



人、自然、科学を結ぶ 学研都市精華町
「はなそう」

せいか

華創

HANASOU

子どもにも親にも安心のまちを ……	2
新型インフルエンザにかかったら …	5
第2回精華マラソン ……	10
ウォーキングコーナー ……	11
受給額が増えます ……	13
活動のひろば⑫ ……	16
せいかフォトSCOOP ……	24



コバルトブルーの夏がゆく

夏休み真っ盛りの8月1日(土)～5日(水)と7日(金)～11日(火)、精華台小学校など町内の3小学校ではプールが一般開放され、多くの子どもたちで賑わっていました。空中には水しぶきと一緒にビーチボールが舞い、水面には笑顔がいっぱい。やがて、八月は暑さだけを残し……今月1日朝、元気な子どもたちが学校に帰ってきました。

2009

9

seika town times
No.558

安心のまぢき

内の小児救急当直体制
病後児保育室「ひまわり」



小児救急電話相談

9月9日は「救急の日」。この日を含む1週間は「救急医療週間」として、全国各地で救急に関するPR活動が展開されています。今年は9月6日(日)～12日(土)です。これにちなみ、京都府の小児救急医療サービスと、精華町の病後児保育を紹介します。

まずは、京都府の医療サービスを紹介します。

子どもが救急のとき、#8000(全国统一番号)に電話し、医療機関の小児科医師や小児科担当看護師への相談ができる「小児救急電話相談」(年中無休)があります。発熱や打撲など、夜間に子どもが心配になった場合には、お気軽にご相談ください。

▼対象者

府内在住の15歳未満の子どもとその家族など

▼相談時間

午後7時～11時(土曜日のみ午後3時～11時)

▼利用方法

固定(ブッシュ回線・携帯電話から#8000でご利用いただけます。

※ダイヤル回線の固定電話からは、075-661-5596へ。

郡内の小児救急当直体制

木津川市を含む相楽郡(山城南医療圏)では、小児専門医師による休日の当直体制が整備されています。

▼土曜日

学研都市病院
(TEL98-2123)
午前8時30分～翌日午前8時30分

▼日・祝日

公立山城病院
(TEL72-0235)
午前8時30分～翌日午前8時30分

自動音声・ファクス案内

救急時、診療可能な初期救急医療機関の情報を、自動音声やファクスでご案内しています(TEL・FAX075-694-5499自動応答)。

※詳しくは、京都健康医療よろずネット(<http://www.mf.s.pref.kyoto.lg.jp/>)をご覧ください。

○問い合わせ

京都府医療課
(TEL075-414-4743)
(FAX075-414-4752)



子どもにも親にも

小児救急電話相談／郡
自動音声・ファクス案内／

病後児保育室「ひまわり」

一方、精華町では、病気の回復期で集団保育や家庭での保育が難しい児童を一時的に預かる病後児保育を、昨年から行っています。これは、子育てと仕事の両立を支援するためのもので、町が学研都市病院に委託して行っています。

▼場所

精華町病後児保育室「ひまわり」（右写真・地図）

▼対象者

病気の回復期で、かかりつけ医の許可がある児童で、次のいずれかの条件に該当する、町内在住の満1歳から小学校3年生までの児童・保育所や学童保育に通っている児童
・保護者の就労・傷病・出産・冠婚葬祭・そのほか

▼定員

1日4人程度
社会的にやむを得ない事由で、家庭での保育が難しい児童

▼利用日時

月・土曜日 午前8時～午後6時

※早朝保育（午前8時～8時30分）と延長保育（午後4時30分～6時）は、別途料金が必要です。日・祝日、年末年始は休業です。

▼利用料金

1日2200円

※別途、給食・おやつ代として300円が必要です。早延長保育を利用する場合は、別途30分あたり300円が必要となります。

▼利用方法

平日の午前8時30分～午後5時に、利用登録申請書を直接、児童育成課へ。

○登録・問い合わせ

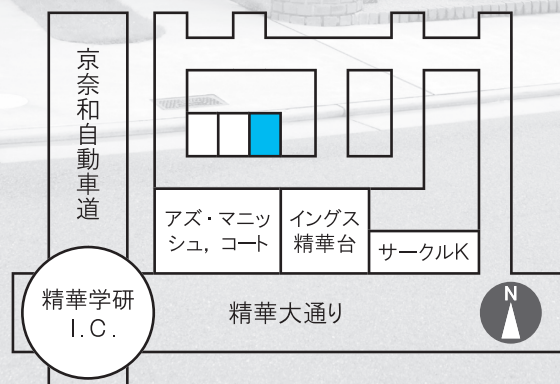
児童育成課保育係
（TEL 95-1917）
（FAX 95-3974）

▼利用予約（同保育室ひまわり）

TEL 93-1226
受付時間／月・土曜日 午前8時30分～午後5時

・病気などの回復期にあることが条件ですが、かかりつけ医などと相談のうえ、病後児保育室の利用が可能であるという判断を得てください。
・予約は前日の午後5時までに電話で「ひまわり」へ。
※当日も、申し込み状況により予約できる場合があります。

・受診結果連絡票を添付した利用申込書などを前日、または当日に病後児保育室へ提出してください。



知って
納って

健康ひろば

part
131

あなたにとって

「健康」とは？

病気との付き合いも大切です

あなたが健康に生きていくには何が大切ですか。例えば、食事に関すること、体を動かすこと、人とおしゃべりすること、自然とふれあうこと、好きなことをしてストレス発散することなど、健康を保つ方法はいろいろあります。健康診断を受けたり、食事や運動などに気をつけて「病気を予防すること」、生きがいを持つこと、人とのふれあいなど自分自身が「元気になること」に取り組むことも健康につながります。人によって、健康観はさまざまです。病気がない状態が一番ですが、もし持病があっても、うまく病気とつきあいがら趣味を楽しんだり、生きがいを持ってその人らしく生きることが、健康といえるのではないのでしょうか。

このプロジェクトは、昨年3月に策定した「せいか健康づくり宣言（精華町健康増進計画）」に基づき、住民の皆さんが健康に過ごせることを目指した活動です。現在、4つのグループが「増やそう元氣、減らそう病氣」の実践を目指して活動しています。この活動は住民の方が主体になって、健康のためにどんなことをすれば良いかを考え、企画・実践しています。

健康づくりプロジェクト

どんな活動があるの？

いきいき健康ウォーク

歩く習慣をつけること、自分自身の歩数を知ること、みんなが健康になることを

目指しています。

さあ！これから塾

気軽に集まって情報交換できる場づくり、集まったメンバーの経験や趣味を生かせる場を目指しています。メンバーは50～60代が中心です。

せいか食育劇団もぐもぐ

劇を通じてメンバー自身が元気になるとともに、食の大切さを伝え、食育活動に貢献しています。

わくわく健康里山の会

里山の自然のなかで体を動かして、心身ともにリフレッシュするとともに、生きがいづくりの場を目指しています。

(五十音順)

活動発表会にお越しください

各グループ活動の詳しい内容は、活動発表会で報告します。活動概要やイベントのお知らせなどがあります。健康づくりのために、あなたも参加してみませんか。

日時

9月24日(木)
午後1時30分～3時
30分

場所

精華町交流ホール
(町役場2階)

内容

各グループの活動
内容発表

せいか健康づくり宣言 いきいき健康ウォーク

歩数計持って
みんなで歩こう

日程	時間	場所	距離
9月28日(月)	午前9時30分～午後3時 (予定)	春日山原始林	約9km
10月14日(水)		宇治周辺	約7km
11月16日(月)		山の辺の道	約8km
12月16日(水)	午前9時30分～午後1時 (予定)	精華町内 (未定)	未定
1月14日(木)			
2月17日(水)			
3月11日(木)			

今まで歩数計をつけたことはありますか。歩数計をつけてみると、普段の生活では意外と歩いていないことに気づいたり、続けて歩くことの励みになったり、いろんな発見があります。おしゃべりを楽しんだり、きれいな景色を見ながら歩いたりすると、自然に歩数も増えています。楽しみながら、歩数計を持って歩いて、みんなで健康になりましょう。

- ▶定員 先着30人
- ▶持ち物 弁当・お茶など(9～11月)、動きやすい服装・靴・歩数計

※歩数計の種類は問いません。携帯電話の機能でもOKです。お持ちでない方には、貸し出します(数に限りがあるため、希望者多数の場合は抽選)。

- ▶参加費 9月・10月・11月は1000円程度(交通費・入山料など)

- ▶申込方法 各開催日の5日前までに直接、または電話で下記のところへ。

- ▶その他 詳細は決まり次第、申し込み者に連絡します。

新型インフルエンザにかかったら

■急な発熱や、せき、のどの痛みなど、新型インフルエンザかなと思ったら……

①かかりつけ医や一般の医療機関などに、電話をしてください。

直接、医療機関には行かないでください。緊急の場合を除き、深夜・早朝の電話は避けるようにしてください。

②医療機関から、受診時間や受診方法などの指示を受けてください。

発症後12時間を経過しないと、簡易検査で正確な検査結果が出ず、診断できない場合があります。

③医療機関に行く時はマスクを着用し、せきエチケット(注)などで、ほかの人にうつさないように注意してください。

★妊娠している方は、かかりつけの産婦人科に電話をして、受診する医療機関の紹介を受けましょう。

■受診する医療機関が分からない場合や病状に不安がある、自宅療養に関する相談などの場合は、下記へ電話してください。

<新型インフルエンザ相談窓口>

山城南保健所 (TEL 72-0981)

平日 午前 8 時30分～午後 5 時15分

■「新型インフルエンザ」と診断された場合は……

医師の指示に従い、原則自宅療養となります。

■自宅療養する場合は……

- ・体温や症状の程度を毎日確認し、記録するようにしてください。症状が悪化したときは医療機関へ連絡し、すみやかに受診してください。
- ・病院からもらった薬は、症状がなくなっても必ず最後まで飲み切りましょう。
- ・熱が下がっても、外出は症状が出た日の翌日から1週間は控えるようにしましょう。
- ・家族への感染を防ぐために、家の中でもせきエチケットを守りましょう。
- ・こまめに手を洗いましょう。
- ・お茶やスポーツ飲料、スープなどでこまめに水分を補給しましょう。

分を補給しましょう。

- ・栄養をとり、安静にして十分な睡眠を心がけましょう。
- ・定期的に部屋の換気をしましょう。

■家族に患者がいる場合は……

- ・患者の看護をした後などは、手をこまめに洗いましょう。
- ・可能なら患者と別の部屋で過ごしましょう。
- ・マスクの感染予防効果は限定的ですが、患者と接するときには、なるべくマスクを着用しましょう。
- ・特に妊婦やぜんそく、糖尿病などの基礎疾患を持つ方などが同居している場合には、別の部屋で過ごすようにするなど、より確実な感染予防を心がけてください。
- ・朝夕の検温など健康状態の確認をし、発熱などの症状がでた場合は、受診する前に必ずかかりつけ医に電話し、受診時間や方法など指示を受けてください。
- ・患者の使用した食器類や衣類は、通常の洗濯や洗浄、乾燥で構いません。
- ・妊婦や乳幼児、慢性疾患の持病がある方などは、インフルエンザが重症化することがあるといわれています。早期受診・早期治療を心がけてください。

(注) せきエチケット

- ・せき、くしゃみの際は、ティッシュなどで口と鼻を被い、ほかの人から顔を背け、2m以上離れましょう。
- ・その後の、せきやくしゃみを押さえた手や鼻を触った手は、直ちに洗いましょう。
- ・手を洗う場所がないことに備えて、携行できる速乾性擦式消毒用アルコール製剤でも代用できます。
- ・使ったティッシュは、すぐにふた付きのゴミ箱に捨てましょう。
- ・せきやくしゃみなどの症状がある人には、マスクを着けてもらうようにしましょう。

○問い合わせ

衛生課 保健衛生係 (TEL 95-1905・FAX 95-3974)

国保財政が窮迫

国保（国民健康保険）は、自営業の方や年金受給者、会社をやめた方などに医療を保障する医療保険です。国保の医療費は年々増加し、財政運営が非常に厳しい状況です。

精華町の国保では、平成19年度、20年度の決算額が赤字になり、21年度（本年度）も新型インフルエンザの動向などによっては医療費が増大し、財政の悪化が懸念されます。

ご協力をお願いします

○医療費の節約を心がけましょう
重複受診や必要以上に薬をもらうことを控えるなど、医療の受け方を見直してみしましょう。

○定期的に健康診断を受けましょう
病気の早期発見・早期治療は慢性疾患などの生活習慣病を予防・改善するためには欠かせません。

○国保税は納期内に納めましょう
国保税（国民健康保険税）は皆さんの医療費に充てられる貴重な

な財源です。国保税が確保できないと病院などに医療費を支払うことができなくなり、国保の運営をしていくうえで重大な支障が生じます。

○どうしても納付が難しいときは
特別な事情で国保税の納付が困難な場合は、分割納付などの手続きを行うことができます。お早めにご相談ください。

国民健康保険税などの減免

国保税の納付が困難な方や、一部負担金（病院窓口での負担分）の支払いが困難な方は、お早めに町役場2階・住民課国保係へ相談してください。

お問い合わせ

◆減免について

住民課国保係

(TEL) 95-1915

(FAX) 95-3974

◆分割納付について

出納課徴収係

(TEL) 95-3182

(FAX) 95-3974

精神障害者に安心を

こころの健康推進員養成講座

「こころの健康推進員」とは、専門家としてではなく、一府民の立場で精神障害者の良き理解者となり、精神障害者の自立と社会参加を促進するための活動をしていただく方です。

今回「こころの健康推進員養成講座」と題した講座を開催予定で、受講者を募集しています。精神障害者の方が安心して生活できる社会に向けて、あなたも「こころの健康推進員」を目指しませんか。

＜推進員の主な活動＞

- ・保健所や市町村など、関係機関が行う精神保健福祉の関連業務への参加・協力
- ・障害者支援施設や医療機関、家族会といった関係団体などの活動支援
- ・障害者の方やその家族の方の身近な生活相談での必要な助言や、保健所などの関係機関への連絡など
- ・こころの健康づくりや障害者に対する理解を深めるためのPR活動
- ・その他上記に関連する業務

日時

・10月7日(水)
午後1時30分～4時

・10月14日(水)
午後1時30分～4時30分

・10月23日(金)
午後1時30分～4時30分

・11月25日(水)
午後1時30分～4時

※11月はこのほか2回（半日程度）、受講者と調整のうえ、開催します。

・12月9日(水)
午後1時30分～4時30分

場所

京都府精神保健福祉総合センター（京都市伏見区・地下鉄くいな橋駅下車すぐ）

内容

・講義（心の病気や障害を持った方への接し方、歴史と現状）

・施設実習

受講資格

原則として次のすべてに該当する方

- ・京都市内（京都市を除く）に住所がある方
- ・講座の全行程を受講できる方

・講座修了後、京都府こころの健康推進員として京都市内（京都市を除く）で活動

できる方

受講費

無料

申込期間

9月14日(月)まで
午前9時～午後5時

申込方法

申込書を直接、京都府山城南保健所福祉室へ。

※申込書は保健所・町役場福祉課にあります。締め切り後、受講決定通知を京都府精神保健福祉総合センターからお送りします。

実施主体

京都府精神保健福祉総合センター

お問い合わせ

◆養成講座の内容・推進員制度について
京都府精神保健福祉総合センター

(TEL) 075-641-1810

◆養成講座の申し込み・推進員制度について
京都府山城南保健所福祉室

(TEL) 72-4300
(FAX) 72-8412

介護職を目指す人を支援

精華町介護従事者資格取得助成

介護職として働く人を増やすため、基礎研修などの受講料の一部を助成します。

▶対象研修

- ・介護職員基礎研修過程
- ・訪問介護員(ホームヘルパー)養成研修1級課程
- ・訪問介護員(ホームヘルパー)養成研修2級課程

▶助成金額

受講料の1/2の額(限度額4万円)
※1000円未満の端数は切り捨てます。

▶対象者

- 次のすべてに該当する方
- ・町内に住所があり、居住している方
 - ・対象研修を修了したことを証明する書類の交付を受けた方
 - ・精華町を通常の事業実施地域にしている介護保険事業所、または障害福祉サービス事業所で6カ月以上継続して介護業務に従事している方
 - ・対象研修を修了したことを証明する書類の交

付日から介護業務に従事し始めるまで、1年を超えていない方

- ・雇用保険法に規定する教育訓練給付金の受給資格がない方
- ・ほかの法令などで、対象研修の受講料に対して助成金などを受けていない方
- ・以前に、この助成を受けていない方

▶申請方法

次のものを直接、下記のところへ。

- ・印鑑
- ・研修を修了したことを証明する書類
- ・研修受講料の領収書
- ・事業所で6カ月以上継続して介護業務に従事していることを証明する書類
- ・本人名義の通帳

○問い合わせ

福祉課 社会福祉係
(TEL95-1904・FAX 95-3974)

寝具洗濯乾燥消毒サービス

▶日程

	申込期限	布団回収日	布団配達日
第2回	10月2日(金)	10月14日(水)	10月21日(水)
第3回	12月4日(金)	12月16日(水)	12月24日(木)
第4回	22年2月19日(金)	22年3月3日(水)	22年3月10日(水)

▶対象者

町内在住で、身体上著しい障害などのため常時寝たきり状態にあり、食事や排せつ、入浴など、日常生活上、常時介護が必要と認められるおおむね65歳以上の方

▶寝具の種類・利用枚数

1人に対して1回につき、敷布団、掛布団、毛布の各1枚(シングル)を基本に年6枚以内

▶費用

実費の1割相当

敷布団(綿・羊毛175円、羽毛180円)
掛布団(綿・羊毛175円、羽毛180円)
毛布(55円)

▶申込方法

寝具洗濯乾燥消毒サービス事業利用申請書を直接、下記のところへ。
※利用ごとに申請書の提出が必要となります。
※申請書は下記の窓口(かしのき苑内)にあります。
下記のホームページからのダウンロードも可能です。

○申し込み・問い合わせ

精華町社会福祉協議会 地域福祉課(かしのき苑内)
(TEL 94-4573・FAX 93-2278)
<http://www.kyoshakyo.or.jp/seika/>

(株)協和電工



電気設備の
創案・提案いたします

精華町祝園中ノ町14-14 TEL 95-0800
FAX 93-1154



共立電業株式会社

- ・各種電気設備工事
- ・冷暖房設備
- ・電気機械器具販売



お気軽にお電話下さい
精華町祝園神木段9
TEL(0774)94-5502 FAX(0774)94-3524

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
(JR祝園駅北へ100m)
☎(代) 94-2122
(FAX) 94-4639
(工場) 93-1064

各地域で地デジ説明会

今までのアナログ放送が2011（平成23）年7月24日で終了するため、現在、地上デジタル放送（地デジ）への対応が必要であるとテレビや新聞でひんばんに報道されています。

しかし「地デジって何？」「地デジを見るにはどうすればいいの？」と、思っておられる方はおられませんか。

総務省テレビ受信者支援センターでは、そんな方向けに、地上デジタル放送受信説明会を各集会所などで開催しています。地デジについて、高齢者の方にも分かりやすく、ていねいに説明します。ご質問にもお答えし、個別の相談にも可能な限り応じます。無料で、事前申し込みも必要ありませんので、ぜひ最寄りの会場にお越しください。

〇問い合わせ

京都府テレビ受信者支援センター（デジサポ京都）説明会
問い合わせ専用電話

（TEL）075-253-0

817

受付時間／平日午前10時～午後6時

会場一覧

会 場	定 員	日 程	開始時刻	会 場	定 員	日 程	開始時刻
僧坊集会所	約50人	9月4日(金)	午前10時	光台六丁目集会所	約50人	9月16日(水)	午後2時
谷集会所	約50人	9月4日(金)	午後2時	光台七丁目集会所	約50人	9月17日(木)	午前10時
むくのきセンター	約200人	9月5日(土)	午後2時	桜が丘四丁目集会所	約50人	9月17日(木)	午後2時
中集会所	約50人	9月7日(月)	午前10時	山田集会所	約50人	9月18日(金)	午前10時
北稻八間集会所	約50人	9月7日(月)	午後2時	桜が丘三丁目集会所	約50人	9月18日(金)	午後2時
東集会所	約50人	9月8日(火)	午前10時	乾谷集会所	約50人	9月24日(木)	午前10時
植田集会所	約50人	9月8日(火)	午後2時	桜が丘二丁目集会所	約50人	9月24日(木)	午後2時
南集会所	約50人	9月9日(水)	午前10時	柘榴集会所	約50人	9月25日(金)	午前10時
菅井集会所	約50人	9月9日(水)	午後2時	桜が丘一丁目集会所	約50人	9月25日(金)	午後2時
祝園西一丁目集会所	約50人	9月10日(木)	午前10時	精華町コミュニティホール	約100人	9月26日(土)	午後3時30分
馬淵集会所	約50人	9月10日(木)	午後2時	南稻八妻集会所	約50人	9月28日(月)	午前10時
西北集会所	約50人	9月11日(金)	午前10時	精華台一丁目集会所	約50人	9月28日(月)	午後2時
北ノ堂集会所	約50人	9月11日(金)	午後2時	精華台二丁目集会所	約50人	9月29日(火)	午前10時 午後2時
東畑集会所	約50人	9月14日(月)	午前10時	精華台三丁目集会所	約50人	9月29日(火)	午前10時
光台九丁目集会所	約50人	9月14日(月)	午後2時	精華台四丁目集会所	約50人	9月30日(水)	午後2時
光台四丁目集会所	約50人	9月15日(火)	午前10時	精華町交流ホール	約150人	10月3日(土)	午前10時 午後2時
光台八丁目集会所	約50人	9月15日(火)	午後2時	(町役場2階)			
光台五丁目集会所	約50人	9月16日(水)	午前10時				

※太字の会場では、要約筆記を行います。旭・菱田・舟・滝ノ鼻・里・中久保田地区の集会所での説明会は終了しました。また、各集会所には、自家用車の駐車スペースがございませんので、お車でのご来場はご遠慮いただきますよう、よろしくお願いいたします。

簡易チューナーなど支援 地デジ放送の受信へ

地上デジタル放送を見るために

2011(平成23)年7月24日、今までのテレビ放送(地上アナログ放送)は終了します。

それまでに皆さんのテレビを「地上デジタル放送」対応に替えていただく必要があります。地上デジタル放送の番組を見るためには、地上デジタルテレビに買い替えるか、お手持ちのアナログテレビに「地上デジタルチューナー」をつなぐなどの必要があります。

今回、そのための簡易なチューナーの無償給付などの支援を行います。

どのような支援なのですか？

総務省では、経済的な理由で地上デジタル放送がまだ受信できない方に、簡易なチューナーの無償給付などの支援をします。

誰が支援を受けられるのですか？

日本放送協会(NHK)の受信料が全額免除の世帯である次の世帯

- ・生活保護などの公的扶助を受けている世帯
- ・市町村民税が非課税となる障害者の世帯
- ・社会福祉事業施設に入所している人

支援の内容は？

- ◆簡易なチューナーを無償で給付します(テレビを除く)。
 - 今お持ちのテレビ(アナログテレビ)につなぐと地上デジタル放送を受信することができます簡易なチューナーを差し上げます。基本的に、お住まいまで訪問して設置し、操作説明します。
- ◆アンテナ工事などが必要な場合はその支援も行います。
 - 室内アンテナの無償給付や屋外アンテナの無償改修などをします。

▶支援開始

今年秋以降(予定)

▶申込開始

8月以降(予定)

※申し込み先が決まり次第、申込方法と併せてお知らせします。

<注意1>

- ・支援を受けるには、NHKと受信契約を結び、全額免除を受けることが必要です。なるべく早めに契約手続きなどをしてください。
- ・支援は現物給付です。ご自身で購入したチューナー、アンテナなどは精算できません。
- ・共同受信施設の各世帯が負担する改修経費への支援は、施設の設置者(管理者)の協力をいただくことが原則となります。そのうえで、見積書などの工事関係書類や、請求書または領収書などの証拠書類が必要となります。
- ・地上デジタル放送が始まっていない地域の方は、デジタル放送開始後に支援を行うこととなります。

<注意2>

テレビの地上デジタル対応やアンテナ交換などを口実にした詐欺が発生しています。身に覚えのない工事や代金請求にはご注意ください。

○問い合わせ

◆支援策全体について

総務省地デジコールセンター
(TEL 0570-07-0101)

※上記ナビダイヤルがご利用になれない場合は03-4334-1111へ。

◆NHKとの契約、受信料免除手続きについて

NHK視聴者コールセンター
(TEL 0570-07-7077)

※上記ナビダイヤルをご利用になれない場合は044-871-8444、または06-6910-3315へ。

ドラマティック精華 夏の陣

今年で11回目を迎えた「けいはんなサイクルレース」を7月20日(祝・月)、けいはんなプラザを発着点とし、精華大通りなどを疾走するコースで行いました。

会場には、全国から集まった子どもから大人まで6歳から63歳までの選手、大会史上最多の871人が集まり、雨上がりのコースで熱いレースを繰り広げました。

レースの開催には、通行規制などにご理解・ご協力いただきまして、ありがとうございました。



子どもたちも熱戦の舞台へ



悲願の優勝を目指して

木津川に沿って疾走

11月8日、
第2回精華マラソン

第2回精華マラソンを11月8日(日)、むくのきセンターをスタート・ゴール地点として開催します。コースは、木津川河川敷や自転車道を利用したマラソンコースです。堤防を走るため、アップダウンが少なく非常に走りやすくなっています。多くの方の参加をお待ちしています。

▼日時

11月8日(日) (雨天決行)

◆選手受付

午前8時～9時

◆開会式

午前8時30分

◆スタート

午前9時(2km)
午前9時30分(3km)
午前10時(5km)
午前10時40分(10km)

▼場所

むくのきセンター(スタート・ゴール)と木津川河川敷堤防

▼対象者

健康に自信のある方(未成年者は保護者の同意が必要)

▼種目(カッコ内は距離・対象者)

◆ジョギング部門

・親子ふれあい
(2km・小学2年生以下
の子どもと保護者)
・ジョギング
(2km・健康でジョギングを楽しみたい方)

◆マラソン部門

- ・小学生1・2年男子(2km)
- ・小学生1・2年女子(2km)
- ・小学生3・4年男子(3km)
- ・小学生3・4年女子(3km)
- ・小学生5・6年男子(3km)
- ・小学生5・6年女子(3km)
- ・中高生男子(5km)
- ・中高生女子(5km)
- ・一般1部男子(5km・50歳未満の方)
- ・一般1部女子(5km・50歳未満の方)
- ・一般2部男子(5km・50歳以上の方)
- ・一般2部女子(5km・50歳以上の方)
- ・一般3部男子(10km・50歳未満の方)
- ・一般3部女子(10km・50歳未満の方)

◆表彰

※年齢は大会当日現在。

・各種別上位を表彰(ジョギングは除く)、親子ふれあいは、がんばった賞を授与

・マラソン各種別の優勝選手には、体育協会長賞(副賞)を贈呈します。
・上記入賞者以外は完走証を配布します。

◆参加費

◆ジョギング部門

・親子ふれあい／1組1000円

◆マラソン部門

・ジョギング／1人500円
・小学生・中高生／1人1000円
・一般／2000円

▼申込期間

9月15日(火)～10月8日(木)

▼申込方法

申込用紙に必要事項を記入のうえ、参加費を添えて直接、または現金書留で、左記のところに。

※申込用紙はむくのきセンターに置いてあります。また、町ホームページからのダウンロードもできます。
※電話での申し込みはご遠慮ください。

▼注意事項・その他

・競技中の伴走は一切認めません。自転車、オートバイなどによる応援も禁止します。
・競技出場中は、必ずコースの左半分を通行してください。

・警察官、係員、走路員の指示には必ず従ってください。
・コース途中に車道と重なった箇所があります。交通事故防止のため、レース走行中であっても警察官や走路員がランナーを停止させて、車の通行を優先させる措置をとる場合があります。
・警察官や走路員の指示に従わないランナーは、直ちに失格とする措置をとる場合があります。

・受付で当日配布したナンバーカードは、確実に胸に正しく着けてください。
・災害発生時は大会を中止する場合があります。

・主催者は、傷病や紛失そのほかの事故の際、応急処置を除いて一切責任を負いません。

・参加者は健康管理に十分注意し、健康診断を受けるなど各自の責任において参加してください。

・各個人に受付票を送付しますので、当日、受付に提出してください。

・自己都合による申し込み後のキャンセルはできません。申し込み後はいかなる場合も返金しません。

・主催者は、個人情報の保護法令を遵守し、参加者の個人情報を取り扱います。

・氏名や所属、学校名、記録は、本誌や町ホームページに掲載します。

○申し込み・問い合わせ

精華町体育協会事務局(むくのきセンター内)

(TEL 98-0200)
(FAX 98-0118)

第27回総スポ 最終競技の参加者募集

4月から開催の第27回総合スポーツフェスティバルも最後の種目となりました。空手道の参加者を募集します。

- ▶日時 10月18日(日) 受付開始：午後9時
- ▶場所 むくのきセンター アリーナ
- ▶対象者 町内在住・在勤で3歳以上の方
- ▶種別 形・組手
- ▶持ち物 拳サポーター・ボディープロテクター・セーフティーカップ・ニューメノール
- ▶参加費 1人1000円
- ▶申込期間 9月11日(金)～18日(金) 午前9時～午後5時

▶申込方法

※土・日・祝日と9月16日(水)を除きます。

申込用紙に必要事項を記入のうえ、参加費を添えて直接、下記のところに。

※申込用紙は下記の窓口にも置いているほか、町ホームページからダウンロードできます。

▶その他

全日本空手道連盟試合規程と審判規程に基づいて競技を行います。

▶運営

精華町武道連盟

○問い合わせ

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

けいはんなフィールドミュージアム2009

奈良の今と昔を感じてふれあいウォーク

2010年の平城遷都1300年祭開催に向けて盛り上がる奈良の地で、新旧の文化を感じてみませんか。

前半は「人と環境が共生する豊かな未来」がテーマの大和ハウス工業で、最先端の研究所を見学し、後半は佐紀盾列古墳群や平城宮跡など、かの時代に想いをはせるコースを巡るウォーキングをお楽しみください。

- ▶ **日 時** 10月24日(土)(雨天決行)
午前9時40分、大和ハウス工業株式会社
総合技術研究所(注)で受け付け開始
・午前10時スタート
・午後0時30分ごろゴール
- ▶ **対 象 者** 小学生以上(小学生は保護者同伴)
- ▶ **定 員** 100人(定員を超えた場合は抽選)
- ▶ **コ ー ス** 大和ハウス工業株式会社総合技術研究所(ならやま研究パーク)～小奈辺陵墓参考地～平城宮跡周辺～成務天皇狭城盾列池後陵(現地で解散、最寄り駅は近鉄平城駅・大和西大寺駅)
※コースは変更の可能性があります。
- ▶ **参 加 費** 1人100円(イベント保険料)
- ▶ **申込期限** 10月8日(木)必着
- ▶ **申込方法** 郵便番号・住所・代表者氏名(ふりがな)・電話番号・年齢・参加人数(本人含む最大6人まで)を往復はがきに明記のうえ、右記のところに。
- ▶ **その他** ・昼食はご用意しておりません。
・ウォーキング中

(集合から解散までの間)の急激・偶発の事故で、参加者がけがなどをされた場合の対応は、イベント保険の対象となります。参加者がほかに与えた損害については、主催者側は一切の責任を負いませんので、ご注意ください。

・応募は1グループ1通とさせていただきます。
・往復はがきの返信面には返信先をご記入ください。

・詳細は、同フィールドミュージアムのホームページ(<http://www.krif.jp/>)をご覧ください。

- ▶ **主 催** けいはんなフィールドミュージアム運営委員会(精華町・奈良市・京田辺市・木津川市・枚方市・四條畷市・交野市・生駒市・(財)関西文化学術研究都市推進機構)
- ▶ **共 催** 片町線複線化促進期成同盟会
- ▶ **後 援** 平城遷都1300年記念事業協会

○申し込み・問い合わせ

〒619-0237 京都府相楽郡精華町光台一丁目7
関西文化学術研究都市推進機構
「けいはんなフィールドミュージアム2009」係
(TEL 95-5105)

(注)・JR平城山駅から徒歩10分

・近鉄高の原駅の駅前ロータリー2番乗り場から奈良交通バス(左京循環内回り・外回り)で約10分、ならやま研究パークバス停下車



第131回 精華町歩こう会

- ▶ **日 時** 10月18日(日)(雨天決行)
午前6時30分、むくのきセンターに集合
午後7時、むくのきセンターで解散予定
- ▶ **コ ー ス** 天橋立 約8キロメートル
〔京都府宮津市・ハイキング(バスツアー)〕
- ▶ **対 象 者** 町内在住・在勤の方
- ▶ **定 員** 先着40人
- ▶ **持 ち 物** 弁当・お茶・タオル・雨具・杖・チャレンジカード(お持ちの方)など
- ▶ **参 加 費** 4000円
- ▶ **申込期間** 9月24日(木)～10月6日(火)
午前9時～午後5時
※土・日を除きます。
- ▶ **その他** ・履き慣れた運動靴、または登山靴で参加してください。
・開催要項は町ホームページからダウンロードできます。
・初めて参加される方には当日、チャレンジカードを配布します。
・雨天時はコースが一部変更になる場合があります。
- ▶ **主 催** 精華町体育協会
- **申し込み・問い合わせ**
精華町体育協会事務局(むくのきセンター内)
(TEL 98-0200・FAX 98-0118)

健康ウォーキング

す
サワガニの棲む鳴子川から
三上山へ登る

- ▶ **日 時** 10月2日(金)
午前9時20分、JR木津駅東出口に集合
午後3時ごろ、JR棚倉駅で解散
- ▶ **コ ー ス** JR上狛駅前～松尾神社～神童寺～森林公園～三上山(標高473メートル)～森林公園～鳴子川～涌出宮～JR棚倉駅
※全長約11キロメートル、高低差のあまりない歩きやすい道です。ウォーキング終了後は、保健師による「ミニ健康講座」を行います。
- ▶ **参 加 費** 200円(別途、入山料200円必要)
- ▶ **申込方法** 住所・氏名・年齢・電話番号を、はがき、またはファクスで下記のところへ。
- ▶ **申込期限** 9月18日(金)
- ▶ **その他** ・昼食は各自お持ちください。
・朝の天気予報で降水確率60%以上の場合は中止します。
- ▶ **主 催** きょうと健康長寿推進山城南地域府民会議(事務局：京都府山城南保健所)・相楽健康ウォーキングの会

○問い合わせ

〒619-0214 木津川市木津上戸18
京都府山城南保健所 保健室
(TEL 72-4300・FAX 72-8412)

信頼と絆の地域づくりへ

活動費を一部補助

京都府では、地域に暮らす方々がお互いの信頼と絆をもとに、協働して、暮らしやすい魅力的な地域をつくるため、自分たちで工夫して行動する「地域力再生活動」を応援しています（京都府地域力再生プロジェクト支援事業）。

対象活動

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、さまざまな地域力再生活動

交付金額

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）京都府市町村振興協会から

対象団体

自治会やボランティアサークル、子ども会など、地域住民が中心となった団体
※政治や宗教などにかかわる



「府南部に裁判所を」

26日、シンポジウム開催

京都府南部への裁判所支部の設置を求めるシンポジウムが9月26日（土）午後1時45分から、けいはんなプラザ大会議室「ナイル」で開催されます。

京都府北部地域と比べ、南部では人口増加にもかかわらず、裁判所支部が設置されていません。このシンポジウムでは、京都市内の裁判所までの移動を余儀なくされることの不均衡や不合理性を明らかにし、南部地域に裁判所支部を設置することの必要性を検証します。

〇問い合わせ

京都弁護士会
（TEL 075-231-2337）

別途3分の1以内の交付措置があります。

◆交付限度額

・ソフト事業／200万円以内
・ハード事業／200万円以内

◆申込期限

9月30日（水）午後5時

◆申込方法

所定の申請書を直接、町役場企画調整課へ（町内で活動する場合のみ）。

◆そのほか

募集要項や申請書のダウンロード、そのほかの詳細は、京都府ホームページ（<http://www.pref-kyoto.jp/chikiryoku/1181010434252.html>）をご覧ください。

〇問い合わせ

◆京都府山城広域振興局企画振興室
（TEL 21-2049）
（FAX 22-8865）

◆精華町企画調整課企画係

（TEL 95-1900）
（FAX 95-3971）

ひろげよう
リサイクルの輪

物品の有効利用をはかるため、再利用品の紹介をしています。産業振興課が窓口となりますが、交渉は直接、本人同士でしていただきます。

【ゆずります】

- ベビーカー（A型・B型）
- ベビーベッド
- エレクトーン
- 圧力鍋（説明書付き）
- 女児用スキー用具一式
- 布団（上下）
- 二段ベッド（15cmほどのマット付き）

【ゆずってください】

- 麻雀牌・麻雀台
- ベビーフェンス

〇問い合わせ

産業振興課 商工振興係
（TEL 95-1903・FAX 95-3973）

全国 **ハリカ** チェーン店
総合ギフトセンター
living life
リビングストア
(有) 粕田百貨
Tel 94-3121 (代) Fax 95-0300
京都府精華町近鉄京都線粕田駅前

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

診察時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 5:00~7:00	○	○	○	○	○	○

日・祝日休診
駐車15台可
光台 近隣センター南 Phone: 0774-95-3400

心あるニューライフづくりのお手伝い……
モリタ電化
全メーカー電化・OA・石油・ガス製品・太陽熱ソーラー（発電）・増改築からエクステリアまで各種工事。
電気工事・冷暖房他各種設備工事 JCB・VISA他各種カード取扱い
精華町東畑 （水曜定休）
店舗 木津川店
TEL (72) 0924 FAX (72) 3673
フリーダイヤル 0120-12-0924

国民年金に 任意加入すると 受給額が増えます

国民年金の老齢基礎年金は、満額で79万2100円(平成21年度)ですが、満額を受け取るためには、20歳から60歳までの40年間(480カ月)の国民年金保険料を完納しなければなりません。

かつて、昭和61年3月以前のサラリーマン世帯の専業主婦や平成3年3月以前の学生は、国民年金へ加入するかどうか、本人の意思で決めることができました。当時、国民年金に加入していなかった期間があったり、やむを得ない事情で国民年金保険料を納められなかった期間があったりすると、それに応じて年金額も少なくなります。

ただし、次の方は、希望すれば国民年金に加入することができます。これを任意加入といいます。

- ・日本に住所があり、60歳になった時点で老齢基礎年金(注)の受給資格がない方(65歳未満まで)
- ・海外に住んでいる20歳以上65歳未満の日本人の方
- ・20歳から60歳までの年金保険料の納付月数が480月未満の方

この任意加入の届け出は、ご本人の申し出によるものです。年金手帳と認め印を町役場2階・住民課へお持ちのうえ、手続きしてください。

<例>

今年1年間(12カ月)任意加入し、納付した場合

▶納める年金保険料

平成21年度定額保険料 1万4660円×12カ月
=17万5920円

▶受け取る年金額

$\frac{12}{480} \times 79万2100円 = 1万9802円$

年額で1万9802円受給金額が増えます。

ただし、65歳になった時点で、まだ老齢基礎年金(注)の受給資格がない方は、70歳になるまでの期間であれば、受給資格を得られるまで加入できます(特例)。

(注)老齢基礎年金を受けるためには、共済年金・厚生年金・国民年金の合計納付月数が25年(300月)必要です。

○問い合わせ

◆京都南社会保険事務所 国民年金業務課
(TEL 075-643-2547)

◆精華町 住民課 年金医療係
(TEL 95-1915・FAX 95-3974)



精華町地域福祉フォーラム2009

～世代をこえて

安心して住めるまちをめざして～

精華町では、平成20年度に精華町地域福祉計画を策定し、本年度から、この計画を基本として、福祉のまちづくりを進めています。計画の概要や地域福祉のあるべき姿について、一緒に考えてみませんか。多くのご来場をお待ちしています。

▶日時 10月25日(日) 午後1時～4時
▶場所 精華町交流ホール(町役場2階)
▶内容

◆基調講演

テーマ:「精華町地域福祉計画の概要について」(仮題)

講師:上野谷 加代子(同志社大学社会学部教授)

◆講演

テーマ:「防災と町民力～災害時における公共私協

働について～」(仮題)

講師:立木 茂雄(同志社大学社会学部教授)

◆報告 テーマ:「災害時要配慮者の概要について」(仮題)
報告者:福祉課

▶主催 精華町地域福祉推進ネットワーク会議
▶共催 精華町・精華町社会福祉協議会・同志社大学

○問い合わせ

精華町地域福祉推進ネットワーク会議事務局(福祉課内)
(TEL95-1904・FAX 95-3974)
(E-mail fukushi@town.seika.kyoto.jp)

環境ネットワーク会議ニュース 25

環境家計簿つけてみよう

「気候変動・地球温暖化」が国際問題となつて20年近くたちます。世の中には「人為的な温暖化」を認めない人もいますが、世界の科学者が集まった国連のIPCC（注）という機関では次のように研究成果を発表しています。

・気候変動（地球温暖化）は自然現象ではなく、人間の活動によることはほぼ間違いない。1970年～2004年までの34年間に温室効果ガス（CO₂など）の排出量が70%増加した。

・温室効果ガス（CO₂など）の排出量が今後も増加し続ける傾向にある。

（注）国際的な専門家でつくる、地球温暖化についての科学的な研究の収集、整理のための政府間機構

従つて、今後も温暖化が続くことは確実です。IPCCは、産業革命前からの世界の平均気温の上昇を「2度以内」に抑えるよう、勧告しています。そのために、世界の国々は協力して温暖化ガスの大部分を占めるCO₂の排出を抑える計画を作っています。

なかでも、欧米諸国や日本などはこれまでにCO₂を多く出してきたので、排出を多く抑える責任があります。ヨーロッパ諸国は政府や産業界、国民が協力してこれまでに大きな成果を挙げてきました。しかし、日本やアメリカは逆にCO₂を増加させています。これは火力発電所や鉄鋼所など産業界の責任が大きいのですが、私たちもぜいたくを避け、工夫してエネルギーの使用を減らし、CO₂削減を目

指しましょう。

私たちが毎日の生活でどれだけCO₂を出しているかを簡単に調べる方法があります。それが「環境家計簿」です。電氣やガス、ガソリン、灯油、水道の使用量に係数をかけるとCO₂排出量を計算できます。

詳しくは、精華町環境ネットワーク会議（STEP）のホームページ（<http://www.stepnet.jp/>）をご覧ください。左上の「リンク集」から「京都府地球温暖化防止活動推進センター」をクリックして「インターネット環境家計簿」を使ってみてください。

または、下の表に請求書の使用量を書き写し、CO₂排出量を計算してください。毎月のデータを集めて、11月15日（日）開催の「せいり祭2009」に持ってきていただくのと、皆さんの努力の成果が比較できます。

（環境ネットワーク会議環境啓発部会）

環境家計簿の項目

項目	使用量	×CO ₂ 排出係数	=	CO ₂ 排出量
電 気	キロワット	× 0.366	=	キログラム
都市ガス	立方メートル	× 2.29	=	キログラム
LPガス	立方メートル	× 6.5	=	キログラム
水道	立方メートル	× 0.36	=	キログラム
灯油（石油ヒーターなど）	リットル	× 2.5	=	キログラム
ガソリン（自動車など）	リットル	× 2.3	=	キログラム
CO ₂ 排出量の合計（二酸化炭素換算）				キログラム

地球規模の地球温暖化を解決するには皆さんの積極的な参加や行動が必要です。今後ともご支援をお願いします。精華町環境ネットワーク会議では、会員を募集しています。皆さんも楽しく一緒に活動しませんか。詳細は、ホームページをご覧ください。

○問い合わせ

精華町環境ネットワーク会議事務局（衛生課内）

TEL 95-11905
(FAX 95-3974)

入浴車で高齢者の皆さんのご自宅を訪問、ご家庭でゆったりと入浴していただけます

白百合訪問入浴介護ステーション神の園



電話93-0846
京都府指定訪問入浴介護事業者
No.2671400071

有限会社 吉岡商事



総合衣料
吉岡呉服店

南京都高校・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下粕駅南 93-2111
93-2110



医療法人 社団 医聖会

学研都市病院
TEL.0774-98-2123

整形外科・一般内科・消化器科・循環器科・外科・小児科
脳神経外科・泌尿器科・神経内科・眼科・耳鼻咽喉科
リハビリテーション科・リウマチ科・皮膚科・放射線科
脊椎・脊髄センター・健診センター・人工透析センター

診療時間 AM9:00～12:00 ※救急告示病院
休診日 日・祝日・年末年始（12/31～1/3）

精華西中学校

平成9年に開校し、創立13年目を迎える精華西中学校。東畑・光台・精華台地区の生徒が通っています。生徒数は20学級(各学年6学級・特別支援学級2学級)からなる637人で、今も増え続けています。

教育目標

豊かな人間性とたくましい力をもってふるさとをベースに地球に羽ばたく21世紀を担う人材の育成

目指す生徒像

ア 豊かな心

(積極・明朗・協力・自主・挨拶・感動)…… 心

イ 健やかな身体

(元気・体力・健康・安全・運動・栄養)…… 身

ウ 確かな学力

(知識・探求・判断・表現・創造・智慧)…… 智

エ ともに生きる力

(人間・自然・文化・歴史・地域・情報)…… 共生

本校の校章

校章のデザインは、地球をイメージする円に中学校の「中」を重ね合わせ、地球を回る軌道をモチーフに作られた作品です。学研都市の中心地にあることを意識して、全体的にサイエンスと世界に向けて光り輝く発展をイメージしています。



主な行事

5月 修学旅行(3年生) 東京見学と東京ディズニーランド 東京リサーチ：キャリア教育の総まとめとして、企業や大学などを訪問し、リサーチします。	5月 職場体験学習(2年生) キャリア教育の一貫として、学校近隣の事業所で職場体験をします。今年は、60の事業所にお世話になりました。	5月 校外学習(1年生) 野外炊飯や球技大会があり、クラスで協力し友情を深めます。
7月 福祉体験学習 1年が点字・2年は盲導犬・3年では手話を体験し、福祉に対する理解を深めます。	8月 私のしごと館体験(1年生) キャリア教育のスタートとして、希望する職種に分かれて職業体験をします。	9月 体育大会 各クラスが6色に分かれ、各色の3年生のリーダーが中心となって練習し、熱い戦いを繰り広げます。
10月 合唱コンクール 学年ごとに最優秀賞・優秀賞を目指し、美しいハーモニーを奏でます。	10月 文化発表会 本校独自の活動で、約20のコースに別れ、劇や映画などの舞台発表、校門アーチ制作や環境などの発表を行います。	11月 大学訪問(2年生) キャリア教育の一貫として、班別で京都府内の大学を訪問し、リサーチします。
11月 企業訪問(1年生) 学研都市にある研究施設などを訪問し、説明を受けます。	2月 スキー学習(1年生) 富山県極楽坂スキー場で、スキー学習を行います。	3月 福祉体験学習 車いすバスケットの選手に来校いただき、実際に車いすバスケットを体験します。

部活動

体育系が13部、文化系が5部あり、体育館やグラウンド、校舎内などで熱心に活動しています。この夏は、ソフトテニス男子(個人)・陸上(女子低学年リレー)・水泳(メドレーリレー・個人)で京都府大会を勝ち抜き、兵庫県で開催される近畿大会に出場しました。

体育系……野球・サッカー・陸上男女・ソフトテニス男女・バレー女子・バスケット男女・バドミントン男女・剣道・卓球

秋の新人大会、春の練習大会、そして7月には、夏の総合体育大会(相楽・山城・府・近畿・全国)があり、3年間の練習成果

を発揮します。

文化系……吹奏楽・美術・パソコン・家庭・国際交流

吹奏楽は、府の吹奏楽コンクールに向け、朝はもちろん、休日も練習に励んでいます。美術部は個展開催に向け、作品の仕上げに取り組んでいます。ほかの部も文化発表会に向け、作品を制作しています。

〇問い合わせ

学校教育課 学校教育係
(TEL 95-1906・FAX 94-5176)

活動のひろば

12

このコーナーでは、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しています。今回は、精華町文化協会・精華町健康連盟のヨガサークルで指導されている坂井容子さん（馬淵地区）にお話を伺いました。

ヨガで心身充実

坂井 容子さん

ヨガとの出会い

スポーツなどの運動は苦手でしたが、もともと体を動かすことは大好きだったという坂井さん。「子育てに手がからなくなり、体型も変化してきたところに、家



練習前に、皆さんに集まってもらいました

族の中で介護が必要な人が出てきました。その介護のための体力づくりもあり、ヨガを始めました。初めは不安に思いながら練習に通っていましたが、だんだん自分にもできるという自信がついてきて、教室に通うのが楽しくなりました。次第にスリムになっていく私の姿を見て『どんなダイエットをしているの』と問われることが多くなりました。『それでは、私の習ってきたことをみんなでやりましょう』という事で集会所で指導を始めました。平成5年には、精華町の生涯学習事業・成人大学の講座の一つとして、半年間教室の運営に携わりました。平成7年には、かしのき苑でも始めました。教室終了後、受講生有志が集まって現在の「ヨガサークル」を結成しました」

ヨガの魅力

ヨガの基本は呼吸法にあるそうです。

「ゆっくり大きく鼻から吸って、ゆっくり鼻から出します。ゆっくりした呼吸はそれだけで、緊張を解きほぐしてくれます。呼吸が浅くなったり、速くなったりしたときは、いらいらしたり、怒ったり心が平靜ではないとき。あるいは、体に無理な負荷をかけたり、激しく運動をしているときだと思えます。だから大きく深呼吸すると落ち着きます。いらいらすることが多かったですが、このことを知っただけでもヨガと出会えてよかった」

とは、坂井さんと一緒に活動をしている今のサークル代表・木田淑子さんの談。お話の内容にすごく説得力があります。

ヨガは、日ごろ動かさない筋肉を伸ばし呼吸を整え、自分の体と向き合います。硬くなった筋肉や骨格を柔らかくほぐし、体の歪みを整えます。続けることで肩こり、腰痛、冷え性、更年期障害などの不快症状も軽くなるといいます。

活動での工夫

またヨガは年齢に関係なく、誰でも無理なくできる健康法です。坂井さんが指導される生徒さんの年齢層も幅広く、4歳から最年長の方は88歳になります。

練習の日程も工夫がされていて

週2回ある練習日のうち、どちらか出席すればよいシステムになっています。半年ごとの日程表も用意し、予定を立てやすくしています。

サークルでは、二人一組になり、互いに腰や肩などをマッサージし、ほぐしあい、スキンシップを図ったりもします。これが結構気持ち良いと好評だそうです。また、東洋医学のツボ療法や操体法も取り入れ、単調になりがちな練習のアクセントとしています。

これから

「日本は平均寿命が更新され長寿

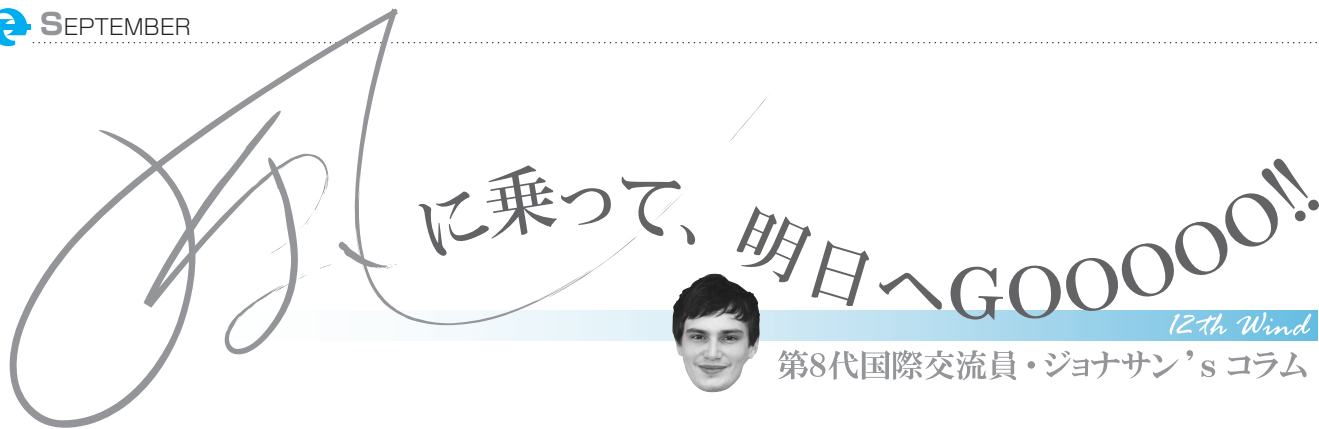
国といわれています。しかし実際は、寝たきりの高齢者も多いのではないのでしょうか。心の悩み、ストレスを抱えている人もかなり多くなってきたと感じています。体が病むと心もどんどん萎えてきて、どちらにも良い結果をもたらしません。心身一如（精神と肉体が一体とな

り、心身が充実すること）で、心身を健康に保ち、寿命を全うすることが大切であると思います。そのためには心身の働きを高めて、積極的な生き方を身につけることです。ヨガを始めるのに、特別な服装や道具はいりません。どこでも無理がなく、誰にでもできます。練習に参加し、多くの人と知り合い、相互の交流を図ることは、心を豊かにしてくれます」さあ、あなたも「ヨガライフ」を始めてみましょう。

「ヨガサークルに関するお問い合わせは、木田淑子さん（TEL 72-5360）まで」



「無理をせずに」をモットーに指導する坂井さん



Back to School!

September is here, and for Americans like me, that brings up memories of going back to school. Unlike Japan, our school year starts in September. This month I would like to talk about a few of the interesting differences I have noticed between student life in Japan and America.

As I mentioned, the school year in America starts in September and ends in June of the following year. This means there are two and a half months of summer vacation between school years, during which the students are not assigned any homework. During this time Families often go on road trips as well as visit relatives who live far away, and high school students will often get part time jobs. However, if a high school student fails to pass one of their core subjects, they have to attend a special summer school to retake the class, or else face the risk of repeating the same grade all over again the following year!

Club activity participation is also quite different. Japanese students spend a longer time at school than American students do. However, the time spent actually in the classroom is roughly the same. Here in Japan, students join school clubs and meet or practice on campus after school. I often even see students walking to and from school on weekends in their practice uniforms. I don't think you could get American kids to go to school on the weekend even if you paid them! On the other hand, most children who participate in after school activities do so at facilities not related to school, like the YMCA or Boys and Girls Club. Here they receive help with their homework or play sports with children from their neighborhood. Another popular organization is the Boy Scouts. As a member, children obtain leadership skills through camping and volunteer work, preparing them to become productive members of society. Speaking from my own experience, there were many more kids who participated in these kinds of out of school activities compared to those who joined school clubs. One reason for this is because many of the kids lived quite far away from school and relied on the bus to get home. The buses departed about 15 minutes after the final school bell rang, so for those kids, joining a school club was not really an option.

While a student, I never really took the time to think too much about the school system or student life. After coming to Seika and visiting schools as part of my job, listening to stories on the news and talking with Japanese friends, I have come to view the education system not only in Japan, but in my own country as well, from a completely new perspective. For me, this is a big reason why I chose to learn a foreign language and to live in a foreign country. I have always believed that knowing a foreign language and understanding a foreign culture is like having a key that opens all sorts of new doors which allow you to appreciate and enjoy more things in life. In many ways, my experience here in Seika has allowed me to view the world through a whole new perspective and grow as a person. Based on this experience, I believe this to be one of the most valuable results of international exchange.

新学年の始まり

9月になると、私を含め多くのアメリカ人にとって、新学年の始まりの思い出がよみがえります。日本と違って、アメリカでは9月に新しい学年度が始まるからです。今月は日本とアメリカの学生の学校生活での面白い違いについて話したいと思います。

先ほど述べたように、アメリカでは学年度が9月に始まり翌年の6月に終わります。そのため次の学年度が9月に始まるまでの2ヵ月半は夏休みとなります。この間には宿題もないので、みんな家族と車で旅行したり、遠くの親せきの家を訪ねたりします。高校生はアルバイトをしたりもします。しかし主要科目の一つに不合格の場合、サマースクールに通い、授業を受け直さなければなりません。さもないければ留年の恐れがあるからです。

クラブ活動においても大きく違います。日本とアメリカの学校では、授業時間がそれほど変わらないにもかかわらず、日本の学生の多くは、アメリカの学生より多くの時間を学校で過ごします。放課後の時間をクラブ活動に費やすのです。休日さえ、よくまちなかでクラブのユニフォームを着た人を見かけます。アメリカの学生にいくら褒美を与えても、まず週末に学校へは行かないでしょう。一方、アメリカの学生は学校から帰宅すると、YMCAやボーイズ・アンド・ガールズ・クラブなどの直接学校とは関係のない施設へ行きます。そこで宿題を手伝ってもらったり近所の友達とスポーツをしたりします。ほかにボーイスカウトという団体もあります。会員はキャンプやボランティア活動を通して、リーダーシップや社会性を身につけます。私の周りでは、学校のクラブに所属するよりも、このような学校以外の場所で活動する人の方が多かったです。その理由のひとつとして、多くの生徒は遠くから通っており、バスに乗らなければ家に帰れないのですが、このバスは授業終了の最後のチャイムから15分ほどで出発するため、これらの生徒にとってクラブ活動をするという選択肢はないのです。

私は学生の時、学校の制度や学生生活について深く考えることはありませんでしたが、精華町に来て、仕事で学校を訪問したり、ニュースを聞いたり日本人の友達と話すうちに、日本だけでなく、自分の国の教育についても新たな視点から見つめるようになりました。これは私が外国語を学んで外国に住んでみようと思った大きな理由です。私はいつも、外国語を学び異文化を理解することは全ての可能性において新たな扉を開く鍵であり、生活により多くの喜びや楽しみをもたらすと信じています。精華町での経験は私に、世界に対してのまったく新しい観点を与え、人間として成長させてくれました。これは国際交流の最も価値ある成果ではないかと私自身の経験において思います。

むくのきセンター臨時休館

むくのきセンターは10月1日(木)、備品・設備点検のため臨時休館となります。トレーニング室を含むすべての施設が利用できませんのでご了承ください。

○問い合わせ

生涯学習課 社会体育係
(むくのきセンター内)
(TEL 98-0200)
(FAX 98-0118)



ホストファミリー募集

町では、町内在住・在勤、留学生などの外国人の方を日本の家庭に招待し、国際交流と国際理解を深めていただくホームステイ事業を行っています。下記の日程で、これらの外国人の方の受け入れをしていただけるご家庭を募集しています。

- ▶ **日 程** 10月16日(金)～18日(日)
・16日(金) 午後5時ごろ対面、各家庭へ
・17日(土)「子ども祭り」に参加
・18日(日) ホストファミリーデー

- ▶ **定 数** 先着10家庭
▶ **申込期限** 9月30日(水) 午後5時
▶ **申込方法** 企画調整課窓口においている申込用紙に必要事項を記入のうえ、直接、下記のところへ。

※すでに精華町国際活動人材バンクに登録していただいている方のお申し込みは不要です。

○申し込み・問い合わせ

企画調整課 企画係
(TEL 95-1900)
(FAX 95-3971)



飼い主の責任です 犬のふんの後始末

犬のふんの後始末に対する相談や苦情が多く寄せられています。飼い主の皆さん、愛犬の散歩のときは必ずスコップや袋を忘れず、飼い主の責任でふんの後始末をしてください。

●動物の習性などを正しく理解し、最後まで責任をもって飼うこと

動物はそれぞれの種類に応じた生態、習性、生理を持っています。正しい飼い方などの知識を持ち、適切な飼い方をして健康・安全に気を配り、最後まで責任を持って飼いましょう。野生動物を飼う場合は、十分な注意が必要です。

●危害や迷惑の発生を防止すること

ふん尿や毛、羽毛などで近隣の生活環境を悪化させたり、公共の場所を汚さないようにしましょう。動物の種類に応じてしつけや訓練をして、人に危害を加えたり、鳴

き声などで近隣に迷惑を掛けることのないようにしましょう。

●むやみに繁殖させないこと

動物をむやみに繁殖させて数が増える、一匹一匹をしつかり飼えなくなる場合があります。動物にかけられる手間、時間、スペースには限りがあります。きちんと管理できる数を超えることのないようにしましょう。

●所有者を明らかにすること

盗難や迷子を防ぐためにも、飼っている動物が自分のものであることを示す鑑札などの標識を付けましょう。

○問い合わせ

衛生課環境公害係

(TEL 95-1905)
(FAX 95-3974)



ハチの駆除は専門業者へ

この暑い時期は、ハチの活動が活発になっています。

ハチに刺されると、体質によってはアレルギー反応によるショック症状を起こす方もおられます。そのような事故を防ぐため、特にスズメバチなど危険なハチの駆除は、専門業者に依頼してください。

公園など公共施設のハチの単駆除は、施設管理者が対応します。それぞれの施設管理者へご連絡ください。

◇害虫110番

京都府ペストコントロール協会
(TEL 075-752-8

○問い合わせ

衛生課環境公害係

(TEL 95-1905)
(FAX 95-3974)

◇ハチ防護服の貸し出し制度

町では、ハチの駆除に使用するハチ防護服を貸し出しています。数に限りがありますので、ご希望の方は必ず事前にご連絡ください。

071
(FAX 075-752-8072)
受付時間/月～金曜日 午前10時～午後5時

パソコン教室(後期)受講生募集

教育委員会主催パソコン教室の、平成21年度後期分(10～12月)受講生を募集します。
後期の講習は、IT基礎(パソコン入門)と、Word(ワープロソフト)入門と、Excel(表計算)入門の3コースです。

コース	講習内容	日 程	講習時間	定 員	対 象 (★)	受講料
C	IT基礎(午後) (パソコン入門)	10月19日(月) 10月26日(月) 11月 2 日(月) 11月 9 日(月)	午後 2 時15分～ 4 時45分 2.5時間× 4 日	各16人 程度	パソコン操作の経験がない、 または少ない方	各1000円 程度
D	Word入門(午後) (ワープロソフト)	11月13日(金) 11月20日(金) 11月27日(金) 12月 4 日(金) 12月11日(金)	午後 2 時15分～ 4 時45分 2.5時間× 5 日 (初回のみ午後 4 時15分まで)		パソコンの基本的な操作が できて、各講習に興味を持 っておられる方(パソコン の基本操作ができない方は 受講できません。今期はま ずCコースを受講してくだ さい)	
E	Excel入門(午前) (表計算ソフト)	10月 8 日(木) 10月15日(木) 10月22日(木) 10月29日(木) 11月 5 日(木)	午前 9 時30分～ 正午 2.5時間× 5 日 (初回のみ午前11 時30分まで)			

※ パソコンは教室に備え付けの Windows VISTA (Microsoft Office 2007) 機器を使用します。
また、受講生個人のパソコンは持ち込みできません。

- ▶ **場 所** むくのきセンター2階 第1会議室
- ▶ **対 象 者** 町内に在住・在勤で、上表の対象欄(★)に該当する方(高校生以下を除く)
※ 各コースとも、全日程に参加することが原則です。
※ これまでに受講したことがない方を優先します。
- ▶ **講 師** キャリアコンサルティング(株)講師・せいか地域ITサポータースタッフ

▶ 申込方法

下記①～③のうち、いずれかひとつの方法でお申し込みください(複数応募不可)。

- ① 往復はがき(郵送)
往信裏面に「(1)希望コース(C・D・Eいずれか1つ)(2)住所(3)氏名(ふりがな)(4)電話番号」を、返信表面に「郵便番号・住所・氏名」を記入して、下記のところへ。
- ② 返信用はがき持参
返信用の普通はがきの表面に「郵便番号、住所、氏名」を記入したもの(裏面は白紙のまま)を町役場3階の生涯学習課へお持ちいただき、専用申込用紙に必要事項を記入し、合わせて提出してください(受付時間：平日の午前9時～正午・午後1時～5時)。
- ③ Eメール(パソコン)
件名を「パソコン教室申し込み」として、本文に①の(1)～(4)を記入のうえ、申し込み専用メールアドレス「ITSchool@town.seika.kyoto.jp」へ。
※ 申し込み用メールアドレス以外への送信は無効となります。
- 【電子メールでの申し込みの注意事項】
※ 携帯電話からの申し込みメールは無効です。
※ ウイルス防止や負荷軽減などのため、テキスト

形式で送信してください(html形式は使用しないでください)。

- ※ 申し込みメール送信後に、ITSchool (auto reply) から 受信完了の自動返信メールを送信しますので、必ずご確認ください(申し込みメールに開封確認要求の設定はしないでください)。
※ 記入事項以外の他事記載や、電子メール送信操作に関する質問はご遠慮ください。

▶ **申込期限** ①～③共に9月26日(土) 午後5時(①は当日消印有効)

- ▶ **そのほか**
- ・ 返信はがき表面には、忘れずに「郵便番号・住所・氏名」を記入してください。
 - ・ 友達同士で受講したい、当落を合わせてほしいなどの個人的なご要望には、お応えできません。
 - ・ 定員を越えた場合は抽選となります(各コースとも開講1週間前ごろまでに当落を通知しますので、個別問い合わせはご遠慮ください)。なお1通に複数人の申し込みは無効となります。
 - ・ 当選されたご本人以外は受講できません。
 - ・ 詳しくは、下記URLをご覧ください。
http://mukunoki.town.seika.kyoto.jp/Topix/pc_course/pc_course.html

○申し込み・問い合わせ

〒619-0285(個別番号)
精華町役場 生涯学習課 パソコン教室係
(TEL 95-1907)
(E-mail ITSchool@town.seika.kyoto.jp)