

生活用具を給付

小児慢性特定疾患児

小児慢性特定疾患医療受診券を持ち、日常生活に著しく支障がある在宅の人に、日常生活用具を給付しています。

対象者

町内に住民登録し、小児慢性特定疾患医療受診券を持ち、日常生活を営むうえで著しく支障（左記）のある方【注1】

- 費用 世帯の所得税額などに応じて決定
- 用具の種類（対象者）
 - ・ 便器（常時介助を要する人）
 - ・ 特殊マット（寝たきりの状態にある人）
 - ・ 特殊便器（上腕・前腕・手の機能に障害のある人）
 - ・ 特殊寝台（寝たきりの状態にある人）
 - ・ 歩行支援用具（脚部が不自由な人）
 - ・ 入浴補助用具（入浴に介助が必要なお人）
 - ・ 特殊尿器（自力で排尿できない人）
 - ・ 体位変換器（寝たきりの状態にある人）
 - ・ 車いす（脚部が不自由な人）
 - ・ 頭部保護帽（発作などで頻りに転倒する人）

- ・ 電気式たん吸引器（呼吸器機能に障害のある人）
- ・ クールベスト（体温調節が著しく難しい人）
- ・ 紫外線カットクリーム（紫外線に対する防御機能が著しく欠け、がんや神経障害を起こすことがある人）
- ・ ネプライザー（呼吸器機能に障害のある人）
- ・ パルスオキシメーター（人工呼吸器の装着が必要な人）

申請方法

小児慢性特定疾患児日常生活用具給付申請書【注2】・小児慢性特定疾患医療受診券の写しを直接、下記へ。

ごみ削減意識高く アンケート結果

精華町環境ネットワーク会議では昨年の「せいけ祭り2014」で、ごみ削減や省エネなどに関するアンケートを行いました。その結果を紹介します。

▶回答者104人の内訳

- ◆住所 町内55人・町外7人・未記入42人
- ◆性別 男性28人・女性70人・未記入6人
- ◆年齢 60歳以上52人・60歳未満42人・未記入10人

▶主な調査結果

- ①リデュース・リユース・リサイクルを心がけている：93%
- ②地産地消を心がけている：87%
- ③お茶は家で入れたものを飲んで：81%
- ④日用品は詰め替え用を利用している：92%
- ⑤生ごみは堆肥などに利用する：38%
- ⑥車の代わりに徒歩や自転車を心がけている：60%
- ⑦「みどりのカーテン」を作っている：54%

上記のように、多くの人が、ごみを減らそうとする意識を持っています。また、最も多い生活ごみは、ペットボトルやプラスチック製容器包装です。それらを少しでも減らすには、③④のほか、マイバッグの利用なども有効です。生ごみは⑤のほか、食べ残さない、余って腐らせないことも心がけましょう。



問 精華町環境ネットワーク会議事務局（環境推進課内） 95-1925

本年度18歳、接種早めに

日本脳炎ワクチン

平成7年4月2日～19年4月1日生まれ（本年度満9～20歳）の方は特例で、20歳になる前々日まで日本脳炎の定期接種（公費負担）を受けることができます。

この特例は、17～21年度に接種勧奨を控えられていたことで接種していない方が対象です【注】。

特に本年度18歳になる方（平成9年4月2日～10年4月1日生まれ）は、2期の接種を早めにご受けましょう。1期が終了していない方はまず、1期分から接種を受けてください。

町内で日本脳炎ワクチンを接種できる医療機関		
医療機関名	電話番号	所在地
岸田内科医院	95-1771	精華台二丁目17番地10
くわはらこどもクリニック	98-2788	精華台四丁目21番地14
コマダ診療所	93-1787	菱田宮川原10番地
平田内科医院	95-3400	光台七丁目14番地3
藤村医院	94-5770	祝園砂子田2番地1
堀井こどもクリニック	93-3626	祝園西一丁目6番地5
芳川医院	71-0014	桜が丘三丁目24番地7

▶接種回数

◆1期接種の接種回数 計3回

- ・ 1期初回：6日以上の間隔をおいて2回
- ・ 1期追加：1期初回終了後6カ月以上の間隔をおいて1回

◆2期接種の接種回数 9歳以降に1回接種（1期終了後6日以上の間隔をおいて接種）

▶接種方法

左表の町内実施医療機関に予約のうえ、母子健康手帳をお持ちください。なお、町外での接種をご希望の方は、日本脳炎予防接種が必要で、お持ちでない方は、健康推進課にお問い合わせください。

【注】接種勧奨が控えられていたのは、日本脳炎の予防接種後に重病となった事例を受けたものです。その後、新たなワクチンが開発され、現在は日本脳炎の予防接種は通常通り受けられるようになりました。

問 健康推進課保健予防係 95-1905

不妊治療などで一部助成

町や京都府では、不妊治療や不育治療等、特定不妊治療にかかった費用の一部を助成しています。

町の助成

- ▶助成対象治療
 - ①一般不妊治療
 - ・ 保険適用のある治療と、人工授精
 - ②男性不妊治療

▶対象者

京都府内に引き続き1年以上住民登録し、診療日時点で精華町に住民登録している夫婦（事実婚を含む）で、各種医療保険に加入している方

※一般不妊治療の人工授精と男性不妊治療に限り、法律上の夫婦とします。

▶助成額

治療に要する被保険者負担額の2分の1（限度額あり）

▶申請方法

診療日から1年以内に必要書類【注】を直接、町役場・健康推進課（2階）へ。

【注1】申請書・医療機関証明書・請求書。町ホームページからもダウンロードできます。

【注2】健康推進課保健予防係 95-1905

▶京都府の助成

京都府では特定不妊治療（体外受精、顕微授精）が対象で、対象者は次の要件を満たしている方となります。ただし、卵子採取に至らない場合を除きます。

・ 京都府内（京都市以外）に住民登録し

※申請後、対象者の状況などについて調査し、給付を決定します。

【注1】小児慢性特定疾患治療研究事業を除く児童福祉法・障害者自立支援法による施策の対象とならない人に限ります。

【注2】窓口のほか、町ホームページからもダウンロードできます。

問 健康推進課保健予防係 95-1905

医療費助成 申請を	平24.5.2～6.1 生の方 子どもの医療費助成・入院外の助成	昭25.6 生の方 高齢者の医療費助成
	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。助成を受けるには申請が必要です。
	上記対象者にはご案内を郵送しています。申請期間は5月11日（月）～15日（金）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 95-1929	

この季節、田んぼ周辺の水路に異物が入らないようご注意ください。草刈り後の雑草やあぜシート、ペットボトルなどが水の流れを止めると、泥がたまり、異臭が発生します。また、大雨の際に水があふれ、水害の一因となることもあります。

水路は、常に水が流れることで浄化する作用もあります。水路の管理者や農家だけでなく、周辺を通行する人全員がマナーを守り、きれいな水路にしましょう。

問 産業振興課農業振興係 95-1903

マナー守り水路キレイに

この季節、田んぼ周辺の水路に異物が入らないようご注意ください。草刈り後の雑草やあぜシート、ペットボトルなどが水の流れを止めると、泥がたまり、異臭が発生します。また、大雨の際に水があふれ、水害の一因となることもあります。

水路は、常に水が流れることで浄化する作用もあります。水路の管理者や農家だけでなく、周辺を通行する人全員がマナーを守り、きれいな水路にしましょう。

問 産業振興課農業振興係 95-1903

野焼き、周辺に気配りを

野焼きは洗濯物に匂いが付いたりするなど、周辺の住宅環境に影響を及ぼすことも考えられます。もし自分が近くに住んでいる人の立場だったら……と、いつも考えましょう。やむを得ず野焼きをするときは、次のことに注意してください。

- ・近くに住む人に事前に声をかける。
- ・よく乾燥させて1回に燃やす量を少なくし、大量の煙が出ないようにして、風向きなどにも配慮する。
- ・ビニール（マルチ、あぜシートなど）やペットボトルなど有害物質が発生しやすいものは、絶対に燃やさない。
- ・庭木を刈り込んだものや、杭なども燃やさない。

一般的に廃棄物を燃やすことは、法律で禁止されていますが、焼き畑やあぜ草焼きなど農業や林業のための焼却は例外として認められています。しかし、近所の迷惑にならないようにするなどの注意が必要です。

農水路が水位上昇

農業用水の送水のため5月29日(金)・6月7日(日)・9月30日(水)、川西揚水ポンプを運転する予定です。期間中、田などの周辺水路は、水位が上昇し大変危険ですのでご注意ください。

5月29日は午前9時から、6月7日・9日(火)は終日、9日(火)以降は午前7時～

展示に飛行機工作も

来月6日奈良基地祭

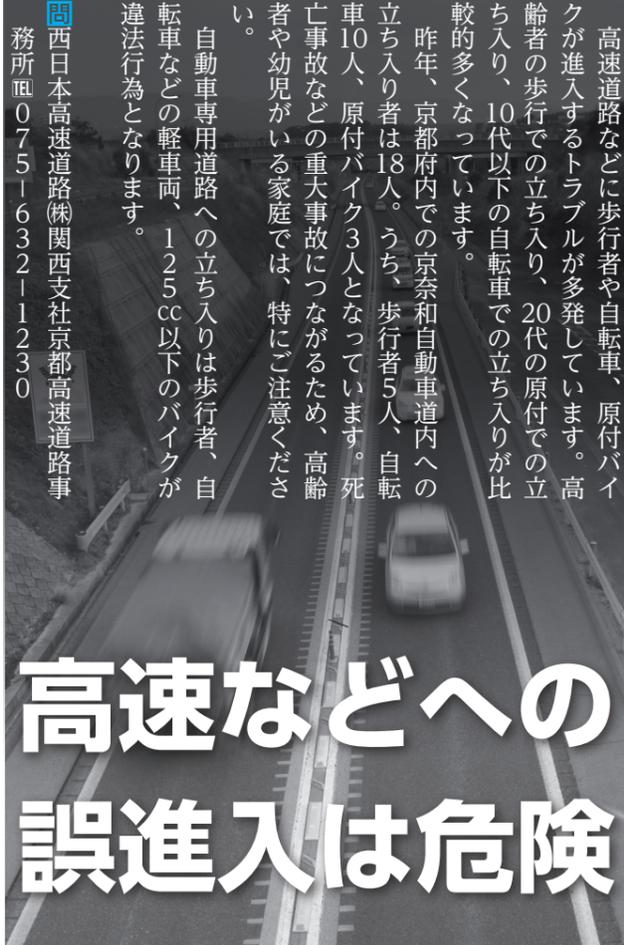
航空自衛隊奈良基地(奈良市法華寺町1578番地)では6月6日(土)、奈良基地祭が開催されます。飛行展示、装備品が見られるほか、子ども向けの手作り飛行機教室、制服試着会もあります。

時間は午前9時～午後3時。来場の際は、駐車場がありませんので公共交通機関をご利用ください。

飛行展示などで町上空飛行

同日の飛行展示、事前の訓練では精華町上空を飛行します。日程は決定次第、町ホームページでお知らせします。

問航空自衛隊奈良基地 広報室 0742-33-3951



高速などへの誤進入は危険

高速道路などに歩行者や自転車、原付バイクが進入するトラブルが多発しています。高齢者の歩行での立ち入り、20代の原付での立ち入り、10代以下の自転車での立ち入りと比較的多くなっています。

昨年、京都府内での京奈和自動車道内への立ち入り者は18人。うち、歩行者5人、自転車10人、原付バイク3人となっています。死亡事故などの重大事故につながるため、高齢者や幼児がいる家庭では、特にご注意ください。

自動車専用道路への立ち入りは歩行者、自転車などの軽車両、125cc以下のバイクが違法行為となります。

問西日本高速道路(株)関西支社京都高速道路事務所 075163211230

午後5時ごろに運転します。
 問水土里ネット川西(相楽郡川西土地改良区) 094130006

「木津川のこと教えて」河川愛護モニター募集

淀川河川事務所では、河川愛護モニターを募集します(選定あり)。今年7月から来年6月にかけて、木津川で見たこと・感じたことを月1回以上報告するものです。

対象は20歳以上。謝礼は月4500円程度です。同事務所ホームページ(<http://www.yodogawa.kkr.mlit.go.jp/>)からお申し込みください。

問淀川河川事務所 管理課 072-843-2861

打越台グラウンド・テニスコート 期間限定で早朝利用

打越台グラウンドとテニスコートは6月1日(月)～9月10日(木)の期間限定で、午前6時から使用できます(通常は午前8時から)。

仮予約は、むくのきセンターの窓口のほか、インターネットでも可能です。

問むくのきセンター 098-0200

上下水道料金 口座振替ご利用の方へ

上下水道料金を口座振替でお支払いの場合、5月検針分の「口座振替済のお知らせ」欄には、4月分の表示ができないため、空欄となっています。

6月の検針分に、4月分と5月分の2カ月分を表示します=下図。

5月検針分	6月検針分
ご使用水量などのお知らせ	
ご使用人名 〇〇 様	ご使用人名 〇〇 様
水検番号 排水設備番号 平成 27年 5月分 今回検針日 5月5日 前回検針日 4月5日	水検番号 排水設備番号 平成 27年 6月分 今回検針日 6月5日 前回検針日 5月5日
口座振替済のお知らせ	
精華町上下水道部 料金のお支払は便利な口座振替で! (裏面もご覧下さい。)	精華町上下水道部 料金のお支払は便利な口座振替で! (裏面もご覧下さい。)

問上水道課 営業係 094-2049

受水槽の衛生管理を

ビルやマンションに設置している受水槽(貯水槽)などは、1年に1回以上、清掃してください。

ひび割れや亀裂がないか、異物が混入していないか、周辺も含めて清潔などを点検しましょう。

問上水道課 給水係 094-2049

水の大切さ考えて

6月1日(月)～7日(日)は水道週間です。今年のスローガンは「カラカラで 蛇口に飛び込む 僕の口」です。

シャワーや洗車時に水の出しっ放しを減らす、洗濯物や食器をまとめて洗う、風呂の残り湯を洗濯に使うなど、ちょっとした心がけで節水できます。いま一度「水の大切さ」を考え直しましょう。

問上水道課 営業係 094-2049

シルバー人材センター 増える子育て・介護の仕事

精華町シルバー人材センターには、60歳以上の町民307人が会員登録をしています。大半が就業していますが、昨年度は19人の会員が就業していません。

その理由は病気や家庭の事情、希望職種がないことなどで、仕事に就けなかったものです。

近年子育てや介護など、福祉関連の仕事が増えています。元気で意欲のある高齢者、特に女性の就労に期待する地域からの声が高まっています。

川野武豊・同センター理事長は「加入

でぜひ生きがいづくりを」としています。

▼入会説明会
 日時：5月20日(水)午後2時から
 対象者：町内在住の60歳以上の方

▼シルバーさるん
 日時：5月11日(月)・20日(水)・6月1日(月)午前10時～午後3時

※20日は「習字教室」「デッサン教室」を同時開催します。申込方法など、詳しくは26ページをご覧ください。

問精華町シルバー人材センター 09810510

木村要町長コラム

今日のかんじん

かなめ

人間臭さを失うな

新年度のスタートからはや1カ月。国や京都府への職員派遣をはじめ、東日本大震災で被災した宮城県石巻市への職員派遣など、人材育成につながれば、どの思いで人事を行いました。それぞれが派遣先で得た貴重な経験などを、住民福祉の向上や今後のまちづくりに生かしてくれるものと期待しています。

京都府議会議員選挙が終わりました。公約の実現は次への評価につながります。

今まさに、国も地方も人口減少社会に対応するべく「地方創生」が掲げられ、各種の取り組みが進められています。こうしたなかで、社会全体に目を向けると、利便性や経済性を追求してきた結果、人間の力を必要としない社会へと急速に進んでいるのが見えてきます。非正規雇用の拡大や一次産業の衰退なども同様です。

科学技術の進歩やグローバル化による経済発展は、必ずしも人類を幸福にできるとはいえないのかもしれない。経営学者ドラッカーは29歳の時、「経済至上主義」は終わると予言しています。

そのような危機に直面したとき、私たちはどのように対応すべきなのか、国を挙げてもっと真剣に議論する必要があるのではないのでしょうか。

そのサイト、本物ですか？

最近、インターネット上の広告から、本物のブランド販売店のサイトと酷似した偽サイトにつながり、気付かず商品を買注した人からの相談が増えています。発注後、商品が届かなかったり、偽物の粗悪品が届いたりするケースが多いようです。

インターネットで商品を探していたら、欲しかった有名ブランドの商品が格安で販売されている広告を見つけた。アクセスしてみると、本物のブランドの直営店と同じようなホームページだった。信用して契約し、代金を振り込んだが商品が届かなかった。(20代女性)

今回のホームページを確認すると、一



見本物と同じものでした。しかしよく見れば、表示が義務付けられている事業者の所在地や代表者名、電話番号がなく、事業者への問い合わせの手段はEメールだけという不審な要素が何点か見つかりました。特に、口座振込の先払いという決済方法には要注意です。

こうした目に見えないネット上の事業者との契約は、価格に惑わされず十分な注意と確認が必要です。

消費生活センターに相談を

困ったときは、相乗消費生活センター(木津川市木津上戸15番地・相乗会館1階)右地図)にご相談ください。受付時間は平日の午前9時～午後4時です。土日・祝日(年末年始を除く)には、京都府消費生活安全センターが電話相談を受け付けています(☎075-125719002)。受付時間は午前10時～午後4時です。

☎相乗消費生活センター ☎72-9955

5月は消費者月間

毎年5月は「消費者月間」です。全国的に統一テーマを定め、消費者・事業者・行政が一体となり、消費者問題に関する啓発・教育などを集中的に行います。今年のテーマは「みんなでつくろう！消費者が主役の社会!!」です。

同月間は、現在の消費者基本法が施行される前の「消費者保護基本法」が昭和63年に施行20周年を迎えたことを機に始まりました。



活動のひろば

精華町ゲートボール連盟 51

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、**精華町ゲートボール連盟**の杉浦和夫会長(乾谷地区)にお話を伺いました。

V字回復のゲートボール人気

全国的にゲートボールの組織化が進むなか、昭和61年、精華町にもゲートボール連盟が誕生しました。各地区の老人会にクラブができるほど、中高年層を中心に爆発的な人気となりました。さらに、門戸を広げるために老人会から独立した組織を設立。しかし若者の入部が少なく、クラブの維持ができない地域も出てきました。

しかし今、精華町では、従来には見られなかったような若者も含む広い層での

世代間交流が自慢です

ゲートボール人気が高まってきています。

加盟チームの合同練習も

普段は、地域のクラブごとに、練習が行われています。また、他チームの技術や手法などを学ぶための合同練習も、月2回行っています。

連盟が携わる大会は年7回。このほか、近隣市町村の大会やシルバー大会、女性大会などにも参加しています。府の選手権大会や府民総体には、選考委員会から選出したメンバーでチームを結成し、参加してもらっています。

競技人口、世代幅広く

競技における私たちの自慢は、世代間交流です。連盟では、小学校の体育授業でゲートボールを選択した児童に、月2回指導しています。子どもたちは、連盟や府のジュニア大会にも出場するなど頑張っています。

連盟主催の議長杯やオープン大会は、誰でも参加が可能です。地元の小学生や高校生、祝園自衛隊のチームも参加されるなど、地域の広い層の方に参加していただいています。

ゲートボールにかかわるこれらの方々が、お住まいの地域でのPRマンとなり、地域でのゲートボール活動を盛り上

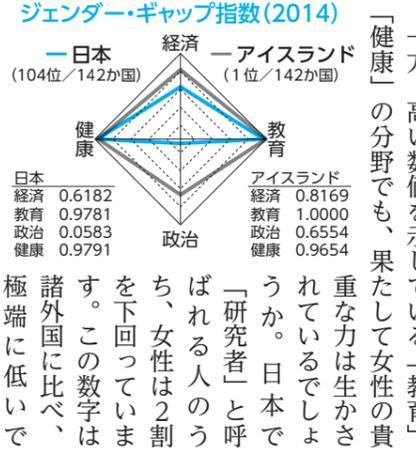
男女共同参画ミニ通信 Vol.30

男女平等度合い 日本104位

世界情勢の改善に取り組む、世界経済フォーラムという独立した国際機関があります。ここでは毎年、世界各国の男女平等の度合いを指数化した「ジェンダー・ギャップ指数」を発表しています。「経済」「教育」「政治」「健康」の4分野での男女格差を総合して割り出す同指数。2014年の日本の順位は142カ国中104位でした。

生かされている？女性の力

左のグラフで0が示すのは完全平等等、1は完全平等です。日本は「健康」と「教育」では平等に近いですが、「経済」と「政治」の分野では指導的な立場の女性が少ないことから、数値が低くなっています。



「健康」の分野でも、果たして女性の貴重な力は生かされているでしょうか。日本では「研究者」と呼ばれる人のうち、女性は2割を下回っています。この数字は諸外国に比べ、極端に低い

です。研究者がさまざまな分野で研究・開発すること、私たちの生活はより豊かになり、発展していきます。

仕事は「時間」から「質」へ

女性の研究者が少ない理由として「家庭と仕事の両立が困難」「育児期間後の復帰が困難」であることが挙げられます。現在日本では、長時間労働を見直し、生活と調和が取れた働き方を推奨する考えが浸透しつつあります。しかし、短時間で質の高い仕事を評価する仕組みの構築や、仕事を代替えできる体制づくりは、まだまだ整備されていません。

日本の高等教育(大学、大学院など)では、女性の在学率は緩やかながらも上昇しています。その割合や受けた教育を生かす意味でも、研究者のみならず、職場で指導的な立場の女性が増える余地はあるといえます。

男女共に多様な柔軟な働き方が可能な環境をつくり、能力を生かし合うことで、男女共同参画社会の実現に一步近づいていくのではないでしょうか。

☎人権啓発課男女共同参画係 ☎95-1919



みんなで作戦を考えながら、ゲームを進めます



セオリー通りにはいかないところに魅力が



緻密なプレー



「歩く」を続ける秘けつは？

保健師's eye! 健康クローズアップ

今月は、4月に最終回を迎えた「健康クローズアップ」の番外編。「歩く」をテーマに取り組みされている、町のさまざまなイベントの紹介です。「歩く」を始めたい“あなた”、「歩く」を充実させたい“あなた”、必見です！

町にはイベントが盛りだくさん！

「歩く」ことを始める、そして、続けるための秘訣は、①無理をしないこと②楽しんで歩くこと③みんなで歩くこと。町では、「歩く」ことの真の魅力が感じられる、さまざまなイベントが行われています。参加すれば、きっとあなたも「歩く」の“とりこ”になること必至です。

始めの「一歩」を踏み出そう

①ふるさと発見の旅

精華町シルバー人材センターの「精華町ふるさと案内人の会」が主催。年2回、春と秋に、町内の自然や文化財を巡るイベントで、これまで17回開催されています。コースは毎回新たに設定され、約6〜7キロを半日程度かけて、ゆったり歩きます。次回の予定は、秋。広報誌にも掲載しますので、楽しみにお待ちください。

②せいか小さな旅

こちらも、「精華町ふるさと案内人の会」が主催されている、自然や文化財を巡るイベントです。コースはさまざま。町外に足を伸ばすこともあり、新たな出会いを演出してくれるかもしれません。約5キロを3時間程度で歩きます。次回は5月22日(金)。詳しくは26ページをご覧ください。

③いきいき健康ウォーク

せいか健康づくりプロジェクト「いきいき健康ウォーク」は年6回程度、町内外の旧所名跡を巡ります。このイベントの目的は、歩き続けるための「しかけ」づくり。約1万歩を想定したコース設定、希望者への歩数計の貸し出しなど、徹底的に歩数を意識したイベントです。「歩く」で達成感を感じたい方は、ぜひご参加ください。

次回は5月15日(金)。詳しくは25ページをご覧ください。

さらなる高みへ

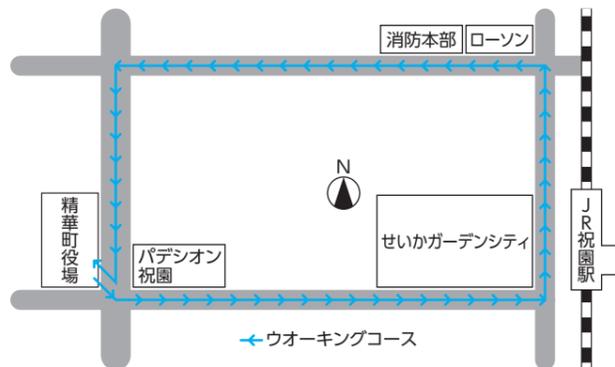
④歩こう会

精華町体育協会が主催のこのイベントは、昭和48年に始まり、これまで153回開催されています。町で最も歴史のある「歩く」イベントで、年4回程度、京都・奈良周辺の四季の見どころに出向きます。コースは、峠などを含み、健脚向きに設定されています。次回は5月31日(日)。詳しくは27ページをご覧ください。「歩く」ことに新たな魅力を見だしたい方、挑戦してみたい方はいかがでしょうか？

番外

⑤ウォーキングコース

町職員が一丸となって健康づくりを目的に活動を展開している「せいか365」。「歩く」を意識するため、町役場庁舎内の健康階段に続き、役場を発着点に町内を周遊する3つのウォーキングコースを設定しました。それぞれ、1.5キロ＝下地図、2.8キロ、5.7キロ。夜間でも比較的明るく安全に歩けるコースとなっています。関心のある方は、ぜひお問い合わせください。



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) ☎95-1905(健康推進課内)

知っ得納っ得 Part.193 健康ひろば 支出も発病率も禁煙で

なかなか始められない「禁煙」。少しでも禁煙に興味があれば、ぜひこの機会にチャレンジしてみませんか。

禁煙で表れる体の変化

禁煙開始から2週間〜3カ月後：呼吸が楽になる。
1〜9カ月後：スタミナが戻る。
1年後：虚血性心疾患のリスクが半減する。
5年後：肺がんのリスクが半減する。
10年後：病気にかかるリスクが非喫煙者のレベルまで近づく。

財布にもやさしい禁煙

1箱430円のたばこを1日で吸ったつもりで貯金すると……1カ月で約1万3000円、1年で約15万円、10年で約150万円も貯まります。

チャレンジの流れ

①禁煙の準備をする。

- ◆たばこの離脱症状(ニコチン切れ)を理解する。
離脱症状は、禁煙開始後2〜3日が最も重く、2〜3週間ですべてなくなるといわれています。
- ◆時期を選ぶ。
長期休暇の前など心に余裕がある時期の方が成功します。
- ◆何のために禁煙するか考える。
メリットを考えて成功後イメージしましょう。

②禁煙を始める。

たばこはもちろん、ライターや灰皿を思い切って処分し

ましょう。禁煙していることを、周りの人に言いましょう。周囲の理解があれば、ついたばこに手が行きそうなきに指摘してもらえます。

③継続する。

- ◆たばこを吸いたくなる場所、場面を避ける。
- ◆吸いたくなったら気分を紛らわしましょう。
冷たい水を飲む・ガムをかむ・大きく深呼吸する・体を動かす・禁煙グッズを使う・気分転換するなど



禁煙外来での治療

たばこへの依存度が高い場合や、禁煙に失敗したことがある場合は、専門の医療機関に相談するのも良い方法です。ニコチン依存度が高いなど一定の条件を満たせば、健康保険を使って治療を受けることができます。

京都府内の禁煙外来については、京都府医師会ホームページ(<http://www.kyoto.med.or.jp/service/no-smoking.shtml>)をご覧ください。

町内の禁煙外来は、次の病院で受けられます。

- ・平田内科医院(光台七丁目14番地3 ☎95-3400)
- ・芳川医院(桜が丘三丁目24番地7 ☎71-0014)
- ・岸田内科医院(精華台二丁目17番地10 ☎95-1771)
- ・くわはらこどもクリニック(精華台四丁目21番地14 ☎98-2788)

禁煙に成功した多くの方が、それまでに失敗を重ねています。うまくいかなくても、何度でもチャレンジすることが大切です。

問健康推進課 保健予防係 ☎95-1905

あすなろお喜楽 226 COOKING



ニンジンスープ

今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」吉川君代さん(菱田地区)が紹介する「ニンジンスープ」です。

▶材料(2人分)

ニンジン100g、玉ネギ60g、セロリ40g、水300ml、牛乳50ml、サラダ油4g、コンソメ3g、塩、コショウ少々

▶作り方

①ニンジン、玉ネギ、セロリを1センチ角に切る。

- 鍋にサラダ油を入れ①をいためる。
- ②に水とコンソメを入れ、柔らかくなるまで煮る。
- ③を少し冷ましてからミキサーにかける。
- ④⑤を鍋に戻し火にかけ、煮立ったら牛乳を入れ、塩コショウで味を整える。
- ⑥⑤を器に盛る。

▶1人分の栄養価

エネルギー 72kcal・たんぱく質 1.7g・脂質 3.2g・カルシウム 56mg・食物繊維 2.2g・塩分 0.7g

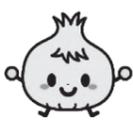
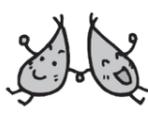
毎月19日は食育の日



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
みどりの日 	こどもの日 	振替休日			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 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	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		
18日	19日	20日	21日	22日	23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 食育講座 「離乳食初期・中期編」 (申し込み終了) (午前10時～正午) むくのきセンター	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	
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		親子のつどい1期 (申し込み終了) (午前10時～11時30分) 子育て支援センター		
6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 前期・赤ちゃんとの かかわり方教室① (午前10時～11時30分) (申し込み終了) 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			パパママ講座 「体育遊び・ふれあい遊び編」 (要申し込み) (午前10時15分～11時30分) むくのきセンター

※午前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カ月まで (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
 とっこひろば：おおむね1歳6カ月以上 保健センター：精華町北稲八間井手ノ元27番地1
 赤ちゃんサロンA：2～7カ月 精華町交流ホール：町役場2階
 赤ちゃんサロンB：8～12カ月 光台近隣センター：精華町光台七丁目11番地

問 子育て支援センター (こまだ保育所内) ☎98-4001

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べます。
 ▶日 時 6月6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
 ▶対象者 町内在住で在宅の満1歳6カ月以上(6月1日現在)の子どもとその両親
 ▶定 員 先着親子30組
 ▶申込方法 5月18日(月)～24日(日)に、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  
 携帯電話で下の二次元コードから。

子育てふれあい教室(第1回わらべうたあそび) ……

わらべうたを、生活に取り入れてみませんか。本年度は9月と11月にも行います。
 ▶日 時 6月22日(月) 午前10時15分～11時30分
 ▶場 所 高齢者総合福祉施設「神の園」(南稲八妻地区)
 ▶対象者 町内在住で在宅の満1歳6カ月以上(6月1日現在)の子どもとその保護者
 ▶定 員 先着親子15組
 ▶申込方法 5月18日(月)～22日(金)に、町ホームページから「わらべうたあそび」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。
 

子育て支援センター事業紹介 ……

▶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。
 ◆日 程 毎週第4火曜日(変更の場合あり)
 ◆場 所 子育て支援センター

▶マタニティーサロン
 赤ちゃんのかかわり方を学べます。赤ちゃんの祖父母となる方も参加できます。
 ◆日 程 毎月第2土曜日(変更の場合あり)
 ◆場 所 保健センター

▶赤ちゃんサロン
 赤ちゃんを遊ばせながら、助産師と一緒にいろいろおしゃべりをして育児を楽しみましょう。保健センターで開催します。
 ◆赤ちゃんサロンA
 日 時：毎月第1水曜日 午前10時～11時30分
 対象者：2カ月～7カ月

◆赤ちゃんサロンB
 日 時：毎月第3水曜日 午前10時～11時30分
 対象者：8カ月～1歳

▶赤ちゃんとのかかわり方教室
 愛情をたっぷり受けて大きくなった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楽しく学べます。保健センターで開催します。
 ◆時 期 前期：6月・7月・8月
 後期：12月・来年1月・2月
 (時間はいずれも午前10時～11時30分)



◆対象者 1歳～1歳半の第1子

▶にこにこ相談
 子どもの体や心の発育など子育てに不安や悩みは尽きないものです。保健師や栄養士に育児についての心配事を相談できる場です。プレールームも同時に行っています。
 ※日時・場所は、子育て情報誌「すくすくすくすく」2015をご確認ください。

▶すくすくプレールーム
 おもちゃがいっぱいのプレールームで自由に遊べます。子育て支援センターで開催します。
 ◆よちよちひろば
 おおむね1歳半までの子どもの遊び場です。
 日 時：毎週月曜日 午前10時～正午
 ◆とっこひろば
 1歳半～就園前児の子どもの遊び場です。
 日 時：毎週火曜日 午前10時～正午

▶お誕生日のつどい
 その月の誕生日児が集まって、みんなでお祝いします。歌ったり、踊ったり、お話ししたりして楽しく集みましょう。子育て支援センターで開催します(有料)。
 日 時：毎月第3金曜日 午前10時～11時30分

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
 ・ひかりだ保育所：午前9時～11時30分
 ・せいかだ保育所：午前8時30分～午後4時

 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

お知らせ
 選挙・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
 安全・安心
 華手帖

道なき未知へ

To the Untrodden Unknown

第9回

Kyoto and Oklahoma

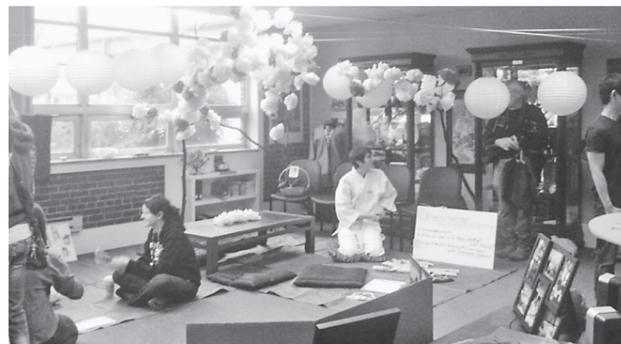
This year marks the 30th anniversary of Sister State-Prefecture Agreement between Kyoto and Oklahoma as well as the 10th anniversary of the Sister City Agreement between Seika and Norman, OK. I am happy to say that I have seen the positive effects in both Oklahoma and Kyoto.

In the winter I had the opportunity to visit some elementary schools, and I was very pleased to see letters from students in Oklahoma hanging on the walls. I have seen it in Kameoka and my hometown of Stillwater, Oklahoma as well.

Many of my friends who went to elementary school in Oklahoma have memories of writing those letters and also of hearing traditional Japanese stories, and they often tell me how much they loved them.

Of course, it is not just effects on education, but on lifestyle as well. My hometown, which is in a rural area by the way, has four Japanese restaurants, a truck that sells Okonomiyaki, and a grocery store that exclusively sells goods from Japan, Korea and China. Also, all of my friends know how to use chopsticks.

Since I moved here, I have been very pleased to see the wonderful friendship between Kyoto and Oklahoma and I look forward to see it strengthening in the future as well.



スティルウォーター市で毎年行われている日本の文化の紹介

京都府とオクラホマ州

今年は、京都府とオクラホマ州との姉妹提携の30周年で、精華町とノーマン市(オクラホマ州)の姉妹都市提携の10周年でもあります。それぞれで姉妹都市提携の成果が出ていることをうれしく思っています。

この冬、町内の小学校を訪ねた時、ノーマン市の小学校からもらった手紙が壁に張ってあるのを見てうれしく思いました。そういうことは私の出身、スティルウォーター市やその姉妹都市である亀岡市でも見たことがあります。

私のオクラホマの友達のなかには、小学生の時に日本の小学生と手紙を交換したことや日本の昔話を聞いたことを覚えている人もたくさんいます。そして、その友達は私に「あの昔話が大好きだった」といつも言います。

もちろん、教育にだけでなく、生活にも良い影響が出ています。私の地元は、田舎でありながら、日本料理店が4店、お好み焼きの屋台が1店、そして日本や韓国、中国のグッズを専門に扱うスーパーもあります。また、私の友達は全員、箸を使えます。

精華町に来て、京都府とオクラホマ州の良好な友好関係をうれしく思っています。そしてますますその絆が深まることを楽しみにしています。

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25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。



ノーマン市とのスカイプ電話(せいか祭り会場で)

せいか写真日記

3月21日 土曜日 ☀️

音楽通して地域交流



フィナーレは出演者全員による合同演奏

小中学校・高校の合唱団や吹奏楽部が合同で行う「第2回精華フレンドシップコンサート」が3月21日(祝・土)、東光小学校で行われました。

地域住民のつながりや文化をつくろうと同校が企画。出演した児童生徒らは、合唱や演奏のアンサンブルを披露。最後には出演者合同が合同で迫力の演奏を響かせました。児童生徒からは「ほかの学校の生徒と交流できて楽しかった」「同世代から高齢者まで多くの方に聴いてもらえてうれしかった」などの感想がありました。

3月29日 日曜日 ☁️

少年少女、透き通った歌声

精華町少年少女合唱団の第8回定期演奏会が3月29日(日)、かしのき苑でありました。

団員たちは、毎週の練習で鍛え上げた美声で、人気アニメ・忍たま乱太郎のオープニングテーマ「勇気100%」や「紅葉」などさまざまな曲風の歌を披露しました。

観客からは「団員による指揮が印象に残った」「感動的だった」などの声が上がっていました。



発表後には、8人の団員の卒団式も

4月5日 日曜日 🌧️

欧米の春の行事楽しむ



ウサギのように跳ねるパニーダンス

キリスト教の復活祭が起源で、欧米では、春の訪れを祝う行事として定着している「イースター」の体験イベントを4月5日(日)、むくのきセンターで行いました。

精華町・京田辺市・木津川市の国際交流員が企画。参加した3市町の子どもたち26人が「卵探しゲーム」や「パニーダンス」などの遊びを、国際交流員と一緒に楽しみました。

広告

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
 携帯OK ☎️ **0120-502-400**
 ご相談だけでも大歓迎!! 精華町乾谷65

住宅型 有料老人ホーム
ドゥインクルおしくま
 〒631-0011 奈良市押熊町1526 ☎️ **0742-52-7155**
 あなたに、ご家族様に、安心・安全な暮らしを。
 ご入居者様 受付中!

大和西大寺教室・大和郡山教室・大和高田教室
 富雄(二名)教室・富雄駅前教室の5会場6クラス
**『介護の資格』を
 取得しませんか。 受講生
 募集 募集中**
 介護職員初任者研修 (旧ホームヘルパー2級)
 お気軽にお問い合わせください。 ☎️ **0120-8349-53**
 ※受講期間：原則として約3か月(最大延長8か月まで)
 ※受講料金：65,000円〜70,000円(教材費、消資料込み)
 けいはんなヘルパーステーション けいはんなヘルパー 検索