

華創

はなそう

2014
AUGUST
No.617

8



スあ テリ イが ー ブ ン!



わが家の防災 大雨・台風編 / 4
元気の目印! このロゴマーク / 6
赤ちゃん^{さんろくご}と音楽の関係学ぶ / 7
来年度採用精華町職員募集 / 14 せいか365 / 18
せいか写真日記 / 22 活動のひろば④ / 24

第10代精華町国際交流員として2年間、外国人支援や国際理解の推進に携わってきたペルコビッツ・ステイブソンさんが7月で退任しました。本誌では毎月、コラムで米国の文化や独自の風習についての情報を発信してくれました。これからも、さまざまなことに挑戦を続けてください。





最終回 24
第10代国際交流員コラム
毎日が冒険
Every Day is an Adventure

So Long, Farewell

The time has come for me to reveal what some may already know: as of last month, I have left Seika and am now working at the Shizuoka Prefectural Office. This column will provide the coda to the past two years of my life. I arrived in Seika fresh out of college, and I leave having gained rich experiences that will serve me in my new life.

Naturally, during my time in Seika, I greatly improved my Japanese abilities and learned more about Japanese culture. What really made being here worthwhile, though, was the people. The kindness that the people of Seika have shown me, including gestures both grand and minor, have had a big impact on me. From the beginning of my time here, the residents of Seika have reached out to me, opened up their homes to me, showed interest in me, and gone out of their way to make me feel welcome. I am truly touched by all of the things that everyone here has given me.

Of course, I am excited about my new beginning in Shizuoka, and I look forward to many more adventures. No matter what happens, though, I will never forget all of the wonderful experiences I have had here. I hope that I have made a positive influence on your lives, even if it is only a fraction of that which you have made on mine. Thank you, Seika, and take care.

さようなら、また会いましょう

いよいよ皆さんにお知らせをする時がきました。既にご存じの方もおられると思いますが、先月をもって精華町での任務を終え、皆さんがこのコラムをご覧になるころには静岡県庁で働いています。今回のコラムで、この2年間を締めくくります。大学を卒業して間もなくこの町にきました。そして今、これからの生活に役立つ豊富な経験を得て門出します。

当たり前ですが、精華町に住んでいる間に、日本語能力がずいぶん上達し、日本文化についていろいろ学びました。しかし、それよりも有意義だったのは、皆さんとのふれあいだったのです。ささいなことでも大きなことも、皆さんからいただいた優しさは私に大きな影響を与えてくれました。ここで暮らし始めたころから、皆さんは私に手を伸ばしてくれたり、家に誘ってくれたり、私のことに興味を示してくれたり、歓迎したりしてくれました。皆さんにいただいたすべてのことに心から感動しています。

もちろん、静岡での新生活や、これからのいろいろな冒険を楽しみにしています。しかし、ここでの素晴らしい経験を決して忘れません。皆さんが私の人生に与えてくれたものには及ばないかもしれませんが、少しでも皆さんの心に何かお届けできたならうれしいです。精華町、ありがとう。お元気で！

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代国際交流員として勤務。多文化共生、国際理解など町の国際化に従事。本年7月末に退任。



精華西中学校国際交流部の皆さんと交流



外国語防災マップ
防災情報の外国語への翻訳を補助しました(冊子は国際交流団体「せいがグローバルネット」発行)。



子ども祭り
米国で人気のゲーム「ツイスター」を紹介しました。



異文化体験イベント
クリスマスと同じ時期、祝われるユダヤの祭り「ハヌカ」。特別な食事・遊びを紹介しました。



国際交流サロン
日米の文化や政治、教育など、毎月さまざまなテーマで講演しました。



国際理解フェスティバル
参加者と一緒にアフリカン・ダンス！音楽は国や言葉を超えて共有できることを体感しました。

まちの国際化に貢献

スティーブンさんは、多文化共生や国際理解をはじめ、学研都市・精華町の国際化に尽力し、7月末に退任しました。さまざま新しい取り組みにチャレンジしてくれた2年間でした。

スティーブン国際交流員の2年間の活動

わが家の防災

大雨・台風編

地球温暖化などの影響もあってか、昨今の降雨は大雨となることが多く、全国的に甚大な被害が多発しています。精華町でも一昨年、時間雨量107.3mm（菱田観測点・解析値）という、記録的な豪雨が発生しました。また昨年には、京都府全域などに初の大雨特別警報が発令。福知山市の由良川や京都市の桂川の氾濫で、多くの被害が発生しました。

近年のインフラ整備により、以前に比べると気象災害全体の発生頻度は低くなっていきます。その反面、災害に対する人々の意識の希薄化や、インフラだけでは抑えきれない大規模災害の発生が問題となっています。

今年の気象長期予報でも、多くの降雨災害が予想されています。台風や集中豪雨による浸水や土砂災害など自然の脅威から、家族の命と財産を守るためには、家庭での事前の防災対策が必要です。



正確な気象情報の収集を！

気象情報の収集方法には、次のものがあります。

▼テレビ・ラジオ

警報や注意報の状況は、テレビやラジオを通じて知ることができます。また最近では、テレビ局が作成しているデータ放送で情報入手することもできます。

▼気象庁ホームページ・携帯電話

警報や注意報、台風情報、気象レーダー、解析雨量、降水短時間予報など、気象庁が発表している情報は、気象庁のホームページで閲覧できます。また、国土交通省防災情報提供センターの携帯電話用サイトも、二次元コードIIからも、防災気象情報を知ることができます。



各家庭での降雨災害への備え

①自宅の立地条件を確認

- ・近くの河川を確認しましょう。
- ・想定される浸水の深さを確認しましょう（「精華町防災マップ」参照）。浸水被害の場合は、浸水深度によって、家屋2階へ避難する、いわゆる「垂直避難」も有効です。
- ・土砂災害警戒区域などに指定されているかどうかを確認しましょう（山城南土木事務所河川砂防室・町危機管理室）。

②日ごろからの家屋の備え

- ・避難場所（小中学校や集会所）の位置と避難経路を確認しましょう。
- ・普段から家族で避難場所や連絡方法などを話し合っておきましょう。
- ・側溝や排水口は清掃し、常に水はけを良くしておきましょう。
- ・敷地内の排水ますや道路の雨水ますに、ごみや泥、落ち葉が詰まると冠水の原因になります。大雨になってからの対応は危険ですので、日ごろ



- ・からの清掃にご協力ください。
- ・土のうや止水板を持っている場合、すぐに設置できるように準備しておきましょう。
- ・懐中電灯や携帯用ラジオなどの防災用品を準備しておきましょう。

〈防災用品の例〉

- ・懐中電灯・携帯用ラジオ（乾電池）
- ・救急薬品・衣類・非常用食品・携帯ボンベ式コンロ・貴重品など

問 危機管理室危機管理係 95-11928

大雨災害が発生したら

▶災害時の安全を確保するため、町は状況=下表=に応じて「避難準備情報」「避難勧告」「避難指示」を発令する場合があります。これらの違いをあらかじめ理解しておくことは「自らの身を守る」ことにつながります。各種発令がされたときは、状況に応じて速やかに避難準備、避難をしましょう！特に要援護者などの方は避難に時間がかかるため、早めに安全な場所（集会場など）に避難を開始してください。

絶対に近づかないでください。興味本位の行動は命取りにつながります。

▶避難所への避難に際しては、家庭の火の始末を忘れず行い、あわてず速やかに避難しましょう。また、持ち物は最小限にして、両手が使えるようにしておきましょう。

▶濁水で路面の様子が分からなくなることがあります。マンホールや側溝が外れていることがありますので、十分注意しましょう。

▶増水した河川や土砂災害の恐れのあるがけや山林へは

避難関連情報

以下の情報を広報車による巡回や町ホームページ、NHKのテレビのテロップなどで発信しますので、気象情報とともに注視してください。

区分	発令時の状況	住民がとるべき行動
避難準備情報	・災害時要援護者、特に避難行動に時間を要する住民が避難行動を開始しなければならない段階であり、人的被害の発生する可能性が高まった状況	・災害時要援護者、特に避難行動に時間を要する住民は、避難施設などへの避難行動を開始（避難支援者は支援行動を開始） ・上記以外の住民は、家族との連絡、非常用持ち出し品の準備など、避難準備を開始
避難勧告	・通常の避難行動が可能な住民が避難行動を開始しなければならない段階であり、人的被害の発生する可能性が明らかに高まった状況	・通常の避難行動ができる住民は、避難施設などへの避難行動を開始
避難指示	・前兆現象の発生や、現在の切迫した状況から、人的被害の発生する危険性が非常に高いと判断された状況 ・がけの隣接地など、地域の特性などから人的被害の発生する危険性が非常に高いと判断された状況 ・人的被害の発生した状況	・避難勧告などの発令後で避難中の住民は、確実な避難行動を直ちに完了 ・まだ避難していない対象住民は、直ちに避難行動に移るとともに、その時間的余裕がない場合は、生命を守る最低限の行動

特別警報



特別警報が発令されたら直ちに命を守るための行動を！

気象庁はこれまで、大雨や津波、高潮などにより重大な災害の起こる恐れがあるときに、警報を発表して警戒を呼びかけていました。昨年からさらに、より激しい大雨や大きな地震などが予想され、重大な災害による危険性が高まっていることをお知らせし、特別な警戒を呼び掛けるために、新たに「特別警報」を発表することとしています。

特別警報の対象となる現象は大雨の場合、紀伊半島に甚大な被害をもたらした「平成23年台風第12号の

豪雨」などが該当します。

特別警報が出た場合、お住まいの地域は数十年に一度しかないような非常に危険な状況にあります。屋外の状況や、避難指示・勧告などに留意し、直ちに命を守るための行動をとってください。

また、大雨などの被害を防ぐには、時間を追って発表される注意報、警報やそのほかの気象情報を活用して、早めの行動をとることがあなたや家族の命を守ります。

元気の目印！ このロゴマーク

5月号でお知らせした「介護予防対象者の愛称」を、デザイン化してロゴマーク＝下＝にしました。
 6月には、約6300人の65歳以上(要介護認定を受けている方を除く)の方に基本チェックリストを送付し、約4200人の方にご回答いただきました。回答いただいた方には、結果表と対象者別にロゴマークを表記した介護予防事業のご案内をお送りしています。

今後も、介護予防事業の案内などには、このロゴマークが入る予定ですので覚えておいてください。

☎福祉課 介護保険係 95-1904



二次予防対象者(気をつけましょう)のロゴマーク

一次予防対象者(心配ありません)のロゴマーク

スポーツ推進委員に13人

町教育委員会ではこのほど、13人のスポーツ推進委員を委嘱しました。

同委員は、住民の皆さんのスポーツ活動の促進のため、実技を含むさまざまな指導や助言を行います。社会体育に関する豊かな職見や経験と指導能力を持つ方から選出されます。

任期は平成28年3月31日まで。委嘱された方は次の通りです(敬称略)。

- ▼委員長 中川清史
- ▼副委員長 杉嶋秀美・武元敬子
- ▼委員 園田和之・吉村安弘・奥村康仁・渡邊

さわ子・有本麗子・橋爪町子・板原淳子・伊藤和子・越智文啓・村田志津子

委員2人が府功労者表彰

園田和之さん(南地区)・吉村安弘さん(光台六丁目)が6月15日(日)、平成26年度京都府スポーツ推進委員協議会功労者表彰を受賞しました。

これまで10年以上、地域の生涯スポーツ振興に尽力した功績がたたえられたものです。表彰式は、大山崎町体育館で行われた第47回京都府スポーツ推進委員研究大会で行われました。おめでとうございます。

☎生涯学習課社会体育係 95-1907

社会教育委員も新体制へ

町教育委員会ではこのほど、12人の社会教育委員を委嘱しました。

同委員は、社会教育活動の振興のため、行政以外の立場から意見・提案をする推進役です。学校教育や社会教育の関係者、家庭教育の向上のために活動している方、学識経験者などから選出されます。

定例会を中心に、社会教育上の課題事項などについて議論を深め、教育委員会に対し提言をする予定です。

任期は平成28年3月31日まで。委嘱された方は次の通りです(敬称略)。

- ▼委員長 田中智美
- ▼副委員長 吉川博文
- ▼委員 清水真理子・檀上幸裕・上村卓三・白畑文子・高鍋房美・福味真樹紅・村上智子・石井好昭・尾崎麻由美・谷護二

☎生涯学習課社会教育係 95-1907

毎月19日は「食育の日」

食育月間である6月の19日、祝園駅東西連絡通路で食育の街頭啓発Ⅱ左写真Ⅱを行いました。

食生活改善推進員協議会「あすなろ会」や町健康増進計画マスコットキャラクター「いちごちゃん」たちが、のぼり旗を掲げて「あすなろお喜楽クッキング」レシピやティッシュを配りました。そして、駅の乗降客など約2800人に、「今日は食育の日。みんなそろってご飯を食べましょう」と呼びかけました。

町では、第2次精華町食育推進基本方針に基づく「家庭における食生活の改善、向上を目指した食育を実践するための取組」を、食育推進関係団体と連携して実施しています。



内閣府から府内初受賞 せいか食育劇団もぐもぐ



「せいか食育劇団もぐもぐ」が6月21日(土)、長野市で開催された「第9回食育推進全国大会」で、内閣府特命担当相から「平成26年度食育推進ボランティア表彰」を受賞しました。

若い世代を対象に食育活動の推進を図る先進的な取り組みをしているボランティア団体などを表彰するもので、京都府内では初めての受賞です。6月25日(水)には、いちごちゃんとともに木村町長に受賞報告をしましたⅡ右写真Ⅱ。

同劇団は、町の健康増進計画における健康づくりプロジェクトグループの一つです。子どもたちに「食の大切さ」を伝えるため、町内保育所、幼稚園の子どもたちに、ペープサート(紙人形劇)や寸劇を使った食育活動を、月に1回のペースで実施しています。

☎健康推進課保健予防係 95-1905

赤ちゃんとお歌の関係学が

9月12・13日 赤ちゃん学講座

「けいはんな赤ちゃん学講座」赤ちゃんとお歌」が9月12日(金)と13日(土)に、けいはんなプラザであります。

この講座は、けいはんな学研都市で進む最新の赤ちゃんの研究を紹介して育児・保育にかかわる方を支援するものです。今回の講師は志村洋子さん(前・埼玉大学教授)です。参加は無料です。

- ▼時間 ①12日(金)午後6時30分～8時30分(午後6時から受け付け)
- ②13日(土)午前10時～正午(午前9時30分から受け付け)

▼場所 大会議室「ナイル」(3階)

▼定員 ①先着80人②先着大人50人

▼内容 ①「赤ちゃんとお歌とのかわりを育てる保育」：専門家(保育士など)向けの内容ですが、どなたでも受講できます(子どもの入室不可)。

②「赤ちゃんと一緒に、音」を楽しもう!」：子どもと一緒に受講できる、育児中の方向けの内容です。おむつ替えや授乳のためのスペースもあります(大人のみの受講可)。

▼申込方法 ◆ファクス

▼主催 けいはんな学研都市活性化促進協議会
 ▼監修 同志社大学赤ちゃん学研究センター
 ※12月には「あそび」、来年2月には「学習」をテーマにした同講座を予定しています。
 問い合わせは学研都市活性化促進協議会(株)けいはんな内 95-1503
 4・☎98-12205・✉akachan@ml.keihanna-plaza.co.jp

臨時給付金申請を受付中

住民税が課税されていない方などが対象の「臨時福祉給付金」と、住民税が課税されている世帯で児童手当を受給している方などが受け取れる「子育て世帯臨時特例給付金」の申請を現在、受付中です。申請期間は10月15日(水)までです。詳しくは、7月初旬に配布したチラシやホームページをご覧ください。

臨時福祉給付金

支給対象者

平成26年度分市町村住民税が非課税の方
 (市町村住民税が課税されている人の扶養親族となっている場合や、生活保護を受けている場合などを除く)

支給額

1人1万円
 ※次のいずれかに該当する方は5000円を加算します。

- ・老齢基礎年金、障害基礎年金、遺族基礎年金などの受給者
- ・児童扶養手当、特別障害者手当などの受給者

どちらも対象となる方は「臨時福祉給付金」のみの給付となります。



行政情報コーナー

お知らせ します!



住宅改修で固定資産税減額

住宅を改修した場合、条件により固定資産税の一部が減額されます。該当する場合はお問い合わせください。

耐震改修住宅

次の条件を満たす住宅に対し、翌年度分に限り固定資産税の2分の1を減額します。上限は120平方メートルです。都市計画税の減額はありません。

減額を受けられる条件

- ・平成27年12月31日までに耐震改修工事をした住宅であること
- ・昭和57年1月1日以前から存在する住宅であること
- ・建築基準法に基づく現行の耐震基準を満たす耐震改修であること
- ・耐震改修の費用が1戸あたり50万円を超えるものであること
- ・改修工事完了後3カ月以内に減額の申告をすること

省エネ改修住宅

次の条件を満たす住宅に対し、翌年度分に限り固定資産税の3分の1を減額し

子育て世帯臨時特例給付金

支給対象者

基準日(今年1月1日)時点で平成26年1月分の児童手当(特例給付を含む)の受給者であり、平成25年中の所得が児童手当の所得制限額に満たない方

申請先

基準日(今年1月1日)時点で住民登録していた市区町村役場

申請先

基準日(今年1月1日)時点で住民登録していた市区町村役場

支給額

対象児童1人あたり1万円
 ※支給対象児童は、支給対象者の平成26年1月分の児童手当(特例給付を含む)の対象となる児童です。基準日に生まれた児童も対象になります。基準日時点で中学生である児童は、実際の申請・支給時に中学校を修了しているも対象になります【注】。

【注】非課税世帯などを対象に実施される臨時福祉給付金の対象となる方や、生活保護の被保護者などは対象外となります。また、基準日より後に生まれた児童は対象になりません。

魅力ある 地域づくりを 応援します



京都府では、地域に暮らす方々が協働して暮らしやすい魅力的な地域をつくる「地域力再生活動」を応援します。補助金の交付をはじめ、さまざまな支援メニューがありますので、次の項目をご確認のうえ、積極的にご利用ください。

対象団体

自治会・ボランティアサークル・子ども会・NPO法人など地域住民が中心となった団体、またはこれらのうち複数が連携した活動団体
 ※政治・宗教などにかかわる団体、営利を主な目的とした団体などは対象外です。

対象事業

地域に暮らす方々が自ら取り組む、環境保全、安心・安全な地域づくり、子育て支援、地域産業おこしなど、さまざまな種類の地域活動

交付(補助)金額

対象活動費のおおむね3分の1以内
 ※京都市域外の活動には、財団法人京都市町村振興協会からも同様の支援があります。

申請期間

9月1日(月)～30日(火)の平日
 受付時間：午前8時30分～午後5時

申請方法

申請書を直接、左記へ。
 ※募集要項や申請様式は、京都府のホームページからダウンロードできます。

【注】京都市域外振興局企画総務部企画振興室 21-2049・FAX 221-8865、精華町役場企画調整課企画係 95-11900



分に限り固定資産税の3分の1を減額します。上限は100平方メートルです。都市計画税の減額はありません。また、新築住宅や耐震改修の特例の対象となっている年度には適用されません。

減額を受けられる条件

- ・平成28年3月31日までにバリアフリー改修工事をした住宅であること
- ・平成19年1月1日以前から存在する住宅であること(賃貸住宅を除く)
- ・次のいずれかに該当する方が居住していること
- ▽65歳以上の方・介護保険法の要介護または要支援の認定を受けている方・障害者の方
- ・次の改修工事で補助金を除く自己負担金が50万円を超えるものであること
- ▽廊下の拡幅・階段のこう配緩和・浴室の改良・便所の改良・手すりの取り付け・床の段差の解消・引き戸への取り替え・床表面の滑り止め化・改修工事完了後3カ月以内に減額の申告をすること

町税納付は口座振替が便利

町税【注1】の納付には、便利・安全・確実な口座振替がおすすめです。金融機関に行く手間が省けます。安全です! 現金を持ち歩く必要がありません。確実です!

【注1】町税(普通徴収分)、固定資産税・都市計画税、軽自動車税、国民健康保険税

うっかり忘れて納期限を過ぎてしまうことがあります。

申し込みは、口座振替依頼書【注2】と預貯金通帳、金融機関届け印、通知書番号の分かるもの(国民健康保険税は被保険者証、そのほかは納税通知書など)を振替口座の金融機関にお持ちください。振替は、申込日の約1カ月後から始まります。

取扱金融機関

京都銀行、南都銀行、京都やましろ農業協同組合、りそな銀行、みずほ銀行、関西アーバン銀行、三井住友銀行、京都信用金庫、三菱東京UFJ銀行、京都中央信用金庫、ゆうちょ銀行・郵便局の各本支店・出張所

振替日

各町税の納期限の日(「全期一括」の場合は、第1期の納期限の日)【注3】
 【注1】町税(普通徴収分)、固定資産税・都市計画税、軽自動車税、国民健康保険税
 【注2】町役場税務課の窓口や、町内各取扱金融機関の窓口にあります。
 【注3】残高不足などで口座振替ができない場合、再振替は行いません。納付書をお送りしますので、速やかに現金での納付をお願いします。また、「全期一括」の振替ができません。また、「全期一括」の振替ができません。また、「全期一括」の振替ができません。また、「全期一括」の振替ができません。



※町の経費抑制の観点からも、ご協力をお願いします。
 【注】町税(普通徴収分)、固定資産税・都市計画税、軽自動車税、国民健康保険税

障害基礎年金を受けるには

国民年金に加入しているときに初診を受けた病気やけがによって、障害基礎年金1級・2級【注1】に認定された場合、障害基礎年金を受けられます。申請するには、次の条件を満たしている必要があります。

受給条件

- ① 初診日の前々月までの1年間に未納の3分の2以上ある。
- ② 初診日の前々月までの1年間に未納がない。
- ③ 国民年金加入中に初診を受けた。
- ④ 20歳になるまでに初診を受けた。
- ⑤ 60歳以上65歳未満で日本国内に住民登録している間に初診を受けた。

年金受給金額

- ・1級：96万6000円（年額）
 - ・2級：77万2800円（年額）
- ※障害基礎年金を受ける権利が発生した後でも、出生などによる子ども【注3】の人数で一定額が加算されます。2人まで1人22万2400円、3人目以降は1人7万4100円（いずれも年額）。

特別障害給付金

右記①②の期間で国民年金任意加入の手続きをしておらず、次のすべての条件を満たす方は、特別障害給付金を受けられます。

◆国民年金の障害基礎年金を受給していない。

◆障害（障害基礎年金1級・2級相当）がある。

- ◆次のいずれかに該当する。
 - ① 昭和61年3月以前に厚生年金保険・共済組合などの加入者に扶養されていた配偶者
 - ② 平成3年3月以前の学生
 - ◆ または②の当時、障害に対する治療の初診を受けた。

今年からの変更点

今年4月から、障害の程度が増進したことが明らかの場合、1年を待たずに障害基礎年金を請求できるようになりました【注4】。

さらに、障害基礎年金1級・2級を受給している方は、国民年金保険料を通常納付できるようになりました。これは、将来の老齢基礎年金を増やすためのものです。障害の程度が軽くなり障害基礎年金を受け取れなくなった場合、老齢基礎年金を受けることとなります。

- 【注1】 障害者手帳の等級とは異なります。
- 【注2】 全額免除承認期間・若年者納付猶予承認期間・学生納付特例承認期間を含みます。
- 【注3】 18歳になった日以後、最初の3月31日までの間にある子・20歳未満の障害の状態にある子。
- 【注4】 障害の種類によっては請求できない場合もあります。

問京都府年金事務所 075-1644-1165・精華町役場総合窓口課 年金係 095-11915

同行援護従業者の資格取得

平成26年度京都府同行援護従業者養成研修（一般課程・応用課程）が9月から府内で開催されます（公益社団法人京都府視覚障害者協会実施）。

場所・日程

- ① 京都ライトハウス
 - 9月8日(月)・10日(水)（応用課程Ⅱ計12時間）
 - ② 京都テルサほか周辺施設
 - 10月29日(水)・11月4日(火)・5日(水)・7日(金)（一般課程Ⅱ計20時間）
 - 11月11日(火)・13日(木)（応用課程Ⅱ計12時間）

対象者

◆ 一般課程
 京都府内で同行援護に従事している、または従事する意思がある方

◆ 応用課程
 京都府内の同行援護事業所（指定予定も可）で、サービス提供責任者に任用されている、または任用される予定で、次のいずれかの研修を終了している方

- ・ 同行援護従業者養成研修（一般課程）
- ・ 平成23年度以前の「京都市及び京都府視覚障害者移動支援従事者養成研修」などの視覚障害者ガイドヘルパー養成研修
- ・ 視覚障害者移動介護従事者養成研修

◆ 申込期間
 ①は8月8日(金)、②は9月30日(火)までに郵送で精華町役場福祉課（〒619-10285（個別番号・住所記入不要）へ。

◆ 受講料
 一般課程1万5090円、応用課程9590円、両課程2万2090円
 ※テキスト（同行援護従業者養成研修テキスト第3版Ⅱ中央法規）をお持ちの方は、2590円差し引きます。

問京都府障害者支援課福祉サービス担当 075-1414-4600（研修の申込について）・公益社団法人京都府視覚障害者協会 075-146315569（研修の内容・カリキュラム、資料代の支払いについて）

天ぷら廃油回収中

廃食用油（使用済みてんぷら油）を回収しています。

回収地区・場所・時間は下記の通りです。回収時間中は目印として回収場所のぼり旗を掲示しています。回収拠点がない地区在住の方は、最寄りの回収拠点、または町役場北側駐車場東側に設置している回収ボックスをご利用ください。油はペットボトルなど中身が漏れない容器に入れ、ふたをしっかりと閉めて出してください。

なお、昨年度の回収量は6640tでした。

日本脳炎ワクチン接種早く

本年度満8・9・18歳

平成7年4月2日～19年4月1日生まれ（本年度満8・9歳）の方は特例で、20歳になる前々日まで日本脳炎ワクチンの定期接種を受けることができます。

特に本年度8・9歳になる方（平成17年4月2日～19年4月1日生まれ）は1期の追加接種、18歳になる方（平成8年4月2日～平成9年4月1日生まれ）は2期の接種を早めに受けましょう。

接種は無料。1期が終了していない方は、1期分から接種を受けてください。接種が受けられる医療機関は、左記に問い合わせるか町ホームページをご覧ください。受診は電話予約のうえ、母子健康手帳をお持ちください。診察時間などについても医療機関にお問い合わせください。

1期接種の接種回数

- ◆ 未接種者
 - 1期初回を6日空けて2回接種
 - 1期追加を1期初回終了後、6カ月以上空けて1回接種
- ◆ 1回接種者
 - 6日以上の間隔を空けて2回接種
- ◆ 2回接種者
 - 6日以上の間隔を空けて1回接種

※一般の対象者の第1期の接種間隔と同じです。

◆ 2期接種の接種回数
 9歳以降に1回接種（1期終了後6日以上空けて接種）

問健康推進課保健予防係 095-11905

使用済小型家電のリサイクル 回収物から金銀銅も

昨年12月25日からスタートした使用済小型家電のリサイクル回収。今年3月末までに、1150個(478*o)もの回収ができました。

- 回収物ランキング
- ① リモコン・ケーブルなど：404個(94.3*o)
 - ② 携帯電話端末：172個(23.2*o)
 - ③ 音響機器(デジタルオーディオ)：77個(20.8*o)
 - ④ 理容機器(ヘアードライヤーなど)：73個(16.5*o)
 - ⑤ デジタルカメラ：59個(17.1*o)

回収した貴金属などランキング

- ① 鉄：65.0*o
- ② 銅：26.3*o
- ③ アルミ：22.0*o
- ④ 銀：66.5*o
- ⑤ 金：12.4*o

回収ボックスは、町役場(平日午前8時30分～午後6時)、むくのきセンター(開館日の午前9時～午後9時30分)、精華町コミュニティーホール(開館日の午前9時～午後10時)に設置しています。今後もご協力をお願いします。回収対象品などは、ごみ収集日程表をご覧ください。

問環境推進室 環境係 095-1925

◆ 回収可能な油
 なたね油・ひまわり油・大豆油・米油・オリーブ油・コーン油・ベニバナ油・ごま油など

※家庭から出る廃食用油に限ります。

◆ 回収できない油
 ラード・ヘット(牛脂)・バター・マーガリン・魚油・パーム油・エンジンオイル・ギアオイルなどの潤滑油

回収は各地区集会所などで

回収ボックスは次の場所に設置しています。

◆ 常設
 舟、谷、北稻八間、植田、祝園西一丁目

◆ 時間指定あり
 狛田駅東土地地区画整理事務所東(僧坊地区・第4日曜日午前9時～10時のみ)、南稻八妻エコステーション(第2・4日曜日午前8時～午後5時のみ)、光台四・五丁目の各集会所(第4日曜日午前9時～10時のみ)、光台七丁目集会所(第4日曜日午前のみ)、ネオステージけいはんな公園アネシス塵芥室(精華台一丁目・第4日曜日午前8時～正午のみ)

問環境推進室環境係 095-11925

医療費助成申請を	平23. 8. 2～9. 1 生の方 子どもの医療費助成・入院外の助成	昭24. 9 生の方 高齢者の医療費助成	昭19. 8. 2～9. 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8月12日(火)～18日(月)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 095-1929		

職員の不祥事にかかるお詫び

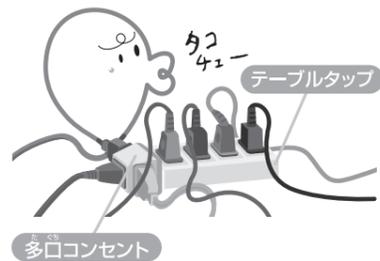
5月27日に本町職員が、京都府迷惑行為防止条例違反を起こし住民の皆様の信頼を損なうことになり、被害に遭われた方ならびに住民の皆様にご心よりお詫び申し上げます。

住民の皆様のご信頼を回復することは容易ではございませんが、このようなことが起きないように職員一人ひとりに服務規律を徹底するとともに、本件の重大さをお詫びし、信頼回復に努めてまいります。

精華町長 木村 要

8月は電気使用安全月間です

たこ足配線はやめましょう



多口コンセント

経済産業省 主唱
一般財団法人 関西電気保安協会

交通安全版 その15

高齢者の交通事故防止を

京都府内の交通事故発生件数・死者数は昨年より減っています。しかし、4月末現在の死者数のうち約7割は、高齢者が占めており、高齢者の交通死亡事故は逆に多発傾向にあります。

▶事故に遭わないために

加齢に伴って、視力や聴力、判断力などの身体能力に変化が起きます。無理をせず安全な歩行を心がけましょう。

- ・道路を横断するときは、横断歩道を渡りましょう。
- ・横断歩道以外の場所を横断する場合は、見通しの良い場所で、右左の安全を十分に確認してから横断しましょう。
- ・自宅の近くで事故に遭うケースも多いです。「慣れている道だから」こそ油断は禁物です

▶目立ちましょう

夜間に出かけるときは、白や黄色といった明るい色の服を着たり、反射材を身に付けたりするなど、目立つ工夫をしましょう。

問 総務課 行政110番係 95-1910

復興支援の一助に

精華町ふれあいまつり実行委員会は7月9日(水)、今年の同まつりに参加した各種団体などのチャリティーの売り上げ14万5600円を、一般社団法人東日本大震災復興サポート協会に義援金として寄付しました。

義援金は、避難者の生活・就労支援、健康相談、復興住宅建設などに使われます。

問 かのき苑 94-5200

道路常に美しく

8月10日は「道の日」

毎年8月は「道路ふれあい月間」、8月10日は「道の日」です。

この期間は、道路を利用している人々に、改めて道路の役割を再認識すること呼びかけるものです。さらには道路を常に美しく、安全に利用する気運を高めることを目的としています。これを機に、改めて道路の正しい利用に努めましょう。

問 建設課 管理係 95-1901

自衛官を募集

募集種目	受付期間	試験期日	資格
航空学生	9月9日(火)まで	1次: 9月23日(祝・火) 2次: 10月18日(土)~23日(木) 3次: 11月15日(土)~12月18日(木)	高卒(見込み含む)21歳未満
一般曹候補生	9月9日(火)まで	1次: 9月19日(金)~20日(土) 2次: 10月9日(木)~15日(水) (共にいずれか1日)	18歳~26歳
自衛官候補生	男子	随時	※受付時にお知らせします。
	女子	9月9日(火)まで	9月25日(木)~29日(月)のいずれか1日
防衛大学校学生	推薦	9月5日(金)~9日(火)	9月27日(土)~28日(日)
	総合選抜	9月5日(金)~9日(火)	1次: 9月27日(土) 2次: 11月1日(土)~2日(日)

防衛大学校学生は、一般もあります。防衛医科大学校学生も募集中です。詳しくは下記でご確認ください。

問 自衛隊京都地方協力本部 075-803-0820 <http://www.mod.go.jp/pco/kyoto/>

飛び出そう！世界へ

海外体験補助金

町では、海外留学や海外での国際協力活動にかかる費用を補助しています。補助の限度額は5万円。渡航前の時点で、精華町に継続して1年以上住民登録し、本年度中に満15歳以上になる方が対象です。以前にこの補助を受けた方は受けられません。

希望者は、出国の約1カ月前までを目安に、申請書【注1】を直接、左記に提出してください。

▶補助条件

- ・自費で30日以上、海外留学や海外での国際協力活動を行うこと(企業などからの派遣や観光旅行は不可)
- ・帰国後、町が主催する国際化推進のための催しなどに積極的に参加し、留学体験などを発表すること
- ・申請時と帰国後に留学などに関する小論文【注2】を提出すること
- 【注1】町ホームページからもダウンロードできます。
- 【注2】小論文は町ホームページで公開します。

問 企画調整課 企画係 95-1900

12~14日 学校業務休止

町立小中学校では、エネルギー削減のため、8月12日(火)~14日(木)、業務を休止します。

学校への緊急連絡は、左記にお願いします。

問 学校教育課 学校教育係 95-1906

演奏グループなど募集

相楽の文化を創るつどい、来年2月

来年2月8日(日)に開催される「第22回相楽の文化を創るつどい」の出演団体(演奏・合唱・民謡・詩吟・舞踊など)を、同実行委員会が募集しています。

会場は精華町地域福祉センター「かのき苑」(相楽郡精華町大字南稲八妻小字砂留22番地1)。時間は午後1時~4時30分の予定です。

募集は約12団体で出演は無料。「相楽郡または木津川市に在住、もしくは活動しており、5人以上で構成されていること」「代表者は実行委員会委員となること」が条件。

件。出演時間は15分以内(入退場を含む)です。

8月29日(金)までに、はがきに「第22回相楽の文化を創るつどい出演希望」・グループ名・出場予定人数・発表種目・代表者の住所・氏名・電話番号」を明記のうえ、下記にお申し込みください(消印有効)。

問 〒619-0214 木津川市木津上戸15番地(相楽会館内)

第22回相楽の文化を創るつどい実行委員会 95-72-0421・95-72-0470

来たれ!「創精」の勇者たち

未来の精華を創る町職員募集

いっばんじむしょくいんになる。
 ほいくしになる。
 ほけんしになる。
 どまぐじゅつしょくいんになる。
 しょうぼうしょくいんになる。

せいかちょうについた。
 ぼしゅうようこうをてこいわた!

平成27年4月1日採用の精華町職員を募集します。職種は、一般事務職A・一般事務職B(福祉)・保育士・保健師・土木技術職・消防職。採用人数は若干名(一般事務職Aのみ約10人)の予定です【注1】。

応募資格

- ◆一般事務職A
 - 昭和62年4月2日〜平成9年4月1日の出生者
 - ◆高校卒業(見込みを含む)以上、または同等の学歴資格を有する者
- ◆一般事務職B(福祉)
 - 昭和49年4月2日〜平成7年4月1日の出生者

◆社会福祉士資格または精神保健福祉士資格を有する者(平成27年春までの取得見込みを含む)

◆保育士

- 昭和62年4月2日〜平成7年4月1日の出生者
- ◆児童福祉法により保育士に登録されている者(見込みを含む)

◆保健師

- 昭和59年4月2日〜平成5年4月1日の出生者
- ◆保健師免許取得者(平成27年春までの取得見込みを含む)

◆大学・高等専門学校・短大・高校・専修学校・各種学校の土木課程修了者(見込みを含む)、または同等の学歴資格を有する者

◆消防職

- 昭和62年4月2日〜平成9年4月1日の出生者
- ◆高等学校卒業(見込者を含む)以上または同等の学歴資格を持つ者
- ◆日本国籍を持つ者
- ◆次の身体的条件を満たしている者
 - ・視力が矯正視力を含み、両眼で0.7以上、一眼でそれぞれ0.3以上。
 - ・身体に職務遂行上の支障がないこと。

◆全職種共通
 地方公務員法第16条各号の規定に該当しない者【注2】

◆申し込み
 8月11日(月)〜22日(金)の平日午前8時30分〜午後5時に必要書類を直接、左記へ(必着・郵送可)。
 〒619-10285 京都府相楽郡精華町南稲八妻北尻70番地 精華町役場総務部総務課人事係

◆必要書類【注3】

- ・申込書(申込書①・②)
- ・履歴書(町または学校指定のもの)
- ・最終学業証明書(成績証明書)【注4】
- ・最終卒業証明書または見込書【注5】
- ・受験票送付用封筒(長形3号、送付先の記入と242円分の切手貼付必要)
- ・社会福祉士または精神保健福祉士登録証の写し、もしくは資格取得見込証明書(一般事務職Bのみ)
- ・保育士証または保育士資格証明書の写し、もしくは保育士資格取得見込証明書(保育士のみ)
- ・保健師免許の写し、または保健師免許取得見込証明書(保健師のみ)

◆採用試験(第1次試験)

◆日時【注6】
 9月21日(日)
 受付：午前8時30分〜8時45分
 試験：午前9時から

◆そのほか

- ・一般事務職A、一般事務職B(有資格者)、保健師(有資格者)以外の試験は午後も行うので、昼食・湯茶を持参すること(一般事務職Aは午後0時30分まで)。
- ・会場へは公共交通機関を使うこと。
- ・申込期限の間際は混雑するので、早めに申し込むこと。
- 【注1】26年度採用は一般事務職A14人(Bは募集なし)、保育士1人、保健師募集なし、土木技術職0人、消防職2人。25年度採用は募集要項に記載。
- 【注2】詳細は募集要項を確認すること。
- 【注3】書類は返却不可。また、不足・不備がある場合は受け付け不可。
- 【注4】4年制大学を中退した(見込者を含む)場合で大学に2年以上在籍し62単位以上取得した者は、短大卒業と同等の資格を有すると見なすが、同大学の成績証明書が必要。最終学歴が高校卒業で卒業後5年以上の者は、成績証明書は不要。
- 【注5】最終学業証明書・最終卒業証明書は、今年4月以降発行の原本が必要。
- 【注6】第2次試験の日時・場所などは、第1次試験合格者に通知。試験内容は集団討論と面接の予定。また、いずれの職種も各学校を卒業(見込みを含む)した者が、別の学校の卒業資格で受験することは不可(大学卒業者の短大卒や高校卒としての受験)。
- 【注7】採用後約7カ月は消防学校(全寮制)に入校し、卒業後は本部までの通勤時間がおおむね1時間以内の地域での居住が必要。

◆場所
 受験票郵送時に通知(町役場の予定、実技試験は別会場)

◆内容

- ◆一般事務職A
 学歴に応じた教養試験(大学卒・短大卒・高校卒)・適性検査
- ◆一般事務職B
 小論文・社会福祉専門試験(有資格者免除)・適性検査
- ◆保育士
 教養試験(短大卒相当)・保育士専門試験・適性検査・実技(絵本読み聞かせ・ピアノ(弾き歌い)・曲は当日発表、自由曲1曲)・バイエル75番(106番)

◆保健師
 小論文・保健師専門試験(有資格者免除)・適性検査

◆土木技術職
 学歴に応じた教養試験(大学卒・短大卒・高校卒)・学歴に応じた専門試験(大学卒・高校卒(短大卒は高校卒と同じ))・適性検査

◆消防職
 学歴に応じた教養試験(大学卒・短大卒・高校卒)・消防適性検査・実技(体力測定)

※体力測定には、運動できる服装・運動靴(運動場用・体育館用)を持参すること。

◆採用条件

◆勤務場所
 原則として次の通りです。

- ◆一般事務職・保健師・土木技術職
 町役場・上下水道事務所・人権センターなど
- ◆保育士
 ほうそのこまだ・いけたに保育所
- ◆消防職
 消防本部・署【注7】

◆初任給
 高校卒14万9800円・短大卒16万1600円・大学卒17万8800円(変更の場合あり、そのほかの条件も町条例に準拠)

◆総務課人事係 95-11910

当選番号教える→絶対して

「ロト6などの数字選択式宝くじの当選番号を事前に教えてもらうのと引き換えに、高額な情報料や預託金を支払わされた。しかし、宝くじは当たらず、業者とは連絡が取れなくなった」といった相談が寄せられています。

携帯電話に「ロト6の当選番号を教える」という電話がかかってきた。信用していないが、「お試しで情報料無料」として聞いた番号が、翌日の朝刊で発表された当選番号と一致していたので信じ込んでしまった。さらに電話がかかってきたので、情報料100万円として番号を聞き、くじを購入した。しかし教えてもらった番号では当選しなかった。お金を返して欲しい。(60代女性)

ロト6などの宝くじの当選番号は、インターネットで当日発表されます。今回の詐欺は、翌日の朝刊での発表との時差を利用したものです。宝くじの抽選は厳正、公正に行われていて、事前に誰かに漏れるということはありません。



が多く、被害の回復も困難です。「宝くじの当選番号が事前に分かる」という電話があったら、話を聞かず、すぐに切りましょう。一度電話に出ると断りにくくなるので、留守番電話機能を利用して、かかってきた電話には出ず、必要に応じて後でかけ直すという対処法も有効です。

また、発信者番号表示機能のある電話を使用している場合には、番号非通知や知らない電話番号からの電話には出ないという方法もあります。

困ったときは、相模消費生活センター(木津川市木津上戸15番地・相模会館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(☎075-25719002)。受付時間は午前10時～午後4時です。
 問 相模消費生活センター ☎72-9955

きょういくの窓

山田荘小学校



研究の集大成の年迎え

桜が丘地区の子どもたちが通う山田荘小学校は、創立128年目の伝統ある学校です。教育目標は「自ら学び、心豊かでたくましく『生きる力』に満ちた児童の育成」。卒業生の大半が進む精華南中学校との小中連携や、いけたに保育所・光が丘幼稚園との連携を進め、12年間を見通した教育に取り組んでいます。

また、平成24年度から受けている文部科学省の研究開発校【注】の指定は、本年度が最終年度です。今回は、その指定を受けて研究開発を進めている「人間力活動科」の4つの学習を紹介します。

論理的な思考力を身に付ける

思考の要素(比較・分類・分析など)を活用して、筋道を立てて考えられるようにします。さらに、互いの話を聴いて考えを深める話し合いができるようにします。



人間力活動科の授業



遊びや給食を通じた異年齢集団活動

総合的な人間関係力をつける

学校や家庭・地域で温かい人間関係を築き、社会性を高めます。社会への参画で共に生きるための「つながる力」を付けます。

セルフマネジメント力を付ける

自分を理解し、自分をコントロールしながら、自分の良さを生かせるようにします。より良い自分の生き方を考え、生活する力を付けます。

地域とのつながりを深める

登校を見守る「キッズヘルパー」をはじめ、図書ボランティア、お話ボランティア、クラブ学習ボランティア、環境ボランティアの学校サポーターやPTAなどのかかわりで、地域との絆を深めています。



PTA や地域の方と交流する催し

このほか、子どもたちが主体的に地域に触れ、地域を大切にする学習を進め、社会性の育成に取り組んでいます。【注】学習指導要領の基準によらない教育課程の編成・実施を認め、新しい教育課程・教育方法を開発するものです。



図書ボランティアによる読み聞かせ

問 山田荘小学校 ☎72-0545・精華町役場 学校教育課 学校教育係 ☎95-1906

男女共同参画ミニ通信 Vol.21 女性の活躍と日本再興

女性の活躍応援——最近このような言葉をよく目に、耳にします。低迷している日本経済の打開策として、まだ活用できていない女性を活用し、日本再興のため頑張ってもらおうという政府経済戦略でもあります。「女性が活躍って? 社会進出って? 家事に育児にもう十分頑張っているんだけど...」という声が女性からは聞こえてきそうですが、政府が応援する女性の活躍って、それによって日本が再興するって、どんなことなのでしょう。

女性が活躍する日本

日本再興戦略では①労働力人口の増加②埋もれている優秀な人材の確保③生産者の視点に立った市場の創造④の実現を目指しています。そのため「女性が働きやすい環境を整え、社会に活力を取り戻す」とし、女性の活躍を推進しています。過去の女性政策によって、女性の人權の保護と回復はある程度進んできています。しかし「男は仕事、女は家庭」といった、日本の昔からの固定的性別役割分担意識などが深く影響し、女性が仕事

8月は京都府の人権強調月間です。

に就いたり、社会で重要な決定をしたり、その能力を発揮し活躍したりできているかという点、少し疑問に感じます。国では、今まで女性の活躍の少なかった分野への女性進出や、家庭だけにとどまっていた女性の活躍場所の拡大を呼びかけています。女性を生きいきと経済活動に参加させることで、日本経済を活性化させ、元気な日本を取り戻そうとしています。

しかし、女性が安心して広く社会で活躍するには、家事や育児を誰かと分担しなければ、女性だけに負担がかかってしまいます。それらを誰かと分担するには、保育所の待機児童の解消など、働きながら子どもを産み育てられる環境整備が必要で、男性の長時間労働の問題など、雇用主を含めた働き方に対する意識改革も欠かせません。男性にとつての男女共同参画も同時に進めることが重要です。仕事も家庭も男女が共に分かち合い、生きいきと生活できるそんな「女性の活躍応援」であってほしいものです。

健康がカラ毎日楽しい!
せいか365
 さん 3く 65
 365 プロジェクト 13

健康づくりをみんなで学び、考えた

今回は、精華町交流ホールで6月22日(日)に開催した「せいか365 みんなで健康 交流会」の様子を紹介いたします。

歩いて再発見！地域の魅力

当日は、健康増進活動をされているさまざまな団体や一般の参加者約150人が一堂に会し、会場は早くも熱気に包まれていました。

開会あいさつの後、介護予防事業対象者の愛称募集の認定式が行われ、考案者の南泰雄さん(精華台一丁目)に記念の認定証が手渡されました=右写真。



交流会の第1部では記念講演として、石井好二郎教授(同志社大学スポーツ健康科学部)による「ガッテン!! “歩き”で寿命が延びるわけ」と題した、歩くことの効果や健康寿命との関連などに関するとても興味深い話がありました。

第2部の「交流会」では、志賀誠治所長(有限会社人間科学研究所)がコーディネーターとなり、参加の全17団体がいくつかのグループに分かれて自分たちの活動を発表しました=下・右上写真。団体相互で意見を交わすことで、健康づくりの交流を深めることができました。



交流会の参加者へのアンケートでは、「町民の皆さんがとても熱心に参加していたことで、精華町が元気な理由が分かった」「さまざまな活動団体が一堂に会し、お互いの内容を知ることができて大変良かった」「個人で参加したが、いろいろな取り組みがあることが分かった。今後、自分なりに何かに参加していきたいと思う」などの声が寄せられました。一方、参加団体が多かったため、詳しく活動内容を知るには時間が少なかったという意見もありました。今回の参加団体については、町ホームページに掲載し、紹介する予定です。

またアンケートでは、「交流会にまた参加したい」と答えた方が8割に達しました。このような交流活動は、継続的に実施する必要があると考えています。今後も皆さんの健康づくりへの積極的な参画を支援していきます。

健康づくりへの実践アイデアを大紹介！

前号に引き続き、健康増進活動推進に向けた町民の皆さんのアイデアの一部を紹介します。

ウォーキングをして、そのあと、スクールヘルパーとして見守りとともに学校まで歩いています。食べ物も好き嫌いせず、また近所の方とおしゃべりを楽しんでいます。

(僧坊地区・60代男性)

健康寿命をのばそう! Smart Life Project × 精華町

精華町は、Smart Life Project と、皆さんの健康・体力づくりを応援します。

☎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.184 健康ひろば 暑い夏、忘れず水分補給を

熱中症は気温などの環境条件だけではなく、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温が高くない日でも、湿度が高い日や風が弱い日、体が暑さに慣れていないときは注意が必要です。

高齢者の注意点

高齢者は温度に対する感覚が弱くなるため、室内でも熱中症になることがあります。室温が28度を超えないように、エアコンや扇風機などを使いましょう。のどが乾いていなくても水分補給をしましょう。調子が悪いと感じたら、家族や近くの人にそばにいてもらいましょう。



子どもの注意点

乳幼児は体温調節機能が十分発達していないため、特に注意が必要です。外出するときは帽子をかぶりましょう。晴れた日は、地面に近いほど気温が高くなるため、大人以上に暑い環境にいます。様子は十分に観察しましょう。遊んでいるときも、水分補給や休憩を取りましょう。日ごろから栄養バランスの取れた食事や運動、遊びを通じて、暑さに負けない体づくりをしましょう。

応急手当の手順

熱中症で体調が悪くなった人がいたら、次のような行動を取りましょう。

- ・涼しい場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる。
 - ・室内ではエアコンをつける。
 - ・扇風機、うちわなどで風を当て、体を冷やす。
 - ・脇の下・太もものつけねなどを冷やす
 - ・飲めるようであれば、水分を少しずつ取らせる。
- ※持病のある方は、かかりつけの医師とあらかじめ相談し、熱中症対策についてアドバイスをもらっておきましょう。

☎健康推進課 保健予防係☎95-1905

室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じなくても、こまめに水分、塩分を補給しましょう。

あすなるお喜楽 217

フッキング... COOKING

パンのキッシュ

今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなる会」円山早智子さん(乾谷地区)が紹介する「パンのキッシュ」です。

▶材料(2人分)
 食パン(6枚切り) 40g・玉ネギ40g・ベーコン20g・卵50g・牛乳33g・ピザ用チーズ20g・バター4g・パセリ4g

▶作り方
 ①食パンを1等角に切る。

②玉ネギは粗いみじん切り、ベーコンは1等角に切る。
 ③②をフライパンでいためる。
 ④卵を溶きほぐし、牛乳と合わせ、①を浸す。
 ⑤④に②とピザ用チーズを混ぜる。
 ⑥アルミケースにバターを塗り、⑤を入れ、180℃のオーブンで10分～15分焼く。
 ⑦⑥にみじん切りしたパセリをのせる。

▶一人分の栄養価
 エネルギー 208kcal・タンパク質9.8g・脂質13.1g・カルシウム123mg・食物繊維0.9g・塩分0.8g

毎月19日は食育の日

食べたら歯みがき 朝、昼、晩