

# 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
4日	5日	6日	7日	8日	9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) 子育て支援センター	お誕生日のつどい (要申し込み) (午前10時～11時30分) 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 【注1】	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 【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)よちよちひろば：おおむね1歳6ヶ月まで 会場の所在地：保健センター：北稻八間井手ノ元27番地1  
とっこひろば：おおむね1歳6ヶ月以上 むくのきセンター：精華町大字下泊小字神ノ木8

赤ちゃんサロンA：2～7ヶ月児

赤ちゃんサロンB：8～12ヶ月児

[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）TEL98-4001

## 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「赤ちゃんとのかかわり方教室」を検索、または右の二次元コードから。

## 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。

## 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「おはなしのこばこ」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

10 每月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。

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 かしのき苑

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

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 1 8 9  
全国共通ダイヤル TEL



## 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りつめ、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えること。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かでしょうか。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できれば、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い」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、意外なお宝がまだあるはずです。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



お宝を見つけたら撮影

### 集めたお宝写真で地図づくり



まちのお宝地図完成

### プロジェクト名

## 「体感！野菜のそこぢから」

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！野菜のそこぢ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法人プラツツが運営するcafe こころく(面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。

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)面95-1905(健康推進課内)

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1粒位の油を入れ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42g・食物繊維1.9g・塩分0.8g

## あすなろお喜楽 COOKING 240

### 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

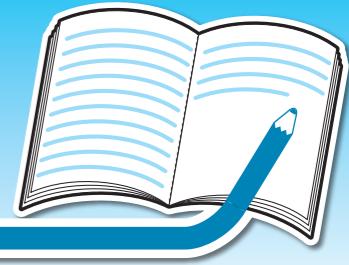
①生鮭は、皮と骨を取り除く。

## 毎月19日は食育の日

### 早ね 早起き 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月には今回植えた稻やサツマイモの収穫が予定さ

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)

**車検のコバツク 木津川店**  
**お任せ下さい! 見積無料!**

車検証を見ながらお電話下さい。  
TEL 0120-086-589

車検のコバツク 木津川店  
お任せ下さい! 見積無料!  
車検証を見ながらお電話下さい。  
TEL 0120-086-589

車検証を見ながらお電話下さい。  
TEL 0774-72-5735

● 営業時間 / 月~土 AM8:00~PM7:00、日曜 AM10:00~PM5:00 (車検予約受付のみ)

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

下駄 ☎ 94-2541

れていることです。

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

京都廣學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、町役場を訪問しました。

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、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!

公益社団法人京都府女性の船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實代表理事と木村町長

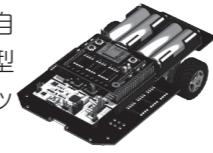
6月5日日曜日 ☀

## 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。

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。



参加費 無料

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1-6-1-10F  
プロタイムズ木津川店 | 株式会社すぎもと 〒619-0217 京都府木津川市木津町内堀4番地

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] 19:45 [開始] 20:00 ~ [終了] 22:00  
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

お問い合わせ・お申し込みはこちら >> ☎ 0120-689-419

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1-6-1-10F  
協賛 プロタイムズ木津川店 | 株式会社すぎもと 〒619-0217 京都府木津川市木津町内堀4番地



決意を胸に町役場を訪問



あそなろ会がレシピなどを配布

広 告



