


















子育て

すくすく

掲示板

今月の子育て支援センター

月 4日	火 5日	水 6日	木 7日	金 8日	土 9日
すくすくプレールーム 「よちよひろば」 (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A (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
11日	12日	13日	14日	15日	16日
すくすくプレールーム 「よちよひろば」 (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 「とっこひろば」 (午前10時～正午) 子育て支援センター		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	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	
18日	19日	20日	21日	22日	23日
海の日 	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 ----- にこにこ相談 (要申し込み) (午前9時45分～11時15分) いけたに保育所	赤ちゃんサロンB (午前10時～11時30分) 保健センター			
25日	26日	27日	28日	29日	30日
すくすくプレールーム 「よちよひろば」 (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				
8月1日	2日	3日	4日	5日	6日
すくすくプレールーム 「よちよひろば」 (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 【注1】		マタニティーサロン (午前10時～11時30分) 保健センター 【注2】
8日	9日	10日	11日	12日	13日
すくすくプレールーム 「よちよひろば」 (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 (要申し込み) (午前10時～11時30分) 保健センター	山の日 		

※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
とっこひろば：おおむね1歳6カ月以上 むくのきセンター：精華町大字下狛小字神ノ木8
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

【注1】第2木曜日からの変更です。【注2】第2土曜日からの変更です。

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

第3回 赤ちゃんとのかわり方教室

愛情をたっぷりうけて大きくなった1歳～1歳半の赤ちゃんには、“自我”が芽生えてきます。この時期のかわり方を助産師や保育士と一緒に楽しく学びませんか。

▶日 時 8月10日(水)午前10時～11時30分
▶場 所 保健センター
▶対 象 者 町内在住で在宅の満1歳～1歳半(8月1日現在)の第1子とその保護者
▶定 員 先着25組程度
▶申込方法 7月6日(水)～22日(金)に町ホームページから「赤ちゃんとのかわり方教室」を検索、または右の二次元コードから。



スマートフォン 携帯電話

第2回 親子のつどい

親子でふれあい遊びや季節の制作などを楽しみ、子ども同士、親同士もつながりましょう！

▶日 時 8月30日(火)午前10時～11時30分
▶場 所 いけたに保育所
▶対 象 者 町内在住で在宅の満2歳以上(8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) ※当選者にのみ連絡します。
▶内 容 ふれあい遊び・簡単な制作遊び
▶申込方法 7月25日(月)～29日(金)に町ホームページから「親子のつどい」を検索、または右の二次元コードから。



スマートフォン 携帯電話

絵本のひろば

すくすくプレールームのなかで、おはなしサークル「おはなしのこぼこ」による読み聞かせ会「絵本のひろば」を開催しています。申し込みは不要です。

▶日 時 毎月第4火曜日(変更の場合あり)午前10時

午前10時30分～11時

▶場 所 子育て支援センター

育児サークル紹介コーナー

▶育児支援サークル『あゆみちゃん』

活動日時 第2火曜日 午前10時～正午
活動場所 かのき苑
対 象 未就園児の親子
活動内容 季節の行事、お誕生日会、親同士のコミュニケーションなど

▶ピーチクラブ

活動日時 第2・4木曜日 午前10時～正午
活動場所 子育て支援センター、滝の鼻集会所など
対 象 未就園児の親子
活動内容 親同士の情報交換と子どもたちの交流

▶双子育児サークル『しーそーくらぶ』

活動日時 月末金曜日 午前10時～11時30分
活動場所 子育て支援センター
対 象 精華町・木津川市在住の多胎児の親子
活動内容 交流会

▶祝園西一丁目育児サークル『おひさまクラブ』

活動日時 第3木曜日 午前10時30分～正午
活動場所 祝園西一丁目集会所
対 象 祝園西一丁目在住の未就園児の親子
活動内容 工作、お誕生日会、季節の行事など

▶光台四丁目子育て支援『フリースペース』

活動日時 第1・3火曜日 午前10時～正午
活動場所 光台四丁目集会所
対 象 未就園児の親子
活動内容 季節の行事、子育て相談など

▶光台五丁目子育てサロン『いちごちゃん』

活動日時 不定期(3～4カ月に1回)午前10時～正午
活動場所 光台五丁目集会所
対 象 光台在住の未就学児の親子、妊婦
活動内容 季節ごとのイベント、交流会など

▶光台七丁目育児サークル『とんとん』

活動日時 木曜日(月2～3回)午前10時30分～11時30分
活動場所 光台七丁目集会所、公園など
対 象 光台七丁目在住の未就園児の親子、妊婦
活動内容 公園あそび、絵本の読み聞かせ、季節の行事など

▶光台八丁目育児サークル『8(はっち)』

活動日時 偶数月の第4土曜日 午前10時～正午
活動場所 光台八丁目集会所
対 象 光台八丁目在住の未就学児の親子とその兄弟、妊婦
活動内容 遊びを通じてのふれあい、野外活動、子育て相談など

▶未就園児サークル『9ピーちゃん』

活動日時 第3月曜日 午前10時～正午
活動場所 光台九丁目集会所
対 象 光台九丁目在住の未就園児の親子
活動内容 季節ごとのイベント、公園あそびなど



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



町職員発の「楽しむ健康づくり」

「健康づくり」をもっと広げるため、住民協働で進めている活動と合わせ、町職員もプロジェクトチームを立ち上げ健康づくりを広める活動を進めています。現在3つのプロジェクトが進行中。今回はその一部をご紹介します。

プロジェクト名

「SEIKA ★(キラッと) いいとこみつけ隊」

コンセプト

発見のあるまち！歩きたくなるまち！SEIKA!!

ちまたでは、「まち歩き」が人気を集めています。名所・旧跡だけでなくまちをぶらぶらする。身近な地域のことを知りつつ、まちの宝物を見つける楽しさを感じて欲しいと町職員のメンバーでプロジェクトとして「SEIKA ★(キラッと) いいとこみつけ隊」を企画しました。

5月19日(木)に、いいとこみつけ隊のまち歩きイベント「お宝発見ウォーク」を開催し、多くの方に参加いただきました。参加者はチームになり、地図で示された範囲をぶらぶら歩きながら、まち歩きを楽しみました。

お宝発見ウォークのルールは、インスタントカメラでいいとこ・いいものを発見し、写真に撮って持ち帰ること。それぞれに意外なものや、まちの再発見があり、写真を基に地図にまとめると、チームごとに素敵なまちのお宝地図ができ上がりました。

健康づくりに「運動」は欠かせない要素ですが、運動習慣のない方が「運動」するのはなかなか難しいのではないのでしょうか。そんな方でも運動を意識せず、楽しみをきっかけに体を動かせることがあれば、知らず知らずに運動量が増え健康につながります。健康づくりで「ウォーキング」を取り入れておられる方以外でも、今回のようにゲーム感覚で楽しんで運動量がUPできたらいいですね。

今回の参加者からは、「思っていた以上に、すごく楽しかった」「あっという間に時間が過ぎた」「集めた地図をまとめた」など、楽しく歩いて、次につながる声を多数いただきました。

まちのなかには、意外なお宝がまだまだあるはず。皆さんも、自分の地域のお宝を探しながら歩いてみてください。きっと、今まで気付かなかったお宝が見つかるはずです。

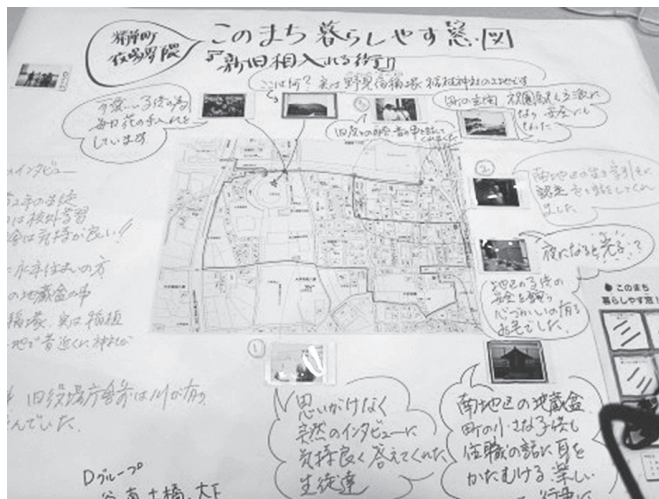
お宝発見ウォークの流れ



お宝発見に出発



集めたお宝写真で地図づくり



まちのお宝地図完成



お宝を見つけたら撮影

プロジェクト名

「体感！野菜のそごから」

厚生労働省によると、生活習慣病予防の観点から、毎日350gの野菜を食べることが推奨されていますが、現在の日本人の野菜摂取量は1日280gで、70g不足しています。

そこで、体感！野菜のそごからプロジェクトでは、野菜摂取に関する意識を高めようと2つの取り組みを始めました。

その1.「プランターを使った野菜栽培」

野菜作り初心者が、プランターで「伏見甘長とうがらし」を育て収穫するというもので、野菜作りの楽しさを皆さんにお伝えしたいと考えて企画しました。日々の成長の模様を、ホームページ上でご覧いただけます。右のQRコードからもアクセスいただけます。



その2.「京都府立大学と"cafe こころく"との連携」

京都府立大学精華キャンパスで研究されている、健康野菜【注】「けいはん菜」(リーフレタス)。



「けいはん菜」を使用したランチ

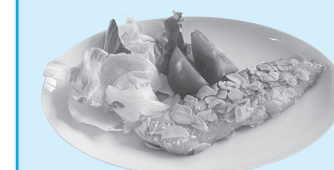
健康増進が期待できる抗酸化成分を大幅にアップした野菜ですが、この「けいはん菜」をNPO法人プラッツが運営するcafe こころく(☎95-7902・南都銀行精華支店西隣り)のランチメニューの食材として提供する実践が行われています。

今後、ランチに来られた方々に、野菜の健康機能性や家庭菜園のミニ講習会も行う予定で、野菜や健康に関する話題があふれる「場づくり」を目指しています。

【注】ビタミンC、ミネラル成分など、「標準成分表」の数値を一定レベルまで強化した高機能野菜。

☎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 240 COOKING



鮭のアーモンド揚げ

今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」厚地桂子さん(光台地区)が紹介する「鮭のアーモンド揚げ」です。

▶材料(2人分)

生鮭2切れ(160g)、スライスアーモンド20g、油16g、卵10g、小麦粉8g、塩1.3g、こしょう少々

付け合せ：レタス40g、トマト100g

▶作り方

①生鮭は、皮と骨を取り除く。

- ②①を一口大に切り、塩こしょうをふり、しばらく置く。
- ③②の水気をふく。
- ④③に小麦粉、溶き卵、スライスアーモンドの順につける。
- ⑤フライパンに1g位の油を入れ④を中火でゆっくり焼き揚げる。
- ⑥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

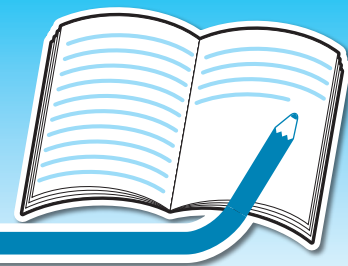
エネルギー 278kcal・たんぱく質 21.2g・脂質 17.6g・カルシウム 42mg・食物繊維 1.9g・塩分 0.8g

毎月19日は食育の日

早ね 早おき
朝ごはん



せいか写真日記



5月17日 火曜日 ☀

まちの農業を盛り上げます

精華町農業経営者会議(愛称:あぐり精華)の平成28年度総会が5月17日(火)、華工房で行われました。

あぐり精華は、町が認定した農業者が、農業経営の安定と地域農業に寄与することを目的に活動しています。総会では、現役員が任期を終えることに伴い、これまでとは違い、若手農業者を多く取り入れた新役員体制となりました。

新たに選出された草嶋会長は会員に向けて「あぐり精華」を盛り上げていきたいと話され、新体制として新たな一歩を踏み出しました。



草嶋孝行会長(右から3番目)と役員の皆さん

5月22日 日曜日 ☀

乾谷で楽農体験

乾谷ファミリー農園主催の「楽農体験ツアー」が5月22日(日)に、行われました。

第1回目となる今回は28人が参加され、泥だらけになりながらも楽しく、田植えやサツマイモ植えを体験されました。9月には今回植えた稲やサツマイモの収穫が予定されています。

れているとのこと。

参加者の中には去年も参加されていた方も多く、「来年もまた参加したい」などの声が早くも聞かれました。



田植え体験をする参加者

5月26日 木曜日 ☁

森を守り、森に守られる

京都廣学館高等学校から生徒会長の手越勇人さんと会計の菅萌花さんが5月26日(木)、「緑の募金」を届けるため、町役場を訪れました。

この募金活動は、緑の大切さを訴え、森林整備活動などを支援するものです。生徒会の皆さんが、一週間、呼びかけを行い、募金を集めてくれました。

募金は、町内の幼稚園、保育所、小・中学校からも寄せられ、6月16日(木)現在、総額は4万6510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生徒会役員

5月27日 金曜日 ☀

犯罪被害者を守れ！

公益社団法人京都犯罪被害者支援センターと精華町の連携協力に関する協定の締結式が5月27日(金)、町役場で行われました。

誰もが、ある日突然になるかもしれない犯罪被害者などの権利を保護および支援をするため、京都府公安委員会から犯罪被害者等早期援助団体の指定を受けた同センターと「犯罪被害者等支援の連携協力に関する協定」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。



協定書を締結した大谷寛代表理事と木村町長

6月5日 日曜日 ☀

ここから未来のロボット研究者が



同大の学生がロボット指南

この教室は、「けいはんなジュニアロボットクラブ」が主催したもので、「入門」、「基本」、「中級」の各コースを終えた子どもたちを対象に、6月5日(日)はその集大成となる「上級コース」が行われました。

教室では、ROBOXの学生たちが独自のテキストを使って指導し、将来は小型カメラを搭載し自動運転が可能なロボットカーの製作を目指しています。



同志社大学のローム記念館プロジェクトROBOXのメンバーが、子どもたちを指導するロボット教室が、毎月、町役場201会議室で行われています。

6月7日 火曜日 ☁

男女共同参画社会をめざして

女性が社会で活躍するために、地域や家庭などでの課題について学ぶ研修「京都府女性の船」への参加を控えた佐伯智子さん(菱田地区)、土井琳さん(精華台地区)、武田静子さん(乾谷地区)が6月7日(火)、町役場を訪問しました。

6月10日(金)～6月13日(月)に行われた同研修には、府内から100人近い女性が参加しました。舞鶴港から北海道へ向かう船中ではグループ研修を行い、札幌市に到着後は、同市で活動する地域活動団体との意見交換を行いました。

武田さんは「自分が関わっている介護の取り組みについて、活躍されている方のお話を聞いてみたい」と抱負を語られました。



決意を胸に町役場を訪問

6月17日 金曜日 ☁

家族そろって食事を

食育の街頭啓発を6月17日(金)、祝園駅前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、のぼり旗を掲げ、「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。



あすなろ会がレシピなどを配布

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)

車検

車検のコバック

お任せ下さい!見積無料!

TEL 0774-72-5735

0120-086-589

TEL 0774-72-5735

TEL 0774-72-5735

TEL 0774-72-5735

車のことなら すべてご用命ください

相楽自動車(株)

民間車検

車検、钣金、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

下泊 ☎94-2541

お住まいの塗り替えをする前に、聞きたい!知りたい!予備知識!

映像による「塗り替えセミナー」開催!!

「失敗しない外装リフォーム」をテーマに優良業者の選び方や一般的な適正価格などを、分かりやすくお伝えします。

日時 7月16日土 [受付]9:45 [開始]10:00 ~ [終了]12:00

会場 けいはんなオープンイノベーションセンター

ガイダンスルーム 〒619-0225 京都府木津川市木津川台 9-6

●セミナー講師 一般社団法人 市民講座運営委員会 代表理事 皆川 一 氏

■お問い合わせ・お申し込みはこちら >> ☎0120-689-419

※要予約!ご予約はお早めに。

主催 一般社団法人市民講座運営委員会 | 〒102-0071 東京都千代田区富士見1-6-110F

協賛 プロタイムズ木津川店 | 株式会社すきもと 〒619-0217 京都府木津川市木津町内垣外1番地



広報 しょうぼう

熱中症にご注意！

Vol.273

熱中症予防に万全の対策を

これから夏に向けて夏休みなど、レジャーやマリンスポーツなどで炎天下で活動をする機会も増えると思いますが、熱中症対策は万全ですか。小まめに水分補給をし、無理をしないことが大切です。また、熱中症は気温の高い室内でも起こるので注意しましょう。

熱中症とは？

暑い環境下において生じる健康障害のことです。大きく分けて次の4つの症状があり、それらを総称して熱中症と呼んでいます。

①熱けいれん：筋肉痛や筋肉のけいれん、手足がふるなどの症状を伴うもので、大量に汗をかくことによって起こります。

②熱疲労：頭痛や全身の倦怠感、嘔吐などが見られます。脱水症状が原因です。

③熱失神：顔面蒼白やめまいなどを伴うものです。皮膚の血管が拡張したことによって血圧が低下し、脳血流が減少して起こります。

④熱射病：炎天下や高温多湿の場所に長時間いることによって、意識障害やショック症状を引き起こします。

熱中症予防8カ条

- 日ごろからの生活リズムを整え、小まめに水分補給を行うなど、熱中症予防8カ条を心がけましょう。
- また、意識がないなどの重症時は、速やかに応急処置を行うとともに、救急車などで病院を受診することが望ましいです。
- ①熱中症をよく知る。
 - ②体温が上昇して異変を感じた時には、無理な作業は避ける。
 - ③急な暑さには注意する。
 - ④失った塩分、水分は補給する。
 - ⑤普段の健康状態を知る。
 - ⑥クールビズなど、薄着を心がける。
 - ⑦体調不良の時は無理をしない。
 - ⑧周囲に気を配り、熱中症疑いの人には、適切な応急処置を実施する。



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！



問 消防本部予防課 04-4397

熱中症の応急手当

- ➡ 涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる
- ➡ エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす

首の周り・脇の下・太もものつけねなどを冷やす

飲めるようであれば水分を少しずつ頻回に取らせる

持病をお持ちの方やお子さんは、かかりつけの医師とあらかじめ相談し、熱中症対策についてアドバイスをもらっておきましょう

出典：総務省消防庁

注意する時期

8月の日中など気温が異常に上昇する時期はもちろんですが、6月後半から7月の梅雨の晴れ間や梅雨明けの高温多湿の時期にも注意が必要です。

（高齢者総合福祉施設神の園内）
／ 04-9415677

就職相談会（しょうがいのある方の相談会）

日時 7月12日・26日・8月9日・23日・9月13日・27日の各火曜日午前10時～午後3時
場所 しょうがい者就業・生活支援センター「あん」
内容 地域で暮らしておられるしょうがい者の方の自立した生活を支援するために、就職に関すること（ハローワークへの同行・登録手続き・就職先の相談や福祉サービス事業所の紹介など、働くことについてさまざまな情報提供や相談を行います。無料）
※右記時間以外でも、次のところ
で相談可能です。

問 しょうがい者就業・生活支援センター「あん」／ 071-070701・ 071-070705

パパママ教室～両親編～

日時 8月20日（土）午前9時30分～正午
場所 保健センター
対象者 出産予定日が11月～来年1月までの町内在住の妊婦とその夫で、そろって参加できる夫婦15組（定員を超えた場合は抽選）
内容 沐浴実習・妊婦体験ほか持ち物 母子健康手帳
申込期間 8月12日（金）までの平日

けいはんな市民雑学大学第93回講座
人によさしいデザイン～人間工学の視点から～
日時 7月23日（土）午後2時～4時
場所 イオンモール高の原「こすもすホール」（4階）
料金 100円（資料代）
問 けいはんな市民雑学大学／ 090-1788016787（担当：渡辺）・ 080-1363717935（担当：木戸）

文化



午前8時30分～正午・午後1時～5時に、電話で次のところへ。
問 健康推進課保健予防係／ 095-19005

けいはんなプラザ・プチコンサートin高山

ピアノデュオの調べ
日時 7月19日（火）午後0時15分～0時45分
場所 高山サイエンスプラザ（奈良県生駒市高山町8916-12）
内容 モーツァルト「4手のためのピアノソナタ変ロ長調KV358」ほか
問 奈良先端大支援財団／ 074-317215815

健康・福祉・子育て

女性のためのスイーツサロン

日時 7月19日（火）午後1時30分～3時30分
場所 かのき苑・料理教室
対象者 町内在住で、心に不調や病のある女性
定員 先着8人
内容 ブラマンジェ作りと茶話会で交流できます。
参加費 150円
申込方法 7月15日（金）までの平日午前8時30分～正午・午後1時～5時に電話、またはファクスで次のところへ。



問 社会福祉法人いづみ福祉会・地域活動支援センターいづみ／ 076-10076・ 066-11246（担当：中林）



問 福祉課包括ケア係／ 095-11904・ あんしんサポート南部精舎 華町南部地域包括支援センター（かのき苑内）／ 094-4573・ あんしんサポート北部精華町北部地域包括支援センター

催事・募集
暮らし・税
年金・保険
福祉・介護
健康・医療
環境・美化
教育・子育て

文化・学習
スポーツ
防犯・防災
その他

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
土曜午後休診
駐車15台可
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

診療時間	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

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

