－1904）

障害者向け相談 第3木曜に

町では障害者向けの相談を毎月第3木曜日の午後1時30分～3時、町役場・相談室（2階）で行っています。
どんなささいな相談でも相談員【注】が親切、丁寧に対応します。秘密は厳守しますので、安心してご利用ください。
予約は不要です。

①**身体障害者相談員**
大西國嗣・谷口郁子／身体に障害がある方、またはその家族からの身近な問題について相談に応じます。

②**知的障害者相談員**
蓑毛恵津子／知的障害のある方の家庭での養育や生活などをはじめとする身近な問題について相談に応じます。

③**こころの健康推進員**
田中智美・前田品子／精神障害のある方や、その家族からの身近な相談に応じ、地域生活を支援し、自立と社会復帰を促進します。

【注】①②は町長から、③は府知事から委嘱されています。

○**問い合わせ**
福祉課社会福祉係
（TEL95－1904）

介護保険 利用者負担限度額の認定

介護保険では、施設サービスや短期入所サービスを利用する場合、食費・居住費は自己負担となりますが、申請により減額になる場合があります。金額など詳しくは下記にお問い合わせください

▼**対象者**
①老齢福祉年金の受給者で、本人や世帯全員が住民税非課税の方・生活保護の受給者の方
②本人や世帯全員が住民税非課税で、合計所得金額と課税年金収入の合計が80万円以下の方
③本人や世帯全員が住民税非課税で、②以外の方

▼**対象サービス**
・特別養護老人ホーム・老人保健施設・介護療養型医療施設の食費と居住費
・短期入所生活介護・短期入所療養介護・介護予防短期入所生活介護・介護予防短期入所療養介護の食費と居住費

▼**申請方法**
介護保険負担限度額認定申請書を下記のところへ。
※該当者には介護保険負担限度額認定証を交付します。利用施設で提示してください。

介護・介護予防サービス費、上限超過分を支給

介護・介護予防サービス費について、1カ月の利用者負担が一定の上限額を超えたとき、その超えた分が支給されます（高額介護サービス費）【注】。
上限額は上記①②③の段階に応じて変動。そのほかの方は3万7200円です。

【注】ここでの利用者負担額には、福祉用具購入費、住宅改修費の利用者負担額や施設での食費、居住費、日常生活費などは含まれません。

○**問い合わせ**
福祉課介護保険係
（TEL95－1904）

町役場関係部署などのファクス番号・Eメールアドレスは31ページに掲載しています。

事業所の皆さんへ

調査にご協力を

7月1日、「平成26年経済センサス－基礎調査・商業統計調査」が行われます。

総務省が実施する「経済センサス－基礎調査」は、全国すべての事業所が対象となります。商業統計調査は、卸売業・小売業を営む全国すべての事業所が対象となります。

調査は、京都府知事に任命された調査員が、事業所に案内文書を配布。続いて6月下旬以降、「調査票」などを配布します。

調査内容は秘密厳守されますので、調査票の正確な記入などにご協力をお願いします。

○問い合わせ
企画調整課企画係
（TEL95－1900）

ネット回答率㊤で大臣表彰

昨年の住宅・土地統計調査

昨年10月の「平成25年住宅・土地統計調査」でインターネットの回答率が高かったとして、精華町がこのほど、総務大臣表彰を受賞しました。

同調査では、国の基幹統計調査で初めてインターネットでの回答ができるようになりました。町のインターネットでの回答率は18・8％で、全国平均の約8％を大きく上回りました。

皆さんの統計調査に対する意識が国から高く評価されたものです。ご協力ありがとうございました。

また、調査事務に尽力された調査員や指導員の皆さんにも感謝申し上げます。

○問い合わせ
企画調整課企画係
（TEL95－1900）

架空請求はすぐに相談を

Eメールやはがきで、身に覚えのない請求を受ける「架空請求」の相談が後を絶ちません。今回は、そんな架空請求に関する相談をご紹介します。

〈Q〉
携帯電話に知らない相手からのメールが届いた。内容を確認してみると「携帯電話で利用したサイトの未納料金がある。このまま支払いがなければ裁判を起こす。覚えがない場合はすぐ連絡するように」と電話番号が書かれていた。連絡したほうが良いのだろうか。（40代女性）

〈A〉
架空請求の手口は、主にまず「過去の未納料金」といった表現で、未払いがあったのかと勘違いさせることから始まります。さらに「裁判」や「財産の差し押さえ」といった言葉を並べて不安にさせ、お金を払わせます。

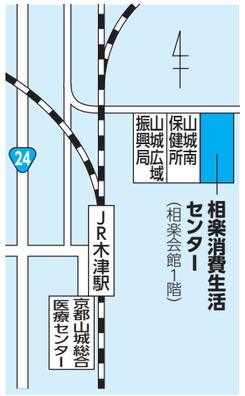
「心当たりがない場合はすぐに連絡するように」などと書かれていても、絶対に業者に連絡しないでください。

連絡すると、個人情報を聞き出されたり、さまざまな理由をつけて高額な請求をされたりすることがあります。請求された内容に不明な点があったり、不安を感じたりした場合は、まず相楽消費生活センターにご相談ください。

◇

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、京都府消費生活安全センターが電話相談を受け付けています（TEL075－257－9002）。受付時間は午前10時～午後4時です。



○問い合わせ
相楽消費生活センター
（TEL72－9955）

みんなで里山づくり

総会で里山での活動紹介

「せいか里山の会」の平成26年度総会が4月26日㈯、精華町交流ホールで開催されました。

前年度の事業活動報告や会計報告に加え、本年度の事業計画案や予算案が提案され、すべての議案が承認されました。

総会後は、公益財団法人ボーイスカウト日本連盟「日本ボーイスカウトきづがわ第1団」の子どもたちが、せいか里山での活動を紹介。さらに同団代表の荒堀淳嗣さんが、里山での体験活動などを通じて生きる力と豊かな心を身につけることの大切さを講演しました。

気軽に参加を　会員も募集中

せいか里山の会では、里山が持つ豊かな自然を保全、再生するための下草刈りなどの保全活動を行っています。活動日は基本的には第3土曜日（左表参照）、場所は東畑地区の「精華町里山交流広場」です。

興味のある方は気軽にご参加ください。会員や各グループのボランティアスタッフも募集しています。

○問い合わせ
せいか里山の会事務局（産業振興課内）
（TEL95－1903）

せいか里山の会

本年度これまでの活動と今後の予定

- **4月**
  12日：農場体験、19日：定例活動「山菜さがし」、26日：総会開催・農場体験
- **5月**
  10日：農場体験・定例活動「サトイモ」、24日：農場体験
- **6月**
  14日：農場体験、21日：定例活動「樹木の名札かけと観察」、28日：農場体験
- **7月**
  12日：農場体験、19日：定例活動「昆虫頒布会」「ザリガニ釣り」、26日：農場体験
- **8月**
  9日：農場体験、23日：農場体験
- **9月**
  13日：農場体験、20日：定例活動、27日：農場体験
- **10月**
  11日：農場体験、19日：定例活動「サトイモ・洛いも収穫体験」・★収穫祭（後日案内）・農場体験、25日：農場体験
- **11月**
  8日：定例活動「干し柿づくり」・農場体験、16日：せいか祭り2014出展（会員のみ）、22日：農場体験
- **12月**
  13日：農場体験、20日：定例活動「ほだ木の切り出し」、27日：農場体験
- **1月**
  10日：農場体験、24日：定例活動「ほだ木の切り出し」・農場体験
- **2月**
  14日：農場体験、21日：定例活動「果樹の施肥」「しいたけ菌打ち」「鳥谷公園竹林伐採」、28日：農場体験
- **3月**
  14日：農場体験、21日：定例活動「しいたけ菌打ち」、28日：農場体験

※定例活動は午前9時～正午。10月は第3日曜日、5月・11月は第2土曜日、1月は第4土曜日。★は要申し込み。
※農場体験は、午前9時～11時ごろ。土の中の豊かな自然と共生した不耕起農法、種取りを基本としています。
※このほか、竹林整備のイベントもあります。日程は未定のため、事務局にお問い合わせください。
※天候不良時は町役場〔TEL94－2004（代表）〕にお問い合わせください。

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）

医療法人 社団 医聖会
学研都市病院
TEL.0774－98－2123
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・人工透析センター
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）

入浴車で高齢者の皆さんのご自宅を訪問、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

車のことなら すべてご用命ください
相楽自動車㈱
民 間 車 検
車検、鈑金、新車中古車販売、事故救援、自動車保険
ＪＡ京都やましろ、自治労共済、同志社大学指定工場
下狛 ☎94-2541

町役場関係部署などのファクス番号・Eメールアドレスは31ページに掲載しています。

蚊の発生を防ぐために

夏場に発生する蚊は、一度に最大で数百個の卵を産みます。約3日で幼虫（ボウフラ）になり、約10～15日で成虫になります。

蚊は、わずかな水たまりがあれば産卵します。次のことにご注意ください。

▼幼虫への対策

◆植木鉢の受け皿
・使用していない受け皿は裏返して水がたまらないようにする。
・普段使用している受け皿も、一週間に一度は清掃して水を替える。

◆空き缶・空きビン
雨があたらない場所に片付け、水が溜まらないようにする。

◆バケツ・じょうろ
水がたまらないように裏返す。

▼成虫への対策

・蚊が建物に侵入しやすい場所に、防虫網や網戸を設置する。
・刺されないよう、肌の露出をひかえる。

○問い合わせ
環境推進室環境係
（TEL95－1925）

防ごう カラスのごみ荒らし

最近、燃やすごみの収集日に、カラスがごみを散乱させる被害が多発しています。

カラスがよく狙うのは、赤色といわれています。この色は、動物の肉に多いため、残飯と認識されやすくなります。このほか、濡れた物も魚の肉と認識されやすいので注意が必要です。

まずはカラスのエサとなる残飯などの生ごみを減らしましょう。出す際は十分に水を切って袋の中心に入れ、周りをほかのごみで覆うと、カラスがごみ袋の外から判別しにくくなります。

皆さんのご協力をお願いします。

○問い合わせ
環境推進室環境係
（TEL95－1925）

セアカゴケグモを見かけたら…

セアカゴケグモはもともとオーストラリアなどに生息している外来種のクモです。しかし近年、国内でも広範囲に生息が確認されています。精華町でも一般家庭の排水溝やグレーチング、植木鉢の裏側、エアコン室外機のすき間などで発見されています。

セアカゴケグモは、少量の毒を持っていますが、性質はおとなしく、素手で触らない限り、かまれる恐れはありません。

万一かまれた場合は、患部を水で洗うなど清潔にし、できるだけ早く病院で治療を受けてください。かまれたクモを病院へ持っていくと、適切な治療につながります。

前述のような、クモがいそうな場所は普段から注意し、もし発見した場合は、クモ・卵共に市販の殺虫剤で駆除するか、靴で踏みつぶしてください。

○問い合わせ
環境推進室環境係
（TEL95－1925）

6/21～7/7 ライトダウンに ご協力を

6月21日(土)と7月7日(月)の特別実施日は、午後8時～10時の一斉消灯にご協力ください。詳しくは環境省ホームページをご覧ください。

広告

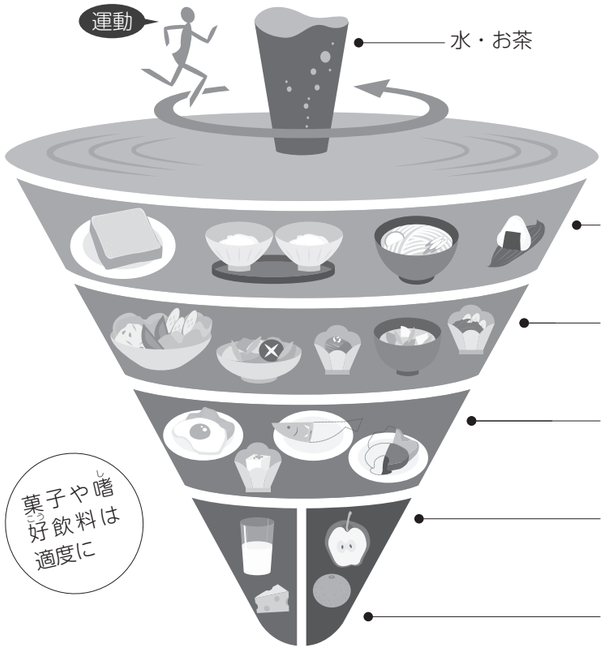
全国ハリカチェーン店 総合ギフトセンター
good living life
リビングストアー
㈲狛田百貨
Tel94-3121(代) Fax95-0300
京都府精華町近鉄京都線狛田駅前

各種ご宴会・ご婚礼に…
KASUGANO-SO
春日野荘
〒630-8113 奈良市法蓮町757-2
TEL 0742-22-6021(代表)
http://www.kasugano-so.co.jp
無料送迎バスもご用意いたしております。ご予約の際、お申し付けください。

近鉄 新祝園駅 東口徒歩1分
なごみ司法書士事務所
京都司法書士会 司法書士 藤井伸樹
精華町祝園長塚17番地5 なごみ司法書士事務所 検索
相続・遺言・贈与・成年後見・抵当権抹消・裁判手続・破産
お気軽にお電話下さい! ☎0774-93-3009

食事バランスガイド

食事を「主食、副菜、主菜、牛乳・乳製品、果物」に分け、一日に取るべき量を単位「つ」で表しています。



一日に取るべき量	1つ分にあたる量
主食：5～7つ ごはん・パン・めん	ご飯小盛り1杯＝おにぎり1個＝食パン1枚＝ロールパン2個＝めん類2分の1杯
副菜：5～6つ 野菜・キノコ・イモ・海藻料理	野菜小鉢1皿＝野菜いため半皿
主菜：3～5つ 肉・魚・卵・大豆料理	冷奴1皿＝納豆1皿＝焼き魚2分の1匹＝ハンバーグステーキ3分の1皿＝卵1個
牛乳・乳製品：2つ	牛乳コップ半分＝スライスチーズ1枚＝ヨーグルト1パック
果物：2つ	みかん1個＝りんご半分＝かき1個＝ナシ半分＝ブドウ半房＝桃1個

健康と食事は深い関係

今月は食育月間

6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。「食」に関する知識を身につけ、健康な体づくりにつなげましょう。

食生活を見直そう

▼朝ご飯を食べよう
朝食は一日の活動をスタートさせる重要な食事です。早寝早起きを心がけ、朝食を取るリズムを作りましょう。

▼バランスのとれた食事を
栄養バランスを整え、生活習慣病の予防や改善につなげ、元気な暮らしを実現しましょう。

▼家族そろって楽しく食卓を
家族そろっての食事は大切な場です。食事時間の確保、楽しい雰囲気づくりに努めましょう。

▼地産地消の料理や郷土料理を
地元で取れた食材は、自然の恵みを肌で感じられます。感謝の気持ちを大切に郷土愛をはぐくみ、食文化を継承しましょう。

▼環境に配慮した食生活を
買い過ぎ、作り過ぎに注意し、食べ残しを減らしましょう。マイバッグの利用、食品容器のリサイクルに協力しましょう。

▼80歳で20本の歯を
一生涯、自分の歯で食べられるように、かかりつけ歯科医を持ち、歯の定期健診を受けましょう。

あなたの食事、大丈夫？

上図の食事バランスガイドは、一日に何をどれだけ食べたらいいかを、こまをイメージした図で示したものです【注】。

バランスよく食べて運動すると、こまは安定して回ります。しかし、食事のバランスが悪いと、こまは倒れてしまいます。あなたのこまは、うまく回っていますか。

【注】厚生労働省などによる「食事バランスガイド」に基づいたものです。なお、糖尿病や高血圧などで医師や管理栄養士から食事指導を受けている方は、その指導に従ってください。

○問い合わせ
健康推進課保健予防係
（TEL95－1905）

「食育の意識高めて」

5月25日(日)にかしのき苑で開催された「精華町ふれあいまつり」では、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」が、食育月間と食育の日をPRしました＝**写真**。

同協議会の田中紀代子会長(桜が丘一丁目)は「旬の食材をいかに創意工夫で提供できるかが大事。特に若いお母さんや子どもたちにPRしたい。本年度は17人が入会し、さらに活気づいている」としました。

町役場関係部署などのファクス番号・Eメールアドレスは31ページに掲載しています。

行ってみよう！“みんなで健康”交流会

今回は、町内で健康増進に向けた活動を展開するさまざまな団体が集結し、情報交換や相互交流を深めるイベントの開催をお知らせします。もちろん、個人での参加も大歓迎です。これを機会に、あなたにピッタリの健康づくりが見つけてみませんか？　みんなで楽しく、健康増進に取り組みましょう!!

“みんなで健康”交流会

▶**日時**
６月22日(日) 午後１時30分から

▶**場所**
精華町交流ホール(精華町役場２階)

▶**参加対象者**
健康づくりに関心のある方
健康増進活動を行う町内の各種団体・企業

◆**団体参加基準**
・一般に幅広く住民が参加できる健康づくり活動(運動・スポーツ、栄養・食生活)を行っている団体。
・宗教、政治的な活動を伴わない団体であること。
・活動場所が町内であること(団体の運営拠点が町内であれば、ウオーキングなどで活動場所が町外の場合も可)。
・１年に複数回以上の定期的な活動が継続して行われていること。
・町主催の年１回の交流会に参加し、活動紹介ができること。

▶**主な内容(予定)**
◆記念講演
「ガッテン!!“歩き”が寿命を延ばすわけ」
～誰でもわかる歩きの理論～
講師：石井 好二郎(同志社大学スポーツ健康科学部教授)
◆健康増進活動団体交流会
健康をキーワードに、活動団体や参加者の情報交換・交流
コーディネーター：志賀 誠治(有限会社人間科学研究所)

▶**参加費**
無料

健康づくりへの実践アイデアを紹介！

前号に引き続き、健康増進活動推進のための「私の健康づくりアイデア」募集でいただいた町民の皆さんのアイデアの一部を紹介します。

アイデア①
散歩で続ける健康を心がけており、毎朝、体調に合わせて実行している。心身ともに爽快な気分です。また、自らの病気を理解しそれに合う体操を30分程度している。
(北ノ堂地区・70代男性)

アイデア②
体力測定によるロコモ予防。
(馬渕地区・50代女性)

アイデア③
一日１時間以内を目途に歩き、その後、体操を行うとさらに気持ちが良い。
(桜が丘一丁目・70代男性)

健康寿命をのばそう! Smart Life Project × 精華町
精華町は、Smart Life Project と、
皆さんの健康・体力づくりを応援します。

○**問い合わせ**　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)〔TEL 95－1905(健康推進課内)〕

知っ得納っ得 Part.182
健康ひろば

特定健診 結果相談会に行こう

町の特定健診の結果相談会を６月24日(火)～７月１日(火)の平日、精華町交流ホール(町役場２階)で行います。町役場で特定健診を受けた方だけでなく、医療機関で特定健診を受診した方や、職場での健診や人間ドックを受診した方も参加できます。健診結果の判定を見るだけではなく、自分や家族の将来の健康を考える機会にしませんか。

結果相談会の様子(分かりやすく説明します)

改善方法が見えてくる

結果相談会に参加すると、２つのメリットがあります。

▶**結果の見方が分かる！改善策が分かる！**
保健師が特定健診結果の見方を基礎から解説。ポイントを押さえて楽しく学びましょう。

▶**プロに相談できる絶好のチャンス！**
いろいろな相談コーナーもあります。日ごろのちょっとした疑問を解消してみませんか。

保健師による結果説明
↓
・栄養士による栄養相談コーナー
・歯科衛生士による歯科相談コーナー
・体組成測定コーナー
・医師による健康相談コーナー
(午後のみ・先着40人)

申込不要！気軽に参加して

相談会は申し込み不要、参加費も無料です。

▶**受付時間**
午前９時30分～ 11時・午後１時30分～２時30分

▶**持ち物**
・今回の特定健診結果票
町役場で受診した方には会場でお渡しします。
・過去の特定健診の結果票
町で毎年受診している方など、今回受診された健診結果に過去の健診結果が掲載されているものもあります。
・筆記具
・眼鏡など

○**問い合わせ**
健康推進課 保健予防係(TEL 95－1905)

あすなろお喜楽クッキング COOKING 215

白菜とカリカリじゃこの梅サラダ

今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」の田中カヨ子さん(北稲八間地区)が紹介する「白菜とカリカリじゃこの梅サラダ」です。

▶**材料(２人分)**
白菜80グラム、ちりめんじゃこ10グラム、キュウリ40グラム、紫玉ネギ20グラム、塩0.5グラム
A：酢10グラム、ごま油５グラム、梅干し(練り梅も可)８グラム

▶**作り方**
①白菜を縦半分に切って、１センチ幅に刻む。
②キュウリも縦半分に切り、切り口を下にして斜め薄切りにする。
③紫玉ネギを薄切りにする。
④①②③をボウルに入れて塩を振り、30分置く。
⑤ちりめんじゃこをフライパンでいり、香ばしさを出す。
⑥梅干しの種を取って、細かく刻む。
⑦④の水気を切り、Ａの材料を混ぜ合わせる。
⑧⑦を皿に盛り、食べる直前に⑤のじゃこをかける。

▶**一人分の栄養価**
エネルギー 41キロカロリー・タンパク質1.8グラム・脂質2.1グラム・カルシウム40ミリグラム・食物繊維1.2グラム・塩分1.0グラム