



相談・講座で元気のヒントを！

今月は「精華町健康増進に係る庁内推進本部」の設置後、実際にどのような取り組みを行っているのか、その様子を参加者のインタビューを交えて紹介します。

3部会からなる推進本部

取り組みの目標(キャッチコピー)「健康ダカラ毎日が楽しい! せいか365(略称: せいか365)」を実現するため、同本部内に3つの部会を立ち上げました。本部の構成や各部会の役割などは、下図の通りです。

健診結果説明会で食生活相談も

特定健診の集団検診を受けた人への結果説明会を6月25日から7月上旬にかけて、精華町交流ホール(町役場2階)などで開きました。参加者は受診者の8割にあたる約650人でした。

健診結果の見方の説明のほか、食生活や歯についての相談コーナーも開設。体脂肪と筋肉の量・率の分かる体組成測定器を使った体脂肪測定にも、多くの人が挑戦していました。

町では、健康講演会(全6回)や特定保健指導(「歩歩塾」「軽やか塾」「減るしー塾」)もお勧めしています。皆さん、ぜひご活用ください。

★参加者の声(板野 洋八さん(北ノ堂地区))
「結果説明会は普段『食生活は、これでいいのかな?』『ここはどうしたら改善できるかな?』と悩んでいることを相談できる、絶好の機会。数値を見るだけではなく、日常生活の良い意識付けにつながると思う」

みんなで若返り大作戦!

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7月30日(火)、精華町交流ホールであり、約50人が集まりました=写真。



講師は運動実践指導者の山根光子さん。いつまでも元気に暮らすための講話や自宅でもできるストレッチ運動を行いました。

★参加者の声(濱田 健三さん・カオルさん夫妻(菱田地区))
「今までも山根先生の話は何度も聴いたが、とても楽しく、いつも夫婦で参加している。今回もたくさん笑って、良い話もたくさん聴けた」

	目的	事業内容
推進本部 本町での健康増進を全庁的に展開	住民等協働部会 ・共通したテーマに基づく協働型健康づくりの推進 ・地域での支え合う健康づくりの推進	・住民や関係団体、大学、町による協働的な取り組みの模索、実践 ・住民や関係団体による、健康づくりに関する取り組み ・大学との包括連携協定を活用した専門的助言などによる推進
職員運動推進部会	・町職員による健康増進の実践 ・町職員自らの積極的な健康づくりの取り組みの実践・推進	・職員研修を通じた取り組みの検討 ・職員の健康増進の推進 ・健康増進の推進職場環境づくり
広報啓発部会	広報啓発活動	活動内容や各種健康情報を、本誌や町ホームページなどで発信

○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)(☎ 95-1905(健康推進課内))

知っ得納っ得 Part.173 健康ひろば 手足口病 全国13万人超

全国的に手足口病が流行しています。今年の患者数は13万人を突破、過去10年間で平成23年に次ぐ多さです。手足口病は、ウイルスの感染によって手・足・口にブツブツが出る病気です。子どもを中心に主に夏に流行します。

熱が出ることも

手足口病の症状は、手の平や足の裏、足の甲、時にはひざやおしりに3~5mm程度の水疱性発疹が見られます。周囲が赤くて真ん中が白色のブツブツです。口のなかにもできやすく、染みて痛みます。

赤ちゃんの場合、よだれがたくさん出ることで気づくこともあります。熱が出ることもあります。ほとんどは数日のうちに治る病気です。まれですが、髄膜炎や脳炎などを合併することもあります。

せき・くしゃみでも感染

手足口病の感染の仕方は、次の3通りあります。

- ・せきやくしゃみで飛び散る飛沫に含まれた感染源が口や鼻の粘膜につく。
- ・感染源に接触する。
- ・便のなかのウイルスが、口に入る。

手洗いはしっかり、タオル共有は×

予防には、しっかりと手洗いとうがいをするのが一番です。赤ちゃんのおむつを交換した後は、しっかりせっけんで手を洗いましょう。

手足口病は、治った後も比較的長い期間、便のなかにウイルスが存在します。感染しても発病しない状態で、ウイルスだけが存在している場合もあります。



また、タオルの共有をしてはいけません。タオルにウイルスが付いていると、感染する可能性があります。取り替えもこまめにしましょう。

経過観察で治療

手足口病に特効薬はありません。特別な治療方法もありません。基本的には軽い症状の病気ですので、経過観察を含めた治療となります。

しかし、髄膜炎などを引き起こす場合もあります。「高熱が出る」「発熱が2日以上続く」「嘔吐する」「頭を痛がる」「視線が合わない」「呼びかけに答えられない」「呼吸が早くて息苦しそう」「水分が取れずにおしっこが出ない」「ぐったりしている」などの症状が見られた場合は、すぐに医療機関を受診しましょう。

○問い合わせ

健康推進課 保健予防係(☎ 95-1905)

あすなろお喜楽 206 COOKING



切り干し大根の甘酢いため

今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」の中西つね子さん(南地区)が紹介する「切り干し大根の甘酢いため」です。

▶材料(2人分)

切り干し大根20g、ニンジン20g、桜エビ2g、きゅうり40g、ごま油4g(小さじ1)、いりごま2g(小さじ3分の2)
 A: だし汁20g、だししょうゆ12g(だし汁としょうゆを5:4の割合で混合)、塩小さじ5分の1、砂糖小さじ1強、酢10g(小さじ2)

▶作り方

- ①切り干し大根は水でもどし、食べやすい長さに切り少しゆでる。
- ②ニンジンは細切りにする。
- ③きゅうりは薄切りにする。
- ④フライパンにごま油を入れ、切り干し大根、ニンジン、桜エビを入れてエビの香りが出るまでいためる。
- ⑤④にAときゅうりを加え、汁がなくなるまでいためる。
- ⑥⑤を器に盛り付け、いりごまを振る。

▶一人分の栄養価

エネルギー 74kcal・たんぱく質1.9g・脂質2.6g・カルシウム96mg・食物繊維2.7g・塩分0.7g

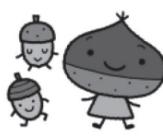
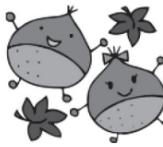
中西さんから.....
 「切り干し大根は、生の大根と比べて、栄養価が凝縮され、ミネラルやビタミンなどが豊富な食材です。桜エビの香りが良く、酢が入っているのでさっぱりと食べやすいメニューです」

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
9日	10日	11日	12日	13日	14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30分～11時) かしのき苑			マタニティーサロン (午前10時～11時30分) 保健センター
16日	17日	18日	19日	20日	21日
敬老の日 	すくすくプレールーム 開放日 (午前10時～正午) 子育て支援センター	赤ちゃんサロンB (午前10時～11時30分) 保健センター		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	
23日	24日	25日	26日	27日	28日
秋分の日 	すくすくプレールーム 開放日 &「絵本のひろば」 (午前10時～正午) 子育て支援センター	子育てふれあい教室 (音楽リズム) (要申し込み) (午前10時15分～11時30分) 精華町交流ホール			
30日	10月1日	2日	3日	4日	5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			
7日	8日	9日	10日	11日	12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30分～11時) 子育て支援センター	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		

〈対象者〉よちよちひろば：おおむね1歳6カ月まで とっこひろば：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）(☎ 98-4001)

育児相談

- 子育てや子どもの発育などの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に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

子育て地域パートナー養成講座

- 地域のなかで、子育てに関して気軽に相談できる身近な支援者「子育て地域パートナー」を養成する講座を11月19日(火)から計6回開催します＝日程は下表。
- ▶対象者 町内在住で、全6回中4回以上受講でき、講座修了後は「子育て地域パートナー」として登録できる人
- ▶定員 先着15人程度
- ▶申込期間 9月24日(火)～10月11日(金)(必着)
- ▶申込方法 申込用紙を郵送で子育て支援センターへ。
※申込用紙は、町役場と支援センターの窓口
に置いてあるほか、町ホームページからもダウンロードできます。

食育講座「離乳食講座」

- 「そろそろ離乳を始めたけれど、何から始めればいいのか?」「軟らかさは?」「切り方は?」「2回食、3回食にはいつからすればいいの?」「魚や肉はどのようにして食べさせたらいいの?」「ちゃんと食べてくれない」などなど……疑問や不安なことはなんでも相談してください。
- 「離乳食＝栄養」とわれがちですが、離乳食初期・中期の時期は「もぐもぐごっくん」が上手にできるためのステップです。食べないから栄養が心配……ということはありません。今回、離乳食の進め方や必要性、簡単メニューの紹介など調理実習を通して楽しく学びます。
- ▶日時 ①10月23日(水)②31日(木)
午前10時～11時30分(受付：午前9時40分～9時55分)
- ▶場所 ①かしのき苑 調理室(2階)[受付・託児：和室(1階)]
②むくのきセンター 調理室(3階)[受付・託児：和室(3階)]
- ▶対象者 町内在住の赤ちゃんの母親・妊婦
- ▶定員 各15人(定員を超えた場合は抽選)
- ▶内容 ①離乳食初期・中期②離乳食後期・完了期
講師：町立保育所 管理栄養士
- ▶料金 各200円(材料代)
- ▶申込期間 9月24日(火)～26日(木)
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。
- ▶そのほか 託児を希望する場合は、申し込み時にお伝えください。

	日時	内容	場所
第1回	11月19日(火) 午後1時30分～4時	・開講式 ・講義「子どもの健康管理」 講師：藤村 聡(藤村医院 医師) ・講義「親子のサポートの役割」 講師：谷口 以都子(NPO 法人そら)	町役場 201会議室 (2階)
第2回	11月28日(木) 午前10時15分～11時45分	・講義(子育て講座) 「子どもの心を育てる関わり」 講師：佐谷 力(常磐会学園大学 国際こども教育学部 教授)	精華町交流ホール (町役場2階)
第3回	12月11日(水) 午前10時～11時30分	・講義(子育て講座) 「最近の子育て事情」 講師：岡 居久代(畿央大学助産学専攻科教授・助産師)	精華町交流ホール
第4回	12月17日(火) 午前9時～正午	・講義「普通救命講習」 講師：精華町消防本部職員	精華町消防本部
第5回	来年1月22日(水) 午前10時～11時30分	・講義(子育て講座) 「最近の子育て事情」 講師：岡 居久代	精華町交流ホール
第6回	1月24日(金) 午前9時～正午	・講義「障害を持つ子の理解と支援」 講師：地主 明広(NPO 法人そら理事長) ・現在活動中の子育て地域パートナーとの交流会 ・閉講式(修了証交付)	町役場 202会議室 (2階)



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

府内敵なし、目指せ日本一



町長と歓談する小久保さん

第21回全国中学生空手道選手権大会への出場を決めた小久保麗さん（精華西中2・精華台一丁目）が7月26日（金）、木村町長を訪問しました。

小久保さんは6月、第21回京都府中学校空手道選手権大会の個人女子形の部で2連覇を果たし、全国大会への切符を手にしました。京都府の大会では小5以降4連覇と、常勝の小久保さん。連日の練習の疲れをみじんも感じさせない笑顔で「今度こそ全国の壁を越えたい」と決意を語りました。

一打入魂！全国舞台へ



町長からエールを受ける選手ら

第48回全国道場少年剣道大会への出場を控えた剣道団体「京都誠風館」の選手らが7月22日（月）、木村町長を訪問しました。小学生・中学生共に団体戦に出場。町長からは「日ごろの汗が報われるよう、悔いのない試合を」と、激励の言葉がかけられました。選手は次の通りです（敬称略）。

- ▼小学生の部
富絢音・大西泰平（以上、東光小6）・牧内公英・尾野陽都・安倉直哉（以上、精華台小6）
- ▼中学生の部
城金良輔（精華西中2）・大平隆・宮本理央・伊藤啓志・上村純太（精華西中3）

鷹の元エース、母校凱旋



野球部の後輩から花束を受け取る斉藤さん（右）

7月に現役復帰断念を発表したプロ野球・福岡ソフトバンクホークス元コーチの斉藤和巳さんが8月9日（金）、母校の京都廣学館高校（前・南京都高校）を訪れ、引退を報告しました。

斉藤さんは平成7年にドラフト1位指名で福岡ダイエー（現・福岡ソフトバンク）に入団。最優秀投手を3回、沢村賞を2回受賞するなど、一時代を築きました。

この日出迎えたのは、中西紳也校長をはじめ、野球部の高津佐宗監督、部員、そのほか在学生ら約1000人。

斉藤さんの在学時代、コーチとして見守ってきた高津佐監督は「入学当初、捕手から投手に転向したが、1イニング投げるのがやっとだった。そんな彼がプロのエースとして君臨し、長い間頑張ってくれた。今後は野球界への貢献を期待したい」と、ねぎらいの言葉を贈りました。

斉藤さんは「野球を通じて、あきらめなければ道は必ず開かれることを学んだ。皆さんもそれを忘れないで、夢にチャレンジしてほしい」と、後輩らにエールを送りました。

3中学野球部王者競い熱戦



町内3中学校の野球部がナンパーワンを競う初の大会が6月22日（土）、精華西中学校グラウンドでありました。

途中雨に見舞われ王座は決まりませんでした。大歓声のなか、白熱した試合が展開されました。

活動のひろば

精華ソフトテニスクラブ 39

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するこのコーナー。今回は、精華ソフトテニスクラブの松村真三代表にお話を伺いました。

町内初の軟式テニスクラブ

17年前、社会人有志と中学生を中心としたメンバーで、町唯一のソフトテニスクラブとしてスタート。町体育協会に加盟し、愛好家の交流の場として、また小中学生育成の場として活動しています。

親睦しながら切磋琢磨

活動日は毎週日曜の午前、場所は池谷公園テニスコートです。小・中学生から77歳までの老若男女が集い「会員相互の親睦・健康・切磋琢磨」をモットーに気

世代を超えた交流 次世代の育成も



ペアの呼吸もピッタリ



ボールの動きをとらえてレシーブ

ジュニア向け教室も



中学生向けの教室

体育協会の要請もあり、毎年秋に小学生対象の教室（全8回）を開催。ラケットを初めて握る児童が、最終回では試合を楽しむまでに。また、クラブ独自に中学生対象のテニス指導（基本技術から試合でのテクニクまで）も行い、「心技体」の育成の一翼となっていることを自負しています。指導者も一緒に汗を流し、彼らの成長に元気をもらい、若返った気持ちで頑張っています。

会員を募集中

愛好家ならどなたでもご加入いただけます。活動状況や日程など詳しくは「精華ソフトテニスクラブ」のホームページをご覧ください。

「同クラブに関するお問い合わせは、精華町体育協会（むくのきセンター内・面9810200）へ」

せいか写真日記



8月1日 木曜日 ☀

互いの人権尊重する社会を

人権強調週間(8月1日～31日)に合わせた街頭啓発を8月1日(木)、祝園駅前などで行いました。

人権擁護委員や商工会、社会福祉協議会、JA京都やましろの職員などが粕田・祝園・新祝園・山田川の各駅前で啓発用品の付せんを配布し、一人ひとりが人権問題に対する理解と認識を深めようと呼びかけました。

すべての人の基本的人権が尊重される、豊かな社会を築きましょう。



JR 祝園駅改札前での呼びかけ

8月2日 金曜日 ☀

打ち水効果でヒンヤリ

地面に水をまいて涼を取ろうと「打ち水大作戦2013」を8月2日(金)、せいかガーデンシティで行い、親子ら200人以上が参加しました。

会場には、町健康推進キャラクター「いちごちゃん」「いちごくん」のほか、京都府広報監の「まゆまる」などのゆるキャラたちも集まりました。

打ち水の後は、サーモグラフィーを使って効果を確認。地面の温度は、最大で約10度下がりました。

共催した精華町商工会青年部の佐久間邦彰部長は、にぎわう会場を前に「来場者も年々増え、これまでの努力が認められた気がする。(会場隣で主催している)スタンディンググバーと併せて、交流の輪が広がれば」としました。



みんなで一斉に打ち水

8月3日 土曜日 ☀

戦争の悲劇、後世に

戦争の悲惨さや平和の尊さを訴える「精華町平和祭典2013」が8月3日(土)、精華町交流ホールと町立図書館前で開催されました。親子連れなどが、戦争に関する絵本の読み聞かせや映画上映を熱心に鑑賞。戦争体験談の文集や中学生の平和学習の資料にも見入っていました。

同1日(木)～15日(木)には図書館前に戦中・戦後の写真などが展示され、多くの人が足を止めていました。



交流ホールでの絵本の朗読

8月4日 日曜日 ☀

親子で楽しむオーケストラ

年齢制限なく小さな子どもも楽しめるクラシックコンサートとして毎年恒例の「けいはんなふれあいコンサート」が8月4日(日)、けいはんなプラザで開催されました。

京都市交響楽団のオーケストラの生演奏と、ソプラノ・日紫喜恵美さんの歌声で幕開け。「くみ割り人形」やディズニーのメドレーなど、なじみ深くポップなナンバーが演奏されました。同楽団員に手ほどきを受けながらの楽器体験コーナーや、ロビーコンサートも大盛況でした。

母親らと来場した大井桜花さん(8)は「ピアノを習っているので音楽の勉強になった」とご満悦。奈良市から来場した石丸智彩紀さん(7)も「ソプラノがきれいだった」と、感銘を受けた様子でした。



うまく弾けるかな



ソプラノの日紫喜恵美さん

8月6日 火曜日 ☀

町財政公表資料が最優秀賞

8月6日(火)に早稲田大学(東京都新宿区)で開催された「公会計改革推進シンポジウム」(同大学パブリックサービス研究所主催)で、本町の財政状況公表資料「まちの羅針盤・まちの家計簿」が最優秀自治体に贈られる「グッド・パブリック・ディスクロージャー賞」を受賞しました。

表彰式に出席した木村町長はこの後、パネルディスカッションにも参加。これからの行財政のあり方などについて専門家らと意見交換しました。



表彰を受ける木村町長

8月6日 火曜日 ☀

最先端のロボ研究に仰天

ロボットについて学んでいる「けいはんなジュニアロボットクラブ」と精華西中学校の科学技術部の生徒ら合計16人が8月6日(火)、(株)国際電気通信基礎技術研究所(ATR)を訪問し、最先端のロボットを見学しました。

ATRのロボット研究について話を聞いた後、電波の性能を測定する「電波暗室」などの研究室も見学。ロボット研究室では、通路を歩く人の位置を感知するセンサーとつながった「ネットワークロボット」からチラシを受け取る実験を体験しました。



ロボットからチラシを受け取る

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)

全国ハリカチェーン店
総合ギフトセンター
good 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

有限会社 吉岡商事
総合衣料
吉岡呉服店
京都廣学館高校・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下粕駅南
TEL 93-2111
FAX 93-2110

(株)協和電工 H&S
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

広告

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
(J.R.祝園駅北へ100m)
TEL 94-2122
(FAX) 94-4639
(工場) 93-1064

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
診療時間 月 火 水 木 金 土 日
午前 9:00~12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○
午後 5:00~7:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○
水曜・日曜・祝日休診
土曜午後休診
駐車15台可
光台 近隣センター南 Phone:0774-95-3400

加入要件の60日以上農業従事って?(*)
10年前からの継続を希望する
1日あたりの農作業時間が要件ではないから、畦の草刈りや水管理とか、幅広い農作業になるよ。自営業者やアルバイトでも、家の農地を保全する作業をしてほしいんだ。(^^)
シリーズ 知って得する 3
農業者年金 6
次回は、いよいよ「メリット」!
広告主:京都府農業会議
Tel.075-441-3660



広報 しょうぼう

その119番は 本当に必要ですか？

Vol.240

正しい救急車の利用が、大切な命を救うことにつながる

9月9日(月)は「救急(キューキュー)の日」。この日を含む9月8日(日)～14日(土)の一週間は「救急医療週間」として、救急医療の現状や問題を知り適正な利用方法を考える機会です。私たちの命に直接かかわりのある救急医療を、もう一度見直してみましよう。

近年、全国的に救急車の出動件数が増加傾向にあります。その理由の一つとしては、高齢化が考えられます。高齢者が救急車を利用し、病院を受診するケースが増えているためです。そのほかにも核家族化や、病院へ行くべきかどうかの判断に迷った際に、取りあえず救急車を要請することなどが考えられます。

救急出動の約半数が軽傷

「平成24年度版消防白書」(消防庁)によると、救急車を要請した理由はともかく、救急出動全体の約半数が入院加療を必要としない軽傷の傷病者であったとされています。

緊急性のない救急車の利用が圧倒的に多く、逆に本当に救急車の必要な人が



約半分の人たちは、自分で病院に行けたかも！

用できないことが多く発生しています。町でも状況は全国と同様で、救急出動の約56%が軽傷の傷病者でした。

救急車の利用は適切に

緊急を要する傷病者のため、次のような救急車の利用は控えましょう。
・入院や通院のためのタクシー代わり
・どこかの病院へ行けばよいか分からないので、取りあえず救急車を呼ぶ
・救急車で病院に行く優先的に診てく

れるから……
救急車は無料だから……
このような救急車の利用が多くなれば、救急車が必要な人が利用できなくなり、最悪の事態を招くことにもなりかねません。皆さんのご理解とご協力をお願いします。

お問い合わせ

精華町消防本部警防課救急係 (☎9415119)



「平成24年度版消防白書」(消防庁)によると、救急車を要請した理由はともかく、救急出動全体の約半数が入院加療を必要としない軽傷の傷病者であったとされています。

高まる「案内人」の人気



これから秋の行楽シーズン。このまじにも、あまり知られていない魅力がいっぱいです。そんな魅力を案内する、精華町シルバー人材センターの「ふるさと案内人」の人数が今、高まっています。案内人になりたいと、センターに入会する高齢者も出てきました。

これからのイベント

◆入会説明会

日時/9月20日(金)午後2時から

対象者/町内在住の60歳以上の方

◆シルバーさろん

日時/9月10日(火)・20日(金)・10月1日(火)午前10時～午後3時

※場所はいずれも同センターです。

○問い合わせ

精華町シルバー人材センター (☎9810510)

木津警察署ホットメッセージコーナー

子ども・高齢者 夜の歩行、反射材着けて

今年の秋の全国交通安全運動が9月21日(土)～30日(月)、実施されます。今回は「子どもと高齢者の交通事故防止」を基本に、次の3点に重点が置かれています。



- 1つ目は、夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車運転中の交通事故防止。反射材などを身に付け、自転車のライトは点灯して運転しましょう。
- 2つ目は、自動車内の運転中について。すべての座席でシートベルト、チャイルドシートを正しく着用しましょう。
- 3つ目は飲酒運転の根絶です。

○問い合わせ 京都府木津警察署(☎72-0110)

ています。精華町まちをきれいにする条例では「ふん放置・ポイ捨て・落書き」を禁止しています。精華町まちをきれいにする条例

ご寄付に感謝

木津川市在住の山本浩二さんから7月1日(月)、30万円のご寄付をいただきました。「子どもをはぐくむまちづくりに関する事業のために」と、精華町ふるさとづくり寄附金(ふるさと納税)としてご寄付いただいたものです。ご厚志に感謝し、大切に活用させていただきます。ありがとうございました。

○問い合わせ 財政課財政管理係(☎95-1914)

自衛官を募集

募集種目	試験期日	資格
防衛大学校学生(一般前期)【注】	1次: 11月9日(土)～10日(日) 2次: 12月10日(火)～14日(土)	高卒など(見込み含む)21歳未満の者(自衛官は23歳未満)
防衛医科大学校医学科学生	1次: 11月2日(土)～3日(祝・日) 2次: 12月18日(水)～20日(金)	高卒など(見込み含む)21歳未満の者

このほか、防衛医科大学校看護学科学学生(自衛官コース)も募集しています。
受付期間: 9月30日(月)まで
【注】推薦は高等学校長の推薦などが必要です。

○資料請求・問い合わせ
自衛隊京都地方協力本部(☎075-211-3471)
<http://www.mod.go.jp/pco/kyoto/>

木村要町長コラム

今日のかんじん かなめ

数多の犠牲に厳かな祈り

8月12日、高知県四万十市で観測史上最高の41度を記録。全国297地点で35度以上の猛暑日となり「炎暑」「激暑」「厳暑」などと、報道の表現も多様。暑いといえば、68年前の終戦の日もそうでした。私は6歳。防空壕に身を寄せて見た、夜空が真っ赤に染まった大阪大空襲のこと。そして終戦。都会から食べ

物を求めて買い出しに来る人たちが。生きることの大変さを今も覚えています。今年の「平和祭典」は平和のありがたさを次代に継承するため、住民の方から貴重な戦争体験談をお寄せいただきました。一方、精華中学校の修学旅行は沖縄での平和学習でした。参加者の一人、樋本静織さんは「私が一番考えさせられたのは、読谷村での集団自決でした。米軍の『殺さない』との通告を信用できず集団自決した人々の無念さ。戦争の悲惨さ。生命の大切さを今の生活に生かさないで、自決した方々に申し訳ない……」と、感想を寄せています。

国民の大半が戦争を知らない今。多くの犠牲の上に今日があることを、もう一度確認したいと思います。

小児救急電話相談は #8000

休日や夜間の、急な子どもの病気への対処方法などを看護師・小児科医師がアドバイスします。全国一律ダイヤル「#8000」は携帯電話からも使用できます[ダイヤル回線・IP電話からは、☎075-661-5596(京都府内)]。時間は次の通りです(年中無休)。

平日・日曜日・祝日: 午後7時～翌日 午前8時
土曜日: 午後3時～翌日 午前8時

このほか、京都健康医療よろずネット(☎075-694-5499)=右の二次元コード=からは、救急対応ができる医療機関などを検索できます。

郡内の休日の小児救急

相楽郡内では休日の小児救急として、土曜日が学研都市病院(☎98-2123)、日曜日・祝日が京都山城総合医療センター(前・山城病院)(☎72-0235)で対応しています。時間は共に午前8時30分～翌日午前8時30分です。

日・祝日の軽症患者診療

日曜日や祝日などに、比較的軽症な人への応急的な診療を行う診療所として「相楽休日応急診療所」を開設しています。
(35ページに9～10月の診療予定)

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。

- ▶後援 精華町
- 申し込み・問い合わせ
けいはんな文化学術協会
(TEL 95-5110・FAX 050-3156-1616)
(E-mail: antares@kvc.keihanna.ne.jp)

せいか小さな旅

桜が丘を訪ねてーカラト古墳と押熊瓦窯跡ー

- ▶日時 9月22日(日) (雨天中止)
午前9時、近鉄山田川駅改札前に集合
正午、近鉄高の原駅前解散
- ▶行き先 山田川駅前～桜が丘池谷公園～押熊瓦窯跡～石のカラト古墳～近鉄高の原駅前(約5.2km)
- ▶料金 100円
- 問い合わせ
精華町シルバー人材センター 精華町ふるさと案内人会
(TEL 98-0510・FAX 98-0670)

けいはんな市民雑学大学第62回講座

- ▶日時 9月28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)
- ▶内容 「老いの生き方を古典から学ぶ」
講師：守口 三郎(愛媛大学・名誉教授)
- ▶料金 100円(資料代)
- ▶そのほか 終了後、懇親会を行います。参加希望の方は受付でお申し込みください。
- ▶後援 精華町
- 問い合わせ
◆渡辺(TEL 090-7880-6787)
◆木戸(TEL 080-3637-7935)

シルバー手芸教室「絵てがみ教室」

- ▶日時 10月1日(火) 午前10時～午後3時
- ▶場所 精華町シルバー人材センター
- ▶内容 オリジナルカード作り
- ▶料金 300円
- ▶申込期間 9月27日(金)までの平日
受付時間：午前8時30分～午後5時(27日のみ正午まで)
- ▶申込方法 電話で次のところへ。
- 申し込み・問い合わせ
精華町シルバー人材センター
(TEL 98-0510・FAX 98-0670)

デジタル写真クラブ第1回写真展

- ▶日時 10月1日(火)～7日(月)
午前9時～午後5時
(1日は正午から・7日は午後4時まで)
- ▶場所 精華町交流ホール(町役場2階)
- 問い合わせ
デジタル写真クラブ 平田(TEL 94-3631)

書道教室

- ▶日時 10月2日・16日・30日・11月13日の各水曜日
午前10時～正午
- ▶場所 かのき苑 会議室
- ▶対象者 町内在住・在勤者
- ▶定員 20人(定員を超えた場合は抽選)
- ▶内容 筆の持ち方から楷書の基本までを学びます。

- ▶行き先 太秦映画村(京都市)
- ▶料金 2500円
- ▶対象者 京都府南部在住で聴こえに不自由を感じている方とその家族、聴覚障害者福祉関係者、関心のある方
- ▶申込期間 9月20日(金)まで
受付時間：午前8時30分～午後5時
- ▶申込方法 「住所・氏名・電話番号・乗車希望場所(精華町付近ではJR木津駅、または近鉄新田辺駅)」を電話、またはファクス、はがきで次のところへ。
- 申し込み・問い合わせ
〒610-0332 京田辺市興戸小モ詰18番地
さんさん山城 荻野
(TEL 39-7113・FAX 65-4102)

文化

関西文化学術研究都市6大学連携 市民公開講座2013

- ▶日時 ①9月13日(金)②20日(金)
午後1時～4時15分
- ▶場所 国立国会図書館関西館 大会議室
- ▶定員 各先着100人
- ▶内容 ①「日中比較から読み解く中国経済のゆくえ～経済の「国際化」と「グローバル化」～」
「酵母から学ぶヒト細胞のしくみと病気～iPS細胞だけじゃなかった～」
②「携帯電話を用いた健康管理～スマートフォンでスマートになろう～」
「アジアの世界遺産をめぐる諸問題～危機遺産から読み解くアジアの地域社会～」
- ※6大学は奈良先端科学技術大学院大学・同志社大学・同志社女子大学・大阪電気通信大学・関西外国語大学・大阪国際大学です。
- ▶申込方法 ・けいはんな学研都市ポータルサイト(<http://www.kri-p.jp/>)から
・申込用紙をファクスで次のところへ。
※申込用紙は次の窓口に置いているほか、上記ホームページからダウンロードできます。
- ▶そのほか 講義終了後、希望者のみ館内見学も可能です(約30分・先着60人)。
- 申し込み・問い合わせ
関西文化学術研究都市推進機構 事業推進部(けいはんなプラザ ラボ棟3階)
(TEL 95-5105・FAX 95-5104)

けいはんなサロン ～暮らしの中の科学を考える～

- ▶日時 9月20日(金) 午後2時～4時30分
- ▶場所 けいはんなプラザ ラボ棟 交流部屋「天の川」(2階)
- ▶定員 先着50人
- ▶内容 「『健康食品、サプリメント、民間医療』～その誇大広告にふりまわされないために～」
- ▶料金 500円(飲み物・お菓子代など)
- ▶申込期間 9月19日(木)まで
- ▶申込方法 「住所・氏名・電話番号」をファクス、またはEメールで次のところへ。

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。

健康講演会

- ▶日時 ①9月26日(木)②10月9日(水)
午後1時30分～2時30分
- ▶場所 ①精華町保健センター
②町役場 501会議室(5階)
- ▶内容 ①「乳児アトピー性皮膚炎と食物アレルギー～アトピー性皮膚炎は予防できる?～」
講師：桑原 勲(くわはらこどもクリニック医師)
②「アレルギー性鼻炎について」
講師：鈴木 慎二(鈴木耳鼻咽喉科医師)
- ▶申込期間 各前日までの平日
受付時間：午前8時30分～正午・午後1時～5時
- ▶申込方法 電話で次のところへ。
- ▶そのほか 申し込み多数の場合は、お断りする場合があります。
- 申し込み・問い合わせ
健康推進課 保健予防係(TEL 95-1905)

パパママ教室～両親編～

- ▶日時 9月29日(日) 午前9時30分～正午
- ▶場所 保健センター
- ▶対象者 町内在住の妊婦の方とその夫(両親そろっての参加が可能な方)
※妊娠週数30週前後の方の参加をお勧めします。
- ▶定員 15組(定員を超えた場合は抽選)
- ▶内容 沐浴実習・妊娠疑似体験 ほか
- ▶持ち物 母子健康手帳
- ▶申込期間 9月20日(金)までの平日
受付時間：午前8時30分～正午・午後1時～5時
- ▶申込方法 電話で次のところへ。
※住所・氏名・生年月日・電話番号・出産予定日などを確認します。
- 申し込み・問い合わせ
健康推進課 保健予防係(TEL 95-1905)

障害児者ふれあいのつどい

- ▶日時 9月29日(日) 午前10時～午後3時
- ▶場所 むくのきセンター
- ▶対象者 町内在住の障害児者とその家族など
※一般の方も参加可能です。
- ▶内容 ・ミニ運動会(品物つり・クッキーをゲットしよう・箱積み競争・絵合わせゲーム)
・お楽しみコーナー(押し花はがき・バルーンアート)
・ふれあいの時間(大住シンフォニックバンド・みんなでパラシュット)
- 問い合わせ
精華町障害児者ふれあいのつどい実行委員会事務局(かのき苑内)
(TEL 94-5200・FAX 93-2278)

難聴者・中途失聴者の研修と交流会 太秦映画村日帰りバスツアー

- ▶日程 10月5日(土)

生活・イベント情報コーナー



料金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

きこえの相談会

- ▶日時 9月18日(水)
午前10時～午後3時(午前10時から・午前11時から・午後1時から・午後2時から)
- ▶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)
- ▶申込期間 9月13日(金)まで(必着)
- ▶申込方法 「氏名・年齢・住所・相談内容・希望時間帯」を郵送、またはファクスで次のところへ。
※申し込み者数によっては、日時の変更が必要な場合があります。
- ▶そのほか 上記時間以外をご希望の方は、次のところにご連絡ください。
- 申し込み・問い合わせ
〒619-0214 木津川市木津上戸15番地
相楽聴覚言語障害センター 山口
(TEL 75-2030・FAX 72-6862)

みんなの元気塾 軽度認知症対応型カフェ 脳リフレッシュ講座(楽しい能力活性化事業)

- ▶日時 9月24日・10月8日・22日・11月12日・26日・12月10日・来年1月14日・28日・2月18日・3月11日の各火曜日(全10回)
午後1時30分～3時
- ▶場所 みんなの元気塾(精華町東畑内45番地1)
- ▶対象者 ・比較的元気なものの、年齢相応の物忘れや将来の認知症への不安を抱えている、おおむね65歳以上の方
・全回参加できる方
- ▶定員 先着25人
- ▶内容 認知症予防につながる脳活性化訓練(脳リハビリ・脳トレーニング)を中心とした笑いを伴う楽しいゲームや体操などをします。医師による栄養の話なども予定しています。
- ▶料金 1500円(保険代・お茶代など)
- ▶申込期間 前日(祝日の場合は前週の金曜日)まで
受付時間：午前9時～午後5時
- ▶申込方法 電話で次のところへ。
- ▶そのほか 毎月第2・4水曜日午後1時～5時には、認知症や介護への不安について、看護師や介護福祉士などが相談に応じています。
- 問い合わせ
NPO法人 みんなの元気塾(TEL・FAX 51-0958)