

「骨粗しょう症の治療について」と題しての講演を9月27日(木)、山本整形外科(祝園西一丁目)の山本浩二医師を講師に開催しました。高齢になってからも十分な骨密度を保ち、元気に活動できる身体を維持する方法についての講演内容を紹介します。

丈夫な骨は元気の素

健康寿命を延ばす

健康寿命とは「生涯のうち日常生活で支援や介護を必要としない期間」のことをいいます。平成22年時点の平均健康寿命は、男性で70・4歳、女性で73・6歳です。

骨粗しょう症から来る転倒・骨折は、介護が必要になる原因の第2位となっています。骨粗しょう症の予防や治療について理解し、日常生活で実践することは、健康寿命を延ばすことにつながります。

骨粗しょう症って、どんな病気？

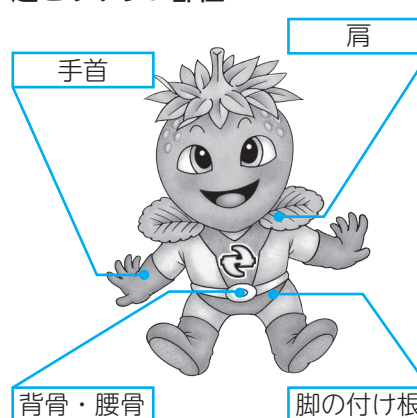
骨粗しょう症とは、骨のカルシウム量が減り、骨のなかがスカスカの状態になり、骨がもろくなる病気です。そのため、わずかな衝撃でも骨折しやすくなります。

(骨粗しょう症患者の骨折が起こりやすい部位Ⅱ下図)

骨粗しょう症の検査方法

骨量(骨密度)測定検査(デキサ法など)、X線検査、血液・尿検査などといった、さまざまな検査があります。町でかかとの超音波法を受け、精密検査が必要となった方には、一度は病院でデキサ法、またはX線検査(有料)

骨粗しょう症患者の骨折が起こりやすい部位



を受けることを勧めています。町では20歳以上の女性を対象に、隔年で骨密度測定(超音波法)を行っています。次回は来年2月の予定です。申し込みがまだの方は「平成24年度家族の健康カレンダー」に付いている申込書でお申し込みください。

予防するためには

どんな食事を取ればいいのか？

カルシウムを多く含む食品Ⅱ下表Ⅱを意識して取りましょう。インスタント食品や加工食品の取り過ぎには注意しましょう。

適度な運動を

有効とされている運動の例(一日)

開眼片脚立ち

左右で各1分を3回することで、50分間歩くのと同じくらいの筋肉を使います。転倒しないよう何かつかまるものがある場所で行いましょう。

スクワット

5〜6回ずつ3セットする。安全の

カルシウムを多く含む食品

プロセスチーズ	2枚	332mg
牛乳	カップ1杯	220mg
木綿豆腐	2分の1丁	180mg
厚揚げ	2分の1個	180mg
ヒジキ	1鉢	140mg
凍り豆腐	1個	132mg
ヨーグルト	半カップ	120mg
さくらエビ	大さじ2杯	120mg

ため、いすかソファの前で行いましょう。

このほか、ストレッチ・ウォーキングなど、自分に合った運動を選びましょう。

骨粗しょう症になったら

骨粗しょう症を治療するには、減少した骨のカルシウム量を増やし、骨を丈夫にして骨折を防ぐことが必要です。一度骨折すると、再骨折の危険性は高まりますが、治療することで軽減できます。

治療薬には、ビタミンD剤・テリパラチド(骨形成促進剤)・BIS剤(骨吸収抑制剤)などがあり、患者に合った治療方法を医師と一緒に考えていきます。

問い合わせ

健康推進課保健予防係
(☎95-11905)

妊婦健診 定期的に受診して

妊婦健康診査は14回分、一部公費負担を受けられます。

妊娠に気づいたら、医療機関で妊婦健診を受診しましょう。妊娠が確定したら、印鑑をお持ちのうえ速やかに町役場・健康推進課(2階)で妊娠の届け出をしてください。

公費負担は、受診券方式と申請方式の2通りがあり、受診する医療機関によって異なります。必要書類は妊娠届け出時にお渡しします。



里帰り先(国内の医療機関・助産所)での受

問い合わせ

健康推進課保健予防係
(☎95-11905)

不活化ポリオ、

4回目も公費負担に

不活化ポリオワクチンの4回目の追加接種がこのほど、定期予防接種として公費負担で受けられるようになりました。国において安全性・有効性が確認されたことによるものです。

接種は3回目終了後、6カ月以上空けて受けてください。対象年齢は生後3カ月〜90カ月(7歳6カ月)未満です。

問い合わせ

健康推進課保健予防係
(☎95-11905)

国民年金に関する

不審な電話に注意！

最近、日本年金機構や社会保険庁などをかたった国民年金保険料に関する詐欺が発生しています。

社会保険庁や社会保険事務所は平成22年1月1日で廃止になっています。保険料に関する郵便物が送られてきた場合は、必ず内容をご確認ください。

日本年金機構では、国民年金保険料の未納者に対する業務を民間委託しています。10月からの委託先は東京ソフト株式

会社です。同社では、電話や文書、個別訪問による納付の督促や、保険料の収納業務を行っています。

委託会社が保険料を収納することがで

問い合わせ

京都南年金事務所国民年金課
(☎075-644312547)

年金質問コーナー

<Q>

雇用保険の失業給付が終了したのに年金がいつまでたっても支払われません。失業給付が終了した後、年金の受給再開の手続きは必要ですか？

<A>

「支給停止事由該当届」の提出がなければ支給再開されません。失業給付を受けるようになった時に、支給停止事由該当届【注】を提出していただくと失業給付が終了した後、自動的に年金の支払いが再開します。この届け出がない場合、支給再開されません。

【注】日本年金機構ホームページ(<http://www.nenkin.go.jp/n/www/sinsei/index4.jsp>)からダウンロードできます。

問い合わせ

京都南年金事務所 お客様相談室
(☎075-644-1165)

カニの魅力に潜む影

悪質な送り付け商法に注意！

「カニは好きですか」と電話があり、強引に契約をさせられてしまった」「断ったのに商品が届いたりする」……。最近、このような相談が数多く寄せられています。

強引な電話勧誘

40代男性からの相談——母が一人で家にいるとき、北海道の業者から「新鮮なカニを直送する。今なら昆布も合わせて1万5000円」と電話があった。戸惑っているうちに了解したことになるってしまったようで、3週間後に着払いで送られてくる予定だという。よく考えると高い買い物だし、断りたいと思うが、業者の名前も連絡先も分からない。

あわてず「クーリング・オフ」

電話や訪問で勧誘され購入した場合、カニなどの生鮮食料品であってもクーリング・オフ【注】ができます。商品が届いたら受け取らずに配送業者に持ち帰ってもらいましょう。その際、業者の名前・住所などを控えておき、書面でクーリング・オフの通知をしてください。

事例のような相談には「以前旅行をしたときに宅配を頼んだことがあったので、同じ業者だと勘違いしてしまった」というものもあります。商品はカニやエ

ビ・ホタテなどの海産物が多く、最近が高齢者を狙ったものが増えています。「無料でプレゼント」という話が実は勧誘だった」「魚は好きか」と聞かれて答えただけなのに一方的に送り付けられた」「断っても何度も勧誘され、断ったら脅された」といった相談もあります。

トラブルに巻き込まれたら相談を

必要がなく、購入する気がないときは、きっぱり断りましょう。断った相手に、何度もしつこく勧誘することは禁止されています。また、一方的に送りつけられた場合は、受け取る必要はありません。

このようなトラブルに巻き込まれた際は、すぐに消費生活センター（相楽会館内・木津川市木津上戸15番地）に相談してください。毎週火曜日午後1時30分～4時、町役場の相談室（2階）で、巡回相談を行っています。この日以外でも平日、同センターでは相談を受け付けています。消費生活で困ったことがあったらお気軽にご相談ください。

【注】訪問販売などで契約をしても、一定期間は無条件で契約を解除できる制度です。

○問い合わせ

相楽消費生活センター（相楽会館内）
（☎7219955（相談専用ダイヤル））

岐阜市で学んだエコ社会

町民ら24人で見学

「EM【注】による生ごみリサイクルの先進地の取り組みの見学・研修会」が10月4日（木）、岐阜市内で行われました。

同研修会は、精華町生ごみ減量・堆肥化推進協議会が主催したものです。住民や同協議会、女性の会、シルバー人材センターの会員など24人が参加しました。

参加者は、岐阜市掛洞地区にある生ごみ処理場で、90日間で生ごみから固形の

堆肥ができるまでの工程を見学し写真。さらにこれに関する講義を受けました。同市では、NPO・市民・行政が一体となって、生ごみの資源化に取り組んでいます。市民500世帯が参加して平成11年にスタートしたこの取り組みも、今では1400世帯が参加。全国でも類を見ない理想的な循環型社会が構築されています。その結果、市では、ごみ分別が意識づけられ、ごみ処理の費用も半減しています。

講師のNPO法人「環境浄化を進める会岐阜」の藤川幹生さんは「次世代に良い食環境を伝えていきたい」と、熱い志を語っていました。参加者からは「この事業に携わる現地の人々の生ごみのリサイクル、さらに食環境への関心の深さに感動した」などと、感想が寄せられました。

◇

同協議会に入会を希望する方は、左記に連絡してください。

【注】Effective Microorganisms S略。有用微生物群。

○問い合わせ

精華町生ごみ減量・堆肥化推進協議会
◆齋藤（☎9510171）
◆近藤（☎9510054）



25・26年度

物品役務の入札参加資格審査

2／1から申請受付

物品役務の平成25・26年度入札参加資格審査申請の受け付けを2月1日（金）～15日（金）、財政課（町役場5階）で行います。

申請の詳細や様式は、冊子として同課に置いているほか、町ホームページからもダウンロードできます。

▼受付期間

2月1日（金）～15日（金）の平日
午前9時～正午・午後1時～4時

○問い合わせ

財政課財政管理係
（☎9511914）

イ 聖夜前に和洋折衷の音色

Les Petits Concerts dans la Keihanna Plaza

「クリスマス企画 けいはんなプラザ・プチコンサートIN精華atけいはんな記念公園」が12月23日（祝・日）、けいはんな記念公園で開催されます。若手音楽家による少人数のアンサンブルなどが楽しめる同コンサートは毎週水曜日、けいはんなプラザで開かれています。同公園でのコンサートは、昨年に続いて2度目。箏とフルートによる「春の海」や「トルコ行進曲」などの演奏が楽しめます。

▼時間

午後1時～1時40分・午後3時～3時40分（2ステージ）

▼場所

水景園観月楼（地階ホール）

▼内容

◆出演

・伊藤麻衣子／箏
・田畑裕美／フルート

◆曲目

・春の海／宮城道雄
・クレッシェント／吉崎克彦
・祈詩REN-MENZ／吉崎克彦
・トルコ行進曲／モーツァルト

▼そのほか

入場無料、駐車場は有料（普通車400円）です。

○問い合わせ

けいはんなプラザ・プチコンサート実行委員会事務局（関西文化学術研究都市推進機構内）
（☎9515105）

「知りたいこと」教えて

けいはんな市民雑学大学 テーマ・講師募る

学研都市に在住・在勤の方が、お互いの知識や技能などを学習し合う講座「けいはんな市民雑学大学」では、講座のテーマや講師（自薦・他薦）を募集しています。同講座は通常、毎月1回イオンモール高の原「こすもすホール」（4階）で開かれています。

詳しくは同講座ホームページ（http://academia.keihanna-city.com/）をご確認のうえ、同ホームページから応募してください（電話も可）。

なお、12月の講座はありません。1月の講座は、26日（土）に「薬膳と食養生（仮）」をテーマとして行います。詳しくは、来月号または同講座ホームページをご覧ください。

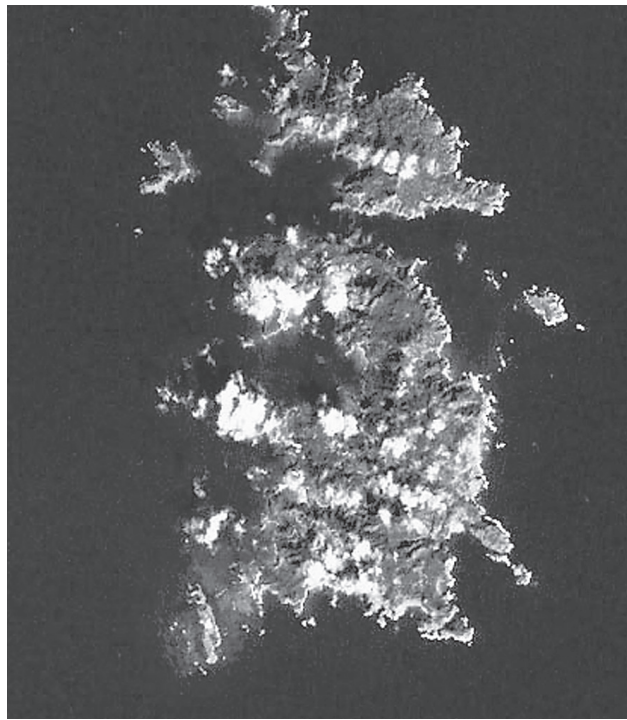
○問い合わせ

◆渡辺

（☎0901788016787）

◆木戸

（☎0801363717935）



父島(出典: Wikipedia)

Stranger in a Strange Land

I recently read an article about the residents of the island of Chichi Jima, one of the remote Ogasawara Islands in the Pacific Ocean. Although Chichi Jima is now a part of Japan, it was originally settled by Americans of European and Polynesian descent in 1830; most Japanese residents of the island did not arrive until after the 1960s. According to the article, many descendants of the American settlers have lived their entire lives on Chichi Jima and have Japanese citizenship. Yet as one American-descended resident complains, because they do not look Japanese, they are still referred to as foreigners by the Japanese residents of the island.

Coming from America, where it is usually impossible to tell someone's native status just by looking at them, I found the article intriguing. It reminded me of how some people in America will assume that people are foreign-born based on race, even though there are American-born people of every race. An extreme example of that is an incident in Orange County, California last year where some demonstrators screamed at a group of people to "go home" simply because they were Muslim. Such malice is thankfully rare in Japan, but the example of Chichi Jima underscores the need to look past people's outer appearance and do our best to reserve judgment from the outset.

If nothing else, this makes me grateful that people in Seika have been so welcoming to me. The kindness of people in this town has helped me to feel at home, even though I look different from most people here. I hope that this spirit of looking past appearance spreads further so that all people can feel as in their element as I do.

第10代国際交流員コラム

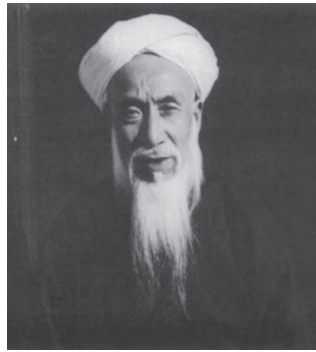
4

毎日が冒険

Every Day is an Adventure



この人は日本人です



さて、この人は何人？

異星の客^[注]

最近、本州から遠く離れた小笠原諸島の一つである「父島」の住民についての記事を読みました。父島は、現在は日本の領土ですが、元々は1830年に欧州系とポリネシア系の米国人に入植され、日本人の住民のほとんどは1960年代から住んでいるそうです。記事によると、その米国系の人々は、人生のほとんどを父島で送り、日本の国籍を持っているそうです。しかし、「外見からいつも『外国人』と呼ばれる」と不満をもらしています。

外見だけでは国籍が分からない米国から来た私にとって、この記事は面白いです。米国には多くの人種がいるのに、人の国籍を勝手に判断する人が米国にもいることが頭に浮かびました。極端な例を挙げると、昨年カリフォルニア州オレンジ郡で、デモ集団がイスラム教の人々に「国に帰れ」と怒鳴った事件がありました。幸いなことに、そういう憎しみは日本にはあまりありませんが、父島の話は、人の外見だけを考えないで、既成概念にとらわれないことの必要性を示しているのではないかと思います。

しかし、記事を読んで何よりも思ったのは、精華町の人たちが心温かく受けて入れてくれて良かったということです。外国人は少数であるにもかかわらず、皆さんの優しさのおかげで、このまちに親しみを感じるようになりました。外国人住民が地域に愛着を持てるように、見た目だけを考えないという気構えが、日本人のなかにさらに広がったら良いのではないかと思います。

^[注]有名なSF小説のタイトル

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22歳。今年7月から精華町第10代国際交流員(CIR)として勤務。主な仕事は英語版広報紙「いちご」の製作をはじめとした外国人住民の生活支援や学校などでの国際交流活動。趣味は、音楽鑑賞・料理・ジョギング。「日本語に磨きをかけるよう、日々頑張ります!」



木津警察署ホットメッセージコーナー

交通マナー、再確認を

12月11日(火)～31日(月)は、京都府内で「平成24年年末の交通事故防止府民運動」が展開されます。

今回は高齢者の交通事故防止に重点を置いています。車に乗るときは、助手席や後部座席でもシートベルトを着けましょう。道を渡るときは慌てず、急がず、安全確認しましょう。夜出かけるときは、明るい色の服装や反射材を着けるなどで、目立つようにしましょう。

自転車の運転も安全に

自転車を運転するときは、次のことに気をつけてください。

- ・車道を走るときは左側を通行する。
- ・歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行する。
- ・交差点では一時停止、安全確認をする。
- ・スピードを出し過ぎない。
- ・電話をしながら運転しない。
- ・イヤホンやヘッドホンを着けて運転しない。
- ・夜間はライトを点灯する。

○問い合わせ 京都府木津警察署(☎ 72-0110)

ふん尿の始末はきちんと
最近、犬や猫などに関する相談が多く寄せられています。飼うときは飼いの方のルールを守りましょう。散歩のときは必ず袋などを持ち、ふんの後始末をしてください。ふんの放置は「精華町まちをきれいにする条例」違反になります。決まった場所での排泄をしつけましょう。

マナー厳守は飼い主の責任!

猫は外に出ると、ごみ捨て場や食べ物をあさったり、他人の家の庭で排泄をしたりします。交通事故に遭うなどの危険もありますので、できるだけ室内で飼います。犬を飼う場合はつなぎ止めて、勝手に外へ出ないようにしましょう。

○問い合わせ
環境推進室環境係
(☎ 95-11925)

みんなで守り育てるまちの風景

「存じですか? クリーンパートナー制度」

協働によるまちづくり

精華町では、地域で活動する団体などが、道路や公園など公共施設の「里親」となりボランティアで清掃、除草などを行っていただく「精華町クリーンパートナー制度」があります。これは、住民と行政とが協働して自然との共生と美しいまちを目指すための施設管理制度です。

住民自らがまちの美化活動を行い、地域の人の顔が見えることは、コミュニティの形成にもつながります。また、自然・景観・文化などの地域資源を共有することで、環境美化に対する意識の高揚が期待されます。

住民の皆さんと行政が協働することで、安全で安心なまちづくりを進めましょう。

制度の概要

▼対象団体

自治会や子供会、老人会、企業、NPO、有志団体などで5人以上の団体

▼活動内容

施設の清掃・除草、花植えなどの美化活動、施設破損などの連絡

▼対象施設

町が管理する公共施設(道路・公園・河川・緑地など)

▼町からの支援

物品・用具などの支給や貸与、ボランティア保険の加入など

○問い合わせ

建設課管理係
(☎ 95-11901)



精華町職員[保育士]募集

あなたの元気と笑顔 精華っ子の 未来のために



町では、来年度採用の保育士を募集します。未来を担う精華の子どもたちを、愛情と熱意を持って育てるあなたの応募をお待ちしています。

募集内容

- ▶採用予定人数
若干名
(最近2年の採用：23年度3人、24年度は募集なし)
- ▶採用予定日
平成25年4月1日
- ▶応募資格
 - ◆昭和62年4月2日～平成5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)
 - ◆地方公務員法第16条各号の規定に該当しない者
 - ・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、日本国憲法または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
- ▶申込期間
1月7日(月)～15日(火)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、下記のところへ(郵送可)。
〒619-0285 京都府相楽郡精華町南稲八麦北尻70番地
精華町役場 総務部 総務課 人事係
 - ◆必要書類
 - ・町備え付けの申込書(①②)
 - ・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)
 - ・最終卒業証明書または見込書
 - ・保育士証、または保育士資格証明書の写し、保育士資格取得見込証明書
 - ・受験票送付用封筒(長形3号)
 - ※封筒には送付先を記入し、240円分の切手を貼付してください。
 - ※最終学業証明書・最終卒業証明書・保育士資格取得見

込証明書は、必ず原本を提出してください(コピー不可)。
※提出書類は返却できません。
※必要書類に不足・不備がある場合は受け付けできません。

採用試験

- ▶日 時
1月27日(日)(第1次試験)
(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
 - ▶内 容
 - ◆学科
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〔課題曲の弾き語り・自由曲1曲(バイエル75番以上のレベルであること)〕
- ※課題曲は、当日発表します。
※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。試験内容は面接の予定です。
※採用試験は午後の時間帯も行うので、昼食・湯茶をお持ちください。
※試験会場へは公共交通機関をご利用ください。

採用条件

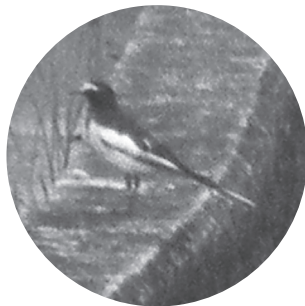
- ▶勤務場所
ほうその保育所・こまだ保育所・いけたに保育所(原則)
- ▶初任給
短大卒：16万1600円
大学卒：17万8800円
※平成24年4月1日現在の原則額のため、変更する場合があります。
※そのほかの採用条件も町条例に基づきます。

○問い合わせ
総務課 人事係(TEL 95-1910・FAX 93-2233)

山田川で、 自然観察と水質調査

精華町環境ネットワーク会議と木津川河川レンジャーとの共催で、山田川とその支流の水質を調べる「山田川ウォッチング」。その第3回が今年7月に行われ、20人以上が参加しました。

一行は、山田川沿いを上流(西側)に向けて散策後、生駒市鹿ノ台地区の山田川浄化センターを見学し左写真。施設説明を受けた参加者からは、浄化の方法や



精度などについて活発な質問が出されました。その後、柘榴地区の集会所で山田川の水質調査(COD【注】)が行われました。

参加者からは「普段の生活でも、排水時に環境汚染を抑えることを意識しなければならぬ」「山田川にも、セキレイやカワセミ、アゲハチョウなどが観察できたが、もっときれいにする必要がある」となどの意見が寄せられました。

【注】水中の有機物など非酸化性物質、酸化剤(過マンガン酸カリウムなど)で酸化する際に消費される酸化剤の量を酸素の量に換算したものを。単位はppmなど。

○問い合わせ
精華町環境ネットワーク会議(STEP)事務局(環境推進室内)
(TEL 95-11925)

山田川本流・支流の汚れ(簡易テストによるCOD 調査結果)



※水質は天候や季節に左右されるため、過去3回の調査結果の平均値を示しています。

社会人も学べる放送大学

放送大学では、平成25年度第1学期(4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2月28日(木)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
〒600-0821 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
(TEL 075-371-3001)
- ◆放送大学奈良学習センター
〒630-0858 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
(TEL 074-2120-7870)