

むくのきで楽しい夏を 夏休み子ども教室

夏休み期間中のむくのきセンターでは、いろいろな子ども向けイベントがあります。みんなで楽しい夏の思い出をつくりましょう！

チャレンジニュースポーツ

ショートテニス・カローリング・ドッジビー・キンボールが楽しめます。

- ▶日時 7月26日・8月2日・9日・23日の各土曜日(全4回) 午前9時30分～11時30分
- ▶場所 アリーナ
- ▶対象者 町内在住の小学生
- ▶定員 先着40人
- ▶料金 1200円(保険料込み)・体験時1回500円
- ▶申込期間 7月14日(月)～18日(金)
- ▶持ち物 運動ができる服装・体育館シューズ

工作教室

音の出る手作りギター、くるくる回るメリーゴーランド、ビー玉迷路ゲームのいずれかを選んで作ることができます。

- ▶日時 7月26日(土)・8月9日(土) 午後1時30分～3時30分
- ▶場所 美術工芸室(3階)
- ▶対象者 町内在住の小学生
※小1～2は保護者の同伴が必要です。
- ▶定員 各日先着15人
- ▶料金 700円
- ▶申込期間 7月7日(月)～18日(金)

陶芸教室

マグカップとお皿の創作と絵付けができます。

- ▶日時 作品づくり：7月27日(日)
色付け：8月17日(日)
①午前9時30分～11時30分
②午後1時30分～3時30分
- ▶場所 美術工芸室(3階)
- ▶対象者 町内在住の小3以上で両日参加できる方
- ▶定員 ①②共に先着20人(計40人)
- ▶料金 900円(保険代など)
- ▶申込期間 7月7日(月)～18日(金)
※定員に満たない場合、延長します。
- ▶その他 完成した作品は、8月28日以降にむくのきセンターでお渡しします。

KIDS 料理教室

「かんたんハンバーグ」「ごろごろサラダ」のほか、スー

プ・デザート・ごはんを作ります。

- ▶日時 8月1日(金) 午前10時～午後1時
- ▶場所 調理実習室(3階)
- ▶対象者 町内在住の小4～6
- ▶定員 先着30人
- ▶料金 300円
- ▶持ち物 エプロン・三角巾・手拭きタオル
- ▶申込期間 7月7日(月)～28日(月)〔23日(水)除く〕



親子パン教室

親子でキャラクターパンを作り試食します(1人4個)。パン作りのコツや手ごね方法も学ぶことができます。

- ▶日時 8月20日(水) 午前1時～4時
- ▶場所 調理実習室(3階)
- ▶対象者 町内在住の小学生以上の子どもとその保護者
- ▶定員 先着24人
※保護者1人につき子ども2人まで参加できます。
- ▶料金 1人800円
- ▶持ち物 エプロン・三角巾・筆記用具
- ▶申込期間 7月7日(月)～8月8日(金)

親子でニュースポーツを楽しもう！

ショートテニスが楽しめます(申し込み不要)。

- ▶日時 8月29日(金) 午後7時30分～9時30分
- ▶場所 アリーナ
- ▶対象者 町内在住・在勤の方
※小学生以下は、保護者の同伴が必要です。
- ▶料金 100円(未就学児は無料)
- ▶持ち物 運動ができる服装・体育館シューズ

○申込方法 申込用紙【注】をファクス、または直接、(共通) 下記へ(受付時間は午前8時30分～午後9時)。ファクスの方は必ず電話で受信を確認し、指定日までに料金を支払ってください。
【注】町内各小学校で配布されるほか、町ホームページからもダウンロードできます。

問むくのきセンター(精華町体育協会)
TEL 98-0200・FAX 98-0118



中川喜治さん

第22回危険業務従事者叙勲の受章者がこのほど発表され、元精華町消防司令の中川喜治さん(菱田地区Ⅱ写真)が瑞宝単光章を受章されました。おめでとうございます。

長年の功績、栄えある受章



木村町長に報告する生徒会本部役員の吉岡瞳さん(中央)と岡本桃加さん

精華南中学校生徒会の皆さんが「緑の募金活動」で集めた募金を届けるため6月2日(月)、町長室を訪れましたⅡ写真。緑の大切さを訴え、森林整備活動などを支援するこの活動。同校では、今年も生徒会が校内で募金を呼びかけ集めました。

生徒会本部役員の岡本桃加さんは「多くの仲間が協力してくれた。お小遣いから出してくれた人も」と木村町長に報告。募金は、町内のほかの小中学校、保育所、幼稚園からも寄せられ、6月20日(金)現在、総額は5万1152円となりました。ご協力ありがとうございました。

問産業振興課農業振興係 TEL 95-1190

精華南中の生徒会「緑の募金」届けに

障害者相談員に3氏委嘱

精華町障害者相談員の委嘱式を5月15日(木)、町役場町長室で行いました。身体障害者相談員に委嘱されたのは大西國嗣さん(北稻八間地区)と谷口郁子さん(丹地区)、知的障害者相談員は養



大西國嗣さん



谷口郁子さん



養毛恵津子さん

毛恵津子さん(光台四丁目地区)です。任期は2年。障害がある方やその家族からの身近な問題について相談に応じ、必要な指導、助言を行います。

問福祉課社会福祉係 TEL 95-11904

社会福祉功労者を表彰



表彰式に出席した功労者の皆さん(前列全員)

精華町社会福祉功労者の表彰式が5月25日(日)、精華町ふれあいまつりの会場で行われ、9人1団体が受賞しました。福祉分野のボランティア活動や、その支援に長らく取り組まれてきた功績によるものです。おめでとうございます。

受賞者は次の通りです。

▽玉岡宣彰さん・高田全康さん・山崎政之さん・浜田由里江さん・中筋郁子さん・宝里陽子さん・牧野佐香江さん・近藤脩さん・林田仁美さん・手話サークル「たけとんぼ」の皆さん

問福祉課社会福祉係 TEL 95-11904

国民年金保険料免除更新を

国民年金保険料が免除されている方で7月以降も免除を希望する場合は、更新の手続きが必要です。平日の午前8時30分～正午・午後1時～5時に、年金手帳・印鑑を持って町役場・総合窓口課（2階）にお越しください。

今年1月2日以降に、申請者・配偶者・世帯主のいずれかの方が精華町に転入した場合は、転入した方の26年度課税証明書（25年中の所得証明）も必要です。

なお、今年4月から、国民年金保険料を2年1カ月前分までさかのぼって免除が可能です。今月であれば24年6月分までさかのぼって申請できます。

問 京都南年金事務所国民年金課 ㊟075
164312547
精華町役場総合窓口課年金係 ㊟951
1915

医療費・入院食事を軽減

限度額適用認定証などの申請
国民健康保険（国保）加入者のうち次の方には、事前の申請により「限度額適用認定証」を交付しています。これを医療機関や薬局で提示すると、窓口での支払いが自己負担限度額Ⅱ表1Ⅱまでにになります。

・現在入院している方
・入院を予定している方
・1カ月に（保険薬局を含む）同一の医療機関で外来診療を受け、医療費の支

医療費助成 申請急いで

障害者・母子父子家庭
現在お持ちの福祉医療受給者証（うぐいす色）と重障老人健康管理事業対象者証（緑色）は有効期限が平成26年7月31日です。

8月1日以降引き続き医療費助成制度を受けるには申請手続きが必要です。お済みでない方は、至急手続きをしてください。詳しくはお問い合わせください。

問 国保医療課医療係 ㊟9511929

福祉手当 今月末に振込

7月期の福祉手当（3月～6月分）の口座振り込み日は7月31日（木）です。振り込み先を変更する場合は至急、左記にご連絡ください。

同手当の対象者は、町内に住民登録し次のいずれかに該当する18歳以上の方です。今まで申請していなかった方や辞退していた方、新たに対象となった方の申請は、随時受け付けています。

- ・身体障害者手帳の等級が1・2級の方
- ・療育手帳の交付を受けている方
- ・精神障害者保健福祉手帳の交付を受けている方

問 福祉課社会福祉係 ㊟9511904



払いが自己負担限度額を超える見込みの方

・国保税の滞納がない世帯の方
また、住民税非課税世帯の方には「標準負担額減額認定証」を交付します。これを医療機関に提示すると、入院時の食事代が減額されます。

既にお持ちの限度額認定証・標準負担額減額認定証は、認定証の有効期限が7月31日までです。8月以降も認定証が必要な方は、再申請してください。

70～74歳で表2の「現役並み所得者」または「一般」に該当する方は、高齢受給者証を提示すると、減額認定証と同様の取り扱いとなります。そのため手続きの必要はありません。詳しくは左記にお問い合わせください。

入院時の食事代の標準負担額（1食）

▼ 一般：260円
・住民税非課税世帯の方：210円
・住民税非課税世帯で、過去12カ月の入院期間が通算で90日を超える方：160円（医療機関の領収書など入院期間を確認できるものが必要）
・世帯全員が住民税非課税で、世帯全員の各所得が0円になる70歳以上の方：100円

申請方法

次のものを持って、町役場・国保医療課（2階）へ。

- ・精華町国民健康保険被保険者証
- ・印鑑
- ・医療機関の領収書（91日以上入院した方のみ）

問 国保医療課国保係 ㊟9511929

風しん予防接種で一部助成

来年3月31日（火）まで、風しんの予防接種費用の3分の2相当額を助成します。助成は1人1回に限りです。既に妊娠している女性には接種できません。また、接種前1カ月と接種後2カ月は避妊する必要があります。

対象者

町に住民登録し、4月1日以降に麻しん風しん混合ワクチンまたは風しんワクチンを受け、次のいずれかに該当する方

- ・妊娠を希望する女性で、風しん抗体検査などで抗体価が低いとされた方
- ・妊婦の方とともに風しん抗体検査などで抗体価が低いとされた同居者

申請方法

医療機関で接種費用を全額支払った後、町役場・健康推進課（2階）で手続きしてください。手続きには次のものが必要です。

- ・助成金交付申請書【注1】
- ・領収書の原本・接種済証など（ワクチン名・接種日・接種費用・氏名・医療機関名の記載があり、抗体価が低いことが分かるもの）
- ・印鑑
- ・通帳など、振込先が分かるもの

※同居者の方は、次の物も必要です。

- ・妊婦の方の抗体価が低いことが分かるもの
- ・妊婦の方と同居していることが分かるもの

高齢受給者証など更新

国民健康保険（国保）の高齢受給者証と特定疾病療養受療証をこのほど更新します。

高年齢受給者証など更新

新しい受給者証・受療証は7月に郵送します。使用期間は8月1日～来年7月31日です。これまで通り、医療機関で健康保険証と一緒に提示してください。

問 国保医療課国保係 ㊟9511929

表1：70歳未満の自己負担限度額（月額）

区分	3回目まで	4回目以降【注1】
一般	8万100円＋（医療費総額－26万7000円）×1％	4万4400円
上位所得者【注2】	15万円＋（医療費総額－50万円）×1％	8万3400円
住民税非課税世帯	3万5400円	2万4600円

※同一世帯で同じ月に2万1000円以上の自己負担額を支払った場合、合算対象となります。
※来年1月診療分から改正される予定です。

表2：70～74歳の自己負担限度額（月額・①②の順に適用）

区分		①外来だけの場合（個人単位）	②外来と入院の場合（世帯単位）
一般（住民税課税世帯）		1万2000円	4万4400円
現役並み所得者（窓口負担が3割の方）【注3】		4万4400円	8万100円＋（医療費総額－26万7000円）×1％ （4回目以降は4万4400円）
低所得者（住民税非課税世帯）	Ⅱ	8000円	2万4600円
	I【注4】	8000円	1万5000円

※該当する区分などについては、左記にお問い合わせください。
【注1】過去12カ月以内に同じ世帯で高額療養費の支給が4回以上あった場合の4回目以降の限度額
【注2】世帯主と国保加入者の基礎控除後の総所得の合計が600万円を超える世帯の方
【注3】原則として、同一世帯に住民税課税所得（調整控除が適用される場合は控除後の金額）が145万円以上の70～74歳の国保加入者がいる方
【注4】同一世帯の国保加入者と世帯主の所得の合計が0円の方

そのほか

- ・助成額に100円未満の端数が出た場合は、切り捨てとします。
- ・生活保護世帯の方には全額助成します。
- ・詳しくはお問い合わせください。

赤ちゃんを守るために

風しんは、妊婦が妊娠初期に感染すると、胎児が重い病気（先天性風しん症候群【注2】）にかかることがあります。特に妊娠の可能性がある方は、ご注意ください。

風しんを予防するために、外出後はまづ、手洗い・うがいをしましょう。もし、発疹や発熱などの症状が現れたら、早めに医療機関で受診しましょう。

抗体検査は保健所などで

風しん抗体検査は、京都府内の保健所や一部医療機関で受けることができます。医療機関については、山城南保健所（㊟7214300）または左記にお問い合わせください。

費用は無料。検査で確定診断を受けた方や風しんにかかったことのある方などは無料検査の対象外となります。詳しくはお問い合わせください。

【注1】町ホームページからもダウンロードできます。
【注2】多様な奇形が生じる先天異常症。眼球異常や難聴などの重い症状が現れます。
問 健康推進課保健予防係 ㊟9511905

医療費助成 申請を	平23. 7. 2～8. 1 生の方 子どもの医療費助成・入院外の助成	昭24. 8 生の方 高齢者の医療費助成	昭19. 7. 2～8. 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子どもにかかる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～69歳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）の一部を助成しています。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7月10日（木）～16日（水）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、下記にお問い合わせください。 問 国保医療課 医療係 ㊟9511929		

明るい選挙推進PR

ポスター・標語募集

京都府明るい選挙推進協議会などでは、明るい選挙啓発のポスターと標語を募集しています。

申込期間は9月12日(金)までの平日午前8時30分～正午・午後1時～5時。応募作品は、京都府選挙管理委員会ホームページに掲載されるほか、展示、啓発資材などに使用されます。その際は、応募者の氏名が公表されます。

明るい選挙啓発ポスター

内容は明るい選挙を推進することを表すポスターで1人1点。規格は四つ切り(542^ミ×382^ミ)、八つ切り(382^ミ×271^ミ)、またはそれに準じる大きさの画用紙(色彩は自由)です。

府内の小・中学校と高等学校の児童・生徒は、通学している学校を通じて、そのほかの府内在住の方(1人1点自作のもの)は直接、町選挙管理委員会事務局に提出してください。

明るい選挙啓発標語

内容は明るい選挙を推進することを表す標語(20文字以内)で1人1点。府内在住の方(府内の小・中学校と高等学校の児童・生徒を含む)が対象です。児童・生徒は、通学している学校を通じて、一般の方は直接、町選挙管理委員会事務局に提出してください。応募用紙は下記に置いてあります。

問 精華町明るい選挙推進協議会事務局・精華町選挙管理委員会事務局(総務課内) ㉞95-11910

魅せよう!きみのリサーチ

統計グラフコンクール

京都府では、平成26年度京都府統計グラフコンクールの作品を募集しています。小学生以上の方ならどなたでも応募できます。テーマは自由。夏休みの自由研究をコンクールに応募しませんか。

部門

◆手書き統計グラフの部

・第1部(小1～2)・第2部(小3～4)：自分で観察・調査した結果をグラフにしたもの
 ・第3部(小5～6)・第4部(中学生)・第5部(高校生以上・一般)：自由

◆パソコン統計グラフの部

小学生以上・一般：自由(小4以下は、自分で観察・調査したもの)

対象者

京都府内在学・在住・在勤の方

規格

B2判(72・8^{センチ}×51・5^{センチ})

申込方法

①9月5日(金)までに郵送で京都府政策企画部調査統計課へ(必着)。②8月28日(木)までの平日午前8時30分～正午・午後1時～5時に直接、町役場・企画調整課(5階)へ。

そのほか

詳細は京都府ホームページをご覧ください

写真で伝えるペットへの愛

動物愛護写真コンクール

京都府・京都市による動物愛護写真コンクールが行われます。テーマは「人と動物とのふれあい」。人と動物(哺乳類・鳥類・爬虫類のペット限定)との愛情あふれた作品を募集中です。応募は、未発表作品に限り1人2点以内です。

対象者

京都府内在住・在勤・在学の方

規格

四つ切り(254^ミ×305^ミ)またはA4サイズのカラー・白黒写真(家庭用プリンタで印刷した写真可)



申込方法

作品の裏に応募票【注】を貼り付け、郵送で次のところへ。

申込期間

7月31日(木)まで(必着)

そのほか

・応募作品は原則、返却されません。
 ・作品の著作権は撮影者にありますが、京都府や京都市がPRなどのために使用することがあります。

【注】京都府ホームページからもダウンロードできます。

問 京都府生活衛生課・動物愛護管理担当 ㉞075-1414-4763・FAX 075-1414-4780

飼い主はマナー厳守を

最近、猫に関する相談が寄せられています。人に迷惑をかけないように飼いましょう。

猫はできるだけ室内で

猫が外に出ると、ごみ捨て場で食べ物をあさったり、他人の家の庭で排泄をしたりします。交通事故に遭うなどの危険もありますので、できるだけ室内で飼いましょう。

むやみな繁殖、防いで

子猫は半年でまた子猫を生むようになります。望まない繁殖を防ぐために不妊・去勢手術を受けさせるなど、きちんと管理できる数を超えないようにしましょう。

野良猫にエサを与えないで

野良猫にエサを与えると繁殖し、花壇や畑を荒らすなど周辺への迷惑にもなります。決してエサを与えないでください。

問 環境推進室 環境係 ㉞95-1925

家でできる!食中毒予防の6つのポイント

Point.1
食品の購入

寄り道しないで、まっすぐ帰る。

消費期限などの表示をチェック。

肉・魚は、それぞれ分けて包む。

Point.2
家庭での保存

帰ったらすぐ冷蔵庫へ。入れるのは7割程度に。

肉・魚は、汁がもれないように包んで保存。

冷蔵庫は10℃以下に維持。冷凍庫はマイナス15℃以下に。

Point.3
下準備

冷凍食品の解凍は冷蔵庫で。タオルやふきんは清潔なものを。

ゴミはこまめに捨てる。生肉・魚を切ったら、洗って熱湯をかけておく。

生肉・魚は生で食べるものから離す。野菜もよく洗い、包丁などは消毒する。

Point.4
調理

加熱は十分に(目安は中心部分の温度が75℃で1分以上)。

台所は清潔に。均一に加熱されるように。

作業前に手を洗う。

調理を途中で止めた食品は冷蔵庫へ。

Point.5
食事

食事の前に手を洗う。

盛り付けは清潔な器具、食器を使う。

長時間室温に放置しない。

Point.6
残った食品

少しでも怪しいと思ったら捨てる。

作業前に手を洗う。

手洗い後、清潔な器具、容器で保存。

温め直しは十分加熱する(目安は75℃以上)。

早く冷えるように小分けする。

7～9月は食中毒予防月間

今月から9月までは、食中毒予防月間です。食中毒が心配な季節。3つの原則、6つのポイントを参考に、食中毒を予防しましょう。

①食中毒菌を「付けない」：材料や手、肉や魚を扱った包丁もこまめに洗いましょう。

②食中毒菌を「増やさない」：調理したらずちに食べ、保存する場合は冷ましてから冷蔵庫へ入れましょう

③食中毒菌を「やっつける」：肉は中心部まで十分加熱しましょう。

問 健康推進課保健予防係 ㉞95-1905

木津警察署ホットメッセージコーナー

交通安全運動6日から

7月21日(祝・月)～8月20日(水)、夏の交通事故防止府民運動が実施されます。

子どもと高齢者を交通事故から守ろう

・子どもや高齢者を見かけたら、「スピードをゆるめ」「先をゆずる」のさわやかマナーを!
 ・夕暮れ時以降の外出時には、自分の姿が他人に分かるように「反射材を身に付ける」「明るい色の服を着る」などの工夫をしましょう。

シートベルト・チャイルドシートの正しい使用を

・子どもの体格にあったチャイルドシートを着用しましょう。
 ・同乗者全員のシートベルトを確認してから出発しましょう。

自転車の安全運転を

・携帯電話やイヤホン・ヘッドホンを着けての運転はルール違反です。
 ・子どもが自転車を運転するときや6歳未満の幼児を同乗させるときは、ヘルメットを着用させましょう。

問 京都府木津警察署 ㉞72-0110



外国人の災害支援学ぶ

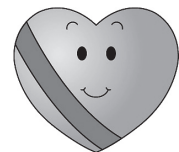
支援セ設置訓練、参加者募集

8月31日(日)に木津川市中央体育館(木津川市木津石塚147番地)で行われる「外国人災害時支援センター設置訓練」の支援側の参加者を募集します。

同訓練は、京都府総合防災訓練に併せて行われるものです。訓練の内容は、支援センターの設置・運営、多言語翻訳、避難所巡回などの予定。京都府・京都府国際センターなどが主催します。

参加者は事前研修の参加も必要です。詳細は町ホームページをご覧ください。

問 精華町企画調整課企画係 ㉞95-1900



もっと 読みやすくを 広報誌「華創」 目指して

住民の皆さんにとって、広報誌「華創」がもっと読んでいただきやすいものとなるよう、本号から誌面レイアウトなどの一部見直しを行っています。

例えば、イベント情報コーナー「華手帖」を縦書きにすることで、内容を目で追いやすくしています。

また、そのほかの記事についても、一部レイアウトを改変。特集などを除き、見出しを統一するとともに、側面にインデックスを配置することで、関心のある記事が探しやすくなるよう工夫を施しています。

今後も、読みやすく分かりやすい広報誌を追求して改良に取り組みます。どうか、引き続きのご愛読をお願いします。

企画調整課広報係 田95-11900

社会人も学べる放送大学

放送大学では、本年度第2学期（10月入学）の学生を募集中です。放送大学は、テレビなどの放送を利用して授業を行う通信制の大学です。

心理学・福祉・経済・歴史・文学・自然科学など、幅広い分野を学べます。「働きながら学んで大学を卒業したい」「学びを楽しみたい」など、さまざまな目的で幅広い世代、職業の方が学ぶ放送大学。出願期限は8月31日（日）です。

15歳以上の方は、1科目から学習する選科履修生・科目履修生として入学できます。

18歳以上の大学入学資格をお持ちの方は、無試験で全科履修生として入学可能。4年以上在学して、124単位以上を修得し卒業すると、学士（教養）の学位が取得できます。一つの分野を体系的に学びたい方には「放送大学エキスパート」があります。

問 放送大学京都学習センター 田075-1371-3001
 放送大学奈良学習センター 田074-2120-17870



シルバー人材センター

講座で趣味の仲間づくり

精華町シルバー人材センターでは、生きがい・仲間づくりのための「趣味の教室」を今年4月に開講しました。内容は習字・絵がみ・絵画・詩吟・布ぞうりで、いずれも活況を呈しています。

教室は1回完結式。開講時間内のなかで好きな時間に参加できます。皆さんも共通の趣味で、楽しく過ごしませんか。

受講料は基本300円で、材料費が必要になる講座もあります。

ダメ！薬物乱用

「1回」では終われない

近年、若年層で大麻をはじめとした薬物の乱用者が急増しています。多いのは、周囲から誘われて好奇心や興味本位で手を染めるケースです。「やせられる」「気分が良くなる」などの甘い誘い文句だけではありません。覚せい剤を指す「エス」「スピード」などの隠語で誘われることもあります。

「1回ぐらいなら」と思っている薬物の効果が切れるとまた使いたくなり、自分の意志では止められなくなり、一時やめることができても、飲酒やストレス、疲労などの小さなきっかけで幻覚、

幻聴、妄想などの精神異常が再燃します。

犯罪呼ぶ違法ドラッグ

麻薬や向精神薬の指定はないものの、それらに似た多幸感、快感などを高める脱法ハーブなどの違法ドラッグ。使用が原因で交通犯罪を引き起こしたという報道も相次いでいます。ほかの薬物に手を染めてしまうゲートウェイドラッグ（入門薬）にもなり、事態は深刻です。

今年4月の薬事法改正で、指定薬物【注】は輸入・製造・販売などに加え、所持・使用・購入・譲り受けも禁止されました。

【注】違法ドラッグに含まれる成分のうち、幻覚などの作用があり、使用した場合に健康被害が発生する恐れのある物質。

問 京都府山城南保健所環境衛生室 田72-14302

きょういくの窓

川西小学校

はぐく 読書で育む「生きる力」

子どもの読書は、言葉を学び、感性を磨き、読解力・考える力を向上させます。表現力や想像力も豊かになります。より深く生きる力を身に付けるためにも欠かせません。町教育委員会でも、学校・地域・家庭での連携した読書を推進しています。

ここでは、川西小学校の読書推進の取り組みを紹介します。

朝読書で想像力豊かに

毎週火曜日・金曜日の午前8時30分から10分間を「朝読書」の時間としています。子どもたちは教室の本棚や図書室から好きな本を選び、読書に取り組みます。

子どもが本に親しみ、文章から話をイメージし、想像力を豊かにする楽しさを感じ取るためのものです。さらに、一日の生活を、落ち着いてスタートさせることにもつながっています。



本のポップ作りも

子どもにいろいろな本を読んでもらい、楽しさを味わい、読書意欲をより高めてもらおうと、同校では毎学期「読書週間」を設定しています。

同週間では、図書委員会の子どもによるお薦めの本の紹介や、ポップカード作りなどを行っています。ポップカードは、お気に入りの一冊について紹介文を書き、掲示するものです。

このほか、子ども自身で図書室に配架する本を選ぶ「選書会」も、校内図書館の司書の協力を受けながら行っています。

保護者も校内で読み聞かせ

同校では、多くの保護者が「図書ボランティア」として、学校の読書活動に携わっています。昼休みや朝読書の時間には、図書室をはじめテラス、廊下などで読み聞かせをしています＝左写真。

さらに、校内掲示板での本の紹介＝上写真＝など、読書環境を整える活動にも積極的に取り組んでいます。



一緒に“ふるさと”を巡りましょう！

今月も「歩く」ことをテーマに、健康増進活動に取り組んでいる「精華町シルバー人材センターふるさと案内人の会」を紹介します。

歩いて再発見！地域の魅力

「どこ行かはるのですか？ハイ、ちょっとそこまで…」こんなフレーズを、ポスターや本誌で見かけたことはありませんか？これが毎月22日に開催され、朝9時に集合してお昼の12時頃には解散する、気軽な半日コースのウォーキング「せいがい小さな旅」です。

地域の歴史や自然について「ふるさと案内人の会」のメンバーから説明を聞きながら、町内や周辺の里山などを歩いて巡ります。ふるさと案内人の皆さんは、事前に遺跡や社寺の建物や伝統的工芸品などの由来や歴史、地域に伝わる昔の町の様子などを綿密に勉強し、今まで気づかれていなかった地域の隠れた魅力を参加者に紹介しています。

また、年2回「ふるさと発見の旅 春・秋」を開催（4月、11月）しています。こちらは、お弁当を持って1日かけて楽しむウォーキングです。

歩く距離は「せいがい小さな旅」で4～6㎞程度、「ふるさと発見の旅」で6～8㎞と、ゆっくりと楽しめるコースとなっています。本誌「華手帖」のコーナーで、毎回の参加案内を掲載しています。興味を持った方はぜひご参加ください。



季節を感じながら楽しく歩きます

問 せいがい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)



ふるさと案内人が地域の名所を詳しく説明

健康づくりへの実践アイデアを大紹介！

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」募集に応募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

その日の体調と相談しながら継続して歩いている。頭の体操もしている。(精華台一丁目・70代男性)

アイデア②

テレビを観ながらでも、自分のペースで立ち上がり運動をしている。買い物や犬の散歩の際に「2歩進むごとに吸って吸って、吐いて吐いて」のリズムで腹部を膨らませたり、へこませたりして歩いている。(中地区・60代男性)

アイデア③

緑黄色野菜を多く取り、野菜から先に食べる。食品のカロリーや添加物をチェックする。フルーツは食べ過ぎない。寝る2時間前には何も食べない。運動として、できるだけ歩いて、階段を利用し、自転車に乗るようにしている。毎日、体重や血圧、歩数計の記録を見る習慣としている。(精華台一丁目・60代男性)



知っ得納っ得 Part.183 健康ひろば

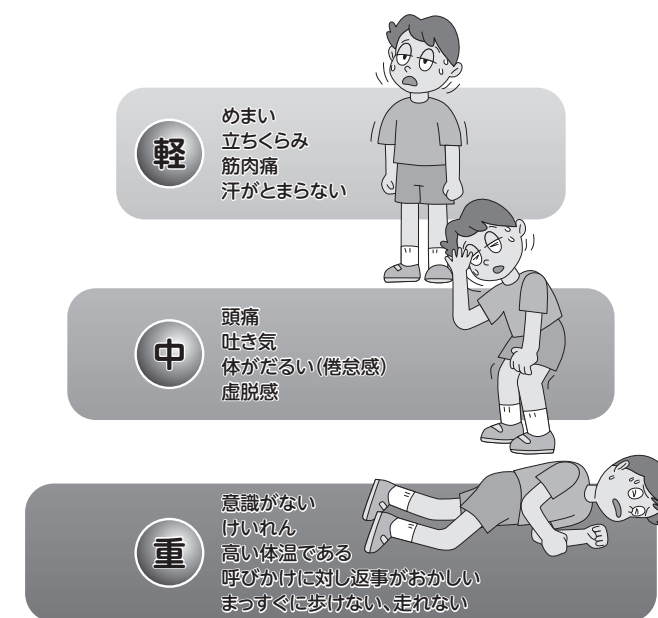
熱中症予防で 楽しい夏を

熱中症の発生は7～8月がピークになります。熱中症を正しく理解し、予防に努めましょう。

熱中症とは？

室温や気温が高いなかでの作業や運動では、体内の水分や塩分(ナトリウム)などのバランスが崩れやすくなります。すると体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇、めまい、体がだるい、ひどいときにはけいれんや意識の異常

こんな症状があったら熱中症かも？



など、さまざまな症状が起こります。これを熱中症といいます。

家の中でじっとしていても、室温や湿度が高くて熱中症になる場合がありますので、注意が必要です。

水分と避暑で予防

熱中症の予防には「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です！

▶こまめな水分・塩分の補給

のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう。

▶熱中症になりにくい室内環境

◆扇風機やエアコンを使った温度調整
エアコンを使わずに我慢していると熱中症につながる恐れがあります。

◆換気・遮光カーテンやすだれの利用・打ち水

◆部屋の温度をチェック
28度を超えないようにしましょう。

▶体調に合わせた対策

◆無理をせず適度に休憩

◆体を締め付けない涼しい服装で、保冷剤、氷、冷たいタオルなどを利用

◆日ごろからの栄養バランスの良い食事と体力づくり

▶外出時の注意

◆日傘や帽子の着用・日陰の利用・休憩

◆天気の良い日の屋下がりの外出を抑制

問 健康推進課 保健予防係 ☎ 95-1905

あすなろ お喜楽 216



新玉ポン酢

今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」の田中紀代子さん(桜が丘一丁目)が紹介する「新玉ポン酢」です。

▶材料(2人分)

新玉ネギ180㌔(中1個)、ポン酢8㌔(小さじ2弱)、削り節適量

▶作り方

①新玉ネギの皮をむき、先とおしりを切り落とし、横半分に切る。

②耐熱容器に①を入れ、ラップをかけ、2～3分電子レンジにかける(軟らかくなればOK)。

③②にポン酢と削り節をかける。

▶一人分の栄養価

エネルギー 49㌔・タンパク質3.5㌔・脂質0.2㌔・カルシウム20㌔・食物繊維1.4㌔・塩分0.7㌔

毎月19日は食育の日



食べたらずみがき
朝、昼、晩

子育て

すくすく

掲示板

今月の子育て支援センター

月 7日	火 8日	水 9日	木 10日	金 11日	土 12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 「とっとこひろば」 (午前10時～正午) 子育て支援センター 子育てふれあい教室 「音楽リズム」 (申し込み終了) (午前10時15分～11時30分) 精華町交流ホール		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
14日	15日	16日	17日	18日	19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 「とっとこひろば」 (午前10時～正午) 子育て支援センター	赤ちゃんサロンB (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	
21日	22日	23日	24日	25日	26日
海の日 	すくすくプレールーム 開放日&「絵本のひろば」 (午前10時～正午) 子育て支援センター		前期・親子のつどい③ (申し込み終了) (午前10時～11時30分) 子育て支援センター		
28日	29日	30日	31日	8月1日	2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 「とっとこひろば」 (午前10時～正午) 子育て支援センター	赤ちゃんの かかわり方教室 (午前10時～11時30分) 保健センター			
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 「とっとこひろば」 (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	前期・親子のつどい④ (申し込み終了) (午前10時～11時30分) 子育て支援センター		

〈対 象 者〉よちよひろば：おおむね1歳6カ月まで
とっとこひろば：おおむね1歳6カ月以上
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

〈会場の所在地〉むくのきセンター：精華町下狛神ノ木8番地
保 健 セ ン タ ー：精華町北稲八間井手ノ元27番地1
精華町交流ホール：町役場2階

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の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
・せいかいだい保育所：午前8時30分～午後4時

赤ちゃんのかかわり方教室

「自我」が芽生えてくる1歳～1歳半の赤ちゃんへのかかわり方を楽しく学びませんか。第1子の1歳～1歳半のお子さんとその保護者の方が対象です。申し込みは不要です。

▶ 日 時 7月30日(水) 午前10時～11時30分
▶ 場 所 保健センター

食育講座(おやつ・食事編)

野菜たっぷりのバランスのとれた食事と、おいしくて簡単に作れるおやつを作ってみませんか。

▶ 日 時 9月9日(火) 午前10時～11時30分
▶ 場 所 むくのきセンター 調理室(3階)
▶ 対 象 者 町内在住で在宅の満1歳(今年9月1日現在)以上の子どもとその保護者

▶ 定 員 先着15人
▶ 料 金 300円(当日徴収)
▶ 申込期間 7月28日(月)～8月1日(金)
▶ 申込方法 町ホームページから

「食育講座」を検索、または①スマートフォン②携帯電話で右の二次元コードから。
▶ そのほか 2か月～就学前児向けの託児もあります。調理実習後、親子で一緒に試食します(1人分)。

第2回パパ・ママ講座(体育あそび・ふれあいあそび編)

パパもママも、体を動かしながら楽しく子育てのコツを学びませんか。

▶ 日 時 9月20日(土) 午前10時15分～11時30分
▶ 場 所 むくのきセンター アリーナ(2階)
▶ 対 象 町内在住で在宅の満1歳6カ月(今年9月1日現在)以上の子どもとその両親
▶ 定 員 30組(申込者数が超えた場合は抽選)
▶ 申込期間 8月4日(月)～10日(日)

▶ 申込方法 町ホームページから「パパママ講座」を検索、または①スマートフォン②携帯電話で右の二次元コードから。



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 毎月1回(不定期) 午前10時～午後0時30分
◆ 活動場所 かしのみ苑
◆ 対 象 者 未就園児とその保護者
◆ 活動内容 遠足・工作・クリスマス会・運動会 ほか

▶ 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 ほか
◆ 対 象 者 精華町内の未就園児とその保護者
◆ 活動内容 外遊び・季節のイベント・誕生会

▶ 双子(多胎児)育児サークル「しーそーくらぶ」

◆ 活動日時 毎月最終の金曜日 午前10時～11時30分
◆ 活動場所 子育て支援センター
◆ 対 象 者 精華町・木津川市在住の多胎児とその保護者
◆ 活動内容 交流会

▶ すとろべりい

◆ 活動日時 毎月1回(月曜日) 午前10時～正午
◆ 活動場所 精華台四丁目集会所
◆ 対 象 者 精華台四丁目の未就園児とその保護者
◆ 活動内容 工作・消防本部見学・クリスマス会 ほか

▶ かおりサークル

◆ 活動日時 第2・4火曜日 午前10時～正午
◆ 活動場所 精華台一丁目集会所
◆ 対 象 者 精華台一丁目の未就園児とその保護者
◆ 活動内容 季節に応じた行事・工作・プール遊び ほか

▶ 親子サークル「どんぐり」

◆ 活動日時 原則第3水曜日 午前10時30分～正午
◆ 活動場所 精華台二丁目集会所
◆ 対 象 者 精華台二丁目の未就園児とその保護者
◆ 活動内容 季節の行事・工作・ふれあい遊び ほか

▶ ミックスジュース

◆ 活動日時 毎月1回(主に月曜日) 午前10時～正午
◆ 活動場所 南区集会所・丸山公園・大池公園
◆ 対 象 者 未就園児とその保護者
◆ 活動内容 公園遊び・室内遊び・季節の行事・出前保育 ほか

▶ 8(はっち)

◆ 活動日時 原則第2月曜日 午前10時～正午
◆ 活動場所 光台八丁目集会所
◆ 対 象 者 光台八丁目在住の妊婦、未就園児とその保護者
◆ 活動内容 季節のイベント、お誕生日会、プール遊び、公園遊び ほか



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……
児童相談所全国共通ダイヤル
0570-064-000



「foreigner」が意味する「部外者」

"Foreigner" Foibles

I recently read a thought-provoking blog article written by a Japanese woman living in New Zealand. The piece dealt with the author's bemusement that, although the word *gaikokujin* is commonly used in Japan, she had not noticed the corresponding "foreigner" in use in New Zealand. She noted that it appeared more common to specify people's nationality. While I have never been to New Zealand, reading the article made me realize that the reason the term "foreigner" also sounds so strange to me is because it is uncommon in America, too.

There are two main reasons for my resistance to this word. One is that, as the aforementioned article also mentioned, it carries a rather exclusive undertone, connoting that the person whom it describes is not part of a certain group. Another is that it takes approximately 200 countries of the world, with all of their linguistic and cultural diversity, and crams them into one word. It feels like the linguistic equivalent of drawing a rainbow in sepia.

Of course, this is not to say that Americans are all respectful of every country's individuality. One of my American friends, for instance, has mentioned that some people try to order Chinese food from her parents' Japanese restaurant, and I have personally met quite a few Americans who have trouble distinguishing between different East Asian countries. My hope in writing this column is not to compare different countries' international awareness, but rather to encourage a dialogue regarding how people view those from other countries.

第10代国際交流員コラム

23

毎日が冒険

Every Day is an Adventure



米国に入国する移民たち(1902年)



多様性に富む世界

「外国人」の欠点

最近、ニュージーランド在住の日本人女性が書いたブログを読み、考えさせられました。記事のテーマは「日本では『外国人』という言葉が通用する。なのになぜ、それに相当する『foreigner』が同国ではあまり使われていないのか」という疑問でした。「同国では『外国人』とひとくくりせず、『○○人』と国籍を指すのが一般的なようだ」と彼女は指摘しています。私は同国には行ったことがありません。しかし、その記事を読んでいて「foreigner」と聞いて違和感があるのは私たち米国人も同じだと気づいたのです。

私がこの「foreigner」という言葉に対して抵抗を感じるのには、主に2つの理由があります。ブログ記事でも言及されていましたが、一つは「部外者・よそ者」という排他的な意味合いがあるからです。もう一つは、言語や文化の多様性に富む世界の約200カ国を、ひとくくりにしてしまうからです。まるで虹をセピアで描くことのように感じます。

もちろん、米国人はみんな一方で各国の個性を尊重するわけではありません。例えば、米国人の友達が「親の経営する日本料理店で中華料理を注文しようとする人がいる」と言っていたことがあります。私自身も東アジアの国々の区別がつかない人には何人も会ったことがあります。国と国の国際意識を比較するのではなく、むしろ自分はどういう目で違う国の人を見ているのかを考えてもらうきっかけとなればうれしいです。

ペルコビッツ・スティーブン

米国ロードアイランド州出身の24歳。平成24年7月から精華町第10代国際交流員(CIR)として勤務。主な仕事は英語版広報紙「いちご」の製作をはじめとした外国人住民の生活支援や学校などでの国際交流活動。趣味は、音楽鑑賞・料理・ジョギング。「日本語に磨きをかけるよう、日々頑張ります!」



子どもに火の怖さを教える

子どもの火遊びによる火災は、大人が

- ・火火をするとき、こんなことや、こんなことをしては、?
- ・大人と一緒に遊びましょう。
- ・点火にはマッチやライターを使わず、ロソクや線香を使いましょう。
- ・事前に水を入れたバケツを用意してください。遊び終わった花火は、このバケツに入れて完全に火を消しましょう。
- ・花火に書いてある注意事項を必ず守りましょう。
- ・服に火がついて、火傷をすることもあります。服の袖やすそに火が触れないように気をつけましょう。
- ・打ち上げ花火は絶対に覗きこんではいけません。
- ・風の強い日には、花火で遊ぶのは控えましょう。
- ・花火を人や家に向けたり、燃えやすい物のある場所で遊んだりしないようにしましょう。

向があるため、十分に注意しましょう。

いないときに多く発生します。そのため、火災の発見が遅れて火災が拡大する原因にもなります。

問 精華町消防本部予防課 面 94-5119



火災防止のポイント

- ▶ 子どもだけで火を扱わせない。子どもは火の危険性に対して十分な認識がなく正しい取り扱いができない場合が多いので、安易に火を取り扱わせることは危険です。
- ▶ 子どもの手の届くところにライター、マッチを置かない。家や車内などにライターやマッチを放置すると、子どもが誤って使うことがあるので危険です。
- ▶ 火の怖さを教える。子どもがライターなどで火遊びをしているのを見かけたら、すぐ注意してやめさせましょう。子どもたちが理解できる年齢になったら、火の怖さや扱い方を教えるようにしましょう。
- ▶ 子どもが扱いづらいライターを使う。使い捨てライターなどには、子どもの力では作動しにくい構造やロック機能が付いているものが販売されています。ライターを購入する際は、こういった「チャイルドレジスタンス機能」のあるものも検討してみてください。



広報

しょうぼう

子どもの火遊び 大人が目配りを

Vol.250

みんなが楽しい花火の季節。でもルールは守って!

夏が到来し、花火をする機会が多くなります。花火はきれいで楽しいものですが、火災や、やけどには十分注意しましょう。また、子どもの火遊びによる火災が後を絶ちません。被害が起こらないよう、大人も子どもも注意して事故や火災を防ぎましょう。

ここに注意!花火のルール

花火をする前に、次の8つの項目をみんな確認してください。火の取り扱いには十分注意して、安全に花火を楽しみましょう!