

道なき未知へ

To the Untrodden Unknown

第21回

Myths about Learning Languages

As it becomes easier and easier to travel and our understanding of cultures from other countries grows, learning foreign languages is also becoming more and more popular.

As a Coordinator for International Languages, part of my job people sometimes come to me asking for help learning foreign languages. This month I would like to introduce some myths about learning foreign languages.

Myth 1: It is possible to become fluent in a foreign language quickly.

Fact 1: No matter what language you learn, it is going to take a long time to learn it properly. I have been studying Japanese for 7 years and I still have areas that I need to improve.

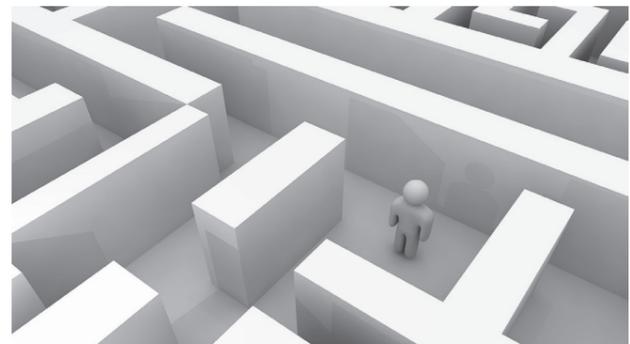
Myth 2: Just listening to radio or watching movies in your target language is enough to improve.

Fact 2: Listening to the radio and watching movies in your target language are excellent forms of practice, but to really understand the language you need to practice it in every way it is used. That means reading, writing, speaking, listening, and even singing!

Myth 3: Practicing once a week, or (even worse) once a month is enough.

Fact 3: If you want to improve at something you need to practice as often as possible!

If you keep these things in mind I am sure your foreign language ability will improve!



迷路

言葉を学ぶことについての迷信

旅行するのが気軽になり、ほかの国の文化への理解が広がる一方、外国語を勉強することもだんだん人気になっています。

私は国際交流員としての仕事上、ときどき外国語を学ぶことについて相談されます。今回は、外国語を学習に関する迷信を紹介したいと思います。

迷信1: すぐにペラペラになれます。

現実1: どんな外国語でも、きちんと学ぶには結構時間がかかります。私も7年間日本語を勉強しましたが、まだまだ不十分です。

迷信2: 学んでいる外国語をラジオで聞いたり映画を見たりするだけで上達できます。

現実2: ラジオを聞いたり映画を見たりすることはとてもよい練習ですが、本当に理解するのであればさまざまな方法で練習しないとダメです。読む、書く、話す、聞く、歌うまでも含まれています。

迷信3: 1週間に1回、または1カ月に1回(少ない!)練習したら十分です。

現実3: 何かを上達したいと思ったら、できるだけ練習しないとダメです。

このことを忘れないように頑張って、自分の好きな外国語を勉強してください。

ビロス・ジェイコブ Jacob Biros

米国オクラホマ州スティルウォーター市出身。1990年1月19日生まれの26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。



감사합니다 Natick
Danke Ευχαριστίες Dalu
Thank You Köszönöm
Grazie Tack
Спасибо Dank Gracias
谢谢 Merci Seé
Obrigado
ありがとう

さまざまな外国語

活動のひろば

山田荘サッカークラブ 59



近隣のチームと対戦

サッカー好きを輩出

町内で活躍する団体・個人にお話を伺い、その活動などを紹介するこのコーナー。今回は、山田荘サッカークラブの代表にお話を伺いました。

大きくなっても続けて欲しい

本クラブは、町主催のサッカー教室を前身に、山田荘小学校区や周辺地域の子どものためのサッカーの活動拠点として平成3年に創部しました。現在、小学1年生から6年生までの子どもたち約130人が、所属しています。

京都府サッカー協会主管の公式戦や、南山城地域での各大会への出場機会もあります。

子どもたちには「サッカー好きになり、楽しく、ずっと続けてもらえよう」「中学生・高校生になってもいろいろなことに対応していけるような基本的な技術は身につけてもらえるように」との思いで指導しています。

子どもたちの中には、中・高・大学、そして社会人になって、それぞれの進路でサッカーを続けている方もいます。そのなかには、プロとして活躍している方も。京都サンガの永島悠史選手も卒部生です。永島選手は、本クラブでサッカーを始め、その後、中高と多くの成果を残

OBがプロ選手も



力いっぱいボールを蹴る、U-6の子ども

し、平成25年には、FIFA U-17 ワールドカップの日本代表のメンバー入りを果たし、チームのベスト16入りに貢献しました。

U-6もスタート

未就学児を対象にした「U-6キッズアカデミー」(定期開催)も始めました。初めてサッカーボールに触れる子どもたちが、ボールの蹴り方など基礎から体験しています。

- 健康・医療
- 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
- 防災・防災
- その他

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。



健康・福祉・子育て

女性のためのスイーツサロン

日時 5月17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 よもぎ団子作りと茶話会で交流できます。
参加費 150円
申込方法 5月16日(月)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。
間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 / 電話 76-10076・FAX 66-11246 (担当:中林)

パパママ教室～両親編～

日時 5月22日(日)午前9時30分～



場所 保健センター
対象者 出産予定日が8～10月までの町内在住の妊婦とその夫(そこの参加が可能な方)
定員 15組(定員を超えた場合は抽選)
内容 沐浴実習・妊娠疑似体験ほか
持ち物 母子健康手帳
申込方法 5月13日(金)までの平日午前8時30分～正午・午後1時～5時に、電話で次のところへ。
 ※住所・生年月日・電話番号・出産予定日などを確認します。
間健康推進課保健予防係 / 電話 95-1905

第31回せいか小さな旅

「南山城三十三所巡礼の道」
城町編 その1
日時 5月22日(日)午前9時集合(JR祝園駅改札口前)・正午解散(JR棚倉駅前)
 ※小雨決行。荒天などによる中止は集合時に判断します。警報発令時は中止
コース JR玉水駅→国見観音堂→蟹満寺→JR棚倉駅前(約5.5km)
持ち物 タオル・お茶・雨具など
参加費 300円(別途蟹満寺拝観料500円)
 ※JR玉水駅までの交通費は200円です。



間精華町シルバー人材センター・精華町ふるさと案内人の会 / 電話 98-10510

手作りジャムづくり

日時 5月24日(火)午前10時～正午
場所 かのき苑料理教室
対象者 60歳以上の町内在住者
定員 先着20人程度
内容 華工房ジャム部会から季節の手作りジャム作りを学びます。
持ち物 エプロン・三角巾・筆記用具
申込方法 5月20日(金)までの平日9時から午後5時に「住所・氏名・電話番号」を次のところへ。
 ※応募多数の場合は抽選とし、参加

せいか健康づくりプロジェクト いきいき健康ウォーク

山田池公園の花菖蒲園と園内散策(長尾～藤阪コース)
日時 5月25日(水)午前9時集合(JR祝園駅改札前)・午後2時ごろ解散(菖蒲園前)・最寄駅はJR藤阪駅
 ※9時31分発の塚口行きに乗車し、長尾駅で下車します。
 ※午前7時の時点で雨天、または同時刻のNHKニュースの画面左上に表示される天気予報で大阪の午前中の降水確率が50%以上の場合、中止します。
行き先 JR長尾駅→正俊寺・菅原神社→旧田中家鎗物民族資料館→山田池公園(昼食・自由散策)約8km・1万歩前後
対象者 町内在住・在勤の方
持ち物 お茶・弁当・帽子・動きやすい服装・靴・歩数計(種類不問)・交通費(往路240円・復路は、戻る駅により320円、または240円)
参加費 200円
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」
間健康推進課保健予防係 / 電話 95-1905

シニアのための健康づくり講座 ～さわやか運動教室～

日時 5月30日(月)午後1時30分～3時30分
場所 むくのきセンター

地球っこ講座

「貿易ゲーム」～シミュレーションで学ぶ世界の経済～
日時 6月19日(日)午後2時～4時30分
場所 精華町交流ホール(町役場2階)
定員 先着40人(小学生以下は保護者同伴)
内容 世界経済の動きを疑似体験することで、国際社会の課題解決の糸口を見つけ、国際協力や私たち一人ひとりの行動のあり方について考えてみます。子どもから大人まで、仮想の国の国民として、自国の経済発展に貢献しようとする意欲がかきたてられるゲームです。
申込方法 5月16日(月)～6月10日(金)に、「氏名・年齢(学生)・住所・電話番号」をファクス、またはEメールで次のところへ。
 ※せいかグローバルネットのホームページの問い合わせフォームからも申し込みます。

第41回精華寿大学

日程 ①6月27日②7月25日③8月22日④9月26日⑤10月24日⑥来年1月16日⑦2月6日の月曜日
時間 ①～④午後1時40分～3時

対象者 町内在住のおおむね65歳以上
定員 先着70人
内容 参加者と同年代の講師・山根光子さんによる講話と簡単な 워크サイズがあります。
持ち物 浴用タオル
申込方法 5月27日(金)までの平日午前8時30分～正午・午後1時～5時に、電話で次のところへ。
間福祉課介護保険係 / 電話 95-11904・あんしんサポート南部精華町南部地域包括支援センター(かのき苑内) / 電話 94-4573・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) (高齢者総合福祉施設神の園内) / 電話 94-15677



文化

シルバー人材センター趣味の教室

①絵がみ教室②テッサン教室
日時 ①5月20日(金)午前10時～午後2時②6月1日(水)午後1時～3時

スポーツ

卓球デー

日時 5月11日(水)・18日(水)・6月1日(水)・8日(水)・15日(水)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)
持ち物 体育館シューズ
料金 小学生100円・高校生以上200円(町外在住者は倍額)
問むくのきセンター / 電話 98-10200

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)

シロアリ駆除キャンペーン
 1階床面積16坪を特別価格にて防蟻工事を実施いたします!!
 通常価格120,000円(税別)のところ
76,000円 (税別)
 お申し込みの間に「広報紙 事前を見た」と必ずお伝え下さい。
0120-187647
 株式会社N-U-Cグループ
NUC 中部白蟻研究所
 〒612-8473 京都市伏見区下鳥羽広長町152 対応エリア:京都市・道徳橋・大宮

介護が必要な方へ (入居時要支援・要介護)
サンシティ木津
 介護付有料老人ホーム
 〒619-0213 京都府木津川市市坂六本木76 お客様相談室
 フリーダイヤル 0120-26-3410 http://suncity-kizu.jp

エアコンの効き・臭いで困っている方へ
エアコンクリーニング
 ハウスクリーニング
 おそうじ本舗相楽店 検索
0120-502-400
 携帯OK
 ご相談だけでも大歓迎!! 精華町乾谷65

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

間精華町シルバー人材センター / 電話 98-10510
場所 シルバー人材センター
持ち物 ①小筆・下敷き・鉛筆(2H・B)
受講料 3000円
申込方法 前日までの平日午前8時30分～正午・午後1時～5時に電話で次のところへ(前日のみ正午まで)。

ほほえみスポーツ広場

日時 5月22日(日)・6月12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)
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、ニユースポーツエリア：シヨートテニス
持ち物 体育館シューズ
料金 小中学生100円・高校生以上200円(町外在住者は倍額)
問 むくのきセンター／☎9810200

ゲートボール体験デー

日時 5月27日(金)午前10時〜正午(雨天時は中止)
場所 むくのきセンター交流広場
対象者 町内在住または在勤、在学の方で小学4年生以上
問 精華町ゲートボール連盟／☎7218286(担当：川原)

第157回精華町歩こう会

日時 5月29日(日)午前8時集合(JR祝園駅改札口前)・午後3時ごろ解散予定(JR宇治駅)
 ※8時32分発の木津行きに乗車し、黄檗駅で下車します。
行き先 黄檗・平等院方面(宇治市)＝歩行約7km

京都府営水道施設公開

日時 6月4日(日)午前10時〜午後4時
場所 宇治浄水場(宇治市宇治下居64番地)
内容 浄水処理の実演や水質検査体験、ペットボトル水の無料配布のほか「まゆまる」も登場します。
問 京都府営水道事務所総務企画課／☎2411522

府立山城郷土資料館の催し

文化財講演会「南山城の学びの世界」
日時 5月21日(日)午後1時30分〜3時30分
場所 山城郷土資料館
内容 ①南山城地域での小学校文集の取り組みにスポットをあてたお話、②企画展「寺子屋から学校へ」南山城の学びの世界との関連事業として

わかりやすい文化財セミナー

「歴史を歩くー大和街道Xー」
六地藏から伏見城下町へ
日時 5月28日(日)午後1時集合(JR六地藏駅)・5時解散予定(同)
定員 先着30人
申込方法 5月21日(日)までに次のところへ。

施設のご案内

所在地 木津川市山城町上粕千両

- 健康・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
- 防災・防災
- そのほか

総合スポーツフェスティバル・バレーボール

日程 6月5日(日)
場所 むくのきセンターアリーナ
対象者 町内在住または在勤の中学生以上、あるい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 3000円
申込方法 5月13日(金)〜27日(金)の午前8時30分〜午後8時30分に、申込書と参加費を次のところへ。
 ※申込用紙は精華町ホームページからダウンロードできます。
運営 精華町バレーボール連盟
問 精華町体育協会事務局(むくのきセンター内)／☎9810200



ヨガ&ダンスフィット教室(6・7月会員)

日時 6月7日〜7月26日の毎週

岩
入館料 一般200円・小中学生50円
問 府立山城郷土資料館総務課／☎8615199(午前9時〜午後4時30分(月曜日を除く))・☎8615589・☎yamasio-sounmu@pref.kyoto.lg.jp

けいはんな記念公園の催し物

第6回東日本大震災支援チャリティマーケット@レインボーマン
日時 5月15日(日)午前10時〜午後4時
場所 芝生広場
内容 手づくり市と音楽によるチャリティーマーケット
内容 ①南山城地域での小学校文集の取り組みにスポットをあてたお話、②企画展「寺子屋から学校へ」南山城の学びの世界との関連事業として
定員 先着30人
申込方法 5月21日(日)までに次のところへ。

水景園のいけばな教室

日時 5月19日(日)・6月2日(日)・16日(日)午後1時30分〜4時
場所 水景園観月楼研修室
内容 500年の歴史を持つ生け花の流派「池坊」の美の流儀を日本庭園で学べます。
料金 2000円
申込方法 各開催日の3日前までに、電話で公園管理事務所へ。



暮らし

精華町環境ネットワーク会議(STEP) 環境観察会
日時 6月5日(日)午前9時集合(町役場北側駐車場)・午後3時ごろ帰着(同)
行き先 木津川市加茂町当尾地区
対象者 町内在住または在勤の方(小学生以下は保護者同伴)
定員 先着35人
内容 自然環境を守る取り組みを学びます。
持ち物 雨具・帽子・タオル・飲み物・ごみ袋・軍手



水景園のホタル鑑賞会

日時 5月20日(金)〜6月12日(日)の金〜月曜日午後7時〜9時30分(受付は9時まで)
場所 水景園
内容 日本庭園を舞う、かすかなホタルの光をお楽しみください。
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)
花いっぱい大作戦の会
日時 5月21日(日)午前10時〜正午
場所 芝生広場(水景園受付前集合)
内容 花をいっぱい咲かせるためのボランティア活動です。
定員 先着30人
 ※活動の詳細を知るには、メール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29回庭園講座 庭の手入れ〜春〜

日時 5月21日(日)午後1時〜4時
場所 水景園(水景園受付前集合)
定員 20人
内容 京都市内の名所・庭園を手掛ける庭師たちが造園技術をやさしく指導する庭園講座です。日本庭園・水景園を舞台に、基本作業・庭木の管理などについて講義します。
料金 2000円
持ち物 剪定ばさみ、剪定のこぎり(貸し出し可)
申込方法 電話で公園管理事務所へ。

1日限定 Rose Fingers カフェ

日時 5月22日(日)午前11時〜午後3時(雨天時は中止)
場所 水景園屋上棚田
定員 先着50人
内容 先着順にハーブティーなどをふるまいます。
料金 水景園入園料
ホタル鑑賞会&天体観測
日時 5月22日(日)午後7時〜9時30分(受付は9時まで・雨天時は中止)
場所 水景園屋上棚田
内容 天体望遠鏡を設置して、ガイドが星空をご案内します。
料金 ホタル観賞会参加料が必要
森こころ広場〜森あそび〜
日時 6月4日(日)午後1時〜4時(雨天時は中止)
場所 水景園芽ぶきの森
内容 ハンモックや木のブランコも楽しめます。
料金 水景園入園料
ホタルのタベ
日時 6月7日(日)・8日(日)午後7時30分〜9時
場所 水景園
定員 30人
内容 ゆったりとホタルの光を楽しむ予約制のホタル鑑賞会です(弁当付き)。
料金 2500円
申込方法 電話で公園管理事務所へ。

参加費 1500円(昼食代含む)
申込方法 5月23日(月)〜26日(日)の午後5時〜8時に、電話で次のところへ。
問 精華町環境ネットワーク会議(STEP)／☎9310333(担当：曾根)

京都スマートシティエキスポ2016

日時 6月2日(日)午前10時〜午後5時30分・3日(日)午前10時〜午後4時30分
場所 けいはんなオープンインベーションセンター(KICK・旧私のしごと館)
内容 生活文化の質を高める次世代のシステムなどを体感できる展示。
 ※3日午前10時30分からは、伊地智節さん(サントリーウエルネス株)による「サントリーにおける食と健康に関する取組について」がテーマの講演やセミナーを行います。専用ホームページ(http://expo.smartcity.kyoto/)からお申し込みください。
 ※来場者アンケートに答えると、けいはんな記念公園の水景園の無料入場券がもらえます。
主催 京都スマートシティエキスポ運営協議会
問 京都スマートシティエキスポ運営協議会(株式会社島津アドコム内)／☎075182311109

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)

Hotel Ligare Kasugano
 ホテル リガレ春日野 (旧春日野町)
 ご宿泊、ご宴会、ご婚礼に・・・
 〒630-8113 奈良市法蓮町757-2
ご予約は、0742-22-6021 (代表)
 http://ligare-kasugano.jp
 無料送迎バスをご用意しております。
 ご予約時にご相談下さい。

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
(有) 狛田百貨
 Tel 94-3121(代) Fax 95-0300
 京都府精華町近鉄京都線狛田駅前

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

えくにレディースクリニック
 精華町精華台三丁目12-2 TEL 95-9168
 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・脊髄センター・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)

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

アウトドア健康サークル

日時 4月14日(木)・5月12日(木)午前10時～11時(雨天時は中止)
場所 芝生広場
定員 20人
内容 開放感のある芝生広場で、のびのび体を動かして健康運動をします。
参加費 1,000円
申込方法 電話、またはEメールでアウトドアFITNESSサークル(☎090-8162-1147・✉fitness.c@gmail.com(担当:北垣外)へ)。
※詳しくは、同サークルにお問い合わせください。

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



水景園(けいはんな記念公園内)

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。
問い合わせは記念公園管理事務所(☎93-1200・☎93-1268)

けいはんなプラザの催し物

けいはんなプラザ・プチョンサート
日時 ①5月18日(水)②25日(水)③6月1日(水)午後0時15分～45分
場所 アトリウムロビー
曲目 ①G.ユー「ファンタジー」(フルート・ピアノ)②ドニゼッティ「ああ!美しいイレーネよ」思い出しておくれ(ソプラノ・ピアノ)③P.デユカス「ラ・ペリのファンファーレ」高橋宏樹編曲「ザ・日本民謡セレクション」(2)トランペット・チューバ・フレンチホーン・バリトンホーン

問い合わせはプラザ・プチョンサート実行委員会(関西文化学術研究都市推進機構内) / ☎95-6128

けいはんな映画劇場

杉原千敏(2015年・日本)
日時 5月20日(金)・21日(土)①午前10時30分②午後0時49分③1時45分④4時4分⑤6時30分⑥8時49分(21日の③は4時45分～7時4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。
問い合わせは記念公園管理事務所(☎93-1200・☎93-1268)



けいはんな映画劇場

母と暮せば(2015年・日本)
日時 6月3日(金)・4日(土)①午前10時30分②午後0時40分③午後1時30分④3時40分⑤6時30分⑥8時40分(4日の③は4時15分～6時25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。
問い合わせは記念公園管理事務所(☎93-1200・☎93-1268)



ベンチャーズ ジャパン ツアー2016

日時 8月6日(土)午後4時30分開場・5時開演
場所 メインホール
料金 一般6000円・けいはんなプラザ友の会(プレミア会員)5800円(税込み・全席指定・未就学児入場不可)
チケット取り扱い (株)けいはんな(けいはんなプラザ3階 ☎95-5115・ロイヤルチケット)(Lコード55687) ☎0570-084-0005・チケットぴあ(Pコード294-1036) ☎0570-02199999・CNPプレイガイド ☎0570-0819999・イープレス(http://eplus.jp)
主催 (株)けいはんな・FMCOLO
問い合わせは記念公園管理事務所(☎95-5115(平日午前10時～午後5時))



相楽休日応急診療所の日程

5月	8日(日)	内	6月	5日(日)	内
	15日(日)	内		12日(日)	内
	22日(日)	内・小		19日(日)	内・小
	29日(日)	内		26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。
☎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) ☎73-9988

平日夜間・休日の小児救急

月～水・金：田辺中央病院(☎63-1111)
木：京都山城総合医療センター(☎72-0235)
土：学研都市病院(☎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。
☎山城南保健所 企画調整室 ☎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)

精華町国保病院の外来担当医

診療科目	月	火	水	木	金	土
内科1(午前)	桑原	桑原	桑原	桑原	桑原	荒川
内科2(午前)	稲田	稲田	稲田	奥	稲田	井上衛・福田【注】
内科3(午前)			藤井			稲田
内科(午後)		齊藤・稲田		齊藤	稲田	
外科(午前)	青山	千保	青山	青山	青山	青山
整形外科(午前)	千保	千保	井上重	千保		
皮膚科(午前)	松吉			松吉		
内視鏡(午前)					和田	
歯科(午前・午後)	竹内・林	竹内	古川	竹内	竹内・上西	竹内
血液透析(午前)	川村・齊藤	川村・齊藤	齊藤	齊藤	齊藤	(非常勤医)

診療日時は変更になる場合があります(日曜日・祝休日は休診)。
奥：循環器科、井上衛：福田：リウマチ・膠原病、稲田：内科・循環器科、藤井：泌尿器科、齊藤：腎臓内科
※診療時間は午前診が午前9時～正午(歯科は午前9時～午後0時30分)、午後診(予約)が午後2時～4時30分(歯科は午後2時～6時30分)です。土曜日のみ午前11時30分までです(歯科を除く)。
※歯科は一般歯科・矯正歯科・口腔外科・小児歯科です。インプラントも随時行っています。血液透析は、通院の送迎が可能です。
【注】福田医師は第2週のみ。
☎精華町国民健康保険病院(医療法人医仁会) ☎94-2076・☎93-2818

健康に効く処方せん

「子宮内膜症」

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。14回目の今回は、きゅうまウイメンズクリニック(木津川市)の医師・久間 正幸さんのお話です。

毎月の月経痛に悩んでいる女性は少なくありません。その原因の一つとして子宮内膜症があります。子宮内膜症は30代から40代にかけて多い病気ですが、最近では10代後半から、20代の女性にも認められ、次第に増加していると言われています。

この病気の厄介なところは、月経のある年齢では症状が次第に強くなっていくことです。月経痛以外の症状としては①月経時以外の下腹部痛、②月経時にレバー状のかたまり、③腰痛、④排便痛、⑤腹部膨満感、⑥不妊症、⑦月経量が多い、⑧性交痛、⑨疲労感や消耗感、などがあります。

子宮内膜とは、本来は子宮の中の妊娠すべき空間に生じて、成長し、成熟し、妊娠が成立しなかった場合は出血とともに排除され、再びそのサイクルを繰り返す組織です。どうして、子宮内膜症が起るのか原因ははっきりしていません

が、子宮のあるべき場所以外に子宮内膜類似組織が発生し、月経様の出血を繰り返すため、多彩な症状が起きます。発生する部位としては腹膜、卵巣、ダグラス窩がトップ3で、腹膜、ダグラス窩は炎症、癒着、瘢痕化が主な病変で腹痛や排便痛、性交痛を起こします。卵巣はチョコレートという変わった腫瘍を作ります。破裂して激的な腹痛を起こしたり、将来、卵巣がんの原因になる可能性も指摘されているうれしくないシロモノです。閉経すると症状も消失し、治癒しますが、それまでをどのように対処するかが問題です。

まず、子供を欲しいと思っておられる場合はすみやかに妊娠されることです。しばらくしてから妊娠したいと考えていると妊娠の可能性が低下していきます。妊娠は月経がなくなるので、内膜症の治療にもなります。月経のない期間が充分あれば月経が再開しても、症状が軽くなります。

そのほかの治療法は低用量ピル、黄体ホルモン製剤、月経を止めるGnRH製剤などがあります。いずれにしても使用中は妊娠できません。最終的には手術もあります。部分的にするのか、徹底的にするのかなど、術式を選ばなければなりません。子宮がん検診など、定期的な診察以外にも、月経が変だなど思われた時は受診され、内膜症の可能性があったら、早めの対策をお勧めします。

☎相楽医師会 ☎73-18222(火・水・金曜日午後2時～4時)

広告

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

エディオンファミリーショップ
親切な町のでんきやさん
地域店のよさ ⊕ 量販店のよさ
エディオン精華いしづ電気
精華町祝園門田11-8 ☎ 0774-94-2211

心あるニューライフづくりのお手伝い……
モリタ電化
全メーカー電化・OA・石油・ガス製品・太陽光発電・増改築からエクステリアまで各種工事。
電気工事・冷暖房他各種設備工事 JCB・VISA他各種カード取扱い
精華町東畑 (水曜定休)
店舗 木津川店
TEL(72)0924 FAX(72)3673
フリーダイヤル 0120-12-0924



5月

8日(日)	総合スポーツフェスティバル(卓球) むくのきセンター (9:00~15:00)
10日(火)	2歳児歯科健康診査 保健センター (13:00~) 総合スポーツフェスティバル(ゴルフ) 美加ノ原カンツリークラブ
11日(水)	シルバーサロン 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~) 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)
12日(木)	授産製品販売会 町役場図書館前交流スペース (16:00~17:15)
15日(日)	総合スポーツフェスティバル(バドミントン) むくのきセンター (9:00~17:00) 総合スポーツフェスティバル(グラウンドゴルフ) 東光小学校 (9:00~18:00)
16日(月)	パパママ教室~出産編~ 保健センター (13:30~15:30)
17日(火)	9~10カ月児健康診査 保健センター (13:00~)
18日(水)	3~4カ月児健康診査 保健センター (13:00~) 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)
19日(木)	国際交流サロン「米国の食事文化」 町役場201会議室(2階) (9:00~20:00)
20日(金)	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(10:00~11:30) シルバー人材センター趣味の教室(絵てがみ教室) シルバー人材センター(10:00~14:00)

20日(金)	シルバーサロン シルバー人材センター(10:00~15:00) 1歳6カ月児健康診査 保健センター (13:00~)
21日(土)	総合スポーツフェスティバル(ゲートボール) ※予備日:28日 打越台グラウンド (9:00~15:00)
22日(日)	第31回せいか小さな旅「南山城三十三所巡礼の道 in 山城町」編その1 木津川市山城町 (9:00~12:00) 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) 総合スポーツフェスティバル(ソフトボール) ※予備日:29日 打越台グラウンド (9:00~17:00) パパママ教室~両親編~ 保健センター (9:30~12:00)
24日(火)	手作りジャムづくり かしのき苑料理教室(10:00~12:00)
25日(水)	いきいき健康ウォーク 大阪府枚方市 (9:00~14:00) 子どもと本の講座 町立図書館集会室(1階)(10:15~11:45) むくのきセンター休館
29日(日)	第157回歩こう会 宇治方面 (9:00~15:00) 総合スポーツフェスティバル(ソフトテニス) 池谷公園テニスコート (9:00~18:00)
30日(月)	シニアのための健康づくり講座~さわやか運動編~ 精華町交流ホール(町役場2階) (13:30~15:30)

6月

1日(水)	シルバーサロン 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教室(デッサン教室) シルバー人材センター(13:00~15:00) 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)
2日(木)	京都スマートシティエキスポ2016 けいはんなオープンイノベーションセンター (10:00~17:30)

5月の納税・納付

- 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
- ※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。

人の動き(平成28年4月1日現在)	
人口	3万7521人(-19)
男	1万8068人(-41)
女	1万9453人(+22)
世帯数	1万4521世帯(+36)
(()内は前月比)	
火災・救急・救助件数(平成28年3月)	
火災	0件(1/-1)
救急	127件(324/+25)
救助	1件(1/-2)
(()内は平成28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16日(月)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
- ▶人権擁護委員の日特設人権相談
日時:6月1日(水)13:00~16:00
場所:町役場 201会議室(2階)
☎人権啓発課☎95-1919
- ▶精華町こころの相談室
日時:5月13日(金)・19日(木)・25日(水)・30日(月)・6月10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10:00~12:00・13:00~16:00〕
場所:京都大和の家
☎人権啓発課☎95-1919
- ▶就職個別相談会
日時:5月20日(金)9:00~12:00
場所:町役場 相談室1(2階)
☎福祉課☎95-1904
- ▶あんしん相談
日時:5月18日(水)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
- ▶障害者生活相談
日時:5月19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
- ▶社協ふくし相談
日時:①5月10日(火)②27日(金)13:00~16:00
場所:①せいかガーデンシティ2階②かしのき苑
☎精華町社会福祉協議会☎94-4573
- ▶社協法律相談
日時:5月11日(水)・6月8日(水)13:30~16:00
(要申し込み=先着5人・5月のみ5月6日(金)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25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

町役場ダイヤルイン・メールアドレス

TEL 94-2004(代表) FAX 93-2233(総務課)

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

町立図書館 TEL 95-1911・FAX 95-3976 ☎toshok@town.seika.kyoto.jp	こまだ保育所 TEL 94-3400・FAX 94-3780 ☎komada-h@town.seika.kyoto.jp
議会事務局 TEL 95-1908・FAX 95-3972 ☎gikai@town.seika.kyoto.jp	いけたに保育所 TEL 72-3530・FAX 72-3744 ☎iketani-h@town.seika.kyoto.jp
上水道課 TEL 94-2049・FAX 93-1243 ☎jyosuido@town.seika.kyoto.jp	ひかりだい保育所 TEL 95-3651・FAX 95-3652
下水道課 TEL 95-1912・FAX 93-1243 ☎gesui@town.seika.kyoto.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.kyoto.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.kyoto.jp	かしのき苑 TEL 94-5200・FAX 93-2278
警防課 TEL 94-4387 ☎shouboukeibou@town.seika.kyoto.jp	むくのきセンター TEL 98-0200・FAX 98-0118
指令課 TEL 94-4197 ☎shouboushirei@town.seika.kyoto.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	ほうその保育所 TEL 94-3530・FAX 94-3812 ☎housono-h@town.seika.kyoto.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同協議会(☎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月下旬または1月初旬です。●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

『イザベラ・バード』パット・バー
『神秘への旅、未知への旅 世界の秘境40』西遊旅行(編)
『暮らしのアイデア帖 トラベル編』柳沢 小実
『放浪哲学』中西 大輔
『トラベル・スクラップブック』伊藤 千紗(編)
『ガイドブックにぜったい載らない海外パック旅行の選び方・歩き方』佐藤 治彦
『デジタル鳥瞰47都道府県庁所在都市 西日本編・東日本編』八幡 和郎
『裏が、幸せ。』酒井 順子
『ちゃんと歩ける中山道六十九次 東・西』八木 牧夫

『京都「トカイナカ」暮らし』グレゴリ青山
『くるくるバルセロナ!』k.m.p.
『ジプシーにようこそ!』たかのてるこ
『サファリへ行こう』ヒサクニヒコ
『北欧が好き!』ナシエ
『英国一家、日本を食べる』マイケル・ブース
『世界の絶景お城&宮殿』学研パブリッシング
『世界をひとりで歩いてみた』眞鍋 かをり
『深夜特急 第1便~第3便』沢木 耕太郎

子どもの本

『伊能忠敬』国松 俊英
『最新★修学旅行の本 全五巻』国土社
『日本全国行ってみたいなあんな町こんな町』東 菜奈
『ホームロスのオデュッセイア物語 上・下』バーバラ・レオニ・ピカード
『イーゲル号航海記 1~3』斉藤 洋
『グリックの冒険』斎藤 惇夫
『海辺の王国』ロバート・ウェストール
『海底二万里』ジュール・ヴェルヌ
『タタはさばくのロバ』小林 豊

あなたにピッタリ?の最新情報配信

図書館ホームページで興味のある言葉を登録しておく、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	2	3	4	5	6 D	7
8	9	10 E	11 F	12 G	13 H	14
15	16	17 A	18 B	19 C	20 D	21
22	23	24 E	25 F	26 G	27 H	28
29	30	31				

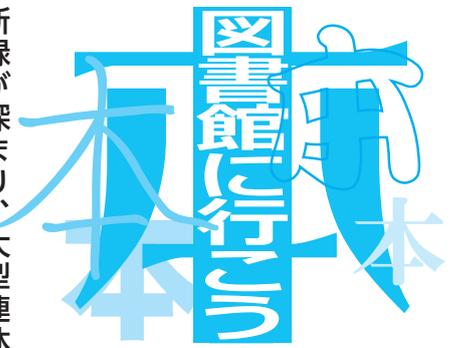
6月

日	月	火	水	木	金	土
			1 B	2 C	3 D	4
5	6	7 A	8 F	9 G	10 H	11
12	13	14 E	15 B	16 C	17 D	18
19	20	21 A	22 F	23 G	24 H	25
26	27	28 E	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：①乾谷(集会所前)②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(三角台北駐車場)③里(精北小学校前) H：①馬淵(集会所前)②光台(近隣センター前)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(Dのみ①午後2時30分~3時20分②午後3時40分~4時30分)

岡町立図書館 電話 95-1911・FAX 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

「旅にでる」

新緑が深まり、大型連休もある5月。「この機会に」とばかりに、遠出をされた方も多いのでは。いつもと違う景色や体験から学んだり、思いつき楽しんでリフレッシュしたり、実際に足を運べなくても旅行記や名所の写真集などから現地に思いをはせるのも素敵ですね。今月は旅にまつわる本を紹介いたします。

もよくできたジオラマの写真集……かと思いきや、写っているのは全て実在する風景です。ありのままなのに撮り方の工夫でちょっと違って見える、ミニチュアに写された世界が楽しめます。木村伊兵衛写真賞受賞の写真家による、不思議な写真集です。



『スモールプラネット』

本城直季

見知らぬ異国の町や見覚えのある有名な場所、どこかのイベント会場。建物や乗り物どころか人ごみまで精巧に作り込まれた、とても

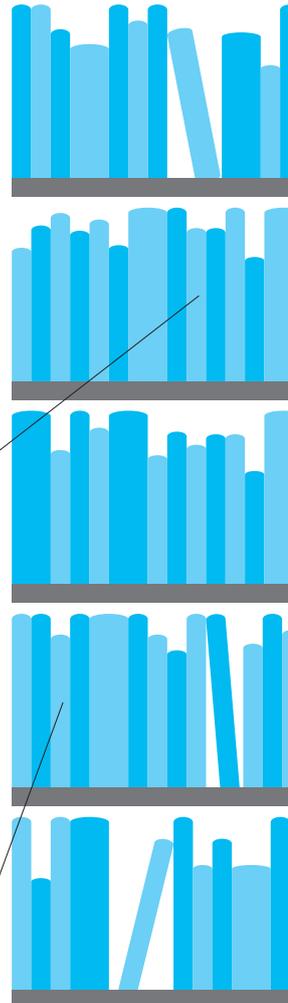
「ニルス」のふしぎな旅。ノーベル賞作家の手による大長編ですが、その中から6つのエピソードを素敵な挿絵とともに紹介したシリーズです。1巻目のお話では海の上に突然、立派な町があらわれます。その美しく繁栄した姿にニルスは目を見張るのですが、町には悲しい秘密がありました……。



『ニルスが出会った物語 全6巻』

セルマ・ラーゲルレーヴ(原作)

いたずらの罰に小人にされてしまった少年ニルスが、ガチョウの背に乗ってスウェーデンを旅する



編集・発行：精華町役場 総務部 企画調整課
TEL 0774-94-2004(代)・FAX 0774-93-2233(総務課)
http://www.town.seika.kyoto.jp/

〒619-0285 (個別番号)
京都府相楽郡精華町大字南福人妻小字北所の番地
※本誌記載内容は変更が生じる場合があります。

UD FONT
地球環境に配慮した用紙とインクを使用しています。