

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 4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 お菓子作りと茶話会。
参加費 150円
申込方法 4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、またはファクスで次のところへ。
問合せ 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・FAX 66-11246



パパママ教室～両親編～

日時 5月26日(土)午前9時30分～正午
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で、そろって参加できる夫婦
定員 15組(定員を超えた場合は抽選)
内容 沐浴実習・妊婦体験ほか
持ち物 母子健康手帳
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時に電話で次のところへ。
問合せ 健康推進課保健予防係／☎95-1905



文化

シルバー人材センター趣味の教室 ①デッサン教室②習字教室③絵てがみ教室

日時 ①4月10日(火)午後1時～3時②4月20日(金)午前10時～午後3時③5月10日(木)午前10時～午後2時

きこえの相談会

日時 4月25日(火)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 4月18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。
問合せ 相楽聴覚言語障害センター／☎75-2030・FAX 72-6862

シニアのための健康づくり講座 若返り大作戦 さわやか運動編

日時 4月26日(木)午後1時30分～3時30分
場所 シルバー人材センター
持ち物 ①スケッチブック・鉛筆(2H・B)②小筆・すずり③小筆・下敷き・絵の具・筆ペン
料金 ①③300円②400円
申込方法 各開講日の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)。
問合せ 精華町シルバー人材センター／☎98-0510



けいはんなサロンの暮らしの中の科学を考える 森の香り、それは私達に潤いをもたらします～フイトンチッドであなたの生活を豊かに～

日時 4月20日(金)午後2時～4時30分
場所 けいはんなプラザ・ラボ棟 交流室3Fの川(1～2階)
定員 先着50人
料金 500円(飲み物代など)
申込方法 前日までにファクス、またはEメールで次のところへ。
問合せ いはんな文化芸術協会／☎95-1110・FAX 050-0131
 56-11616・E: antares@kyckehannanep.jp

場所 精華町交流ホール(町役場2階)
対象者 町内在住のおおむね65歳以上の方
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エクスサイズ。

持ち物 浴用タオル
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。
問合せ 精華町役場福祉課包括ケア推進係／☎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／☎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／☎94-5677



家庭教育学級のびのびコース(前期) 笑顔で子育て！親のための育児講座

日時 5月11日・18日・25日、6月1日・8日・15日・22日・29日、7月6日・13日の各金曜日全10回午前10時15分～11時35分
場所 むくのきセンター 多目的ホール(4階)
対象者 町内在住の2～3歳(平成27年4月2日～29年4月1日生まれ)の子とその親

第23回ふるさと発見の旅ー春ー 南山城三十三所巡礼の道in加茂町 春爛漫の加茂の里、海住山寺と老宿坊、恭仁京跡を訪ねる

日時 4月22日(日)午前9時集合(JR祝園駅改札口前)、午後3時頃解散(JR加茂駅前)(気象警報発令時は中止)
コース JR加茂駅→恭仁大橋→第一番海住山寺→第二番老宿坊→大井手用水↓くのにみや学習館(昼食)→恭仁宮跡/山城国分寺跡→岡田鴨神社→JR加茂駅(解散)約8km
持ち物 お弁当、お茶、タオル、雨具、ビニールシートなど
参加費 700円(海住山寺は拝観料を含む)
共催 精華町文化財愛護会
問合せ NPO法人精華町ふるさと案内の会／☎090-8877-4091



シルバー人材センター就業支援セミナー 草刈り技能講習会

日時 4月24日(火)午前9時～正午
場所 シルバー人材センター 多目的室 ほか
対象者 町内在住でシルバー人材

成 27年4月2日～29年4月1日生まれの子とその親
定員 親子25組程度(定員を超えた場合は抽選)
 ※全日程に参加でき、これまでに受講したことがない方などを優先します。

料金 3000円(全10回分)
内容 子どもとの運動や遊戯を通じて、2～3歳児の楽しい子育てについて学ぶ育児講座。親子のスキンシップを通して「意欲」と思いうやり」のある子に育つためのヒントを学ぶ。
持ち物 親子共に運動しやすい服装と上履き用運動靴、汗ふきタオル・湯茶など
 ※玩具や菓子などの持ち込みはご遠慮ください。
申込方法 4月24日(火)まで(必着)に、はがきに「①のびのび参加希望」②参加する親の氏名③参加する子どもの氏名④子どもの生年月日⑤住所⑥電話番号⑦親の受講経験の有無⑧対象者以外の乳幼児(6カ月～1歳の託児を希望する方は、その幼児の氏名と生年月日)を記入し、次のところへ。
 ※1通につき1組の応募のみ有効です。
 ※妊娠中の方や全回参加できない方は、申し込み前に必ず電話でご連絡ください。

問合せ 精華町役場生涯学習課「家庭教育学級のびのびコース」係／☎619-10285(個別番号・住所記入不要)・☎95-1907

センター 会員として就業できる方
定員 20人(定員を超える場合は抽選)
内容 草刈り機の安全な使用に必要な知識の座学講習。
申込方法 4月9日(月)～23日(月)の平日午前9時～午後5時に電話、またはファクスで次のところへ。
問合せ 精華町シルバー人材センター／☎98-0510・FAX 98-0670

けいはんな市民雑学大学第112回講座 生活圏にみる自然の生態

日時 4月28日(土)午後2時～4時
場所 イオンモール高の原(こすもすホール(4階))
定員 60人
料金 1000円(資料代)
問合せ いはんな市民雑学大学／☎090-7880-6787(担当:渡辺)



華工房特産品づくり体験講習会

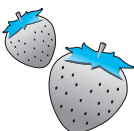
日時 5月10日(木)午後1時30分～4時
場所 精華町地域資源総合管理センター華工房(下狛井堀19番地)

手話教室

日時 (前期)5月15日～9月4日(全16回・8月14日を除く)(後期)9月25日～平成31年2月12日(全19回・12月25日、1月1日を除く)の各火曜日午前10時～正午
場所 木津川市東部交流会館
対象者 精華町などに在住・在勤在学の16歳以上で、初めて手話を学ぶ方
定員 40人
内容 (前期(入門編))名前、住所、趣味、仕事、年月日などの手話を学習。あいさつや自己紹介の会話レベルを目指す。(後期(基礎編))手話の基本文法を学習。日常会話レベルを目指す。
 ※(前期または(後期)のみでの受講も可。
料金 教材費・特別講座・手話関連書籍代を実費負担
申込方法 4月24日(火)まで(必着)に、「①氏名(ふりがな)②郵便番号・住所③年齢④手話学習経験の有無⑤電話番号・ファクス番号」を往復はがき、またはファクスで次のところへ。
問合せ 手話教室事務局相楽聴覚言語障害センター内／☎619-0214 木津川市木津上戸15・☎75-2030・FAX 72-6862(担当:山崎・宮原)



対象者 町内在住の20歳以上で、特産品作りに興味のある方
定員 10人(定員を超えた場合は抽選)
料金 1000円
内容 イチゴジャムづくり作り体験講習会
 ※華工房の施設見学付き。
申込方法 4月25日(火)までの平日午前8時30分～正午・午後1時～5時15分(全曜日は午後4時30分まで)に参加者氏名(フリガナ)・年齢・住所・電話番号」を電話、ファクス、またはEメールで次のところへ。
問合せ 精華町地域資源総合管理センター華工房／☎95-4312・E: sangyou@town.seika.jp
 (繋がらない場合)精華役場産業振興課／☎95-1903



広告

石碑・彫刻・建築石材

有限会社 宮本石材店

精華町祝園西1丁目23-7
(J R 祝園駅北へ100m)

代 94-2122
 (FAX) 94-4639
 (工場) 93-1064



草月流いけばな教室
 日時 4月14日(土)・28日(土)午後1時～3時
 場所 水景園 観月楼 研修室
 料金 3,000円(庭園入園料、花材費を含む)
 内容 個性を尊重し自由な表現を求める「草月流」のいけばな教室。初心者・経験者・資格を取りたい方など、どなたでも指導します。
 申込方法 開催日3日前までに、電話で公園管理事務所へ。

けいはんな記念公園の催し物

府立山城郷土資料館の催し
企画展 「仏とともに歩んだ画家 稲月明展」
 日時 4月21日(土)～6月10日(日)午前9時～午後4時30分
 所在地 木津川市山城町上狛千両岩
 入館料 一般200円・小中学生50円
 内容 稲月明の作品を展示。

森つこ広場～森あそび～

日時 4月15日(日)午後1時～4時(雨天中止)
 場所 水景園 芽ぶきの森
 対象者 4歳以上とその保護者
 料金 庭園入園料
 内容 森の中で思いっきりかけまわろう！ハンモックや木のブランコもお楽しみに！
 ※小学3年生以下は保護者同伴

花いっぱい大作戦の会 花壇の手入れ
 日時 4月21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ボランティア活動。
 服装 軍手、汚れてもいい服装でお越しください。
 ※活動の詳細は、メール・グリスの登録が必要です。
 ※雨天時はお問い合わせください。

水景園のいけばな教室

日時 4月19日(木)午後1時30分～4時
 場所 水景園 観月楼 研修室
 料金 2,000円(庭園入園料、花材費を含む)
 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。
 申込方法 開催日3日前までに、電話で公園管理事務所へ。



水景園(けいはんな記念公園内)

●ブランド・ゴルフ競技
 日程 5月20日(日)(予備日：27日)
 場所 東光小学校グラウンド
 対象者 町内在住・在勤で小学4年生以上
 種別 団体の部(1チーム4人で構成)
 定数 先着48チーム
 参加費 1チーム2,000円(保険料を含む)
 申込期間 4月10日(火)～19日(木)
 運営 精華町ブランド・ゴルフ協会
●ソフトボール競技
 日程 5月20日(日)(予備日：6月3日)
 場所 打越台グラウンド
 対象者 町内在住・在勤で中学生以上、または精華町ソフトボール連盟加盟員
 種別 団体の部
 参加費 1チーム3,000円(保険料を含む)
 申込期間 4月26日(木)～5月14日(月)
 運営 精華町ソフトボール連盟
●卓球競技
 日程 5月20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、または精華町卓球連盟加盟員(1人は町外在住者可)
 種別 各男女別ダブルス
 参加費 1ペア1,500円、中学生ペアのみ1,000円(保険料を含む)
 申込期間 4月10日(火)～19日(木)
 運営 精華町卓球連盟
●ソフトテニス競技
 日程 5月27日(日)(予備日：6月3日)
 場所 池谷公園 テニスコート
 対象者 町内在住・在勤で中学生以上(1人は町外在住者可)
 種別 一般男女別ダブルス(混合の場合は、男子の部)、親睦ミックスダブルス(60歳以上または同等レベルの個人参加のみ、組み合わせは当日抽選)
 参加費 1ペア1,500円。中学生ペアのみ1,000円、親睦ミックスダブルス1人750円(保険料を含む)
 申込期間 4月10日(火)～5月11日(金)
 運営 精華ソフトテニスクラブ
●テニス競技
 日程 5月27日(日)(予備日：6月3日)
 場所 打越台テニスコート
 対象者 町内在住・在勤で中学生以上、または精華町テニス協会加盟員(1人は町外在住者可)
 種別 初級の部・中上級の部各男女別ダブルス
 定数 各種別6チーム(定員を超えた場合は抽選)
 参加費 1ペア1,500円、中学生ペアのみ1,000円(保険料を含む)
 申込期間 4月10日(火)～20日(金)
 運営 精華町テニス協会
●全種別共通
 申込方法 各申込期間の午前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(注)。
 ※申込用紙は、町ホームページからダウンロードできます。

暮らし
税理士による税務相談センター
 日時 4月20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
近畿税理士会宇治支部事務局
 電話 06-6665-0118
精華町ソフトバレーボール夏季大会
 日時 6月10日(日)午前9時から(8時45分受付開始)
 場所 むくのきセンターアリーナ
 定員 先着60チーム
 参加費 1チーム2,000円
 申込方法 4月8日(日)～5月13日(日)に申込用紙を郵送、またはファクスで次のところへ。
 ※大会要項・申込用紙は送付しますので、次のところへ。
関精華町ソフトバレーボール連盟
 電話 090-516621614
 8(連盟会長：假屋(平日午後8時～10時)
アスパアやましろの催し物
アスピアやましろの催し物
グランドゴルフ大会
 日時 4月24日(火)午前10時～正午(午前9時～9時30分受付)
 場所 不動川公園
 料金 2,000円(当日徴収)
アスピアやましろ 電話 86-15851
スタンウェイピアノ体験会
 日時 4月28日(土)～5月6日(日)午前9時～午後6時(5月1日(火)は休館)
 場所 グリーンホール
 内容 スタンウェイのピアノをコンサートホールで奏でられます。
 料金 1時間2,000円/組(人数の制限はありません)
 申込方法 前日までに電話で次のところへ。
 ※演奏者の招待者のみ入場可。
アスピアやましろ 電話 86-15851

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

4月2日(月)～12日(木) お花見見学会

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

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・松津 【注1】	桑原	荒川
内科 2 (午前)	稲田	稲田	稲田	奥	稲田	井上・稲田 【注2】
内科 3 (午前)						稲田
内 科 (午後)		稲田			稲田	
外 科 (午前)	竹内		竹内	竹内	竹内	竹内
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)						小宅【注3】
歯科 (午前・午後)	竹内・東	竹内・栗岡	栗岡・谷	竹内・栗岡	竹内・栗岡	竹内・林
血液透析 (午前)	小倉・川村	小倉・川村	藤井	小倉	小倉	(非常勤医)
泌尿器科 (午後)				小倉	小倉	

診療担当医は変更になる場合があります(日曜日・祝休日は休診)。
 稲田:内科・循環器科、奥:循環器科、井上衛・福田:リウマチ・
 膠原病【注1】桑原医師は第2・4週、松津医師は第1・3・5週【注2】
 井上医師は第1・3・5週、福田医師は第2週【注3】第1・3週のみ

※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6時30分・泌尿器科は午後4時まで)。土曜日のみ午前11時30分まで(歯科を除く)。

※歯科は一般歯科・矯正歯科・口腔外科・小児歯科。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。
※訪問リハビリテーションを実施。詳しくは次のところへ。

問精華町国民健康保険病院(医療法人医仁会)
TEL 94-2076・FAX 93-2818

相楽休日応急診療所の日程					
4月	8日(日)	内・小	5月	3日(祝木)	内
	15日(日)	内・小		4日(祝金)	内
	22日(日)	内・小		5日(祝土)	内
	29日(祝日)	内		6日(日)	内
	30日(休月)	内		13日(日)	内
				20日(日)	内・小
				27日(日)	内・小

凡例：内＝内科、小＝小児科

凡例：内=内科・小=小兒科

※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) TEL73-9988

平日夜間・休日の小児救急

月～水・金：田辺中央病院(TEL63-1111)

木：京都山城総合医療センター(TEL72-0235)

土：学研都市病院(TEL98-2123)

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)

みんなであろー！
ハワイアン・フェスティバル2018

日時 5月3日(祝・木)・4日(祝・金) 午前10時〜午後4時

場所 芝生広場

内容 心地よい音楽と、華やかなフラダンスで、芝生広場がハワイアンに景色に染まります。ハワイアン雑貨や、ハワイメニューも。

※雨天時は5月5日(祝・土)に順延。

日時 4月27日(金)～5月6日(日)午
前9時～午後5時(最終日は午後
4時まで)

場所 水景園 観月楼 ギャラリー
月の庭

料金 庭園入園料

内容 商品デザインなど多方面で
活躍中の伊砂正幸氏による型絵染
の作品展。型絵染は型紙を用いて
絵画的な文様を染める技法。自然
のかたちと色彩の織りなす日本の
美しい手仕事をとおしての万葉集
の風景を楽しむ。

星空カフェ

日時 4月22日(日)午後7時～8時30分

場所 水景園 屋上棚田

内容 てんもんぶ企画。ガイドが星空を案内。夜の公園で天体望遠鏡を眺めます。

伊砂正幸型絵染作品展

万葉集の風景

端午の節句
折り紙で鯉のぼりを作ろう

日時 5月5日(祝・土)午後2時～4時

場所 水景園 観月楼 地階

料金 庭園入園料

内容 こどもの日に合わせて、折り紙でこいのぼりなどを作りまします。かしわ餅を先着100人にふるまいます。

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。

問い合わせはな記念公園管理事務所

／TEL 93-11200・FAX 93-126

88

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 ① 4月11日(水) ② 25日(水) 午後0時15分～45分

場所 アトリウムロビー

曲目 ①ドビュッシー 「ここに春」



(C) 2017 「関ヶ原」製作委員会

「が」中田喜直「歌をください」ソプラノ・ピアノ②J'sバスハ「G線上のアリア」ほか(バイオリン・ピアノ)

問 けいはんなプラザ・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 95-13361(担当…加賀見・中村)



けいはんな映画劇場(4月)

関ヶ原(2017年/日本)



けいはんなフィルハーモニー
管弦楽団演奏会



けいはんなフィルハーモニー管弦楽団

日時 6月10日(日)午後2時〜(午後1時30分開場)

場所 メインホール

曲目 W. A. モーツァルト「交響曲第39番変ホ長調 K. 543」
チャイコフスキー「交響曲第5番ホ短調 Op. 64」(客演指揮: 藏野雅彦氏)

料金 一般1000円・小学生500円・けいはんなプラザ友の会会員700円

※未就学児の入場不可(託児あり: 1000円)主催者へメールにて事前申込が必要

チケット取り扱い (株)けいはんな事業部(けいはんなプラザ3階・平日午前10時〜午後5時) 画 95-5115

問 けいはんなフィルハーモニー管弦楽団 (<http://www.kpo.jp/>)

✉ info@kpo.jp



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 聖医会

学研都市

TEL.0774-98-

回復期リハビリテーション

整形外科・一般内科・消化器科・循環科・外科・小児科・脳神経外科・泌尿器科・皮膚科・放射線科・リハビリテーション科・放免センター・健診センター

診療時間 AM9:00～12:00
休診日 日・祝日／年末年始(12/29～1/3)

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
J A京都やましろ、自治労共済、同志社大学指定工場

下狛 ☎**94-2541**

風邪の予防策として手洗い・うがいが強調されていますが、実は部屋の加湿も大変重要な要素とされています。

1年の内で、秋の終わりから春先にかけて、特に冬は空気が一番乾燥する季節です。そして一日の中で一番乾燥するのが、気温が最も低くなる夜から早朝にかけて、ちょうど眠っている時間帯です。

この時間帯に、のどや鼻の粘膜に付着したウイルスが一番増殖しやすいため、この夜間の湿度維持（空気が十分量の水分を含んでいること）がとても重要となります。

加湿が重要であることをご存じの方は多いのですが、同時に室温の維持が重要であることは、意外と知られていません。受診されるお母さんにお聞きしても、夜間は暖房を切って休まれている方がほとんどです。

夜間にいくら加湿器を使用しているも、眠っている時間に暖房を使用せず室

健康に効く処方せん

風邪の予防策:部屋の加湿

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。37回目の今回は、くわはらこどもクリニック(精華町)の医師・桑原勲さんのお話です。

温が下がってしまったと、空气中に含まれる水分が減少して、呼吸のたびにのどや気管・気管支の粘膜から水分が奪われ、ウィルスが感染しやすい状況になってしまうのです。

ではどの程度の室温・湿度に保てばよいのでしょうか。

インフルエンザウィルスを例に考えると、湿度が50%だとすると、室温が18℃以上であれば、増殖が抑えられるとされています。60%とすると室温は14℃で大丈夫です。

つまり、この季節の夜間の過ごし方としては、室温を少なくとも14℃以上に維持し（布団に入って暑くない程度）、加湿器を使用するなどして湿度を50～60%に維持することを目標にすればよいでしょう。

風邪の予防策として、このような室内環境にも気を配っていただきたいと思います。



問相楽医師会 TEL 73-18222 (火・水・
金曜日午後2時～4時)



4月

10 日(火)	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(デッサン教室) シルバー人材センター(13：00～15：00)
11 日(水)	2歳児歯科健診 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)
13 日(金)	1歳6カ月児健康診査 保健センター (13：00～17：00)
14 日(土)	認知症カフェ DON Café 下狛中垣内96－1(鞍岡神社となり) (13：00～16：00)
17 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) 3歳6カ月児健康診査 保健センター (13：00～17：00)
18 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)
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～) 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)
22 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)
23 日(月)	パパママ教室～食事編 保健センター (13：30～15：30)

4月の納税・納付

便利な口座振替のご利用を

- 固定資産税・都市計画税……………第1期分
- 保育料……………4月分
- 放課後児童クラブ利用料……………4月分
- 水道料金・下水道使用料……………4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30年3月1日現在)	
人 口	3万7515人(－14)
男	1万8062人(+2)
女	1万9453人(－16)
世帯数	1万4760世帯(+7)
〔()内は前月比〕	
火災・救急・救助件数(2月)	
火 災	1件(2／+1)
救 急	117件(252／+11)
救 助	3件(4／+2)
〔()内は平成30年中の累計／前年同月比〕	

25 日(水)	むくのきセンター休館 9～10カ月児健康診査 保健センター (13：00～)
26 日(木)	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)
27 日(金)	3～4カ月児健康診査 保健センター (13：00～)
28 日(土)	認知症カフェ DON Café 下狛中垣内96－1(鞍岡神社となり) (13：00～16：00)

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 下狛中垣内96－1(鞍岡神社となり) (13：00～16：00)
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～)

今月の各種相談日

- ▶人権・なやみごと相談
日時：4月16日(月)13：00～16：00
場所：町役場 201会議室(2階)
問人権啓発課☎95－1919・総務課☎95－1910
- ▶精華町こころの相談室
日時：4月6日(金)・11日(水)・17日(火)・23日(月)、
5月11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
問人権啓発課☎95－1919
- ▶あんしん相談(民生児童委員が相談に応じます)
日時：4月18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：4月19日(木)13：30～15：00
場所：町役場 打ち合わせコーナー(2階)
問福祉課☎95－1904
- ▶社協ふくし＆相続相談
日時：①4月10日(火)②27日(金)③5月8日(火)13：00～16：00
場所：①③せいかガーデンシティ2階②かしのき苑

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.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 ✉kaikei@town.seika.lg.jp
人権啓発課 TEL 95－1919・FAX 95－3974 ✉jinken@town.seika.lg.jp	学校教育課 TEL 95－1906・FAX 94－5176 ✉gakkyou@town.seika.lg.jp
福祉課 TEL 95－1904・FAX 95－3974 ✉fukushi@town.seika.lg.jp	教育支援室 TEL 95－1923・FAX 94－5176 ✉edu-shien@town.seika.lg.jp
子育て支援課 TEL 95－1917・FAX 95－3974 ✉kodomo@town.seika.lg.jp	生涯学習課 TEL 95－1907・FAX 94－5176 ✉shogaigakushu@town.seika.lg.jp

- ▶社協法律相談
日時：①4月11日(水)②5月9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。
問精華町社会福祉協議会☎94－4573
- ▶出張年金相談
日時：4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
問京都南年金事務所☎075－643－2620
- ▶無料税務相談
日時：4月20日(金)13：30～16：30
場所：町役場 相談室1(2階)
問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：4月11日(水)・18日(水)・25日(水)、5月2日(水)・9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)
問情報政策室☎95－1924

町立図書館 TEL 95－1911・FAX 95－3976 ✉toshou@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
上水道課 TEL 94－2049・FAX 93－1243 ✉jyosuido@town.seika.lg.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.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	4月から組織・機構が一部変更になっている場合があります。
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、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

「バフェットからの手紙」ローレンス・A・カニンガム
 「池上彰のお金の学校」池上 彰
 「難しいことはわかりませんが、お金の増やし方を教えてください！」山崎 元、大橋 弘祐
 「お金が貯まるのは、どっち!？」菅井 敏之
 「二択だからすぐわかるお金の増やし方50」内藤 忍
 「臆病者のための億万長者入門」橋 玲
 「はじめての人のための3000円投資生活」横山 光昭
 「新・投資信託にだまされるな！」竹川 美奈子
 「金融商品にだまされるな！」吉本 佳生
 「7日でマスター株チャートがおもしろいくらいわかる本」梶田 洋平
 「ウォール街のランダム・ウォーカー」バートン・マルキール
 「敗者のゲーム」チャールズ・エリス
 「金持ち父さん貧乏父さん」ロバート・キヨサキ
 「税金がタダになる、おトクな「つみたてNISA」一般NISA活用入門」竹川 美奈子
 「図解知識ゼロからはじめるiDeCo（個人型確定拠出年金）の入門書」大江 佳代
 「「保険に入ろうかな」と思ったときにまず読む本」竹下 さくら
 「知らない損をする国からもらえるお金の本」井戸 美枝
 「マンガでわかる！相続税のすべて」須田 邦裕
 「ふるさと納税完全ガイド2017」晋遊舎
 「日本の給料&職業図鑑」給料BANK
 「知識ゼロからの老後のお金入門」河合 保弘
 「正しい家計管理」林 總
 「ママと子どもとお金の話」うだ ひろえ
 「ケチケチしないで1000万円貯金しました」ハイシマ カオリ
 「ゲッターズ飯田の金持ち風水」ゲッターズ飯田

○雑誌のリユース・デイ残品 持ち帰り

昨年実施した「雑誌・本のリユース・デイ」の残りを自由に持ち帰れるコーナーを、4月20日(金)から図書館入口付近に設けます(なくなり次第終了)。

○「小学校でも本を読もう」

町立図書館では、小学1・2年生向けに本の紹介パンフレット「小学生のよもよも 低学年編」を配布しています(4月には新一年生の全員に配布)。ぜひご利用下さい。

生きていくうえでこの先どのくらいお金がかかるのか、老後のお金はどれだけ必要？将来の不安に備えてお金を貯めたい人も多いでしょう。収入アップに資産運用、節約方法など、さまざまなお金の増やし方を学びましょう。備えあれば憂いなし。お金があっても困ることはありません。今月は、お金に関する本を紹介します。

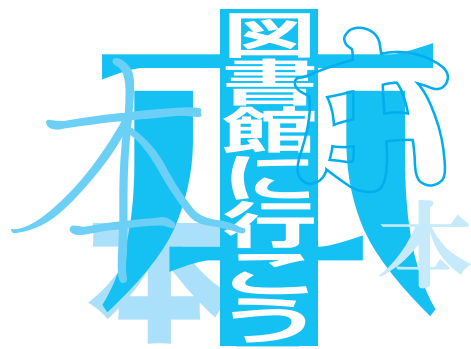
『人生にお金はいくら必要か』
 山崎元・岩城みずほ
 老後の生活が不安！という方も多いはず。退職後は年金だけで生活できるのか、健康面での不安もあります。どれだけ貯めておけば安心して老後を迎えることができるのでしょうか？
 本書では、自分に必要な老後資金の計算方法やお金の貯め方、増やし方を丁寧に解説しています。何も分からないと不安は増すばかり。自分に必要な具体的な貯蓄額を知って、老後に備えましょう。



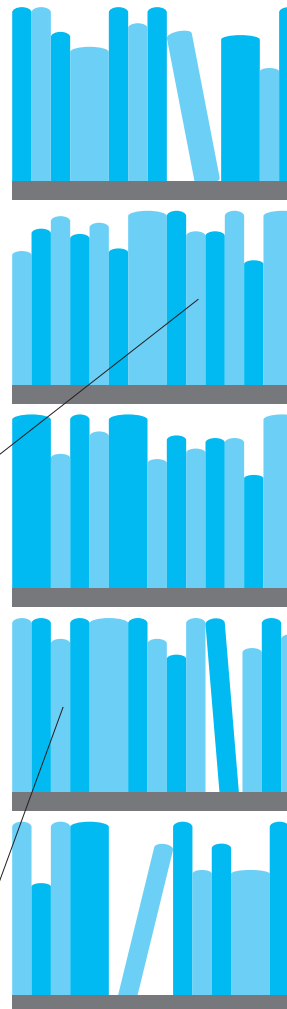
『お金の寝かせて増やしなさい』
 水瀬ケンイチ
 投資に興味はあるけど手間をかけずに資産を増やしたい、というわがままにこたえてくれる投資法「インデックス投資」。実は世界では一般的なこの積立投資法を、リーマンショックや震災を含む激動の15年間、ずっと続けてきた普通のサラリーマンの投資実践記です。「今の生活を守る」という視点が根底にあり、投資のリスクや始める前に知っておくべきことなども詳しく学ぶことができます。



投資に興味はあるけど手間をかけずに資産を増やしたい、というわがままにこたえてくれる投資法「インデックス投資」。実は世界では一般的なこの積立投資法を、リーマンショックや震災を含む激動の15年間、ずっと続けてきた普通のサラリーマンの投資実践記です。「今の生活を守る」という視点が根底にあり、投資のリスクや始める前に知っておくべきことなども詳しく学ぶことができます。



今月のテーマ 「増やしたい！」



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

4月

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3 A	4 B	5 C	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					

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		

■：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)]

編集・発行：精華町役場 総務部 企画調整課
 ☎0774-94-2004(代)・☎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郷八幡小字北所の番地
 ※本誌記載内容は変更が生じる場合があります。

