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、障害等級の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ことが必要です。

▼**受給条件**

①②のうち1つ以上、③④⑤のうち1つ以上該当する項目がある方

①初診日の前日時点で、前々月までの保険料納付済期間【注2】が加入期間の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。

④20歳になるまでに初診を受けた。

⑤60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／98万3100円（年額）

・2級／78万6500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。

・1～2人まで／一人22万6300円

・3人目以降／一人7万5400円

（年額）

特別障害給付金

左記①②の期間で任意加入の手続きをしていない、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

◆①または②の当時、障害に対する治療の初診を受けた。

【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。

○**問い合わせ**

◆京都南年金事務所

（TEL075－644－1165）

◆精華町役場総合窓口課年金係

（TEL95－1915）

ウチの犬、言うこと聞かないの…

来月、犬のしつけ方教室

犬のしつけ方教室が9月、山城南保健所などで行われます。犬のしつけ方でお困りの方は、お申し込みください。また、普段からもほかの人に迷惑をかけないよう、しっかりと犬をしつけましょう。

▼**日時**

①9月6日㈮午後1時30分～3時30分

②9月13日㈮③20日㈮④27日㈮午前11時～正午（予備日／10月4日㈮）

▼**場所**

①山城南保健所・講堂

②～④山城広域振興局木津総合庁舎テニスコート（山城南保健所隣）

▼**対象者**

①～④すべてを受講できる2歳未満の犬の飼い主で、木津川市・相楽郡内在住の方

※登録している犬で、狂犬病予防ワクチンやほかの混合ワクチンを接種済みであることが必要です。

▼**定員**

①先着30人

※②～④は①の受講者のうち10人。見学のみは20人となります。

▼**内容**

①犬の習性・しつけ方・犬の健康管理についての講習

②～④犬の服従心を養うための実技講習、ツケ・スワレ・フセ・マテ・コイのしつけ方の実技講習（犬の同伴が必要）

▼**申込期間**

8月12日㈪からの平日

受付時間／午前9時～正午・午後1時～5時

▼**申込方法**

電話で左記のところへ。

○**申し込み・問い合わせ**

山城南保健所環境衛生室衛生担当

（TEL72－4302）

社会人も学べる放送大学

放送大学では、平成25年度第2学期（10月入学）の学生を募集しています。

放送大学は、テレビなどの放送やインターネットを通して授業を行う通信制の大学です。

心理学・福祉・経済・歴史・文学・自然科学など、幅広い分野を学べます。働きながら学んで大学を卒業したい、学びを楽しみたいなど、さまざまな目的で幅広い世代、職業の方が学ぶ放送大学。今回の出願期限は8月31日㈯です。

15歳以上の方は、1科目から学習する選科履修生・科目履修生として入学できます。18歳以上の大学入学資格をお持ちの方は、無試験で全科履修生として入学可能です。4年以上在学して、124単位以上を修得し卒業すると、学士（教養）の学位が取得できます。一つの分野を体系的に学びたい方には「放送大学エキスパート」があります。

○**資料請求・問い合わせ**

◆放送大学京都学習センター

〒600－8216　京都市下京区西洞院通塩小路下ル　キャンパスプラザ京都3階

（TEL075－371－3001）

◆放送大学奈良学習センター

〒630－8589　奈良市北魚屋東町　奈良女子大学コラボレーションセンター3階

（TEL0742－20－7870）

相楽の文化を創るつどい　来年2/9

演奏グループなど募集

第21回相楽の文化を創るつどい実行委員会では、来年2月9日(日)に開催する「第21回相楽の文化を創るつどい」の出演団体(演奏・合唱・民踊・詩吟・舞踊など)を募集しています。

会場は木津川市加茂文化センター「あじさいホール」(木津川市加茂町里南古田156番地)。時間は午後1時～4時30分です。

▶**申込条件**　・相楽郡または木津川市在住・在勤の10人程度で構成されていること。
・継続的に文化芸術活動を行っていること。
・代表者は実行委員会委員となること。

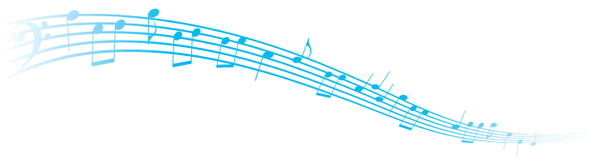
▶**定　　数**　約12団体

▶**料　　金**　1団体1万円

▶**出演時間**　1団体15分以内(入退場を含む)

▶**申込期間**　8月30日(金)まで(必着)

▶**申込方法**　はがきに「『第21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、下記のところへ。



○**申し込み・問い合わせ**

〒619－0214　木津川市木津上戸15番地

第21回相楽の文化を創るつどい実行委員会

（TEL 72－0421・FAX 72－0470）

みんなで築こう 人権の世紀

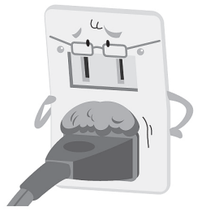
～考えよう 相手の気持ち

育てよう 思いやりの心～

8月は「人権強調月間」

8月は電気使用安全月間です

コンセントのプラグは
定期的に掃除しましょう



経済産業省　主唱

一般財団法人 関西電気保安協会

http://www.ksdh.or.jp/

町役場関係部署などのファクス番号・Eメールアドレスは33ページに掲載しています。

復興支援の一助に

精華町ふれあいまつり実行委員会は6月19日㈬、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売り上げ11万4693円を、東日本大震災復興支援救援金として寄付しました。

救援金は、公益財団法人京都新聞社会福祉事業団を通じて被災地に送られます。

○問い合わせ
かしのき苑
（TEL 94－5200）

軽度生活援助を廃止

在宅高齢者などの自宅の掃除や庭の手入れなどをする「精華町在宅高齢者等軽度生活援助事業」をこのほど、廃止することになりました。

同様のサービスが普及してきたことによるものです。町社会福祉協議会でも「ふれあいサポート」として、サービスを行っています。

○問い合わせ
福祉課介護保険係
（TEL 95－1904）

憩う高齢者、介護相談も

山田川きずなポート「きずなの家」（乾谷南里内11番地）では、今年３月から「物忘れ・安心『ほっ』とカフェ」を開いています。

毎月第４水曜日には「おとなの脳トレ教室」＝**写真**＝を開催し、毎回約15人が参加。第２・第４水曜日には「介護・物忘れ相談会」**【注】**も行っています。時間はいずれも午後１時～４時です。

このほか、高齢者向けの涼やかスポットとしての施設開放も行っています。９月30日までの毎週水曜日（８月14日を除く）午前９時～午後５時です。

【注】希望者には自宅訪問しています。電話で下記にお問い合わせください。

○問い合わせ
精華町在宅介護支援センター神の園　古道・市原
（TEL 93－0846）

勝手に社債購入・名義使用

金融商品の一つに「社債」投資があります。社債とは、企業が設備投資などの資金調達のために発行するものです。個人の場合、社債は証券会社を通じて購入し、満期まで利息を受け取り、満期時には元本が返済されます。

今回は、こうした金融商品の取引に関する相談をご紹介します。

〈Q〉
聞き覚えのあるような金融機関を名乗る電話があった。「あなたの名義で、ある会社の社債を購入している。金融庁の査察が入るので現金が必要。支払わないとあなたも名義貸しで罪に問われる。一刻も早く500万円振り込むように」と言われた。

社債購入を依頼した覚えもなく納得がいかない。どうしたらいいのか。（70代男性）

〈A〉
このような相談は高齢者に多く、被害金額が高額になってしまうことも少なくありません。有名金融機関に似た企業名を名乗って、消費者に勘違いをさせて不安をあおり、お金を振り込ませたり、送金させたりします。なかには手渡しで受け取る業者もいます。社債を発行しているという会社の名前も有名企業とよく似ていて紛らわしく、実在しない場合もあります。

そもそも勝手に人の名前で契約すること自体が法律で禁止されています。自分の名前を勝手に使われた本人が罪に問われることはありません。「名義を貸してほしい」と事前に電話がある場合もありますが、名義を貸すことも法律で禁じられています。

事例の場合、社債購入を装った詐欺と考えられるので、相談者が電話の相手方に送金をする必要はありません。知らない人から電話がかかっても、契約に関係するような内容には即答せず、必ず家族に相談しましょう。

特に訳の分からないもうけ話には耳を貸さず、きっぱりと断る勇気を持つことが大切です。

◇

困ったときは、相楽消費生活センター（木津川市木津上戸15・相楽会館1階）にご相談ください（TEL 72－9955）。受付時間は平日の午前9時～午後4時です。

○問い合わせ
相楽消費生活センター
（TEL 72－9955）

精華で買い物 超お得 商品券使って

精華町商工会は９月、町内で使えるプレミアム商品券を販売します。同券は現金１万円で１万１０００円分を購入できます。現金２万円では２万２０００円分、３万円では３万３０００円となります。

商工会では同券を総額約４００万円分発行。販売日や販売場所、取り扱い加盟店などのご案内は９月に配布します。

○問い合わせ
精華町商工会
（TEL 94－5525）

シニア世代向けの介護予防講座「シニアのための健康づくり　若返り大作戦～さわやか運動編～」が９月10日㈫、むくのきセンターであります。

町内在住のおおむね65歳以上が対象。参加者と同年代の講師・山根光子さん（健康運動実践指導者）による講話と簡単なエクササイズを行います。血管年齢測定コーナーもあります。浴用タオルをお持ちのうえ、動きやすい服装でお越しください。

時間は午後1時30分～3時30分。定員は先着70人です。希望者は、電話で左記のどちらかにお申し込みください。

○申し込み・問い合わせ
◆精華町役場福祉課介護保険係
（TEL 95－1904）
◆精華町地域包括支援センター（かしのき苑内）
（TEL 94－4573）

こころの健康推進員 10月から養成講座

「こころの健康推進員養成講座」が10月から、京都府精神保健福祉総合センター（京都市伏見区竹田流池町120番地）で開かれます。同推進員は、保健所や市町村が行うグループワークなどの精神保健福祉事業への参加・協力、障害者に対する理解を深めるための啓発活動などを行います。

講座では、心の病気や障害のある人への接し方などを学ぶほか、相楽郡・木津川市内での施設実習も行います。

希望者は９月６日（金）までに、申込書を直接、京都府山城南保健所福祉室にお持ちください。受付時間は午前８時30分～正午・午後１時～５時です。

▶**日　　時**　10月２日（水）・８日（火）・16日（水）・23日（水）・12月４日（水）・10月～11月のなかで２日（受講者と調整）（全７回）
午後１時30分～５時ごろ

▶**対 象 者**　原則として次のすべてに該当する方
・京都府内（京都市を除く）在住の方
・講座の全課程を受講できる方
・講座修了後、同推進員として京都府内（京都市を除く）で活動できる方

○問い合わせ
◆養成講座の内容・同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）
◆同推進員制度について
京都府山城南保健所 福祉室（TEL 72－0979）

町内福祉団体に助成

町社協から最大５万円

精華町社会福祉協議会では、町内で活動する福祉団体に、本年度の活動費の２分の１（最大５万円）を助成します。希望する場合は、９月５日（木）までに申請書**【注】**を右記のところへ提出してください。対象団体は、次のすべての条件を満たす団体です。

・本年度、同協議会や行政から助成金を受けていない団体
・高齢者や障害者の福祉向上・健康増進に取り組んでいる団体、または福祉教育・公共用地の環境美化などの推進を主な目的とし、地域に根差した活動を進める団体
・構成員が５人以上で、会則や規約などがある団体
・営利や特定の政治・宗教に関する活動が目的でない団体
・今年４月１日以前に結成し、継続的に活動している団体
・「団体の活動紹介の場で、共同募金配分金による活動助成を受けていることを PR できる団体」または「同協議会が行う共同募金街頭啓発に参加できる団体」

【注】申請書は同協議会ホームページからダウンロードできます。

○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）

町役場関係部署などのファクス番号・Eメールアドレスは33ページに掲載しています。

し尿くみ取り 浄化槽 正しく管理を！

し尿の定期くみ取り、断らないで

し尿くみ取りは定期的に行いますので、定期くみ取りを断らないでください。満杯になってからの依頼は、作業日程に支障が生じます。ただし、雨などが入って急に満杯になった場合などは直接、し尿収集運搬委託業者（下記）にご連絡ください。2～3日以内には対応します。

くみ取り券で支払いを

くみ取り料金は、10リットル110円の従量制です。その都度「し尿くみ取り券」でお支払いください。現金払いはできません。券は、町役場・銀行・農協などで取り扱っています。くみ取り前に必ず準備してください。

相楽郡広域事務組合発行の110円券（旧券）は使えません。町役場での払い戻しが可能です。

し尿収集運搬委託業者は次の通りです。

・㈱クリーンサービス山城（TEL94－3241）
・相楽商事（TEL62－3009）
※各業者ごとに担当地域が決まっています。不明な場合は町役場環境推進室にお問い合わせください。

くみ取りに際しての注意

・作業通路や収集口周辺は整理し、収集口まで通行可能な状態にしておいてください。
・収集車の近くで子どもを遊ばせないでください。
・犬は必ずつなぎ、作業通路から遠ざけておいてください。
・便槽に容器類などを捨てないでください。ホースが詰まる原因になります。
・くみ取り量は、バキューム車のゲージにより決まります。
・くみ取り前とくみ取り後のゲージの確認をしてください。

検査・清掃は必ず

浄化槽の管理が不十分な場合、隣近所に悪臭などの迷惑をかけたり、側溝や河川を汚し環境を悪化させたりします。3つの義務を守りましょう。

▼**定期検査を受ける**

使用開始後の3～8カ月の間に1回、その後は1年に1回、京都保健衛生協会（TEL075－681－1727）に申し込み、検査を受けなければなりません。

▼**保守点検を京都府の登録業者に依頼**

保守点検は、機械の点検・補修や消毒剤の補給などを行います。おおむね3～4カ月に1回以上【注】行ってください。詳しくは、京都府山城南保健所環境衛生室（TEL72－4303）または京都府浄化槽協会（TEL075－751－9065）にお問い合わせください。

▼**清掃を相楽郡広域事務組合の許可業者に依頼**

浄化槽は年1回以上、清掃しましょう。次の浄化槽清掃業者に依頼してください。

・㈱クリーンサービス山城（TEL94－3241）
・㈱相楽清掃（TEL76－2417）
・相楽商事（TEL62－3009）
・㈲フシミ（TEL075－601－6714）
・大和清掃（TEL0742－61－4798）
・城南衛生㈱（TEL62－9000）
・平安衛生開発㈱（TEL62－1732）

◇

定期検査や保守点検を受けない場合は、罰則を受けることがあります。

【注】機種により異なります。

○**問い合わせ**
◆精華町役場環境推進室環境係（TEL95－1925）
◆相楽郡広域事務組合事務局（TEL72－0421）

「絵で」「字で」描く木津川

「木津川を美しくする会」では、河川の美化などをテーマにしたポスターなどの作品を募集しています。対象は町内在住・在勤の方。8月30日（金）まで（必着）に郵送で下記のところにお送りください。1人1部門2点以内です。

▶**内　容**
・ポスターの部：河川美化を主題としたもの（画用紙四つ切り・小中学生対象）
・河川美化を主題・短歌の部・俳句の部・詩の部：木津川を主題としたもの（詩の部は800字以内）
・作文の部：木津川や河川美化を主題としたもの（1600字以内・小中学生対象）
・書道の部：木津川や河川美化を主題としたもの（小中学生は18.5センチ×70センチの半紙）

▶**そのほか**
・作品は原則として返還しません。ポスターと書道のみ、事前に申し出た場合に返還します。
・主催者の事業で作品を複写転載することがあります。

○**申し込み・問い合わせ**
〒619－0285（個別番号・住所記入不要）
精華町役場　環境推進室「木津川を美しくする作品募集」係
（TEL 95－1925）

容器包装の収集
汚れを取ったプラだけ

プラスチック製容器包装（以下、容器包装）として収集したごみに、ほかの物が混ざっているケースが多発しています。

混ざっている物の多くは、食べ残しなどの汚れが付着した容器包装や、ストロー、食品保存用パックなど容器包装以外のプラスチックです。このほか、カミソリの刃や乾電池、注射器といった危険物も発見されています。

容器包装で収集可能なものは、プラマーク＝**右**＝が付いているもののうち、汚れを取ったものです。出す前にいま一度確認してください。

○**問い合わせ**
環境推進室環境係
（TEL95－1925）

プラスチック製容器包装に混在している物

←汚れが付着したもの（中身が残っているもの）

プラスチック製容器包装以のプラスチック（ストロー・PP ロープなど）→

←刃物などの金属類（危険物）

缶・瓶→

天ぷら廃油 回収量上昇

廃食用油（使用済みてんぷら油）の回収量が年々増加しています。昨年度の回収量は、前年度比で1045リットル増の7405リットルでした。

回収地区・場所・時間は左表の通りです。回収時間中は目印として回収場所に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、ふたをしっかり閉めて出してください。

▼**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

○**問い合わせ**
環境推進室環境係
（TEL95－1925）

回収地区・場所・時間

地　区	回収場所	回収時間
舟	集会所	常設
僧坊	狛田駅東土地区画整理事務所東	第4日曜日 午前9時～10時
谷	集会所	常設
北稲八間	集会所	常設
南稲八妻	南稲八妻エコステーション	第2・4日曜日 午前8時～午後5時
植田	集会所	常設
祝園西一	集会所	常設
馬渕	集会所	常設
山田	集会所	常設
光台四	集会所	第4日曜日 午前9時～10時
光台五	集会所	第4日曜日 午前9時～10時
光台六	集会所	常設
光台七	集会所	第4日曜日 午前
桜が丘一	集会所	常設
桜が丘三	集会所	常設
エスペローマ	可燃ごみ集積所	常設
桜が丘四	集会所	常設
トチノキ	ネオステージけいはんな公園アネシス　塵芥室	第4日曜日 午前8時～正午

町役場関係部署などのファクス番号・Eメールアドレスは33ページに掲載しています。

平成26年４月１日採用の精華町職員を募集します【注１】。
一般事務職・土木技術職・消防職

応募資格

▶**一般事務職**
◆昭和61年４月２日～平成８年４月１日の出生者
◆高等学校卒業（見込みを含む）以上または同等の学歴資格を持つ者

▶**土木技術職**
◆昭和58年４月２日～平成８年４月１日の出生者
◆大学・高等専門学校・短期大学・高等学校・専修学校・各種学校の土木課程修了者（見込者を含む）、または同等の学歴資格を持つ者

▶**消防職**
◆昭和61年４月２日～平成８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以上であること
・色覚や聴力、そのほか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条に該当しない者**【注２】**

申し込み

▶**申込期間**
８月12日（月）～23日（金）の平日（必着）
受付時間：午前８時30分～午後５時

▶**申込方法**
必要書類を直接、次のところへ（郵送可）。
〒619－0285　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】**
・町備え付けの申込書（申込書①・申込書②）
・履歴書（町備え付けのもの、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・封筒には送付先を記入し、240円分の切手を貼付すること）

採用試験

▶**第１次試験**
◆**日　時**　９月22日（日）
受付：午前８時30分～８時45分・試験：午前９時から
◆**場　所**　受験票を郵送する際に通知（消防職の体力測定は別の場所）
◆**内　容**　**一般事務職**：学歴に応じた教養試験（大学卒・短大卒・高校卒）・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、体力測定〔運動のできる服装・運動靴（運動場用・体育館用）を用意すること〕
※いずれの職種も各学校を卒業または卒業見込みである者が、別の学校の卒業資格で受験することはできません〔例：大学卒（見込み）者の、短大卒や高校卒としての受験〕。
※第２次試験の日時・場所などは、第１次試験合格者に通知します。試験内容は集団討論と面接の予定です。

採用条件

▶**勤務場所**
原則として次の通りです。
一般事務職・土木技術職：町役場、上下水道事務所、人権センターなど
消防職：消防本部・署**【注６】**

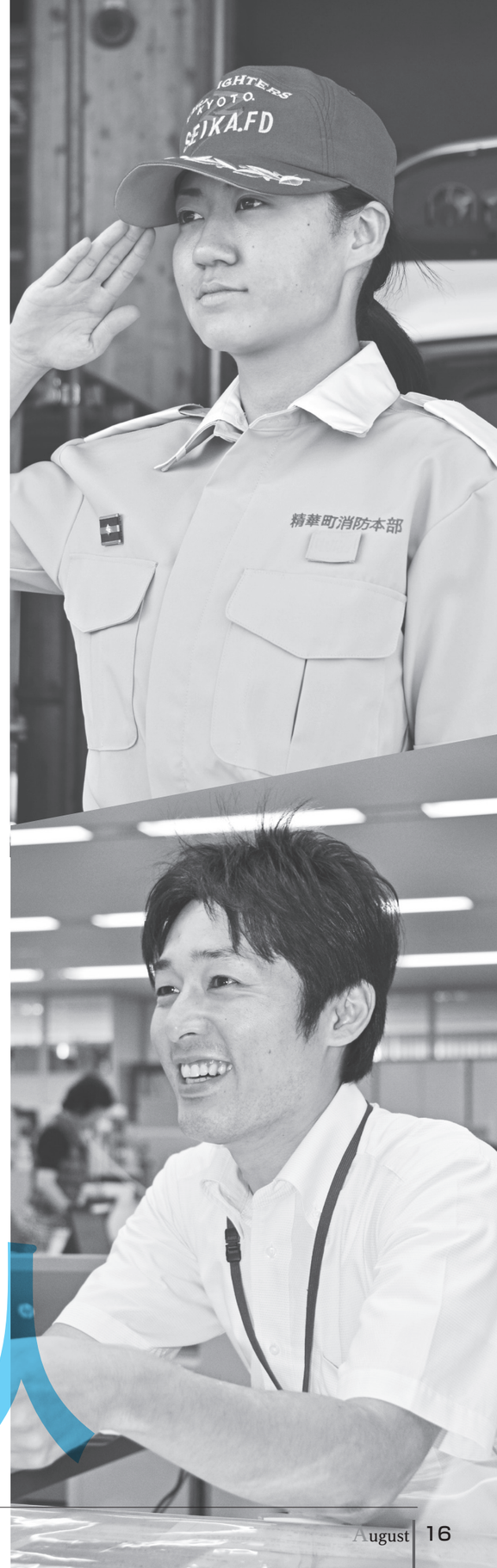
▶**初任給**
高校卒14万9800円・短大卒16万1600円・大学卒17万8800円（変更の場合あり）
※このほかの採用条件も町条例に基づきます。

そのほか

・土木技術職・消防職の試験は午後の時間帯も行うので、昼食・湯茶を持参すること（一般事務職は午後０時30分まで）。
・試験会場へは公共交通機関を利用すること。
・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】採用人数は若干名。過去２年の採用は、24年度が一般事務職７人、土木技術職１人、消防職２人、25年度が一般事務職３人、土木技術職１人、消防職２人です。
【注２】成年被後見人または被保佐人（法改正の経過措置による準禁治産者を含む）・禁錮以上の刑に処せられその執行を終わるまで、またはその執行を受けることがなくなるまでの者・精華町で懲戒免職の処分を受け、その処分の日から２年を経過しない者・日本国憲法施行の日以後、同憲法やその下に成立した政府を暴力で破壊することを主張する政党などの団体を結成またはその団体に加入した者。
【注３】書類は返却できません。また、不足・不備がある場合は受け付けできません。
【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持つものと見なします。この場合、中退した４年制大学での成績証明書を用意してください。最終学歴が高校卒業となる者のうち、高校を卒業して５年を経過する者は、成績証明書の提出は不要です。
【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です。
【注６】採用後、約７カ月は消防学校（全寮制）に入校となります。卒業後は本部までの通勤時間がおおむね１時間以内となる地域に居住することが必要です。

○問い合わせ
総務課 人事係（TEL 95－1910）



募る次代の創精人

町役場関係部署などのファクス番号・Eメールアドレスは33ページに掲載しています。

健康づくり運動を町全体へ

町では６月、町役場内に「精華町健康増進に係る庁内推進本部」を設置しました。同本部は、町民の健康を取り巻く課題の解決などに向け、総合的・多角的に検討していくものです。今月は、取り組みの目標や推進の内容を紹介します。

取り組みのキャッチコピー

健康ダカラ毎日が楽しい！

せいか３６５

健やかで元気に満ちた地域づくりを

この取り組みの目標は、町民一人ひとりが笑顔でつながり、地域で支え合いながら健康づくりに主体的に参画することで、健やかで元気に満ちた地域社会を目指します。

▶ヘルスプロモーションの考え方【注１】に基づいた健康づくりの推進

・町民一人ひとりの力量の向上
・健康をみんなで支え合うネットワークづくり
・健康を支援する環境づくり（まちづくり）

▶病気予防と元気増進の調和が取れた健康づくりの推進

・病気予防対策
・元気増進対策

▶住民参加・参画による健康づくり・介護予防の推進

・住民と行政が目的意識を共有し、対等な立場で協力しながらの事業推進
・精華町らしい健康づくり・介護予防の取り組み

▶地域包括ケアシステム【注２】の推進

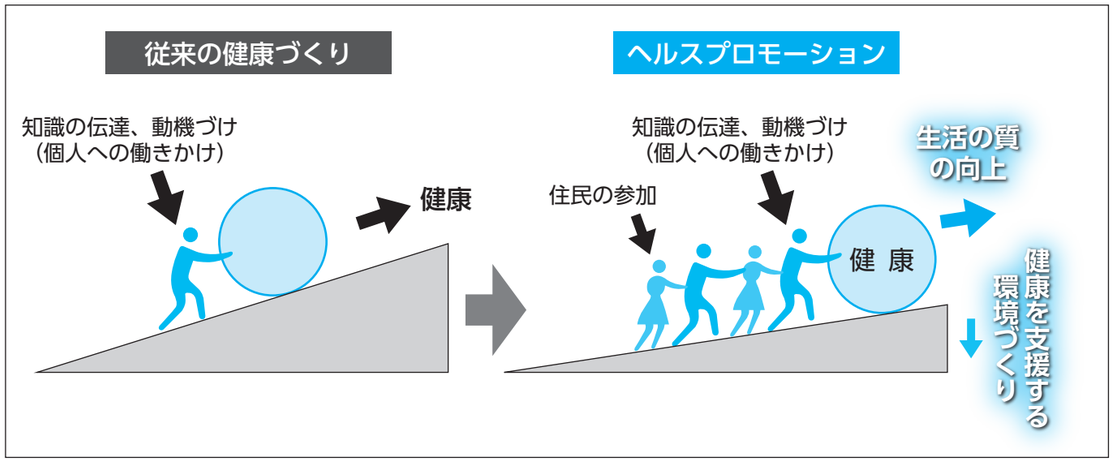
・高齢者などに包括的な支援・サービス提供体制づくり

▶健康でいきいきとした人生を送るための支援

・生きがいづくりにつながる事業
・体力づくり・健康づくりにつながる事業

【注１】ヘルスプロモーションは、直訳すると「健康を推進・演出する」になります＝**下図**。

【注２】高齢者などが可能な限り住み慣れた地域で生活を継続することができるような包括的な支援・サービス提供を目指すことを「地域包括ケアシステム」といいます。支援とサービスとは、医療・介護・介護予防・住まい・生活支援サービスの５つです。これらを分断して提供するのではなく一体として考え、利用者のニーズに合わせて切れ目のない支援をしていくものです。こうしたサービスの事業所の配置は、利用者の家まで30分以内で駆けつけられるよう「中学校区」を想定しています。



○問い合わせ　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）〔TEL 95－1905（健康推進課内）〕

町役場関係部署などのファクス番号・Eメールアドレスは33ページに掲載しています。

風疹を予防しましょう

全国で風疹の感染者数が例年を超えています。妊婦が妊娠初期に風疹に感染し、先天性風疹症候群【注１】にかかる胎児も昨年を超えています。特に妊娠の可能性がある方は、ご注意ください。

赤ちゃんを守るために

風疹を予防するために、外出後はまず、手洗い・うがいをしましょう。もし、発疹や発熱などの症状が現れたら、早めに医療機関で受診しましょう。

予防接種も効果的な予防策です。定期予防接種は次の期間で１回ずつ受けてください。

・生後12カ月～24カ月未満
・就学前の１年間（平成19年４月２日～20年４月１日生まれ）

接種費用、３分の２助成

町では来年３月31日（月）まで、風疹の予防接種費用の３分の２相当額を助成します。助成は１人１回。既に妊娠している女性は接種できません。接種前１カ月と接種後２カ月は避妊する必要があります。

▶対象者

町に住民登録し今年４月１日以降に麻疹風疹混合ワクチンまたは風疹ワクチンを受け、次のいずれかに該当する方

・妊娠を希望している女性で、予防接種時に19歳以上の方
・現在、妊娠中の女性の配偶者で、予防接種時に19歳以上の方

▶申請方法

医療機関で接種費用を全額支払った後、町役場・健康推進課（２階）で手続きしてください。手続きには次のものが必要です。

・助成金交付申請書・請求書**【注２】**
・領収書の原本・接種済証など（ワクチン名・接種日・接種費用・氏名・医療機関名の記載があるもの）
・印鑑
・通帳など、振込先の分かるもの
・母子健康手帳の写し（妊娠中の女性の配偶者のみ）

お願い

厚生労働省はこのほど「今夏、風疹ワクチンが不足する」と発表しました。子どもの定期予防接種を最優先とし、妊娠希望者、妊婦の夫（いずれも19歳以上）が優先的に接種できるよう、ご協力をお願いします。

過去に同接種を２回受けた方や風疹にかかったことがある方、母子健康手帳・抗体検査で十分な抗体があると確認できた場合は、接種の必要はありません。

【注１】眼球異常や難聴などが生じることがあります。
【注２】町ホームページからもダウンロードできます。

○申請・問い合わせ
健康推進課　保健予防係（TEL95－1905）

あすなろお喜楽クッキング COOKING 205

生サケの五目あんかけ

今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」の木原佳世さん（柘榴地区）が紹介する「生サケの五目あんかけ」です。

▶材料（２人分）

生サケ140グラム、酒10グラム（小さじ２）、干しシイタケ８グラム、ぬるま湯60ミリリットル、ニンジン40グラム、レタス40グラム、細ネギ10グラム、だし汁140ミリリットル、もやし20グラム、ごま油２グラム（小さじ２分の１）、水溶き片栗粉（水20ミリリットル・片栗粉３グラム）、ショウガ10グラム、オクラ20グラム

調味料Ａ：だししょうゆ18グラム（だし汁としょうゆを５：４の割合で混合＝大さじ１）、酒10グラム（小さじ２）、みりん12グラム（小さじ２）

▶作り方

①生サケに酒を振る。
②干しシイタケは、ぬるま湯でもどし、細切りにする。戻し汁は取っておく。
③ニンジン・レタスは細切り、細ネギは小口切りにする。
④生サケをグリルで焼く。
⑤鍋に、だし汁と②の戻し汁を入れて沸騰させ、ニンジン、干しシイタケを入れて軟らかく煮る。
⑥⑤にレタス、もやしを入れ、調味料Ａで煮て、最後にごま油で香りをつける。
⑦⑥に水溶き片栗粉を入れ、とろみをつけ、ショウガの絞り汁をかける。
⑧④を器に盛り、⑦をかけ、小口切りのネギと、ゆでたオクラを付け合せる。

▶一人分の栄養価

エネルギー 208キロカロリー・たんぱく質15.6グラム・脂質10グラム・カルシウム39ミリグラム・食物繊維3.1グラム・塩分0.8グラム

木原さんから……

「高血圧の方や、高血圧予防のための減塩メニューです。野菜をたっぷり食べられ、だししょうゆやショウガなどを使用することで、減塩でもおいしくなります。旬の魚や野菜を代用すると季節感を味わえます」

子育てすくすく 掲示板

今月の子育て支援センター

月	火	水	木	金	土
5日	6日	7日	8日	9日	10日
すくすくプレールーム「よちよちひろば」(午前10時～正午) 子育て支援センター	すくすくプレールーム「とっとこひろば」(午前10時～正午) 子育て支援センター	赤ちゃんサロン A (午前10時～11時30分) 保健センター	発達応援プレールーム「あいあいひろば」(午前10時～11時30分) 保健センター		
12日	13日	14日	15日	16日	17日
すくすくプレールーム「よちよちひろば」(午前10時～正午) 子育て支援センター	すくすくプレールーム「とっとこひろば」(午前10時～正午) 子育て支援センター			お誕生日のつどい (要申し込み) (午前10時～11時30分) 子育て支援センター	
19日	20日	21日	22日	23日	24日
すくすくプレールーム「よちよちひろば」(午前10時～正午) 子育て支援センター	すくすくプレールーム「とっとこひろば」(午前10時～正午) 子育て支援センター にこにこ相談 (要申し込み) (午前9時45分～11時) いけたに保育所	赤ちゃんサロン B (午前10時～11時30分) 保健センター			
26日	27日	28日	29日	30日	31日
すくすくプレールーム「よちよちひろば」(午前10時～正午) 子育て支援センター	すくすくプレールーム「とっとこひろば＆絵本のひろば」(午前10時～正午) 子育て支援センター			親子のつどい (要申し込み) (午前10時～11時30分) 子育て支援センター	
9月2日	3日	4日	5日	6日	7日
すくすくプレールーム「よちよちひろば」(午前10時～正午) 子育て支援センター	すくすくプレールーム「とっとこひろば」(午前10時～正午) 子育て支援センター 子育てふれあい教室 (わらべうた) (要申し込み) (午前10時15分～11時30分) 高齢者総合福祉施設「神の園」	赤ちゃんサロン A (午前10時～11時30分) 保健センター 【注1】	発達応援プレールーム「あいあいひろば」(午前10時～11時30分) 保健センター 【注2】		

【注1】栄養士による離乳食の話があります。【注2】第2木曜日から変更。
〈対象者〉よちよちひろば：おおむね1歳6カ月まで　とっとこひろば：おおむね1歳6カ月以上　赤ちゃんサロンA：2～7カ月児
赤ちゃんサロンB：8～12カ月児

○問い合わせ　子育て支援センター（こまだ保育所内）(TEL 98－4001)

育児相談

子育てや子どもの発育などについて相談に応じています。

▶来所相談
◆場　所　子育て支援センター
※事前に、電話で同センターにお申し込みください。

▶電話相談
◆日　時　月～金曜日 午前10時～午後4時
◆場　所　町内各保育所・子育て支援センター
※下記の保育所では土曜日も相談を受けています。
・ほうその保育所：午前8時30分～正午
・いけたに保育所：午前8時30分～正午
・こまだ保育所：午前8時30分～正午
・ひかりだい保育所：午前9時～11時30分
・せいかだい保育所：午前8時30分～午後4時

第2期 音楽リズムであそぼう！

親子で音楽リズムを楽しみながら、子育ての心構えを学びます。体を動かしながら子どもとふれあい、自分自身もリフレッシュしましょう。講師はNPO法人「こらぼねっと京都」の皆さんです。本年度は、3期に分けて開催しています。

▶日　時　9月25日(水)・10月29日(火)・11月12日(火)
午前10時15分～11時30分
▶場　所　精華町交流ホール(町役場2階)
▶対象者　町内在住で満1歳6カ月以上(今年9月1日現在)の子どもとその保護者
▶定　員　おおむね親子30組(定員を超えた場合は抽選)
※当選者にのみ連絡します。
▶申込期間　8月26日(月)～28日(水)
受付時間：午後1時～5時
▶申込方法　電話で子育て支援センターへ。

お誕生日のつどい

同じ誕生月の子どもたちが集まり、お祝いをします。

▶日　時　毎月第3金曜日 午前10時～11時30分
▶場　所　子育て支援センター
▶料　金　100円
▶申込期間　10日前～前日午後4時
▶申込方法　パソコン、スマートフォンは町ホームページから「お誕生日のつどい」で検索、携帯電話は右の二次元コードからお申し込みください。

8月からの申し込み方法がインターネットでの受け付けに変わりました。パソコン、スマートフォン、携帯電話から予約ができます。

育児サークル紹介

▶双子(多胎児)育児サークル「しーそーくらぶ」
活動日時：月末金曜日 午前10時～11時30分
活動場所：子育て支援センター
対象者：精華町・木津川市内在住の多胎児とその親
活動内容：多胎児を育てる親同士の交流

▶育児サークル「すとろべりい」
活動日時：月1回(第2月曜日または第3月曜日) 午前10時～正午
活動場所：精華台四丁目集会所
対象者：精華台四丁目在住の未就園児とその親
活動内容：子どもたちの交流の場として、お母さん同士の友達作りの場として全員で協力し、七夕やプール、運動会、クリスマス会を担当班制で活動

▶育児サークル「かたつむり」
活動日時：第1・3火曜日 10時～正午
活動場所：精華台三丁目集会所
対象者：精華台三丁目在住の未就園児とその親
活動内容：季節の行事、工作、公園遊び、出前保育等

▶光台四丁目子育て支援「フリースペース」
活動日時：毎月第1・3火曜日 午前10時～正午
活動場所：光台四丁目集会所
対象者：光台在住の未就園児とその親
活動内容：季節の行事・歌・手遊び・工作・絵本の読み聞かせ・お誕生会　ほか

▶育児サークル「さくらっこ」
活動日時：第2・4火曜日 午前10時30分～正午
活動場所：桜が丘一丁目集会所とその周辺
対象者：桜が丘一丁目在住の未就園児とその親
活動内容：お花見・季節にちなんだ工作・成長の記録作りなどのグループ企画、クリスマス会、お別れ会などのイベント、育児の悩みなどを話し合う茶話会　ほか

▶育児サークル「とんとん」
活動日時：月に約2回 (木曜日) 午前10時30分～11時30分
活動場所：光台七丁目集会所・鳥谷公園
対象者：光台七丁目在住の妊婦・未就園児とその親
活動内容：お誕生会・四季の行事・遊び

▶育児サークル「すまいる」
活動日時：不定期
活動場所：エスペローマ高の原(桜が丘三丁目)
対象者：特になし
活動内容：親子でのふれあい遊び

▶育児サークル「わんぱくキッズ」
活動日時：月1回程度 午前10時～正午
活動場所：北ノ堂集会所
対象者：北ノ堂地区在住の未就園児とその親
活動内容：絵本・紙芝居の読み聞かせ、季節行事、親子交流　ほか

ひとりで悩まないで……　子ども虐待に気づいたら……
児童相談所全国共通ダイヤル　0570－064－000