

日時 5月9日(水)・18日(金)、6月6日(水)午前10時～11時30分
①軽やかストレッチ
対象者 町内在住・在勤の方
定員 先着20人
持ち物 水分、歩きやすい服装、

健康・福祉・子育て
就職相談会(しょうがいのある方の相談会)
日時 5月8日(火)・22日(火)、6月12日(火)・26日(火)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」(木津川市木津駅前1丁目10番地)
内容 しょうがい者の方が、ハローワークへの同行、就職に関する手続き・相談、福祉サービス事業所の紹介などを受けられます。
 ※右記時間以外でも相談可。
問 しょうがい者就業・生活支援センター「あん」／木津川市木津駅前1-10・☎71-0701
 ☎71-0705
軽やか同窓会
日時 5月25日(金)午前10時集合(JR棚倉駅前、午後0時30分散(JR玉水駅))
行き先 JR棚倉駅→蟹満寺→仁王御墓→高倉神社→橘諸兄公墓→小野小町塚→地藏院→玉津岡神社→井堤寺跡→蛙塚→JR玉水駅(解散)約7^分
 ※午前7時45分のNHKニュースで降水確率が60%以上の場合、中止
対象者 町内在住・在勤の方
定員 先着20人
持ち物 水分、歩きやすい服装、

生活・イベント情報コーナー

華手帖

参加費・受講料などが記載されていないものは無料、申込方法が記載されていないものは申し込み不要です。



日時 5月13日(日)午前10時～正午・午後1時～4時
場所 アピタタウンけいはんな
持ち物 献血カード(お持ちの方)、本人自身を証明できるもの(運転免許証・健康保険証など)
そのほか 輸血による副作用を少なくするため、400^{cc}以上の献血にご協力ください。年齢・体重・比重検査などによっては献血をお断りすることがあります。
問 健康推進課保健予防係／☎95-1905

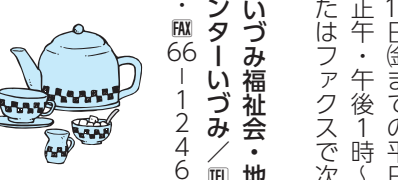
献血



靴、帽子、タオル
参加費 100円(保険料を含む)当日徴収
申込方法 5月18日(金)までに電話、またはEメールで次のところへ。
主催 せいか健康づくりプロジェクト「軽やか同窓会」
 ※6月15日(金)にエコバック作りのイベントを予定。詳しくは同会のホームページ(http://house.jp/karoyaka/index.html)。
問 軽やか同窓会／☎0907-0971-1037・✉minami250@kc.nj.jp (代表:南)

いきいき健康ウォーク山の辺の道、新緑の息吹をたどる
日時 5月22日(火)午前9時集合(新祝園駅改札前、午後3時30分ごろ解散(JR帯解駅))
 ※午前7時の時点でNHKニュースの画面左上に表示される天気予報で奈良県北部の午前中の降水確率が60%以上の場合、中止
行き先 近鉄天理駅→石上神宮→白川ダム→弘仁寺→山村町バス停→JR帯解駅(解散)約12^分・約1万7000歩
対象者 町内在住・在勤の方

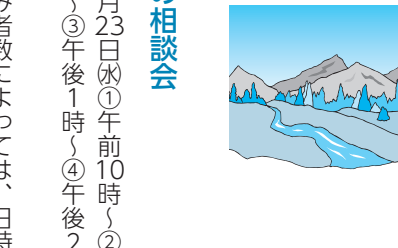
女性のためのスイーツサロン



日時 5月15日(火)午後1時30分～3時30分
場所 かしきのき苑料理教室
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 お菓子作りと茶話会で交流。
参加費 150円
申込方法 5月11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／☎76-0076・☎66-11246

きこえの相談会
日時 5月23日(水)①午前10時～②午前11時～③午後1時～④午後2時～
 ※申し込み者数によっては、日時を変更することがあります。
場所 相楽聴覚言語障害センター(相楽会館内)
対象者 町内在住で、聴覚に不自由を感じている方とその家族
内容 聴覚に関する相談・聴力測定(聴力測定は1時間程度)
申込方法 5月16日(火)までの平日午前8時30分～午後5時に氏名・年齢・住所・電話番号・相談内容・希望時間帯(①～④)を電話、またはファクスで次のところへ。
問 相楽聴覚言語障害センター／☎75-12030・☎72-16862

女性のためのスイーツサロン



日時 5月15日(火)午後1時30分～3時30分
場所 かしきのき苑料理教室
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 お菓子作りと茶話会で交流。
参加費 150円
申込方法 5月11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／☎76-0076・☎66-11246

持ち物 お茶、弁当、帽子、歩きやすい服装・靴、歩数計
 ※歩数計の貸し出しはありません。
料金 200円(保険料を含む、別途交通費・弘仁寺入山料)
主催 せいか健康づくりプロジェクト「いきいき健康ウォーク」
問 健康推進課保健予防係／☎95-1905

人生を踊り明かせ Dancing Through Life

第21回

I Will Survive

One of my favorite things to do with friends in Japan is karaoke. This is because ever since I was little, music has been important to me due to its cathartic effects. Catharsis is a sometimes overwhelming process where people release their emotions (such as pity or fear) through watching art like plays or films. To me, a few hours at karaoke has the same effect and works for not just negative emotions. This is because for those few hours, I get to pour my heart and soul into the music. I let out all the built up stress and worry with a bit of lilt and vibrato and leave feeling lighter almost.

The most cathartic song for me is Gloria Gaynor's 1979 disco song "I Will Survive." This song has been an anthem for many people who have experienced some sort of heartbreak about which the singer sings. What makes this song different from most love songs however is that it is in a minor key (specifically the key of A-minor), a type of key that is usually associated with darker emotions like sadness and fear. Nevertheless, this song takes that realm of darker feelings and creates hope through the lyrics. By singing this song, the singer comes to realize that she has the emotional strength to survive her heartbreak even though the A-minor key carries the remnants of those bad memories. Furthermore, the key of A-minor only uses natural notes (no sharp or flat notes), a feature which suggests that the pain the singer goes through and her recovery are all—in a manner of speaking—natural in the grand scheme of love. To me, this naturalness is what makes this song's message universal and a popular karaoke song in the U.S. even today.

So, even on my lowest days, I just put this song on, plug in my headphones, and sing loudly and proudly. Singing this song then helps me remember that even when I'm afraid or petrified that I will survive.

必ず乗り越える

日本で友だちとの遊びで最も好きなことの1つはカラオケです。私は小さい時から、カタルシス効果のおかげで、音楽が重要なものだと思ってきたからです。カタルシスとは、ときに圧倒的な過程で、舞台や映画を見ながら芸術作品を体験することで、哀れみや恐怖のような感情を解消することです。私にとって、カラオケでの数時間は同じ効果がある上に、ネガティブな感情ばかりではなく、他のポジティブな感情にも効きます。なぜなら、その数時間に精魂を込め、歌えるからです。溜まってきたストレスや心配を、ビブラートと軽快なリズムで歌い、帰る時に軽くなったように感じます。

最もカタルシス的な歌はグロリア・ゲイナーの1979年の「恋のサバイバル」というディスコソングだと思います。この歌は、失恋の経験があった人々にとってのなぐさめの歌として知られてきました。ただし、この歌とラブソングとの違いとは、全体的に短調(特にイ短調)という特徴で、そのような短調はたいいてい暗い気持ち(例えば悲しみや恐怖)を連想させます。しかし、この歌が暗い感情から歌詞を通して希望を生み出します。イ短調によくない思い出の痕跡が残っているにせよ、この歌を歌うことで、歌手が失恋を乗り越える強さを持っていると気付きます。しかも、イ短調にはナチュラル音(シャープもフラットもない)のみなので、歌手が抱えている痛みやその痛みからの回復は恋愛の流れにおいては、言わば自然なことだと示唆されます。私にとって、この自然さがこの歌のメッセージを普遍的にする上に、今でもアメリカで人気のあるカラオケソングにしています。

そのため、私は最も落ち込んでいる日でも、この歌を流し、イヤホンを差し込み、誇りを持ち大きい声で歌います。この歌を歌うことで、怖い時や茫然自失した時でも、抱えている問題を必ず乗り越えらると思ひ出させてくれます。

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。





近畿税理士会宇治支部事務局
／TEL 64-666500

税理士による税務相談センター

日時 5月18日(金)午後1時30分～4時30分
場所 町役場相談室1(2階)

対象者 税理士または税理士法人が関与していない納税者。税目は不問。※予約優先

暮らし

総合スポーツフェスティバル バレーボール競技

日程 6月3日(日)
場所 むくのきセンターアリーナ
対象者 町内在住・在勤で中学生以上、または精華町バレーボール連盟加盟員
種別 男子の部・女子の部
参加費 1チーム3000円
申込方法 5月11日(金)～25日(金)の午前8時30分～午後8時30分に、申込用紙と参加費を次のところへ。

運営 精華町バレーボール連盟
※申込用紙は、町ホームページからダウンロードできます。
問 精華町体育協会事務局(むくのきセンター内)／TEL 98-102000

スポーツ

トレーニング室相談会

水曜日
日時 5月9日・16日・30日午前9時～10時30分
トレーナー 佐々木昌弘

第43回精華寿大学

日時 ①6月22日②7月20日③9月21日④10月19日⑤11月16日⑥平成31年2月15日⑦平成31年3月15日の各金曜日①～③⑤⑥午後1時40分～3時⑦は3時20分まで※④は未定です。

場所 ①～③⑤～⑦かしのき苑④滋賀方面
対象者 町内在住の60歳以上の方
定員 140人(定員を超えた場合は、過去の受講回数が少ない方などを優先)

内容 落語、音楽、体操①～③⑤～⑦と社会見学④を予定。
受講料 1000円(資料代など)・社会見学科

申込方法 5月24日(木)までの午前8時30分～正午・午後1時～5時に、受講料を持って次のところへ。
※開催日程、場所、内容は講師などの都合により変更の可能性あります。
※時間は10～20分延長する場合があります。

問 生涯学習課社会教育係／TEL 95-1907

金曜日

日時 5月11日・18日・25日午前9時30分～午後0時30分
トレーナー 小野田美穂

共通
場所 むくのきセンタートレーニング室
料金 トレーニング室利用料

内容 ダンベル個別サポート、目的別ストレッチ、ピラティスレッスンと個々に応じた相談・指導。
※人数・トレーナーにより内容は変わります。
※トレーニング室を初めて利用する場合は、要利用者登録。

問 むくのきセンター／TEL 98-10200



卓球デー

日時 5月9日・16日・30日、6月6日の各水曜日午後3時～5時
場所 むくのきセンターアリーナ
対象者 小学生以上(小学生は保護者の同伴が必要)
料金 小学生100円・高校生以上200円(町外在住者は倍額)
持ち物 体育館シューズ
問 むくのきセンター／TEL 98-10200



「VIPERS KIDS」 チアリーダーング体験会

日時 5月12日(土)・19日(土)午前10時～11時30分
場所 むくのきセンターアリーナ
対象者 満4歳～中学生男女不問

内容 精華町文化協会所属「VIPERS KIDS」によるチアリーダーング体験会。ポンポンでダンスをしたり、チアリーダーの技「スタンプ」を体験したりします。

持ち物 体育館シューズ(上ぐつ)、飲み物、タオル
※動きやすい服装でお越しください。

問 VIPERS KIDS／TEL 080-1380517903(担当：奥西)／TEL 090-9998312088(担当：新崎)

ゲートボール体験デー

日時 5月25日(金)午前10時30分～正午(受付：10時から・雨天時は中止)
場所 桜が丘四丁目南公園
対象者 町内在住、または在勤、在学の小学4年生以上
内容 ゲートボールを一度体験してみませんか?運動のできる服装で気軽にご参加ください。
申込方法 5月3日(祝・木)～22日(火)に電話で次のところへ。
問 ゲートボール連盟／TEL 72-18286(担当：川原)

料金 200円(当日徴収)

内容 「レクリエーション&親睦目的」の大会。友だちや家族と誘い合わせて気軽に参加。

※練習会を毎週火曜日(午前9時～午後4時、午後2時受付終了)に実施中。

問 アスパアやましろ／TEL 86-15851

無料手相学入門講座

日時 5月31日(木)午後1時～2時
場所 アスパアやましろ
申込方法 前日までに電話で次のところへ。

問 アスパアやましろ／TEL 86-15851

けいはんな記念公園の催し物

水景園のいけばな教室

日時 5月10日(木)・24日(木)午後1時30分～4時
場所 水景園 観月楼研修室
料金 2000円(庭園入園料、花材費を含む)
内容 500年の歴史を持つつげ花の流派「池坊」の美の流儀を日本庭園で学べます。

申込方法 開催日3日前までに、電話で公園管理事務所へ。

草月流いけばな教室

日時 5月12日(土)・26日(土)午後1時～3時

第163回精華町歩こう会 琵琶湖疏水の旅(大津・山科)

日程 5月27日(日)午前8時15分集合(新祝園駅改札口前)
※8時34分発の京都行き急行に乗り、大津駅で下車します。
行き先 大津から山科方面(滋賀県)Ⅱ歩行約9km(健脚向き)

対象者 町内在住・在勤の方
持ち物 弁当・お茶・タオル・雨具・チャレンジカード(お持ちの方のみなど)
参加費 200円(Ⅱ当日徴収、別途交通費・施設見学科)

※雨天で行程を変更する場合もあります。中止は集合時に判断します。

問 精華町体育協会事務局(むくのきセンター内)／TEL 98-10200

ほほえみスポーツ広場

日時 5月27日(日)午前9時～正午
場所 むくのきセンターアリーナ
対象者 3歳以上(小学2年生以下は保護者の同伴が必要)
料金 小学生100円・高校生以上200円(町外在住者は倍額)
内容 開放エリア：バドミントン・卓球・ソフトバレーボールほか、ニュースポーツエリア：フオータッチ
持ち物 体育館シューズ
問 むくのきセンター／TEL 98-10200



ポケットマルシェ in けいはんな記念公園 23th

日時 5月12日(土)、13日(日)午前9時30分～午後4時(警報発令時は中止)
場所 芝生広場
内容 ポケットマルシェのミニバージョン。アンティーク&雑貨&グリーンのマーケット。公園で買いもの。

問 Pocket Marche実行委員会／TEL 080-1536412345



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

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)

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・休日診療
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

介護付 有料老人ホーム サラティ木津 5つの特徴

1 安心の介護・医療支援体制

2 徹底したスタッフ教育

3 おもてなしのお食事

4 充実のレクリエーション

5 明るく快適な介護居室

5月1日(火)～10日(木) オープンday見学会
館内案内・介護相談会 (13:00～16:00) 無料

精華町からのアクセス(電車) 近鉄京都線 新祝園駅～高の原駅 約5分 高の原駅より車で5分
※高の原駅からの往復タクシー代をご用意します。(要予約)

京都府木津川市市坂六本木76
☎ 0120-26-3410
http://www.hcm-suncity.jp 詳しくはHPをご覧ください (サラティ木津) 0120

花いっぱい大作戦の会 アサガオ棚作りと種まき

日時 5月19日(土)午前10時～正午
場所 水景園受付前集合
内容 花をいっぱい咲かせるためのプランテア活動。
服装 軍手、汚れても良い服装
※活動の詳細は、メーリングリストの登録が必要です。
※雨天時はお問い合わせください。

第5回青空ルーシーダットン &マーケット

日時 5月20日(日)午前10時～午後4時(雨天時は中止)
場所 芝生広場
内容 晴天の下でのびのびとヨガを楽しみましょう。マッサージ体験や雑貨、飲食の出店もあります。
※ヨガ・教室などは参加費500円～1000円が必要。
園タイマッサージChinook
／TEL 080-138101183
7(担当…伊藤)

水景園のホタル鑑賞会

日時 5月18日(金)～6月10日(日)の金～月曜日午後7時～9時30分(受け付けは9時まで)
場所 水景園
料金 一般400円・小中学生200円(未就学児無料、そのほかの割引なし)
内容 庭園を舞うかすかなホタルの光。

ホテル鑑賞会&天体観測

日時 5月27日(日)午後7時～9時30分(曇大・雨天時は中止)
場所 水景園
料金 一般400円・小中学生200円(未就学児無料、そのほかの割引なし)
内容 ホテル鑑賞会に併設して、天体観測を実施。空の光にも思いを馳せて。
共催 てんもんぶ



水景園のご案内

入園料 一般200円・小中学生100円
開園時間 午前9時～午後5時
定休日 12月28日～1月4日
※入園日時時点で60歳以上の方は、生年月日が記載された証明書を提示すると無料になります。
※障害者手帳やきょうと子育て応援パスポートの提示、25人以上の団体割引などもあります。
問い合わせはなんな記念公園管理事務所
／TEL 9311200・FAX 93112688

けいはんなプラザの催し物

けいはんなプラザ・プチコンサート
日時 ①5月9日(水)②23日(水)午後0時15分～45分

場所 アトリウム(無料)
曲目 ①ピアノソロコンサート「ショパン…バラード 第1番」短調 作品23「デュエティユー…ピアノソナタ 第3楽章「コラールと変奏」尾上理絵」ピアノ②スプリングデュオコンサート「ベートーヴェン…スプリングソナタ」山崎未南(ヴァイオリン) 松井洋子(ピアノ)

※5月2日、16日、30日はお休みです。
問い合わせはなんなプラザ・プチコンサート実行委員会業務委託先 My Rhythm音楽事務所／TEL 9513361(担当…加賀美・中村)

けいはんな映画劇場(5月)
ナミヤ雑貨店の奇蹟(2017年/日本)



©2017「ナミヤ雑貨店の奇蹟」製作委員会

日時 5月11日(金)・12日(土)①午前10時30分②午後1時30分③午後6時30分(12日の③は午後4時30分)
場所 メインホール

チケット 一般1000円・小学生・60歳以上・けいはんなプラザ友の会会員700円(当日券)
※前売り券はありません。
問い合わせはなんな事業部／TEL 951115

けいはんな劇場

劇団四季ファミリーミュージカル「王様の耳はロバの耳」



撮影：阿部 章仁

日時 8月12日(日)開演午後4時(午後3時30分開場)
場所 メインホール
チケット 一般4500円・小学生以下3000円・けいはんなプラザ友の会会員4300円
※全席指定・当日券500円アップ
※前売り券が完売した場合、当日券の販売はありません。
発売日時 5月20日(日)窓口販売午前10時～電話予約午後1時～
チケット取り扱い (株)けいはんな(けいはんなプラザ3階・平日午前10時～午後5時 劇団四季予約センター(午前10時～午後6時) TEL 0120-1489144(ほか)
問い合わせはなんな事業部／TEL 951115

相楽休日応急診療所の日程

5月	3日(祝木)	内	6月	3日(日)	内・小
	4日(祝金)	内		10日(日)	内・小
	5日(祝土)	内		17日(日)	内
	6日(日)	内		24日(日)	内・小
	13日(日)	内			
	20日(日)	内・小			
	27日(日)	内・小			

凡例：内＝内科・小＝小児科

※受付時間は午前8時30分～午後0時30分、診療時間は午前9時からです。

※症状によっては、診察できない場合や京都山城総合医療センターなどでの診察となる場合があります。

※受診前に、電話でご確認ください。

問相楽休日応急診療所(木津川市木津上戸15番地・相楽会館内)TEL 73-9988

平日夜間・休日の小児救急

月～水・金：田辺中央病院(Tel 63-1111)
木：京都山城総合医療センター(Tel 72-0235)
土：学研都市病院(Tel 98-2123)
日・祝：京都山城総合医療センター
※受診前に、上記医療機関へ電話でご確認ください。
※診察時間は、平日が夕方5時～翌朝8時30分、土日・祝日が朝8時30分～翌朝8時30分です。
問山城南保健所 企画調整室TEL 72-4301

子どもが急病にかかったら#8000にダイヤルを。
受付時間：午後7時～翌朝8時(土曜日のみ午後3時～翌朝8時)

健康に効く処方せん

日本脳炎ワクチン 早期接種

このコーナーでは、相楽医師会(相楽郡・木津川市)の医師が健康についてアドバイスします。38回目の今回は、いしわりこどもクリニック(木津川市)の医師・石割康平さんのお話です。

日本脳炎のワクチンは生後6カ月から接種できます。ご存知でしょうか。
日本脳炎ウイルスはヒトからヒトにはうつりません。ウイルスを持った蚊に刺されて感染が起きます。感染しても実際に発病する率は100分の1から1000分の1といわれています。しかし一旦発病すれば死亡率は20%程度で半数が重い後遺症をきたす怖い疾患です。発病者が増えるのは蚊の活動の活発な夏～秋です。発症者は60～70歳代に多いのですが、小児の発症者もほぼ毎年見られます。

西日本に多いことが知られていて、西日本の1～12歳のワクチン未接種者の約10%が気付かないうちに不顕性感染していたという報告があります。日本脳炎ウイルスを持った蚊の存在を示すブタの抗体検査の結果によると近畿圏でも高い陽性率になる年があります。

さらに、地球温暖化に伴い蚊の媒介する疾患が今後増加することが懸念されています。2015年秋、関東地方の生後11カ月の乳児が罹患したことがニュースになりました。このように3歳未満でも感染する機会があり、実際発病した事例もありますので、決して縁遠い疾患ではありません。

日本脳炎ワクチンは標準的な接種時期が3歳とされているためあまり知られていませんが、法令上6カ月から定期接種として接種できます。

日本小児科学会では「日本脳炎罹患リスクの高い者に対する生後6カ月からの日本脳炎ワクチンの推奨について」という文章を出してリスクの高い人には6カ月からの接種を推奨しています。

6カ月から接種を開始しても2期接種をする年齢まで獲得した抗体が持続すると考えられていて早期接種をためらう理由はありません。むしろ、3歳以降の対象者に接種忘れがまれではない現状も考慮すると積極的に摂取するのが良いでしょう。

また蛇足ですが、30歳代以降抗体が低くなる傾向があるため、親世代の方も海外など流行地に行く際はワクチンの任意接種をしたほうが良いと思います。

問相楽医師会TEL 7318222(火・水・金曜日午後2時～4時)



広告

えくにレディースクリニック
TEL 95-9168
精華町精華台三丁目12-2
月～土／9:00-12:00 火・金／17:00-19:30
日祝祭日／休診

医療法人 社団 医聖会
学研都市病院
TEL.0774-98-2123
回復期リハビリテーション病棟開設
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・腎臓センター・健診センター
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)

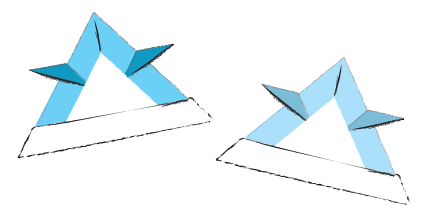
高齢者の皆さんに“明るく楽しい”一日を提供します。
ご見学・一日体験、大歓迎です！
精華町デイサービスセンター神の園
電話93-0846
京都府指定通所介護事業者
No.2671400071



5月

2日(水)	むくのきセンターアリーナー一般開放(卓球デー) むくのきセンター (15:00～17:00)
9日(水)	むくのきセンターアリーナー一般開放(卓球デー) むくのきセンター (15:00～17:00)
10日(木)	シルバー人材センター趣味の部屋(絵てがみ教室) シルバー人材センター(10:00～14:00) シルバーさろん シルバー人材センター(10:00～15:00) 3歳6カ月児健康診査 保健センター (13:00～)
12日(土)	認知症カフェ DON Café どんぐりハウス(鞍岡神社となり) (13:00～16:00)
13日(日)	大正琴ふれあい発表会 かしのき苑 ふれあい大ホール (13:20～)
15日(火)	絆カフェ 精華町社協デイサービスセンター2階 (11:30～15:30) 9～10カ月児健康診査 保健センター (13:00～)
16日(水)	むくのきセンターアリーナー一般開放(卓球デー) むくのきセンター (15:00～17:00)
17日(木)	3～4カ月児健康診査 保健センター (13:00～)
18日(金)	1歳6カ月児健康診査 保健センター (13:00～)

21日(月)	ツアー・オブ・ジャパン京都ステージ 町内・京田辺市 (9:25～13:00頃) シルバー人材センター入会説明会 シルバー人材センター (10:00～) シルバーさろん シルバー人材センター(10:00～15:00) シルバー人材センター趣味の部屋(習字教室) シルバー人材センター(10:00～15:00) 2歳児歯科健診 保健センター (13:00～)
22日(火)	第51回せいか小さな旅 けいはんな記念公園水景園(9:00～12:00)
23日(水)	むくのきセンター休館
24日(木)	シニアのための健康づくり講座～さわやか運動編～ むくのきセンター (13:30～15:30) パパママ教室～出産編～ 保健センター (13:30～15:30)
26日(土)	パパママ教室～両親編～ 保健センター (9:30～12:00) 認知症カフェ DON Café どんぐりハウス(鞍岡神社となり) (13:00～16:00)
27日(日)	むくのきセンターアリーナー一般開放(ほほえみスポーツ広場) むくのきセンター (9:00～12:00)
30日(水)	むくのきセンターアリーナー一般開放(卓球デー) むくのきセンター (15:00～17:00)



6月

1日(金)	シルバー人材センター趣味の部屋(絵てがみ教室) シルバー人材センター(10:00～14:00) シルバーさろん シルバー人材センター(10:00～15:00)
6日(水)	むくのきセンターアリーナー一般開放(卓球デー) むくのきセンター (15:00～17:00)

5月の
納税・
納付

便利な口座振替のご利用を
※各納付書に記載の所で、期限までに納めてください。
※納付が遅れると、督促手数料や延滞金がかかることなどが
ありますのでご注意ください。

- 軽自動車税……………全期分
- 保育料……………5月分
- 放課後児童クラブ利用料……………5月分
- 水道料金・下水道使用料……………5月分

人の動き(平成30年4月1日現在)	
人 口	3万7444人(－71)
男	1万8029人(－33)
女	1万9415人(－38)
世帯数	1万4796世帯(+36) 〔()内は前月比〕
火災・救急・救助件数(3月)	
火 災	0件(2／+0)
救 急	105件(357／+4)
救 助	0件(4／－1) 〔()内は平成30年中の累計／前年同月比〕

今月の各種相談日

- ▶人権・なやみごと相談
日時：5月15日(火) 13:00～16:00
場所：町役場 201会議室(2階)
☎人権啓発課☎95－1919・総務課☎95－1910
- ▶精華町こころの相談室
日時：5月11日(金)・16日(水)・22日(火)・28日(月)、
6月8日(金) 10:00～12:00・13:00～15:00〔要申し込み＝☎98－3909(申し込み専用・平日
10:00～16:00)〕
場所：京都大和の家
☎人権啓発課☎95－1919
- ▶あんしん相談
日時：5月16日(水) 13:30～15:00
場所：町役場 打ち合わせコーナー (2階)
- ▶障害者生活相談
日時：5月17日(木) 13:30～15:00
場所：町役場 打ち合わせコーナー (2階)
☎福祉課☎95－1904
- ▶社協ふくし＆相続相談
日時：5月8日(火)、6月12日(火) 13:00～16:00
場所：せいかガーデンシティ2階

- ▶社協法律相談
日時：5月9日(水)、6月13日(水) 13:30～16:00
(要申し込み＝先着5人・7日前からの平日8:30～17:00)
場所：かしのき苑
※過去3カ月で受けていない方を優先します。
☎精華町社会福祉協議会☎94－4573
- ▶出張年金相談
日時：5月23日(水) 10:00～16:00 (要申し込み＝
平日8:30～17:00)
場所：木津川市役所 北別館
☎京都南年金事務所☎075－643－2620
- ▶無料税務相談
日時：5月18日(金) 13:30～16:30
場所：町役場 相談室1(2階)
☎近畿税理士会宇治支部事務局☎64－6650
- ▶パソコン基礎相談
日時：5月2日(水)・9日(水)・16日(水)・23日(水)・
30日(水)、6月6日(水) 13:30～16:00
場所：町立図書館前交流スペースまたは201会議室(町役
場2階)
☎情報政策室☎95－1924

町役場ダイヤルイン・メールアドレス

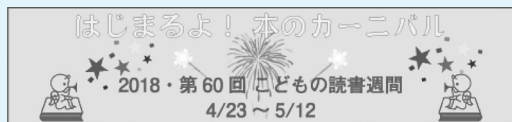
企画調整課 TEL 95－1900・FAX 95－3971 ✉kikaku@town.seika.lg.jp	健康推進課 TEL 95－1905・FAX 95－3974 ✉kenko@town.seika.lg.jp
総務課 TEL 95－1910・FAX 93－2233 ✉soumu@town.seika.lg.jp	環境推進課 TEL 95－1925・FAX 95－3974 ✉kankyo@town.seika.lg.jp
危機管理室 TEL 95－1928・FAX 93－2233 ✉kiki@town.seika.lg.jp	産業振興課 TEL 95－1903・FAX 95－3973 ✉sangyou@town.seika.lg.jp
財政課 TEL 95－1914・FAX 93－2233 ✉zaisei@town.seika.lg.jp	監理課 TEL 95－1909・FAX 95－3973 ✉kanri@town.seika.lg.jp
情報政策室 TEL 95－1924・FAX 93－2233 ✉joho@town.seika.lg.jp	建設課 TEL 95－1901・FAX 95－3973 ✉kensetsu@town.seika.lg.jp
総合窓口課 TEL 95－1915・FAX 95－3974 ✉madoguchi@town.seika.lg.jp	都市整備課 TEL 95－1902・FAX 95－3973 ✉toshi@town.seika.lg.jp ※区画整理係 TEL 95－5300
税務課 TEL 95－1916・FAX 95－3974 ✉zeimu@town.seika.lg.jp	会計課 TEL 95－1913・FAX 95－3975 ✉kaikai@town.seika.lg.jp
国保医療課 TEL 95－1929・FAX 95－3974 ✉kokuho@town.seika.lg.jp	学校教育課 TEL 95－1906・FAX 94－5176 ✉gakkyou@town.seika.lg.jp
人権啓発課 TEL 95－1919・FAX 95－3974 ✉jinken@town.seika.lg.jp	教育支援室 TEL 95－1923・FAX 94－5176 ✉edu-shien@town.seika.lg.jp
福祉課 TEL 95－1904・FAX 95－3974 ✉fukushi@town.seika.lg.jp	生涯学習課 TEL 95－1907・FAX 94－5176 ✉shogaigakushu@town.seika.lg.jp
子育て支援課 TEL 95－1917・FAX 95－3974 ✉kodomo@town.seika.lg.jp	

町立図書館 TEL 95－1911・FAX 95－3976 ✉tosho@town.seika.lg.jp	こまだ保育所 TEL 94－3400・FAX 94－3780 ✉komada-h@town.seika.lg.jp
議会事務局 TEL 95－1908・FAX 95－3972 ✉gikai@town.seika.lg.jp	いけたに保育所 TEL 72－3530・FAX 72－3744 ✉iketani-h@town.seika.lg.jp
上下水道課 TEL 95－1912・FAX 93－1243 ✉jyogesui@town.seika.lg.jp	ひかりだい保育所 TEL 95－3651・FAX 95－3652
経理営業課 TEL 94－2049・FAX 93－1243 ✉keirieigyo@town.seika.lg.jp	せいかだい保育所 TEL 98－3866・FAX 98－3855
消防本部 TEL 94－5119(代)・FAX 94－5493	人権センター 交流会館 TEL 94－3696・FAX 94－5679
総 務 課 TEL 94－4473 ✉shoubousoumu@town.seika.lg.jp	人権センター 児童館 TEL 94－5679・FAX 94－5679
予 防 課 TEL 94－4397 ✉shoubouyobou@town.seika.lg.jp	かしのき苑 TEL 94－5200・FAX 93－2278
警 防 課 TEL 94－4387 ✉shouboukeibou@town.seika.lg.jp	むくのきセンター TEL 98－0200・FAX 98－0118
指 令 課 TEL 94－4197 ✉shouboushirei@town.seika.lg.jp	打越台環境センター TEL 93－1034・FAX 93－1509
消防署 TEL 94－5630・FAX 94－5493 ✉shouboushou@town.seika.lg.jp	お電話の際は、おかけ間違いの ないよう十分にご注意ください。
ほうその保育所 TEL 94－3530・FAX 94－3812 ✉housono-h@town.seika.lg.jp	

●町役場の窓口受付時間は、平日午前8時30分～正午・午後1時～5時
です。●目の不自由な方のため、朗読ボランティア「ひびき」の皆さんが本
誌を朗読したテープがあります。精華町社会福祉協議会事務局や町立図書
館で貸し出していますので、ご利用ください。テープの配達も行いますの
で協議会(☎94－4573)にお問い合わせください。●本誌のバックナン
バーは、町ホームページ、スマートフォンアプリ「マチイロ」からもご覧
になれます。●本誌の発行日は毎月第1金曜日です。祝休日の場合はそ
の前の平日、1月号は12月下旬です。●精華町役場・かしのき苑・むく
のきセンターの各駐車場には、体の不自由な方や妊娠中の方などのため
の駐車スペースがあります。ご理解とご協力をお願いします。

大人の本
 『空を見上げて大切なことに気づく 100 の言葉』 宮永 千恵
 『生きるのがラクになる椅子坐禅』 枅野 俊明
 『寝てもとれない疲れをとる本』 中根 一
 『わかりやすい！ 覚えやすい！ アロマセラピー基本講座』 成美堂出版
 『ガーデンセラピー』 高岡 伸夫
 『緊張して失敗する子どものためのリラックス・レッスン』 講談社
 『ずばらヨガ』 崎田 ミナ
 『自宅のできるヘッドスパ』 晋遊舎
 『“お疲れ女子” お助けレシピ』 主婦の友社
 『ハーブティー大事典』 榊田 千佳子
 『苔のある生活』 日東書院
 『コウペンちゃん』 るるてあ
 『イーヨくんの結婚生活』 大山 淳子
 『昨夜のカレー、明日のパン』 木皿 泉
 『本所おけら長屋 1～10』 畠山 健二
 『楽しみは創り出せるものよ』 ターシャ・テューダー

子どもの本
 『受験生の心の休ませ方』 加藤 諦三
 『十代の君たちにおくる保健室特別セラピー』 桑原 規歌
 『シリーズ・身をまもる 4 ストレスや心の不安から身をまもる』 富田 富士也
 『もふもふ動物』 学研プラス
 『からだ心』 松本 麻希
 『いそがなくてもいいんだよ』 岸田 裕子
 『だいじょうぶだいじょうぶ』 いとう ひろし
 『パンダおやこたいそう』 いりやま さとし
 『ぼちぼちいこか』 マイクセイラー



あなたにピッタリ？の新着情報配信

図書館ホームページ (<http://www.town.seika.kyoto.jp/library/>) で興味のある言葉を登録しておくと、その言葉をタイトルに含む本などが入ったときにメールでお知らせします。

休館日と移動図書館車「あおぞら号・バーバパパ」の運行予定

5月

日	月	火	水	木	金	土
		1 A	2 B	3	4	5
6	7	8 E	9 F	10 G	11 H	12
13	14	15 A	16 B	17 C	18 D	19
20	21	22 E	23 F	24 G	25 H	26
27	28	29	30	31		

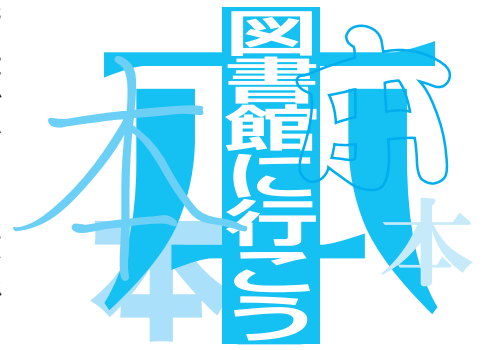
6月

日	月	火	水	木	金	土
					1 D	2
3	4	5 A	6 B	7 C	8 H	9
10	11	12 E	13 F	14 G	15 D	16
17	18	19 A	20 B	21 C	22 H	23
24	25	26 E	27 F	28 G	29	30

■：休館日、A～H：移動図書館の巡回場所……A：①谷(集会所前)②僧坊(京都廣学館高校前)③舟(集会所前) B：①南(新祝園駅東側駅前広場)②北ノ堂(集会所前)③菱田(集会所前) C：①旭(集会所前)②東(人権センター駐車場)③中久保田(集会所前) D：②乾谷(集会所前)③東畑(旧集会所前) E：①中(集会所前)②滝ノ鼻(防火水槽西側)③桜が丘一丁目(集会所前) F：①精華台(三丁目集会所前)②桜が丘二丁目(池谷公園前)③山田(自治会駐車場) G：①菅井(集会所前)②西北(三角田北駐車場)③里(精北小学校前) H：①馬淵(集会所前)②光台(ひかりだい保育所駐車場)③柘榴(ポンプ庫横)

①午後1時20分～2時10分②午後2時30分～3時20分③午後3時40分～4時30分

岡町立図書館 ☎ 95-1911・☎ 95-3976 [午前10時～午後6時(土日は午前9時～午後5時)]



今月のテーマ **「読書でリラックス」**

新生活が始まり、疲れが出ている方もいるのではないだろうか。そんな時はリラックスできる本はいかがでしょうか。マッサージや睡眠、食事の本や、ほのぼのと和む動物の本、ほっこりとするお話、心にしみる詩集、格言集などを紹介します。疲れた体や心を癒してくれるお気に入りの1冊が見つかりますように。

えがつまっています。この本は、般若心経の語句をほのぼのする猫の写真とともに、身近な例を用いて紹介した本です。例えば、「は無等等呪」という語句は、「比べなくてもいい」と訳され、その教えが分かりやすく解説されています。時を越えて親しまれている、心に響く言葉に浸ってみませんか。



『般若心経』

加藤 朝胤

んだ気になれないという方もいるでしょう。この本は、精神科医による医学的な裏付けや、研究結果を交えた上手な休みのコツを紹介した本です。仕事中的なまめな息抜きの仕方、脳と体を休めるゆるい運動法、人間関係からの休み方など、さまざまな視点からのリラックス方法が紹介されています。



『休む技術』

西多 昌規

休日をしつかり休めていますか。忙しさに追われ、仕事などの不安から休んでも休

