活動のひろば

精華町文化協会加盟 日本画サークル志野会 36

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、精華町文化協会に加盟する「日本画サークル志野会」の竹内幸子さんにお話を伺いました。

四季彩る日本画を基礎から

月1回で続けやすく

10年前に発足し、ほかのグループとの合併を経て現在に至ります。会員は10人。毎月第1月曜の午後1時～4時、むくのきセンターで活動しています。町主催の日本画体験教室でも教えておられた、現在の先生の作品に魅了されて入会した方も。月1回の活動のため、時間的な負担も少なく続けられています。

会員数の減少による会存続の危機もありましたが、先生の熱意とご厚意、会員の絵に対する情熱とやる気で乗り切ってきました。

季節の花などをテーマに

絵の題材は自由。季節の花などがよく描かれます。実物を持ち寄ったり、以前は旧フラワーセンターにハスの花をスケッチしに行ったこともありました。

観察し、とらえることが大切

制作方法

まずスケッチブックにデッサンし、その上にトレーシングペーパーを重ね複写。そして麻紙ボールドに「顔彩」という絵の具を用いて、色を置いていきます。

作品の完成には時間を要するため、家に持ち帰って制作することもありますが、活動日に先生や仲間と一緒に制作することで、挫折せず頑張ることができます。

着色は顔彩で

写し過程で微調整も

生涯の楽しみとして

多くの会員が初心者からの出発でしたが、先生の基礎からの指導のおかげで、今では自分で題材を選び作品を仕上げます。年1回の作品展への出展を目標に、和気あいあいと活動しています。生涯の楽しみとして続けていきたいと思っています。関心のある方は、いつでもお気軽にお越しください。

先生のアドバイスに熱心に聴き入るメンバー

先生の作品はお手本

一緒に日本画を楽しみましょう

「日本画サークル志野会」に関するお問い合わせは、精華町文化協会（生涯学習課内・TEL 95－1907）へ

米国の郊外

Where the Streets Have No Name

After one lives in Japan for a long enough time, some of the more obvious differences between here and one's home country become mundane, and one gets into the habit of noticing more subtle disparities. I am no exception to this rule. The latest difference between Japan and America I have picked up on? Labeling streets.

In America, aside from some rural areas, pretty much every street has a name. Even if it's a tiny cul-de-sac in some small town no one has ever heard of, it has a name. Street names are also used in postal addresses. By contrast, Japan does not seem to label very many street names. To use Seika as an example, aside from big streets such as Seika-odori, most of the streets here do not appear to have names. It's hard to think that that would be the case for a town of Seika's size in America. Furthermore, postal addresses here use not the street name, but rather the name of the neighborhood. Interestingly, this is often the case even in the city of Kyoto, which is otherwise similar to America with respect to naming most of its streets.

This is not to say that either country is intrinsically more navigable. While I am naturally more used to the American way, I actually find Kyoto's grid system to be much more intuitive than my hometown of Providence's hodge-podge network of streets. Given that Japan and America are exactly the same in some respects and glaringly different in others, I find it amusing to take notice of those small dissimilarities which, while not striking, serve to form an inconspicuous yet unmistakable feeling of living abroad.

第10代国際交流員コラム 8

毎日が冒険

Every Day is an Adventure

米国（シカゴ）の標識

ニューヨークの有名な道路標識

道に名がない国で

外国人が長く日本に暮らしていると、母国の文化との大きな違いに慣れ、もっとささいな違いにも気づくようになります。私も例外ではありません。最近気が付いた米国と日本の違いは、小さい道路の名前の表記です。

米国では、田舎の一部を除き、ほとんどの道で地図や標識に名前があります。知名度のない町にある小さい袋小路にもあります。また、その名前は住所で使われています。しかし日本では、このようなことは、まれのようです。精華町でも精華大通りのような大きい道路は別として、生活道路などの小さい道路には、名前があったとしても、地図や標識上に名前がないことが多いです。米国の同じ規模の町では、そんなことはないでしょう。また、日本の住所には、道の名前ではなく、小字・丁目・町を使います。興味深いことに、米国のようにほとんどの道に名前がある京都市でもよくあることです。

どちらが分かりやすいとは言えません。当然ながら米国の方に慣れてはいますが、京都市の碁盤の目は故郷のプロビデンス市の無秩序な道より分かりやすいと思います。両国はそれぞれ、ぴったりと同じところもあれば、際立って違うところもあります。やはり目に付きにくくても、海外生活を送るには、細かい違いに気づく方が面白いのではないでしょうか。

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23歳。昨年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！」

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37ページに掲載しています。

予防接種

BCG対象者変更

個別接種も開始

BCG予防接種の対象者がこのほど、「6カ月未満」から「1歳未満」に拡大されました。さらに、個別接種も追加され、集団接種は3回に変わります。個別・集団のどちらかを受けてください。

集団接種は5月16日㈭・9月27日㈮・来年1月28日㈫、保健センターで行います。受付時間は午後1時15分～2時15分です。

なお、子宮頸がん予防ワクチン・ヒブワクチン・小児用肺炎球菌ワクチンは定期接種になりました＝**左ページ表**。

○問い合わせ
健康推進課保健予防係
（TEL95－1905）

個別接種

予防接種		接種対象者・回数	望ましい時期
BCG		生後12カ月未満・1回	生後5～8カ月未満
ジフテリア 百日せき 破傷風 ポリオ（四種混合）【注1】	1期初回	生後3カ月～90カ月未満・20日～56日の間隔で3回	生後3～12カ月
	1期追加	生後3カ月～90カ月未満・1期初回終了後、6カ月以上の間隔で1回	初回接種終了後12～18カ月後
麻疹（ましん）・風疹（麻疹・風疹混合ワクチン、または単独ワクチン）	1期	生後12カ月～24カ月未満・1回	
	2期	小学校就学前（本年度は平成12年4月2日～13年4月1日生まれ）・1回	
日本脳炎【注2】	1期初回	生後6カ月～90カ月未満・6日～28日の間隔で2回	3歳
	1期追加	生後6カ月～90カ月未満・1期初回終了後、おおむね1年後に1回	4歳
	2期	9歳～13歳未満・1回	9歳
破傷風・ジフテリア（二種混合）	2期	11歳～13歳未満・1回	11歳

【注1】現在、四種混合ワクチンの入手が困難になっています。かかりつけ医にご相談ください。
【注2】平成7年4月2日～5月30日生まれの方もこのほど、接種を受けられるようになりました。これまで特例で接種を受けられていた方（平成7年6月1日～19年4月1日生まれ）の範囲が拡大されたものです。

町内実施医療機関

医療機関名	電話番号	四	MR	二	日	B	子	ヒ	小
梅田小児科医院	73－9231	○	○	○	○	○	×	○	○
えくにレディスクリニック	95－9168	×	×	×	×	×	○	×	×
おく内科医院	72－7023	×	×	×	×	×	○	×	×
学研都市病院	98－2123	×	×	×	×	×	○	○	○
岸田内科医院	95－1771	○	○	○	○	○	○	○	○
くわはらこどもクリニック	98－2788	○	○	○	○	○	×	○	○
コマダ診療所	93－1787	○	○	○	○	×	○	○	○
下里医院	72－1212	×	×	×	×	×	○	×	×
精華町国民健康保険病院	94－2076	×	×	×	×	×	○	×	×
平田内科医院	95－3400	○	○	○	○	○	○	○	○
藤木医院	94－2006	×	×	×	×	×	○	×	×
藤村医院	94－5770	○	○	○	○	○	○	○	○
堀井こどもクリニック	93－3626	○	○	○	○	○	×	○	○
山田内科クリニック	98－3660	×	×	×	×	×	○	×	×
芳川医院	71－0014	○	○	○	○	○	○	○	○

凡例：四＝四種混合、MR＝麻疹・風疹、二＝二種混合、日＝日本脳炎、B＝BCG、子＝子宮頸がん予防、ヒ＝ヒブ、小＝小児用肺炎球菌、○＝実施あり、×＝実施なし

献血で命つなげよう

5月6日 アピタで

5月6日（休・月）、アピタ精華台店駐車場で献血を行います。病気やけがで、輸血を必要とする方のために、献血にご協力ください。輸血での副作用を少なくするために、400ミリリットルの献血をお願いします。

時間は午前10時～正午・午後1時～3時30分です。

▼持ち物
本人を証明できるもの（運転免許証・健康保険証など）・献血手帳（お持ちの方のみ）

▼そのほか
ヘモグロビン濃度測定検査などを行うため、献血をお断りする場合があります。

○問い合わせ
健康推進課保健予防係
（TEL95－1905）

子宮頸がん予防ワクチン・ヒブワクチン・小児用肺炎球菌ワクチンの対象者

種類	対象・接種開始年齢など	接種回数・接種間隔など	望ましい時期
子宮頸がん予防	小学校6年生～高校1年生に相当する年齢の女子	▶**2価ワクチン（サーバリックス）** 3回（初回から1～2.5カ月の間に2回目、初回から5～12カ月の間に3回目） ▶**4価ワクチン（ガーダシル）** 3回（初回から1カ月以上の間隔で2回目、2回目の接種から3カ月以上の間隔で3回目） ※2価ワクチン・4価ワクチンの互換性に関する安全性・有効性などのデータはないため、同一ワクチンをそれぞれの接種方法に基づき接種してください。	▶**2価ワクチン** 中学1年生の間 初回から1カ月の間隔で2回目、初回から6カ月の間隔で3回目 ▶**4価ワクチン** 中学1年生の間 初回から2カ月の間隔で2回目、初回から6カ月の間隔で3回目
ヒブ	2カ月以上7カ月未満	4回〔27日（医師が必要と認めた場合は20日）～56日の間隔で3回、3回目の接種後7～13カ月の間に1回〕	生後2～7カ月未満の間に初回接種開始
	7カ月以上1歳未満	3回〔27日（医師が必要と認めた場合は20日）～56日の間隔で2回、2回目の接種後7～13カ月の間に1回〕	
	1歳以上5歳未満	1回	
小児用肺炎球菌	2カ月以上7カ月未満	4回〔1歳未満までに27日以上の間隔で3回、3回目の接種後60日以上の間隔で1回〕	▶**初回接種開始** 生後2～7カ月未満 ▶**追加接種** 生後12～15カ月未満
	7カ月以上1歳未満	3回〔27日以上の間隔で2回、2回目の接種後60日以上の間隔で、1歳になった後に1回〕	
	1歳以上2歳未満	60日以上の間隔で2回	
	2歳以上5歳未満	1回	

人間ドック・脳ドック 申込は5月31日まで

本年度の人間ドック・脳ドックの申込期限は5月31日㈮です（当日消印有効）。

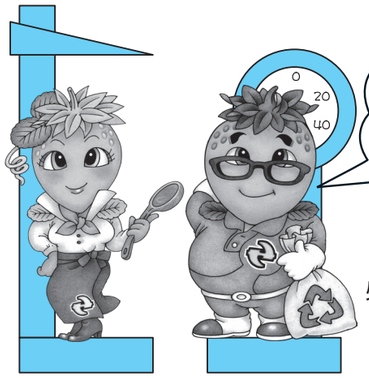
申込方法などは、「平成25年度家族の健康カレンダー」31ページに掲載しています。同カレンダーは町役場・健康推進課（2階）に置いているほか、町ホームページからもダウンロードできます。

本年度、特定健診を受ける方は、人間ドック・脳ドックを受けることができませんのでご注意ください。

○問い合わせ
◆健康推進課保健予防係
（TEL95－1905）
◆国保医療課国保係
（TEL95－1929）

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37ページに掲載しています。

知っ得 納っ得 健康ひろば part 170



あなたが健康でいることは、周りの人にとっても宝です！がんや生活習慣病の予防・早期発見には、定期的な健診の受診が大切です。この機会に、特定健診・がん検診を受診してみてはいかがですか？申込期間は４月19日(金)までです。

特定健診・がん検診
申込は19日まで

がん検診の受診で早期発見

日本人の男性の約２人に１人、女性の約３人に１人が、がんにかかっています。「自分に限って、がんにかからない」「自分は大丈夫な気がする」とは思いたくても、死因の約３割はがん。他人事ではありません。

部位別の死亡割合は、男性で肺23・8％、胃15・4％、大腸11・7％、女性では大腸14・5％、肺13・5％、胃11・8％の順です。早期がんは症状がほとんど出ないので、検診が有効です。もし気になる症状がある場合は、検診を待たずに医療機関を受診してください。

特定健診を受けて健康管理を

脳血管疾患や心疾患へとつながる高血圧症、糖尿病、脂質異常症にならないようにメタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）を改善することが大切です。メタボの予防と改善のためにも毎年特定健診を受けましょう。

▼初めて申し込む方・未登録の方

３月に配布の「平成25年度家族の健康カレンダー」または町ホームページで健診内容を確認のうえ、「健診申込書」を記入して下記のところに返送してください。

▼健診登録制度を利用中の方

毎年自動的に登録した健診の申し込みができる制度を利用中の方には今月、ご案内を郵送します。

▼特定健診の受診方法

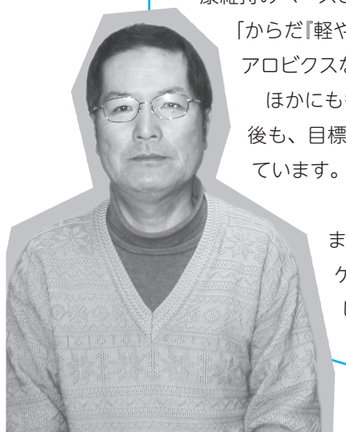
特定健診には、町役場や人権センターで受ける集団健診と、町内の医療機関で受ける個別健診があります。集団健診は５月21日(火)から、個別健診は６月から９月までです。受診する方は、町役場から届く健診のご案内に従って受診してください。

▼特定健診の結果は説明会で

特定健診（集団）の受診者には、健診結果説明会で結果表を渡しています。生活改善の必要な方には「医師講演会＆相談会＆計測会」や各種教室（歩歩塾・軽やか塾）、個別相談をご案内しています。

○問い合わせ
健康推進課保健予防係
（TEL ９５－１９０５）

受診者インタビュー>> 中田達夫さん（中地区）
大切な検診受診、楽しい健康づくり



私の現役時代は、会社で年２回の健康診断と、別で健康保険組合の成人病検診を受診していました。退職後の健康管理は非常に重要と考えています。

昨年からメタボ改善のため、健康づくり教室「からだ『軽やか塾』」と「歩歩（ぽっぽ）塾」に参加させていただきました。２つの教室で共通することは、初めに目標を設定して最後に結果を報告することです。

現在は多くの企業が目標管理制度を採用しており、PDCA（PLAN・DO・CHECK・ACTION）管理で進捗状況を確認しています。健康づくり教室は、まさにこのことが当てはまると思います。参加した教室では、健康維持のベースとなる「歩行」も、歩数計を着けて毎日記録しました。「からだ『軽やか塾』」では、スポーツクラブで体力測定やヨガ、エアロビクスなども体験しました。

ほかにも多くのプログラムを体験させていただきました。今後も、目標達成に向けて継続的に取り組んで行こうと決意しています。

目標達成に対するプロセスには十分満足しています。そして、教室のなかで塾生とのコミュニケーションから、楽しく健康づくりができました。本当にありがとうございました。

語り合おう育児の不安

１歳～５歳の子どものお母さんへ

カナダ生まれの親支援プログラム「Nobody's Perfect Program（ノーバディーズ パーフェクト プログラム）（完ぺきな親なんていない！）」を５月～７月に開催します。

子育てについて安心して語り合う場

子育てには、迷いや悩みがつきものです。あなたの関心のあること、不安な気持ちを、同じ子育て中のお母さんたちと話してみませんか。少人数で、ファシリテーター（プログラムの進行役／子育て支援課相談員・町保育士など）がサポートしますので、話すのが苦手な方も、安心して参加できます。

ティータイムを取ります

お茶を飲んでホッとできる、自分のための時間を持ちます。

無料で託児も

子どもたちは、友達や保育者とのかかわりのなかで、新しい世界が広がります。

ファシリテーターがお手伝いします

皆さんが安心して参加できるよう、ファシリテーターがサポートします。

▶**日　　時**　５月22日・29日・６月５日・12日・19日・26日・７月３日・10日の各水曜日（全８回）
午前９時30分～11時30分

事前説明会：５月15日(水)
※このプログラムに不安なく参加できるよう、事前にファシリテーターとの個別面談があります(15分程度)。

▶**場　　所**　町立図書館 集会室（１階）
〔５月29日・６月19日は町役場202会議室（２階）〕

▶**定　　員**　10人程度(定員を超えた場合は抽選)

▶**対 象 者**　町内在住で、原則として全日程参加できる、１歳～５歳の子どもの母親

▶**料　　金**　無料

▶**申込期間**　４月24日(水)まで(必着)

▶**申込方法**　申込書を郵送で下記のところへ。
※申込書は子育て支援課、町内保育所、子育て支援センターに置いているほか、町ホームページからもダウンロードできます。

▶**そのほか**　参加の可否については、後日連絡します。

○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 子育て支援課
（TEL 95－1917）

いいね！

アットホームな保育
精華台で６月スタート

町は６月１日(土)から、精華台地区の民家を利用した家庭的保育事業「チャイルド・ルーム・ヒナ」を始めます。

これは、少人数の０歳～２歳児を家庭的な雰囲気のなかで保育するものです。せいかだい保育所を運営する社会福祉法人長尾会に委託して行います。

定員は５人。保育を受けられるのは、町内に住所があり、利用の初日時点で生後６カ月以上、利用年度の４月１日時点で３歳未満の子どもです。

所在地は精華台二丁目13番地３（TEL９５－０１８０）＝**下地図■部分**。

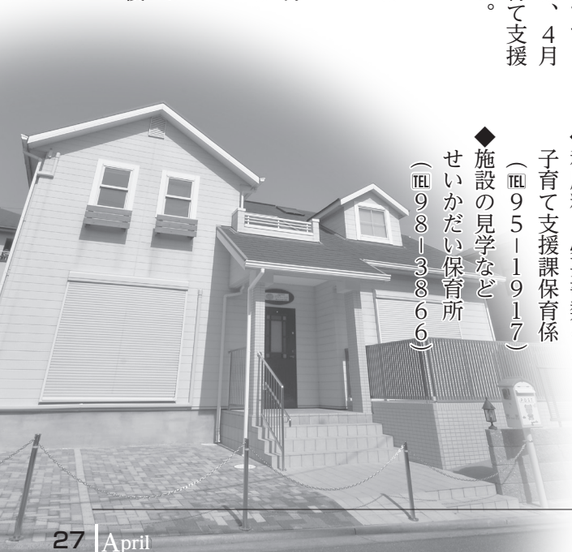
利用料は、保育所の保育料と同じです。

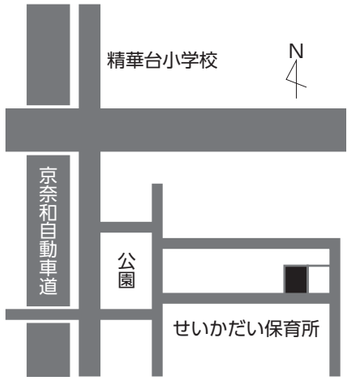
６月からの利用をご希望の方は、４月10日(水)～５月10日(金)に町役場子育て支援課（２階）へお申し込みください。

▼保育日時
平日・土曜日
※12月29日～１月３日を除きます。

◆通常保育
午前８時30分～午後４時30分
（土曜日は午後０時30分まで）

◆延長保育
午前７時～８時30分・午後４時30分～７時（土曜日は午後４時まで）





○問い合わせ
◆利用料・必要書類など
子育て支援課保育係
（TEL９５－１９１７）
◆施設の見学など
せいかだい保育所
（TEL９８－３８６６）

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
8日	9日	10日	11日	12日	13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 ※第1水曜日から変更	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		マタニティーサロン (午前10時～11時30分) 保健センター
15日	16日	17日	18日	19日	20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	
22日	23日	24日	25日	26日	27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				
29日	30日	5月1日	2日	3日	4日
昭和の日	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A (午前10時～11時30分) 保健センター		憲法記念日	みどりの日
6日	7日	8日	9日	10日	11日
振替休日	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		食育講座 (離乳食初期・中期編) (要申し込み) (午前10時～11時30分) むくのきセンター		マタニティーサロン (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)

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**

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
※電話で子育て支援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。
・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

食育講座（離乳食講座）

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**　①5月9日(木)②30日(木)
午前10時～11時30分(受付：午前9時40分～9時55分)
▶**場　所**　むくのきセンター 調理室(3階)
▶**対 象 者**　町内在住で在宅の子どもの母親・妊婦の方
▶**定　員**　各講座約15人(定員を超えた場合は抽選・当選者にのみ通知)
▶**内　容**　①離乳食初期・中期編
②離乳食後期・完了期編
講師：保育所 管理栄養士
▶**料　金**　各200円(材料代)
▶**申込期間**　4月15日(月)～17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。
▶**そのほか**　託児を希望する方は、申し込み時に申し出てください。対象は2カ月児～就園前の子どもで、試食はありません。

パパママ講座

お父さんもぜひ、講座に参加して、みんなで子育てを楽しみましょう。体を動かして、楽しく子育てのコツを学びましょう。講師は越智文啓さん(NPO法人フートスポーツアカデミー)です。

▶**日　時**　5月18日(土) 午前10時15分～11時30分
▶**場　所**　むくのきセンター アリーナ(2階)
▶**対 象 者**　町内在住で在宅の満1歳6カ月以上(今年5月1日現在)の子どもと両親
▶**定　員**　先着親子30組
▶**申込期間**　4月22日(月)～24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。

第1期　音楽リズム遊び

親子で音楽リズムを楽しみながら、子育てに大切なお母さん・お父さんの心構えを学びます。いっぱい体を動かしながら、子どもとふれあって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。

▶**日　時**　5月21日・6月11日・7月9日の各火曜日
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**　町内在住で在宅の満1歳6カ月以上(今年5月1日現在)の子どもとその保護者
▶**定　員**　親子30組程度(定員を超えた場合は抽選・当選者にのみ通知)
▶**申込期間**　4月25日(木)～30日(火)の平日
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。

親子のつどい(1期)

▶**日　時**　5月24日・6月28日・7月12日・8月30日の各金曜日(全4回) 午前10時～11時30分
▶**場　所**　子育て支援センター
▶**内　容**　ふれあい遊び・運動遊び・簡単な製作遊びほか
▶**対 象 者**　町内在住で在宅の満2歳以上(今年5月1日現在)の子どもとその保護者
▶**定　員**　親子20組程度(定員を超えた場合は抽選・当選者にのみ通知)
▶**申込期間**　5月7日(火)～9日(木) 午後1時～5時
▶**申込方法**　電話で子育て支援センターへ。

“SukuSuku”2013発行

せいか子育て情報誌“SukuSuku”2013をこのほど発行しました。子育てに関するいろんな情報が詰まったこの情報誌を、ぜひお役立て下さい。必要な方は、下記のところに申し出てください。
▽子育て支援センター、町内保育所、つどいのひろば“さんりんしゃ”、子育て交流広場“ひかりだい”、町役場子育て支援課(2階)

児童相談、より身近で

京都府宇治児童相談所の京田辺支所が4月1日(月)、オープンしました。子どもの養護・心身障害・育成・非行・虐待などについての相談を受けます。
所在地は京田辺市興戸小モ詰18番1(田辺警察署の南側)。受付時間は月～金曜日の午前8時30分～午後10時です。
月～金曜日の午後10時～翌午前8時30分と土日・祝日は宇治児童相談所(TEL 44－3340)で対応します。
京田辺支所が所管する市町村は次の通りです。
▽八幡市・京田辺市・木津川市・井手町・宇治田原町・笠置町・和束町・精華町・南山城村

○**問い合わせ**　京都府宇治児童相談所 京田辺支所(TEL 68－5520・FAX 65－1500)

せいか写真日記

2月15日金曜日

「家族が認知症になったら……」

「祖父が認知症になったら」と仮定して議論する子どもたち

子どもたちに認知症への理解を深めてもらおうと「認知症キッズサポーター養成講座」が２月15日(金)、東光小学校で行われました。

地域で暮らす認知症の方とその家族を応援する認知症サポーター。その養成講座の講師役は「キャラバン・メイト」と呼ばれています。今回の講座は、町社会福祉協議会のスタッフと町内在住のキャラバン・メイトの方が指導にあたりました。

講座を受けたのは４年生112人。寸劇や体操の後、家族が認知症になった場合の接し方について意見を出し合いました。講座後は、サポーターの証である「オレンジリング」が児童らに手渡されました。

2月27日水曜日

スイーツ親方、南中で講演

角界での貴重な体験を話す芝田山親方

迫力あるしこの実演に生徒らも驚きの眼差し

「スイーツ親方」の愛称でおなじみの大相撲の芝田山親方（元横綱大乃国）が２月27日(水)、精華南中学校で講演しました。

同親方は弟子の高麗の国関・魁関（さきがけ）とともに登場。相撲人生で培った自信と誇りをテーマに、将来を考える時期にある生徒たちへエールを送りました。講演後には生徒からユーモアに富んだ質問などが飛び出していました。

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）

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 | 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

税務・会計、相続・贈与、会社設立、建設業許可他
http://www.fujiharakaikei.com/
藤原総合会計事務所
FSK
税理士・行政書士 藤原義明
税理士・行政書士 藤原庸貴
税理士・社会保険労務士 大倉康
木津川市木津宮ノ内95-9（いずみホール前）
☎0774-72-7711（代）（P有り）

内科・藤木医院
医師 藤木新治
診察時間 精華町JR祝園駅北へ10m
月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | 日
9:00～12:00 | ○ | ○ | ○ | ／ | ○ | ○ | ／
18:00～19:00 | ／ | ／ | ／ | ○ | ／ | ／ | ／
18:00～20:00 | ○ | ○ | ○ | ／ | ○ | ／ | ／
☎0774-94-2006 午後は往診

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37ページに掲載しています。

3月4日月曜日

災害への備え強化

新設された倉庫

精華町社会福祉協議会が運営する災害ボランティアセンターの倉庫が３月４日(月)、かしのき苑内に設置されました。災害ボランティアセンターは普段、住民への防災PRや災害ボランティア・コーディネーターの養成、資材の整備をしています。災害時には、被災地支援のために活動するボランティアのバックアップをします。

同協議会では、かしのき苑１階で防災用品の展示も行っています。

かしのき苑の玄関に展示されている防災グッズ

3月17日日曜日

歌劇の名作、プロとコラボ

第10回 PAT クランゲルコンサートを３月17日(日)、精華町交流ホールで行いました。

特定非営利活動法人舞台芸術トレーニングセンター（PAT)の企画により、プロの演奏家と一般公募の住民で構成された合唱団がオペラで共演。

モーツァルトの歌劇「魔法の笛」など、パイプオルガンの音色とともに迫力の大合唱が繰り広げられました。

壮大なハーモニーで観客を魅了したクライマックス

広 告

高齢者の皆さんに、家庭での生活の援助、身体介護サービスを提供します。
ホームヘルプ神の園
電話93−0846
京都府指定訪問介護事業者
No.2671400071

車のことなら すべてご用命ください
相楽自動車㈱
民間車検
車検、鈑金、新車中古車販売、事故救援、自動車保険
ＪＡ京都やましろ、自治労共済、同志社大学指定工場
下狛 ☎94-2541

やまなみ法律事務所
YAMANAMI LAW OFFICE
弁護士 橘 英樹（京都弁護士会所属）
京都府相楽郡精華町山田下川原3-6
グランシャリオ山田川第2ビル2階
（近鉄山田川駅前）
☎050-5520-7546
http://www.eonet.ne.jp/~yamanami/
☆各種法律相談お受けいたします。お気軽にご相談下さい。
☆業務時間 平日午前9時30分～午後5時30分

広報 しょうぼう

春からの新生活 防災への備えも！

Vol.235

家庭の環境が変化するこの時期に

寒かった冬も終わり、ようやく春が到来。進学や就職、転勤などで多くの方が新しい生活をスタートする季節でもあります。引っ越しや模様替えなどで家庭の環境も大きく変わるこの時期に、ご家族で災害への備えについて、話し合ってみてはいかがでしょうか。

東日本大震災が発生して、2年が経過しました。現在も、行方不明者は数千人を超え、いまだに仮設住宅で避難生活を余儀なくされている方が大勢おられます。

一方、東海、東南海、南海地震についても、近い将来での発生が予測されています。

環境の変化に応じて、家庭で地震などの大きな災害に対しての備えを話し合っておきましょう。

防災物品・製品

家のなかで、どこが安全で、どこが危険なところかについて確認をしましょう。家具が、金具で固定されているか、簡単に倒れないかも点検しましょう。

避難場所や方法の確認

家族全員がいつも家にいるとは限りませんが、まずは家から避難場所へのルートや方法などを話し合ってみましょう。

次にそれぞれの場所で災害に遭遇したときのことも考え、家族が離れ離れになったときの連絡方法なども話し合ってみましょう。

非常持ち出し用品の確認

非常用の備蓄品や持ち出し品などを用意し、家族全員で置き場所を決めて確認しておきましょう。持ち出しやすいように袋に入れておくと便利です。

▼非常用備蓄品

避難後の生活を支える生活必需品です。品数も多くなると持ち歩くのは困難ですので、取り出しやすい場所へ保管しておきましょう。飲料水や食料は少なくとも一人当たり3日分は備蓄しましょう。下着や衣類などもそろえておきましょう。

▼非常用持ち出し品

災害発生時、すぐに避難をしなければならないときに必要な物です。持ち出しやすいように、ひとまとめにしてリュックサックなどに入れておくと良いでしょう。中身は、左のリストなどを参考に、飲料水や食料を中心に常用薬など必要最低限に留めましょう。あれもこれもと詰め込むと、かえって持ち出しにくくなります。

○問い合わせ
精華町消防本部予防課
（TEL94－5119）

非常用持ち出し品チェックリスト

貴重品類	10円玉は主に公衆電話用です。健康保険証、運転免許証などは番号をコピーしたメモかコピーを用意しておくといいでしょう。	現金（10円玉を含む）
		避難器具
		印鑑
		保険証
		運転免許証
避難器具	懐中電灯はできれば一人に一つ用意したいもの。	懐中電灯
		携帯ラジオ
		予備の乾電池
		ヘルメット・防災ずきん
生活用品	避難所生活に最低限必要なものです。赤ちゃんやお年寄り、障害者がいる場合など考慮してそろえましょう。	厚手の手袋
		毛布
		缶切り
		ライター・マッチ
		ナイフ
		携帯トイレ
救急用具	救急箱には、ばんそうこう、消毒液、そのほかビミン剤など、日ごろ使っているサプリメントなどもあるといいでしょう。	救急箱
		処方箋の控え
		胃腸薬・便秘薬・持病の薬
		生理用品
非常食	最低3日分は用意しましょう。そのままで食べられるものが便利です。	乾パン
		缶詰
		栄養補助食品
		あめ・チョコレート
		飲料水
衣料品	衣類は動きやすいものを選びましょう。セーターなどの防寒具も寒い季節には役立ちます。	下着・靴下
		長袖・長ズボン
		防寒用ジャケット・雨具

11年目迎え 決意新たに

精華町シルバー人材センターは11年目の春を迎えました。同センターの船越昇理事長は「平成15年の発足以来、ほぼ一貫して成長し続けてこられたのは、一般家庭や企業、町のご支援の賜物（たまもの）と感謝している。皆様にセンターをご利用いただき、満足いただいている結果が好成績になって表れているのであれば、これに過ぎる喜びはない」と、話しています。

さらに「これからも皆様に喜んでいただけるセンターを目指して会員、役職員が一丸になって頑張りたい」としています。

▼これからのイベント

◆入会説明会
日時／4月22日㈪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／4月10日㈬・22日㈪・5月10日㈫午前10時～午後3時
（5月10日は「絵てがみ教室」同時開催＝**35ページ**）
※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
（TEL98－0510）

手紙で綴る、思い出の風景

NHK「にっぽん縦断こころ旅」投稿募集

視聴者から寄せられる手紙をもとに、俳優の火野正平さんが日本全国を旅するNHK－BSプレミアムの「日本縦断こころ旅」。同番組では、思い出の風景とエピソードを募集しています。

忘れられない風景、伝えたい風景……。手紙が採用されれば、火野さんがその地を訪れます。京都府内の放送予定は5月13日㈪～19日㈭です。

4月30日㈫までに「住所、氏名、電話番号、性別、年齢、思い出の場所・そのエピソード」を郵送、またはファクスで次のところにお送りください。

〒150－8001（個別番号・住所記入不要）NHK「こころ旅」係
（FAX03－0465－1327）
※番組ホームページ（http://www.nhk.or.jp/kokorotabi/）からの申し込みも可能です。

○問い合わせ
NHKふれあいセンター
（TEL0570－066－066・050－3786－5000）

あすなろお喜楽クッキング COOKING 201

ごまからしあえ

今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」の中西敦子さん（山田地区）が紹介する「ごまからしあえ」です。

▶材料（2人分）
小松菜100㌘・切り干し大根16㌘・油揚げ10㌘・いりごま6㌘・だし汁適量
A：薄口しょうゆ9㌘（大さじ2分の1）、砂糖2㌘（大さじ4分の1）、酒8㌘（大さじ2分の1）、酢8㌘（大さじ2分の1）・練りからし1㌘

▶作り方
①小松菜は塩少々を入れた熱湯でゆで、水をかけて冷ます。
②①をしぼり、3㌢の長さに切る。
③油揚げは熱湯をさっと通し、水気を切り、網で焼いて刻む。
④切り干し大根は水で戻し、熱湯でさっとゆで、しぼって食べやすい長さに切る。
⑤いりごまをよく擦る。
⑥⑤にAをあえ、すり混ぜ、だし汁で伸ばす。
⑦②③④を⑥で和え、器に盛る。

▶一人分の栄養価
エネルギー82㌔カロリー・たんぱく質3.1㌘・脂質3.5㌘・カルシウム181㍉㌘・食物繊維3.2㌘・塩分0.9㌘

中西さんから……
「カルシウムや鉄分が多い材料を使用しているため、骨粗鬆症（こつそしょうしょう）や貧血の予防に最適です。成長期・妊娠期・高齢期と、すべての年代の方にお勧めです。大根は天日で干すことにより栄養価がとても高くなります」

千保医師が赴任

精華町国保病院の整形外科常勤医に4月1日㈪、千保一幸（せんぼかずゆき）医師が赴任しました。

千保医師は、京都府立医科大学を卒業後、3月まで京都府立心身障害者福祉センター附属リハビリテーション病院で勤務していました。今後、整形外科の診療の充実が期待されます。

○問い合わせ
健康推進課 地域医療係（TEL 95－1905）

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37ページに掲載しています。