

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

軽やか同窓会

①軽やか健康講座

日時 1月10日(木)午後1時30分～3時
場所 かしのき苑 大ホール
対象者 町内在住・在勤の方
定員 先着30人
講師 河合 素子氏
持ち物 水分、ヨガマットまたはバスタオル、筆記用具
料金 1000円(保険代含む)

②軽やか新春ウォーク「東福寺散策と伏見稲荷大社参拝」

日時 1月11日(金)午前9時集合〔近鉄新祝園駅改札前〕・午後2時30分ごろ解散〔伏見稲荷大社〕
 ※午前7時45分のNHKニュースの天気予報で午前中の降水確率が60%以上の場合、中止します。
対象者 町内在住・在勤の方
定員 先着30人
コース 新祝園駅→丹波橋駅→東

福寺駅→東福寺散策→伏見稲荷大社→千本鳥居三ツ辻→伏見稲荷大社
 ※解散後に各自で昼食となります。当日の混雑状況によりコースが前後する場合があります。
 ※上下坂が続く箇所があります。体調に合わせてご参加ください。

持ち物 飲み物、歩きやすい服装・靴、帽子、タオル
料金 1000円(保険代含む)
 ※交通費・参拝料は各自負担

③軽やかストレッチ

日時 1月18日(金)・30日(木)午前10時～11時30分
場所 かしのき苑 軽運動室
対象者 町内在住・在勤の方
定員 先着20人
内容 みんなで集まって楽しくワイワイと体をほぐします。
持ち物 水分、ヨガマットまたはバスタオル
料金 1000円(保険代含む)
《共通》 ①③は前日、②は1月

きこえの相談会

日時 1月23日(水)①午前10時～②午前11時～③午後1時～④午後2時～
場所 相楽聴覚言語障害センター(相楽会館内)
対象者 木津川市・相楽郡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 1月16日(水)までに平日午前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)を電話、またはファクスで次のところへ。
 ※申込者数によっては、変更をお願いする場合があります。

0歳児のだったこ・おんぶ・ねんね・あそび講座

日時 1月25日(金)午前10時30分～午後0時30分
場所 かしのき苑 交流広間
対象者 0歳児の赤ちゃんとお親
定員 10組
内容 子育ての文化研究所の朱まり子さん・迫きよみさん二人の講師による、具体的なアドバイスを受けられます。また、自分のだっこひもやおんぶひもを持参すると、身体にあったアドバイスをもらえます。
申込方法 火・金曜日の午前10時～午後3時30分に直接、または電話で次のところへ。

出張がん個別相談会

日時 2月5日(火)午後1時～3時30分
場所 山城南保健所
内容 保健師や看護師が、がんに関わるさまざまな相談を受けます。
申込方法 前日午後4時までの平日午前9時30分～正午・午後1時～5時に電話で次のところへ。
 ※次のところでも、平日午前9時～正午・午後1時～4時に相談できます(電話も可)。

女性のためのスイーツサロン

日時 1月15日(火)午後1時30分～3時30分
場所 かしのき苑 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
料金 1500円
申込方法 1月11日(金)までの平日午前9時～正午・午後1時～6時に電話、またはファクスで次のところへ。
問 福祉課包括ケア推進係/☎95-19004

いきいき健康ウォーク

～美しき里をめぐる(植田・南福)～
日時 1月17日(木)午前9時集合(町役場北玄関前)、午前11時30分頃解散(同)
 ※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「京都府南部」の午前中の降水確率が60%以上の場合、中止します。
対象者 町内在住・在勤の方
 ※集団でのウォーキングが難しい

9日(木)までに電話、または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」
問 軽やか同窓会/☎090-170671-037・✉minami230@kc.jp(代表:南)

シニアのための健康づくり講座

日時 1月17日(木)午前10時～11時30分
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 龍谷大学吹奏楽部による、懐かしの名曲を中心に幅広いジャンルの演奏会。
 ※簡単な体操も行いますので動きやすい格好でお越しください。
②さわやか運動編
日時 1月24日(木)午後1時30分～3時30分
場所 精華南中学校 多目的ホール

運動に特化した短期集中予防サービス

日時 1月～3月火曜日・金曜日(全23回)午前10時～11時30分
場所 精華町社会福祉協議会 デイサービスセンター2階 生きがい健康支援室
対象者 地域包括支援センターが実施する基本チェックリストの該当者(事業対象者)もしくは要支援の認定を受けておられる方
定員 18人
料金 2000円/1カ月
問 精華町社会福祉協議会通所介護課/☎98-13924

シニアのための健康づくり講座

若返り大作戦
①元気づくり音楽会
日時 1月17日(木)午前10時～11時30分
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 龍谷大学吹奏楽部による、懐かしの名曲を中心に幅広いジャンルの演奏会。
 ※簡単な体操も行いますので動きやすい格好でお越しください。
②さわやか運動編
日時 1月24日(木)午後1時30分～3時30分
場所 精華南中学校 多目的ホール

けいはんなプラザ・プチコンサート in 高山/高山サイエンスプラザ

日時 1月15日(火)午後0時15分～0時45分
場所 高山サイエンスプラザ(奈良県生駒市高山町8916-12)
曲名 『ポーランドに想いを寄せ』と題し、ショパン/バラード第3番作品47、シマノフスキ/4つのポーランド舞曲ほかを予定。
問 奈良先端大支援財団/☎074-372-5815

精華町キャリア教育推進フォーラム

日時 1月19日(土)午後1時30分～3時45分
場所 精華町交流ホール(町役場2階)
対象者 町立小中学校教職員・保護者・児童生徒、職場体験訪問事業所、町内在住・在勤の方
内容 キャリア教育の推進・普及を目的とした中学校の実践発表など。「生徒による職場体験活動実践発表」(精華中学校、精華南中学校、精華西中学校)・「次世代キャリア啓発塾」(竹原 信次氏)
 ※1月16日(水)19日(土)に図書館前交流スペースで展示発表
問 教育支援室教育支援係/☎95-1923

シルバーざろん

新春の会
日時 1月10日(木)午前10時～午後3時
場所 シルバー人材センター
対象 町内在住の方
内容 【午前の部】午前10時30分～11時30分【出前講習会】「高齢者を狙う悪質業者の実態」【お昼11時30分～正午】喫茶【このころ】パン販売【午後の部】午後1時30分～3時【〜歌・唄・うた】(清水泰律氏)

文化

シルバーざろん

新春の会
日時 1月10日(木)午前10時～午後3時
場所 シルバー人材センター
対象 町内在住の方
内容 【午前の部】午前10時30分～11時30分【出前講習会】「高齢者を狙う悪質業者の実態」【お昼11時30分～正午】喫茶【このころ】パン販売【午後の部】午後1時30分～3時【〜歌・唄・うた】(清水泰律氏)

と判断した場合、参加をお断りする場合があります。
コース 町役場→釈迦の池→来迎寺→豊川稲荷→天王神社(菅井の井戸)→畑ノ前遺跡→稲植神社→蓮台寺→町役場(解散) Ⅱ約7・5キロ、約1万歩
持ち物 お茶、帽子、動きやすい服装・靴、歩数計
 ※歩数計の貸し出しはありません。
料金 2000円(保険代含む)
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/☎95-19005

献血

日時 1月20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(マイナンバー・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、400cc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/☎95-19005

精華町シルバー人材センター

☎98-10510

精華町キャリア教育推進フォーラム

日時 1月19日(土)午後1時30分～3時45分
場所 精華町交流ホール(町役場2階)
対象者 町立小中学校教職員・保護者・児童生徒、職場体験訪問事業所、町内在住・在勤の方
内容 キャリア教育の推進・普及を目的とした中学校の実践発表など。「生徒による職場体験活動実践発表」(精華中学校、精華南中学校、精華西中学校)・「次世代キャリア啓発塾」(竹原 信次氏)
 ※1月16日(水)19日(土)に図書館前交流スペースで展示発表
問 教育支援室教育支援係/☎95-1923

出張がん個別相談会

日時 2月5日(火)午後1時～3時30分
場所 山城南保健所
内容 保健師や看護師が、がんに関わるさまざまな相談を受けます。
申込方法 前日午後4時までの平日午前9時30分～正午・午後1時～5時に電話で次のところへ。
 ※次のところでも、平日午前9時～正午・午後1時～4時に相談できます(電話も可)。

女性のためのスイーツサロン

日時 1月15日(火)午後1時30分～3時30分
場所 かしのき苑 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
料金 1500円
申込方法 1月11日(金)までの平日午前9時～正午・午後1時～6時に電話、またはファクスで次のところへ。
問 福祉課包括ケア推進係/☎95-19004

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による講話と簡単なエクササイズ。
講師 山根光子氏(健康運動実践指導者)
持ち物 浴用タオル、飲み物
《共通》
申込方法 それぞれ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 精華町役場福祉課包括ケア推進係/☎95-19004、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)かしのき苑内/☎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)高齡者総合福祉施設神の園内/☎94-5677

精華町キャリア教育推進フォーラム

日時 1月19日(土)午後1時30分～3時45分
場所 精華町交流ホール(町役場2階)
対象者 町立小中学校教職員・保護者・児童生徒、職場体験訪問事業所、町内在住・在勤の方
内容 キャリア教育の推進・普及を目的とした中学校の実践発表など。「生徒による職場体験活動実践発表」(精華中学校、精華南中学校、精華西中学校)・「次世代キャリア啓発塾」(竹原 信次氏)
 ※1月16日(水)19日(土)に図書館前交流スペースで展示発表
問 教育支援室教育支援係/☎95-1923

出張がん個別相談会

日時 2月5日(火)午後1時～3時30分
場所 山城南保健所
内容 保健師や看護師が、がんに関わるさまざまな相談を受けます。
申込方法 前日午後4時までの平日午前9時30分～正午・午後1時～5時に電話で次のところへ。
 ※次のところでも、平日午前9時～正午・午後1時～4時に相談できます(電話も可)。

女性のためのスイーツサロン

日時 1月15日(火)午後1時30分～3時30分
場所 かしのき苑 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
料金 1500円
申込方法 1月11日(金)までの平日午前9時～正午・午後1時～6時に電話、またはファクスで次のところへ。
問 福祉課包括ケア推進係/☎95-19004

いきいき健康ウォーク

～美しき里をめぐる(植田・南福)～
日時 1月17日(木)午前9時集合(町役場北玄関前)、午前11時30分頃解散(同)
 ※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「京都府南部」の午前中の降水確率が60%以上の場合、中止します。
対象者 町内在住・在勤の方
 ※集団でのウォーキングが難しい

運動に特化した短期集中予防サービス

日時 1月～3月火曜日・金曜日(全23回)午前10時～11時30分
場所 精華町社会福祉協議会 デイサービスセンター2階 生きがい健康支援室
対象者 地域包括支援センターが実施する基本チェックリストの該当者(事業対象者)もしくは要支援の認定を受けておられる方
定員 18人
料金 2000円/1カ月
問 精華町社会福祉協議会通所介護課/☎98-13924

シルバーざろん

新春の会
日時 1月10日(木)午前10時～午後3時
場所 シルバー人材センター
対象 町内在住の方
内容 【午前の部】午前10時30分～11時30分【出前講習会】「高齢者を狙う悪質業者の実態」【お昼11時30分～正午】喫茶【このころ】パン販売【午後の部】午後1時30分～3時【〜歌・唄・うた】(清水泰律氏)

となりの外国人とおつきあい

日本人向けワークショップ

日時 1月20日(日)午後2時〜4時
 場所 けいはんなプラザ5階ボ
 ルガA
 定員 先着20人

内容 「やさしい日本語」で外国人
 とコミュニケーションする方法
 を、グループワークで楽しく学び
 ます。

テーマ ①初めてのあいさつ②ゴ
 ミ出しのイロハ③災害時はココ
 へ④町内会加入大作戦⑤その
 ほか

申込方法 「1月20日ワークショップ
 プ申し込み」参加者氏名・エメー
 ルアドレス・電話番号・テーマ1
 つ(①〜⑤)をEメールで次のと
 ころへ。

外国人女性の会パルヨン / of
 fice@paruyon.com

せいか小さな旅
 正徳2年8月(江戸時代)の大洪
 水、祝園南村の集団移住、古屋敷
 と新屋敷とは

日時 1月22日(火)午前9時集合
 (新祝園駅東側広場)正午解散(同)
 (気象警報発令時は中止)

コース 祝園駅前→古屋敷→木津
 川堤防(祝園ポンプ場)→仇討地蔵
 ↓山川堤→新屋敷(南区)→旧森島
 家跡→祝園駅前(約4km)
 持ち物 飲み物、雨具、ビニール
 シートなど

もう一度編んでくせいか

・ぶらりまち歩き

南稲・植田・菅井祝園へ、寛次郎
 の足あとを思いを辿ります

日時 2月16日(日)午前9時集合
 (役場北駐車場)午後3時解散祝
 園駅東側広場(気象警報発令時は
 中止)

コース 役場北駐車場→蓮台寺→
 来迎寺→釈迦の池→稻植神社→畑
 ノ前公園遺跡の杜→天王神社→乗
 越堤→仇討地蔵→祝園駅東側広
 場(約7.3km)
 持ち物 お弁当、飲み物、雨具、
 ビニールシートなど

料金 300円
 定員 先着20人

申込方法 前日までに「参加者氏名(フリガ
 ナ)・性別・所属学校名・学年・郵
 便番号・住所・電話番号」をホーム

**第15回けいはんな国際中学
 生キャンプ**

日時 3月23日(土)〜25日(月)(2泊
 3日)

場所 けいはんなプラザ
 対象者 中学生
 定員 先着30人

料金 3万8000円

申込方法 2月1日(金)〜3月11
 日(月)の期間に「参加者氏名(フリガ
 ナ)・性別・所属学校名・学年・郵
 便番号・住所・電話番号」をホーム



料金 300円
 定員 先着20人

申込方法 「1月20日ワークショップ
 プ申し込み」参加者氏名・エメー
 ルアドレス・電話番号・テーマ1
 つ(①〜⑤)をEメールで次のと
 ころへ。

外国人女性の会パルヨン / of
 fice@paruyon.com

日時 1月26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)

料金 1000円
 定員 60人

申込方法 前日までに「参加者氏名(フリガ
 ナ)・性別・所属学校名・学年・郵
 便番号・住所・電話番号」をホーム

日時 1月26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)

料金 1500円(飲み物代など)
 定員 50人

申込方法 前日までに「参加者氏名(フリガ
 ナ)・性別・所属学校名・学年・郵
 便番号・住所・電話番号」をホーム

日時 2月11日(祝・月)午前10
 時〜正午

場所 むくのきセンターアリーナ
 定員 先着20人

料金 500円※当日徴収
 持ち物 運動できる服装、ラケット
 ト(貸し出しあり)

申込方法 前日までの午前8時30
 分〜午後8時30分にむくのきセン
 ター窓口、または電話でむくのき
 センター(☎98-0200)まで。

料金 1000円
 定員 60人

申込方法 前日までに「参加者氏名(フリガ
 ナ)・性別・所属学校名・学年・郵
 便番号・住所・電話番号」をホーム

日時 1月27日(日)午後1時〜(午
 後0時30分開場)

場所 けいはんなプラザ3階「こす
 もすホール」(4階)

料金 各3000円
 定員 50人

申込方法 前日までに「参加者氏名(フリガ
 ナ)・性別・所属学校名・学年・郵
 便番号・住所・電話番号」をホーム



詩吟&大正琴のライブ

日時 1月27日(日)午後1時〜(午
 後0時30分開場)

場所 けいはんなプラザ3階「こす
 もすホール」(4階)

料金 各3000円
 定員 50人

申込方法 前日までに「参加者氏名(フリガ
 ナ)・性別・所属学校名・学年・郵
 便番号・住所・電話番号」をホーム

日時 2月3日(日)午後1時30分
 (午後1時開場)

場所 精華町交流ホール(町役場
 2階)

料金 1500円(飲み物代など)
 定員 50人

申込方法 前日までに「参加者氏名(フリガ
 ナ)・性別・所属学校名・学年・郵
 便番号・住所・電話番号」をホーム

日時 2月3日(日)午後1時30分
 (午後1時開場)

場所 精華町交流ホール(町役場
 2階)

料金 1500円(飲み物代など)
 定員 50人

申込方法 前日までに「参加者氏名(フリガ
 ナ)・性別・所属学校名・学年・郵
 便番号・住所・電話番号」をホーム

日時 1月18日(金)午前10時〜午後
 1時

場所 むくのきセンター 調理実
 習室

料金 2000円※当日徴収
 申込方法 1月15日(火)・16日(水)の
 午前8時30分〜午後8時30分に直
 接、または電話で次のところへ。

日時 2月10日(日)午前11時30分
 (午後4時(午前11時開場))

場所 木津川市加茂文化センター
 「あじさいホール」

料金 相楽地区内の文化活動グ
 ループによる和太鼓演奏、舞踊
 各種演奏など楽しい舞台を行いま
 す。

日時 1月25日(金)午前10時30分
 (午後1時開場)

内容 「JAZZを楽しもう」と題
 し、藤本千晶さんがさまざまな
 曲を演奏します。

主催 精華町文化協会音楽連盟
 後援 精華町・精華町教育委員会
 文化協会音楽連盟(☎090-018
 380-4805(担当:村上))

日時 2月3日(日)午後1時30分
 場所 けいはんなプラザ3階「こ
 すもすホール」

内容 山城地域の公立小学校5年
 生が、家族への思いや絆に関する
 作文を発表します。

日時 2月9日(土)午後1時30分
 (午後1時開場)

場所 精華町交流ホール(町役場
 2階)

料金 各3000円
 定員 50人

申込方法 前日までに「参加者氏名(フリガ
 ナ)・性別・所属学校名・学年・郵
 便番号・住所・電話番号」をホーム

日時 1月18日(金)午前10時〜午後
 1時

場所 むくのきセンター 調理実
 習室

料金 2000円※当日徴収
 申込方法 1月15日(火)・16日(水)の
 午前8時30分〜午後8時30分に直
 接、または電話で次のところへ。

日時 2月11日(祝・月)午後1
 時〜4時

場所 精華町交流ホール(町役場
 2階)

内容 町内と近隣市町村出身者を
 中心に、帰国した青年海外協力隊
 員が2年間の活動を語ります。世
 界70カ国で活躍する隊員の生の声
 で、あなたの世界が広がるきっか
 けを作りませんか。

日時 2月11日(祝・月)午後1
 時〜4時

場所 精華町交流ホール(町役場
 2階)

内容 町内と近隣市町村出身者を
 中心に、帰国した青年海外協力隊
 員が2年間の活動を語ります。世
 界70カ国で活躍する隊員の生の声
 で、あなたの世界が広がるきっか
 けを作りませんか。

日時 1月25日(金)午前10時30分
 (午後1時開場)

第26回相楽の文化を創るつどい

日時 2月10日(日)午前11時30分
 (午後4時(午前11時開場))

場所 木津川市加茂文化センター
 「あじさいホール」

内容 相楽地区内の文化活動グ
 ループによる和太鼓演奏、舞踊
 各種演奏など楽しい舞台を行いま
 す。

日時 2月10日(日)午前11時30分
 (午後4時(午前11時開場))

場所 木津川市加茂文化センター
 「あじさいホール」

内容 相楽地区内の文化活動グ
 ループによる和太鼓演奏、舞踊
 各種演奏など楽しい舞台を行いま
 す。

日時 2月11日(祝・月)午後1
 時〜4時

場所 精華町交流ホール(町役場
 2階)

内容 町内と近隣市町村出身者を
 中心に、帰国した青年海外協力隊
 員が2年間の活動を語ります。世
 界70カ国で活躍する隊員の生の声
 で、あなたの世界が広がるきっか
 けを作りませんか。

日時 2月11日(祝・月)午後1
 時〜4時

場所 精華町交流ホール(町役場
 2階)

内容 町内と近隣市町村出身者を
 中心に、帰国した青年海外協力隊
 員が2年間の活動を語ります。世
 界70カ国で活躍する隊員の生の声
 で、あなたの世界が広がるきっか
 けを作りませんか。

日時 2月11日(祝・月)午後1
 時〜4時

場所 精華町交流ホール(町役場
 2階)

内容 町内と近隣市町村出身者を
 中心に、帰国した青年海外協力隊
 員が2年間の活動を語ります。世
 界70カ国で活躍する隊員の生の声
 で、あなたの世界が広がるきっか
 けを作りませんか。

日時 2月11日(祝・月)午後1
 時〜4時

場所 精華町交流ホール(町役場
 2階)

内容 町内と近隣市町村出身者を
 中心に、帰国した青年海外協力隊
 員が2年間の活動を語ります。世
 界70カ国で活躍する隊員の生の声
 で、あなたの世界が広がるきっか
 けを作りませんか。

日時 2月11日(祝・月)午後1
 時〜4時

かんたん手作りパン教室 1月講座

日時 1月28日(月)午前10時～午後11時
場所 むくのきセンター 調理実習室
対象者 18歳以上の方(町内在住・在勤の方を優先)
定員 先着8人
内容 家庭にある調理器具で、かんたん・手軽に作れる「塩パン」を学びます。
持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル、布巾(発酵時用)、筆記用具、持ち帰り用容器
料金 1500円(材料代・保険代含む)
申込方法 1月24日(木)・25日(金)の午前8時30分～午後8時30分に直接、または電話で次のところへ。
問 むくのきセンター / 電話 98-0200

むくのきフィットネススクール

火曜日 ヨガ&スピンボール
日時 午前10時～11時30分
トレーナー 下田 順子
水曜日 健康体操
日時 午前10時30分～11時30分
トレーナー 佐々木 昌弘
木曜日 リフレクシユエクスサイズ
日時 午後1時30分～2時30分
トレーナー 宮川 晶子
金曜日 エンジョイ! エアロ
日時 午後2時～3時
トレーナー 城内 春代
〔共通〕
場所 むくのきセンター 道場
対象者 18歳以上の方(高校生を除く)
料金 3000円(会費)
※ 会費のほか各事教室参加につき受講料が必要です。
申込方法 むくのきセンター窓口まで。
問 むくのきセンター / 電話 98-0200

生涯学習課窓口での体育施設利用申請手続き終了のお知らせ

打越台グラウンド・テニスコート、池谷公園多目的コートについては、これまで役場生涯学習課でも利用申請手続きを行っていましたが、3月30日(土)以降は、むくのきセンター窓口のみとさせていただきます。

暮らし

税理士による税務相談センター
日時 1月25日(金)午後1時30分～4時30分
場所 町役場201会議室(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。※要予約

近畿税理士会宇治支部事務局

電話 64-66650

アスピアやましろの催し物

手相学入門講座
1 DAY レッスン「手相の見方と今年の運勢」
日時 1月24日(木)午後1時～2時30分
場所 アスピアやましろ
定員 先着20人
料金 2000円
申込方法 前日までに電話で次のところへ。
問 アスピアやましろ / 電話 86-5851

府立山城郷土資料館の催し

府立山城郷土資料館の催し
企画展「暮らしの道具いまむかし」
日時 3月21日(祝)・木までの午前9時～午後4時30分
場所 山城郷土資料館
内容 明治・大正・昭和30年代ごろまでの暮らしの道具を展示し、衣食住の変化を振り返ります。

節分〜豆のふるまいと折り紙あそび〜

日時 2月3日(日)午後2時～4時
場所 水景園 観月楼 地階
内容 節分にあわせて、先着100人に豆を振る舞います。折り紙コーナーでは、節分飾りが作れます。
料金 庭園入園料

バレンタインコンサート

フルートとキーボードの演奏会
日時 2月10日(日)午後2時～3時
場所 水景園 観月楼 地階
内容 毎年恒例となったRippleの二人によるバレンタインコンサート。それぞれの楽器をこよなく愛する二人がバレンタインを彩る音色をお届けします。
料金 庭園入園料

水景園の案内

開園時間 午前9時～午後5時
定休日 12月28日～1月4日
入園料 一般2000円・小中学生1000円
※ 入園日時点で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 けいはんな記念公園管理事務所 / 電話 93-12000・FAX 93-12688



水景園(けいはんな記念公園内)

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 ①1月16日(水)②30日(水)午後0時15分～45分
場所 アトリウムロビー
曲目 ①ドヴォルザーク・ユーモレスク、ベートーヴェン・ヴァイオリンソナタ「春より」、楽章②「グノー」オペラ「サッフォー」より「おお、我が不滅のリラ」、シヨパン・アンダンテス・ピアノ

けいはんなプラザ・プチコンサート

My Rhythm音楽事務所 / 電話 95-33661(担当:加賀見・中村)

アスピアやましろの催し物

花いっぱい大作戦の会
さえずり小道周辺の下草刈り
日時 1月19日(日)午前10～正午
場所 水景園 受付前集合
持ち物 軍手、汚れてもよい服装

第13回公園の写真展

日時 1月26日(土)～2月24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 地階
内容 恒例の公園の写真公募展。けいはんな記念公園の四季折々の景色をプロ・アマのカメラマンが撮った写真を展示します。
料金 水景園入園料

水景園のいけばな教室

「草月流いけばな教室」
日時 2月7日(木)・21日(木)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「いけばな」池坊の美の流儀を日本庭園で学びませんか。資格を取りたい方、気軽に花を生きたい方、どなたでもニーズにあわせて指導します。
料金 2000円(庭園入園料、花材代含む)
申込方法 開催日3日前までに、電話で公園管理事務所へ。

夏井いつきの句会ライブ

京都市・けいはんなホール
日時 3月28日(木)午後2時(開場午後1時30分)
場所 メインホール
チケット 一般2000円・けいはんなプラザ友の会会員1800円※全席指定
チケット取り扱い
 1月8日(火)午前10時から(券)けいはんな事業部平日午前10時～午後5時※初日の電話予約は午後1時から(電話)95-51115/ケイ・ネット平和堂京田辺店(アルプラザ京田辺1階)/ローソンチケット(0570-10841005)
問 (券)けいはんな事業部 / 電話 95-51115

けいはんな寄席

三遊亭好楽独演会
日時 3月1日(金)午後7時～約90分
場所 メインホール
チケット 一般1000円・当日券1500円※全席指定・未就学児入場不可
チケット取り扱い
 1月9日(水)～3月1日(金)けいはんな

施設の案内

所在地 木津川市山城町上狛千両若
休館日 毎週月曜日(祝休日の場合は次の平日、12月28日～1月4日)
入館料 一般2000円・小中学生500円
問 府立山城郷土資料館総務課 / 電話 86-51999・FAX 86-55589・yamashiro-s-soumu@pref.kyoto.lg.jp

けいはんな記念公園の催し物

ひな人形の展示
日時 2月4日(月)～3月3日(日)午前9時～午後5時
場所 水景園 観月楼 地階
内容 女の子の成長を願って飾られるひな人形。ぜひご鑑賞ください。
料金 庭園入園料



国民年金基金

国民年金の保険料を納付中の60歳までの方(第1号被保険者)及び60歳以上65歳未満の方や海外居住の方で、国民年金に任意加入されている方
資料請求
 ご相談・お問い合わせは
0120-65-4192
京都府国民年金基金

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)

有限会社 吉岡商事
総合衣料 吉岡呉服店
 京都医学館高校・精華中学・精華南中学・精華西中学・精北小学校指定 男女制服・体操服・カバン・シューズ他取扱店
精華町JR下狛駅南 電話 93-2111 / 93-2110

国民年金基金
〈加入できる方〉
 国民年金の保険料を納付中の60歳までの方(第1号被保険者)及び60歳以上65歳未満の方や海外居住の方で、国民年金に任意加入されている方
資料請求
 ご相談・お問い合わせは
0120-65-4192
京都府国民年金基金

年始のごみ収集開始日

☆燃やすごみ

区 域	年始最始の収集日
菱田・滝ノ鼻・舟・里・旭・北稻八間・南・中久保田・中(農免道路から西側)・光台・精華台・祝園西一丁目	1月4日(金)
南稻八妻・植田	1月5日(土)
僧坊・谷・菅井・北ノ堂・馬淵・中(農免道路から東側)・東・西北・山田・乾谷・柘榴・東畑・桜が丘	1月7日(月)

☆燃やさないごみ(カン・鉄くず類、びん・ガラス類、ビニール・プラスチックごみ)

区 域	年始最始の収集日
①	1月7日(月)
②	1月8日(火)
③	1月10日(木)
④	1月4日(金)
⑤	1月14日(祝・月)
⑥	1月8日(火)
⑦	1月10日(木)
⑧	1月11日(金)
⑨	1月9日(水)
⑩	1月9日(水)

☆プラスチック製容器包装

区 域	年始最始の収集日
④・⑧	1月4日(金)
①・⑤	1月7日(月)
②・⑥	1月8日(火)
⑨・⑩	1月9日(水)
③・⑦	1月10日(木)

★左表①～⑩の区域分けも、「ごみ収集日程表」と同様です。

①～⑩の対象区域

- ①菱田(農免道路から東側)・滝ノ鼻・舟(農免道路から東側)・中久保田
- ②北ノ堂・馬淵・中(農免道路から東側)・東・西北(農免道路から西側)
- ③菱田(府道から東側)・里・僧坊(府道から東側)・舟(農免道路から西側)
- ④菱田(府道から西側)・僧坊(府道から西側)・谷・北稻八間(府道から西側)・旭
- ⑤南(府道から東側)・菅井・北稻八間(府道から東側)・西北(農免道路から西側)・中(農免道路から西側)
- ⑥南(府道から西側)・南稻八妻・植田・祝園西一丁目
- ⑦乾谷・柘榴・東畑 ⑧山田・桜が丘 ⑨光台 ⑩精華台

★農免道路は菅井・菱田線。府道は22号(八幡木津)線。
 環境推進課 資源循環係 95-1925

東京オリンピックの入賞メダル作成に向け、使用済小型家電のリサイクルにご協力ください！

町では、平成25年より使用済小型家電のリサイクル回収を実施し、昨年度からは、使用済小型家電から回収された金・銀・銅を利用して、東京オリンピック・パラリンピックの入賞メダルを作成する「都市鉱山からつくる！みんなのメダルプロジェクト」に参加・協力しています。

使用済小型家電のリサイクルにつながる同プロジェクトの成功に向け、町内7カ所に設置している使用済小型家電専用回収ボックスをご利用いただき、不要となった次の使用済小型家電の回収にご協力をお願いします。

回収対象品目

- ・携帯電話端末、PHS端末、ノートパソコン
- ・電話機、ファクシミリ・ラジオ
- ・デジタルカメラ、ビデオカメラ
- ・映像用機器(BDレコーダ①、HDDレコーダ①など)
- ・音響機器
- ・補助記憶装置(USBメモリ①など)
- ・電子書籍端末
- ・電子辞書、電卓
- ・電子血圧計、電子体温計
- ・理容用機器
- ・懐中電灯・時計・ゲーム機

また、一部の方が回収ボックスに、使用済乾電池などの小型家電以外のものを入れられるため、業務に支障をきたしています。

特に使用済乾電池は、リサイクル処理を行う際に発火の危険があるので、絶対に混入しないでください。

使用済乾電池は、役場や各地区集会所などに設置している専用の容器で回収を行っていますので、そちらをご利用ください。

環境推進課資源循環係 95-1925

町では、平成25年より使用済小型家電のリサイクル回収を実施し、昨年度からは、使用済小型家電から回収された金・銀・銅を利用して、東京オリンピック・パラリンピックの入賞メダルを作成する「都市鉱山からつくる！みんなのメダルプロジェクト」に参加・協力しています。

使用済小型家電のリサイクルにつながる同プロジェクトの成功に向け、町内7カ所に設置している使用済小型家電専用回収ボックスをご利用いただき、不要となった次の使用済小型家電の回収にご協力をお願いします。

回収対象品目

- ・携帯電話端末、PHS端末、ノートパソコン
- ・電話機、ファクシミリ・ラジオ
- ・デジタルカメラ、ビデオカメラ
- ・映像用機器(BDレコーダ①、HDDレコーダ①など)
- ・音響機器
- ・補助記憶装置(USBメモリ①など)
- ・電子書籍端末
- ・電子辞書、電卓
- ・電子血圧計、電子体温計
- ・理容用機器
- ・懐中電灯・時計・ゲーム機

また、一部の方が回収ボックスに、使用済乾電池などの小型家電以外のものを入れられるため、業務に支障をきたしています。

特に使用済乾電池は、リサイクル処理を行う際に発火の危険があるので、絶対に混入しないでください。

使用済乾電池は、役場や各地区集会所などに設置している専用の容器で回収を行っていますので、そちらをご利用ください。

環境推進課資源循環係 95-1925

相楽休日応急診療所の日程

1月	2月
1日(祝・火) 内	3日(日) 小
2日(水) 内	10日(日) 内・小
3日(木) 内	11日(祝・月) 内
6日(日) 内・小	17日(日) 小
13日(日) 内	24日(日) 内・小
14日(祝・月) 内・小	
20日(日) 内	
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。
 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) 93-9988

平日夜間・休日の小児救急

月～水・金：田辺中央病院(93-1111)
 木：京都山城総合医療センター(92-0235)
 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・祝日朝8時30分～翌朝8時30分です。
 山城南保健所 企画調整室 92-4301

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

骨粗しょう症について

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。46回目の今回は、こいし整形外科(木津川市)の医師・小石逸人さんのお話です。

最近、腰や背中が痛む、腰や背中が丸くなる、背が低くなるなどの症状は出ていませんか。これらの症状はもしかしたら骨粗しょう症によるものかもしれません。

骨粗しょう症とは、骨のカルシウム量が減り、骨がもろくなって骨折しやすくなる病気です。骨は一度作られたら終わりではなく、古い骨を壊し、新しい骨を作る再構築(リモデリング)が常に繰り返されています。骨を壊す作用の「骨吸収」と骨を作る作用の「骨形成」のバランスが崩れ、成人期以降、加齢や閉経に伴い、骨吸収がどんどん進んで骨形成を上回るようになると骨密度が低下します。我が国における40歳以上の骨粗しょう症患者数は1280万人(男性300万人、女性980万人)と推計されています。日本人女性の55～65歳では20%、65～75歳で35%、75～85歳で50%の方が骨粗しょう症と言われています。

骨粗しょう症では骨強度が低下するため、骨折を極めて生じやすく、骨折を生じると重大な影響があります。脊柱変形や姿勢異常に伴い、心肺機能の低下や大腿骨の骨折による寝たきりなどで生活の質の低下や日常生活動作の制限により死亡リスクが上昇します。また最近の研究では動脈硬化を引き起こす糖尿病、高血圧、脂質異常症、慢性腎臓病などの生活習慣病も骨粗しょう症との関連が注目されています。

骨粗しょう症の診断には、軽微な外力によって起こる脆弱性骨折の有無や骨密度によって判断します。骨密度の測定は、腰や足の付け根・手首にX線をあてて骨量を計る方法があります。

骨粗しょう症の治療は、食事療法・運動療法・薬物療法があります。食事療法は、食事からのカルシウム・ビタミンD・ビタミンKの摂取が推奨されています。運動療法では、ウォーキングなどが推奨されています。また、薬物療法には、骨吸収抑制薬や骨形成促進薬があります。

骨折を予防し、寝たきりにならず健康寿命を伸ばすには、まず自分の骨密度を知ることが大切です。一度この機会に医療機関に相談をして見てください。

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・船津【注1】	桑原	荒川
内科2(午前)	稲田	稲田	稲田	奥	稲田	井上衛・福田【注2】
内科3(午前)				榊【注3】		稲田
内科(午後)		稲田・本城【注5】			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4】
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	小倉	小倉・川村	藤井	小倉	小倉	吉村
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、船津医師は第1・3・5週【注2】福田医師は第2週のみ【注3】一般内科および物忘れ外来再診【注4】第2・4週【注5】本城：物忘れ外来初診(予約)
 ※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。
 精華町国民健康保険病院(医療法人医仁会) 94-2076・93-2818

最近、腰や背中が痛む、腰や背中が丸くなる、背が低くなるなどの症状は出ていませんか。これらの症状はもしかしたら骨粗しょう症によるものかもしれません。

骨粗しょう症とは、骨のカルシウム量が減り、骨がもろくなって骨折しやすくなる病気です。骨は一度作られたら終わりではなく、古い骨を壊し、新しい骨を作る再構築(リモデリング)が常に繰り返されています。骨を壊す作用の「骨吸収」と骨を作る作用の「骨形成」のバランスが崩れ、成人期以降、加齢や閉経に伴い、骨吸収がどんどん進んで骨形成を上回るようになると骨密度が低下します。我が国における40歳以上の骨粗しょう症患者数は1280万人(男性300万人、女性980万人)と推計されています。日本人女性の55～65歳では20%、65～75歳で35%、75～85歳で50%の方が骨粗しょう症と言われています。

骨粗しょう症では骨強度が低下するため、骨折を極めて生じやすく、骨折を生じると重大な影響があります。脊柱変形や姿勢異常に伴い、心肺機能の低下や大腿骨の骨折による寝たきりなどで生活の質の低下や日常生活動作の制限により死亡リスクが上昇します。また最近の研究では動脈硬化を引き起こす糖尿病、高血圧、脂質異常症、慢性腎臓病などの生活習慣病も骨粗しょう症との関連が注目されています。

骨粗しょう症の診断には、軽微な外力によって起こる脆弱性骨折の有無や骨密度によって判断します。骨密度の測定は、腰や足の付け根・手首にX線をあてて骨量を計る方法があります。

骨粗しょう症の治療は、食事療法・運動療法・薬物療法があります。食事療法は、食事からのカルシウム・ビタミンD・ビタミンKの摂取が推奨されています。運動療法では、ウォーキングなどが推奨されています。また、薬物療法には、骨吸収抑制薬や骨形成促進薬があります。

骨折を予防し、寝たきりにならず健康寿命を伸ばすには、まず自分の骨密度を知ることが大切です。一度この機会に医療機関に相談をして見てください。

骨粗しょう症の診断には、軽微な外力によって起こる脆弱性骨折の有無や骨密度によって判断します。骨密度の測定は、腰や足の付け根・手首にX線をあてて骨量を計る方法があります。

骨粗しょう症の治療は、食事療法・運動療法・薬物療法があります。食事療法は、食事からのカルシウム・ビタミンD・ビタミンKの摂取が推奨されています。運動療法では、ウォーキングなどが推奨されています。また、薬物療法には、骨吸収抑制薬や骨形成促進薬があります。

骨折を予防し、寝たきりにならず健康寿命を伸ばすには、まず自分の骨密度を知ることが大切です。一度この機会に医療機関に相談をして見てください。

相楽医師会 93-18222(火・水・金曜日午後2時～4時)





1月

7日(月)	パパママ教室～食事編～ 保健センター (13:30～15:30)
9日(水)	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)
10日(木)	シルバーさろん「新春の会」 シルバー人材センター (10:00～15:00) 2歳児歯科健康診査 保健センター (13:00～)
11日(金)	1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(下狛中垣内96-1) (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)	シニアのための健康づくり講座～元気づくり音楽会～ 精華町交流ホール(町役場2階) (10:00～11:30) 3～4カ月児健康診査 保健センター (13:00～)
20日(日)	献血 アピタタウンけいはんな (10:00～12:00、13:00～16:00)

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～ 精華南中学校 多目的ホール (13:30～15:30)
26日(土)	認知症カフェ DON Café どんぐりハウス(下狛中垣内96-1) (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)

2月

1日(金)	精華町人権シネマサロン(1日目) 「妻よ薔薇のように 家族はつらいよⅢ」 けいはんなプラザメインホール (①10:30～12:33、②13:30～15:33、③18:30～20:33) 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 (10:00～15:00) シルバーさろん シルバー人材センター (13:00～15:00)
2日(土)	精華町人権シネマサロン(2日目) 「妻よ薔薇のように 家族はつらいよⅢ」 けいはんなプラザメインホール (①10:30～12:33、②13:30～15:33、③16:30～18:33)
3日(日)	パパママ教室～両親編～ 保健センター (9:30～12:00)
5日(火)	3歳6カ月児健康診査 保健センター (13:00～)
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)
7日(木)	2歳児歯科健康診査 保健センター (13:00～)

1月の納税・納付

- 町府民税……………第4期分
- 国民健康保険税(普通徴収分)……………第8期分
- 後期高齢者医療保険料(普通徴収分)……………第7期分
- 介護保険料(普通徴収分)……………第7期分
- 保育料……………1月分
- 放課後児童クラブ利用料……………1月分
- 水道料金・下水道使用料……………1月分

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。

人の動き(平成30年12月1日現在)

人口	3万7438人(+14)
男	1万8039人(+15)
女	1万9399人(-1)
世帯数	1万4898世帯(+15)
(()内は前月比)	

火災・救急・救助件数(11月)

火災	1件(10/+1)
救急	105件(1320/+112)
救助	3件(18/-2)
(()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：1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：1月9日(水)・15日(火)・25日(金)・28日(月)
2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(民生児童委員が相談に応じます)
日時：1月16日(水) 13:30～15:00
場所：町役場 打ち合わせコーナー(2階)
- ▶ハローワーク京都田辺出張相談会
日時：1月18日(金) 13:00～15:30(受付15:00まで)
場所：町役場 201会議室(2階)
- ▶障害者生活相談
日時：1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：①1月8日(火)②25日(金)③2月12日(火)
13:00～16:00(要申し込み)
場所：①③せいかガーデンシティ2階②かしのき苑
- ▶社協法律相談
日時：1月9日(水)、2月13日(水) 13:30～16:30
(要申し込み=先着5人・7日前からの平日8:30～17:00)※1月は4日から受付開始
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：1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：1月25日(金) 13:30～16:30
場所：町役場 201会議室(2階)※要予約
☎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：1月9日(水)・16日(水)・23日(水)・30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

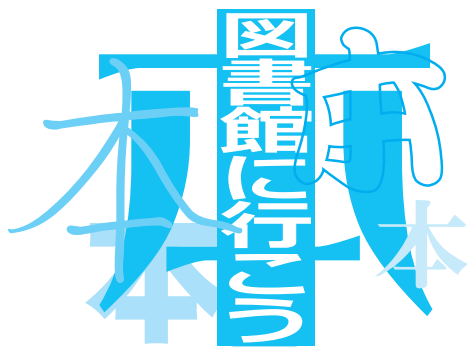
町役場ダイヤルイン・メールアドレス

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	学校教育課 TEL 95-1906・FAX 94-5176 ☎gakkyou@town.seika.lg.jp
国保医療課 TEL 95-1929・FAX 95-3974 ☎kokuho@town.seika.lg.jp	教育支援室 TEL 95-1923・FAX 94-5176 ☎edu-shien@town.seika.lg.jp
人権啓発課 TEL 95-1919・FAX 95-3974 ☎jinken@town.seika.lg.jp	生涯学習課 TEL 95-1907・FAX 94-5176 ☎shogaigakushu@town.seika.lg.jp
福祉課 TEL 95-1904・FAX 95-3974 ☎fukushi@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 ☎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 ☎keiriegyo@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	環境の森センター・きづがわ TEL 72-1010・FAX 72-1020
消防署 TEL 94-5630・FAX 94-5493 ☎shouboushou@town.seika.lg.jp	
ほうその保育所 TEL 94-3530・FAX 94-3812 ☎housono-h@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。

●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。



今月のテーマ 「あったか〜い」

新しい一年が始まり、おめでたいけれども寒い季節。いかがお過ごしでしょうか？冷たい空気について尻込みしてしまいましたが、うっかり体を冷やさないように健康に快適に過ごしたいですね。今月は気持ちも体も、ちょっとあったかい気分になれそうな本を紹介しましょう。

大人の本

- 『ひつじの京都銭湯図鑑』大武 千明
- 『太陽のきほん』上出 洋介
- 『お灸で冷えとり』高橋 みどり
- 『「湯たんぽを使う」と美人になる』班目 健夫
- 『「囲炉裏暖炉」のある家づくり』大内 正伸
- 『よくわかる最新断熱・気密の基本と仕組み』堀 清孝
- 『手編みであったか毛糸のざぶとん』リトルバード(編)
- 『暮らし上手のもてなし鍋』柘出版社
- 『とうがらし』コウケンテツ
- 『世界のおばあちゃん料理』ガブリエーレ・ガリンベルティ
- 『日本のごちそうすき焼き』向笠 千恵子・すきや連
- 『知識ゼロからの甘酒入門』石澤 清美
- 『日本茶』柘出版社
- 『ホットカクテル』アップオン編集部(編)
- 『箱根駅伝95年』別冊宝島編集部(編)
- 『焚き火の達人』伊澤 直人(監修)

子どもの本

- 『火と炭の絵本 火おこし編・炭焼き編』すぎうら ざんじ(編)
- 『ケンパ、おにごっこ、かまぼこおとし 外あそび編』田中 邦子・根津 眞澄(編著)
- 『魔女のステキな冬たく』あんびる やすこ
- 『ぬくぬく』天野 祐吉
- 『おしくら・まんじゅう』かがくいひろし
- 『わたしのゆたんぽ』きたむら さとし
- 『かまくらレストラン』真珠 まりこ
- 『しきぶとんさんかけぶとんさんまくらさん』高野 文子
- 『パンダ銭湯』tupera tupera
- 『なぶぎょういっけんらくちゃく』穂高 順也
- 『にんじんとごぼうとだいこん』和歌山 静子(絵)
- 『おいしいおかゆ』グリム
- 『ハリーのセーター』ジーン・ジオン

蔵書点検に伴う臨時休館のお知らせ

2月5日(火)から2月14日(木)まで、蔵書点検のため臨時休館します(期間中は移動図書館車も運休します)。ご不便をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。
※2月4日(月)は、通常の休館日です。

蔵書点検では、主に次のことを行うため、1冊ずつバーコードを読み取り、データと照合します。

- ①資料の所在確認
- ②破損資料の修理、ラベルの整備
- ③資料のデータと所蔵場所が一致しているかの確認

『ぐつぐつ、お鍋』
を思い浮かべますか？著名人たちがそれぞれの好みの鍋や、鍋にまつわる思い出を語ります。肉や魚や野菜を山ほど入れて、にぎやかに囲むのもよし。お酒を友にしっぱり小鍋立てもまた粋。人の数だけ鍋へのこだわりもいろいろ。そしてあれもこれも食べたくなって、とってもお腹の空いてくる一冊です。



『ぐつぐつ、お鍋』

阿川佐和子 ほか

『おそうにくらべ』
になりました。お野菜いっぱいのお醤油味に、3人ともびっくり。お正月にかかせないおそうにですが、それぞれの家によって全然ちがうんです。お味噌味だったり、お魚を入れたりお肉を入れたり、お餅も丸かったり四角かったり。皆さんのおうちではどんなおそうを作っていますか？



『おそうにくらべ』

宮野 聡子

初詣にでかけたきみちゃん、なっちゃんとはるちゃんと一緒にまあくんの家のおそうにごちそう

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

1月

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

2月

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

■：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(集会所グラウンド) 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(出荷場前) 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 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)]

この印刷物が不要になれば、「その他のリサイクルできる紙」または「雑誌」として古紙回収に出してください。