



Giving Up Paradise

As a foreigner living in Japan, I am often asked if I have gone home since coming here. The asker is often taken aback by the following reply: "Not once." It confuses Japanese people, who view Hawaii as a prime vacation spot, to hear me say I have not returned since leaving and, moreover, have no desire to go back. The reason why is simple: paradise is expensive.

As recent as 2017, an average of 37 Hawaii residents pack up and leave the islands per day to settle in a different state according to data compiled by the U.S. Census Bureau. Locals have left Hawaii in search of two things: affordable housing and better, varied economic opportunities.

In 2018, the median home price on the most populated island, Oahu, was \$810,000, the highest in America. The near-impossibility of home ownership in Hawaii has driven residents to cheaper states like Texas or Virginia, whose median home prices are under \$300,000.

The homogeneous job market has also become a major reason for relocation. While the unemployment rate is lower in Hawaii than the rest of America, stagnant wages and a lack of diverse employment options have made residents willing to endure expensive homes for better jobs in states like California. "We have put all our eggs in one basket, and that is tourism. But not everybody...wants to work in the hotel industry" said one Maui County councilman, referring to the state's focus on tourism jobs.

Having witnessed these changes in the house and job market first-hand, it doesn't surprise me that locals are willing to give up "paradise" in pursuit of financial stability and comfortability elsewhere. I find myself following the same path for the same reasons.

楽園を離れる

日本に住んでいる外国人として、「来日してから帰ったことがありますか」とよく聞かれます。「一度も」と返事すると、聞いた人が毎回驚きます。一度も帰ってない上に帰りたい気持ちもないことが、ハワイを夢の観光地のように思う日本人には理解できません。理由は単純です。ハワイに住むにはお金がかかるからです。

アメリカ合衆国国勢調査局の調査結果によると、2017年に、違う州に引っ越すためにハワイを離れた人数は1日に平均37人もいました。ハワイに不足している手頃な住宅と、より良く多様な労働市場を求めて諸島を離れたのです。

2018年に、最も人口の多いオアフ島の住宅中央値*はアメリカで一番高く、81万ドル(約8860万円)でした。家を買うことが不可能に近いため、多くのハワイ住民は、中央値が30万ドル(約3280万円)以下のテキサス州やバージニア州のようなところに引っ越すことに追い詰められてきました。

また、ハワイの多様性に欠けた労働市場も大きな理由になっています。アメリカ全国で最低の失業率なのに、ハワイの賃金の停滞や職種の少なさゆえに、カリフォルニア州など、住宅価格が高くてより良い仕事がある所に引っ越したい意欲が強くなっています。「ハワイの経済に関しては、観光業界に全てをかけてしまいました。しかし、みんながホテルなどで働きたいとは限りません」と一人のマウイ郡議員がハワイの観光業界集中化について触れました。

これらの変化を目にしてきた僕は、経済的な安定や住み心地の良さを求めてハワイを離れざるを得ない人たちの気持ちがよく理解できます。やはり、僕も同じ理由で同じ道を歩んでいるからです。

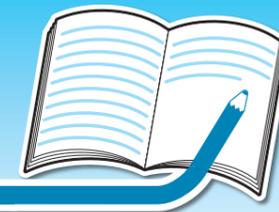
*日本では、「平均住宅価格」と言いますが、米国では「中央値」という指標を使います。

ギギ・ギャヴィン Guigui Gavyn

米国ハワイ州オアフ島出身。
1993年1月27日生まれ26歳。町役場では、多文化共生や国際理解など、まちの国際化の仕事を担当。



せいか写真日記



5月14日火曜日 ☀

駅前で看護の日記念行事

5月14日(火)、近鉄新祝園駅改札前で看護の日イベントが行われました。近代看護を築いたフローレンス・ナイチンゲールの誕生に由来する看護週間の期間中に、精華町国民健康保険病院が毎年開催しているものです。改札前に並べたテーブルには、体脂肪、血圧、血管年齢、骨折リスク測定用の機器が置かれ、駅利用者らが足をとめ、健康状態をチェック。歯科・運動栄養相談も行われ、生活習慣の改善など分かりやすくアドバイスを受けていました。



健康状態をチェックする人たち

5月16日木曜日 ☀

災害に備えて防災パトロール

5月16日(木)、大雨や台風、土砂崩れに備え、京都府や木津警察署などととも町内の危険箇所などの点検を行いました。

防災体制の確立を図ることが目的で、東畑地区の土砂災害警戒区域や煤谷川の調整池などを視察しました。

災害の発生が予測される場合の情報共有や伝達の手段について確認を行いました。



伝達手段の確認



危険箇所の点検

5月20日月曜日 ☁

期待される女性リーダー

5月20日(月)、「第39回京都府女性の船」研修への参加を前に、4人の参加者が役場を訪問しました。

今回は6月7日(金)～10日(月)に、舞鶴港から北海道へ向かう船中と現地で、地域や家庭、職場などで女性がさらに活動するための課題とその解決策について、グループ研修や現地視察により学びます。

参加者は以下の方々と、今後、研修経験を活かして、町の女性リーダーとして活躍されることが期待されます。

左から 五十嵐政江さん(光台五丁目)、青野壽代さん(光台四丁目)

右から 錦光榮さん(桜が丘四丁目)、村田周子さん(祝園西一丁目)



研修へ参加する4人の方

華手帖



参加費・受講料など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・子育て

軽やか同窓会

①金魚のお飾りで幸せを呼ぼう

日時 6月26日(水)午後1時30分～3時30分
場所 かのき苑 ABC研修室
定員 先着20人
内容 布と針を使って3連の金魚を作ります。
料金 500円(材料費・保険代含む)

②軽やかストレッチ

日時 6月19日(水)、7月5日(金)午前10時～11時30分
場所 かのき苑 軽運動室
定員 先着20人
内容 楽しく体をほぐします。
持ち物 水分、ヨガマットまたはバスタオル
料金 100円(保険代含む)

③軽やか健康講座

日時 7月11日(水)午後1時30分～3時
場所 かのき苑 軽運動室
定員 先着20人
内容 楽しく体をほぐします。
持ち物 水分、ヨガマットまたはバスタオル
料金 100円(保険代含む)

社↓近鉄新田辺駅解散(約9キロ)持ち物 お弁当、飲み物、タオル、雨具など
料金 100円(会員の方は年会費を含む)、別途近鉄新田辺駅～新田辺駅・京阪バス近鉄新田辺～維中前の運賃が必要。
申込方法 6月23日(日)までに電話で次のところへ。
※当日の午前7時の時点で、京都府南部の降水確率が60%以上の場合は中止。
問合せは健康ウォーキング/0800-5320148800(警城)・090-7228-1011(吉田)

出張がん個別相談会

日時 7月2日(水)午後1時～3時30分
場所 山城南保健所
内容 保健師や看護師が、がんに関わるさまざまな相談を受けます。
申込方法 前日午後4時までの平日午前9時～正午・午後1時～4時に電話で次のところへ。
※次のところでも、平日午前9時～正午・午後1時～4時に相談できます(電話も可)。

結成13年けいはんな健康ウォーキング

日時 6月27日(水)午前9時集合(近鉄新田辺駅改札前集合)、午後3時頃解散予定(近鉄新田辺駅)コース 京阪維中前バス停↓禅定寺地区↓城山城跡↓猿丸神社↓建藤神社
日時 6月27日(水)午前9時集合(近鉄新田辺駅改札前集合)、午後3時頃解散予定(近鉄新田辺駅)コース 京阪維中前バス停↓禅定寺地区↓城山城跡↓猿丸神社↓建藤神社

さあーこれから塾

日時 7月13日(日)①午前9時30分～10時30分②午前11時～正午③午後1時15分～2時15分④午後2時45分～3時45分
場所 高山サイエンスプラザ4階(生駒市高山町89-16-12)
対象者 小学生(保護者同伴必要)
定員 各回7人計28人(抽選制)
内容 「ロボット徒競走犬、恐竜などの形をしたロボットが走る動作をみんなでプログラミングします。最後にみんなが作ったロボットで競走します。」
料金 500円/人
申込方法 6月21日(金)まで(必着)に「第104回NAISTサイエンス塾」を希望する希望者氏名(フリガナ)・所属学校名・学年・郵便番号・住所・Eメールアドレス・ファクス番号・電話番号をファクス、はがき、またはEメールで次のところへ。
※当選者のみ、6月28日(金)までに通知します。

けいはんな市民雑学大学第125回講座

「増えていくあなたの隣の外国人～自然なおつきあいのコツ～」
日時 6月22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)
定員 先着60人
講師 須藤 潤氏(同志社大学グローバル・コミュニケーション学部准教授)・須藤 和恵氏(せいしかグローバルネット多文化子育てひろば「せいか」会)
料金 100円(資料代)
問合せは けいはんな市民雑学大学/090-7880-6787(担当:渡辺)

けいはんなサンデイサイエンス・プログラム

日時 6月30日(日)①年長～小学3年生 午後1時～3時、②小学4年生～6年生 午後3時10分～5時10分
※詳しい内容はホームページをご覧ください。
場所 けいはんなプラザ3階「子ども科学実験室」
対象者 年長～小学6年生とその保護者
定員 先着各回15組
料金 2000円
申込方法 開催日の3日前まで、ホームページ(https://sundayscience.jindo.free.com/)に申込みください。
問合せは けいはんな文化学術協会/095-51110



日時 7月16日(水)午後1時～場所 保健センター
内容 「室内ゲームは、言葉遊びやジェスチャーゲームで身体を動かして、たくさん笑い、おしゃべりをします。」
申込方法 前日までに電話、またはEメールで次のところへ。
問合せは「これから塾」/090-7228-11011・yasuni.101941@kcn.jp(代表:吉田)

文化

「押し花のミニ額作り」手作り教室

日時 6月20日(水)午前10時～正午
場所 シルバーセンター多目的室
対象者 60歳以上の町内在住者
内容 用意された押花を使ってミニ額を作りします。
料金 3000円
申込方法 前日までの平日午前9時～午後5時までに「住所・氏名・電話番号」を電話で次のところへ。
問合せはシルバー人材センター「女性の会」ひまわり/098-10510

シルバー人材センター趣味の教室

日時 6月20日(水)午前10時～午後3時
場所 シルバー人材センター趣味の教室
習字教室
日時 6月20日(水)午前10時～午後3時



竹等粉砕機貸出し・操作講習会

日時 7月17日(水)午前9時30分～正午
場所 精華町里山交流広場(東畑)
対象者 町内の竹林・森林整備に取り組むボランティア団体や自治会などで営利を目的としない方
内容 竹等粉砕機の操作講習
持ち物 ヘルメットまたは帽子、保護メガネ、保護手袋、安全靴(持参できる人)
※実技時の服装は長袖、長ズボン
申込方法 7月10日(水)までの平日午前8時半～正午・午後1時～5時に「団体名、代表者の住所・氏名・電話番号、参加人数」を電話またはファクス、Eメールで次のところへ。
※町では、町内の放置竹林対策と森林整備のため、伐採した竹や樹木をチップ化する竹等粉砕機の貸し出しを開始します。貸し出しには講習会の受講が必要となります。詳しくは町ホームページをご覧ください。

産業界振興課農業振興係

16003 095-503-3333@sangyou@town.sekai.jp
日時 8月9日(金)午前8時30分～午後6時
場所 比叡山延暦寺「ガーデンミュージアム比叡」

場所 精華町シルバー人材センターさるん会場
持ち物 筆、すずり
料金 400円
内容 身近な手習い(住所、氏名、日常漢字)
申込方法 各開講日の前日までの平日午前8時30分～正午に電話で次のところへ。
問合せはシルバー人材センター/098-10510

第62回せいか小さな旅

日時 6月22日(土)午前9時集合(けいはんな記念公園水景園入口集合)、正午解散(同)〔警報発令時は中止〕
コース 水景園棚田風景↓巨石群↓紅葉谷↓水辺の小道↓合法の谷↓山棚田↓里棚田↓ビジターセンター解散(約2キロ)
持ち物 飲み物、タオル、雨具など
料金 3000円、水景園入園料200円(満60歳以上は公的証明書提示で無料)
問合せは NPO法人精華町ふるさと案内の会/090-8877-4991

竹等粉砕機貸出し・操作講習会

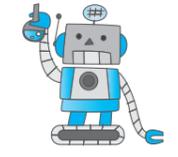
日時 7月17日(水)午前9時30分～正午
場所 精華町里山交流広場(東畑)
対象者 町内の竹林・森林整備に取り組むボランティア団体や自治会などで営利を目的としない方
内容 竹等粉砕機の操作講習
持ち物 ヘルメットまたは帽子、保護メガネ、保護手袋、安全靴(持参できる人)
※実技時の服装は長袖、長ズボン
申込方法 7月10日(水)までの平日午前8時半～正午・午後1時～5時に「団体名、代表者の住所・氏名・電話番号、参加人数」を電話またはファクス、Eメールで次のところへ。
※町では、町内の放置竹林対策と森林整備のため、伐採した竹や樹木をチップ化する竹等粉砕機の貸し出しを開始します。貸し出しには講習会の受講が必要となります。詳しくは町ホームページをご覧ください。

けいはんな国際子どもキャンプ2019

日時 ①8月13日(火)～17日(土)4泊5日②8月18日(日)～22日(木)4泊5日
※令和2年1月中旬にリユニオン(再会の集い)を予定しています。
場所 生駒山麓公園ふれあいセンター・野外活動センター
対象者 小学4～6年生
定員 各28人計56人(定員を超えた場合は抽選)
料金 4万8000円
申込方法 6月28日(金)までに「参加者氏名・性別・所属学校名・学年・郵便番号・住所・電話番号・希望の日程」をホームページ(international-kids-camp.jindo.free.com/)、Eメールまたはファクスで次のところへ。
問合せは けいはんな文化学術協会/095-51110・0505013159-11010・antares@kvc.keihannane.jp

けいはんなサロン～暮らしの中の科学を考える～

日時 6月28日(金)午後2時～4時
場所 比叡山延暦寺「ガーデンミュージアム比叡」



第16回けいはんな国際中学生キャンプ

日程 8月17日(土)～18日(日)(1泊2日)
場所 けいはんなプラザ
対象者 中学生
定員 先着30人
料金 2万5000円
申込方法 6月24日(月)～7月19日(金)までに「参加者氏名・性別・所属学校名・学年・郵便番号・住所・電話番号」をホームページ(<https://globalcamp.jimdo.com/>)、Eメールまたはファクスで次のところへ。
協賛・後援 関西化学術研究会 市内主要市町村5市1町教育委員会、(財)関西化学術研究会都市推進機構、(株)けいはんな
問い合わせはんな文化芸術協会／☎95-15110・☎050-13156-11619 ☒antares@kvc.keihanna.jp

むくのきセンターの主催事業

トレーニング室相談会
月曜日
日時 6月17日・24日、7月1日
 午前9時30分～11時30分
トレーナー 小野田美穂
火曜日
日時 7月9日(午前9時30分～11時30分)
トレーナー 小野田美穂

メンズクッキング教室 6月講座
豚の生姜焼き、簡単付け合わせおかず、みそ汁
日時 6月28日(金)午前10時30分～午後1時
場所 調理実習室
対象者 18歳以上の方(町内在住の方を優先)
定員 先着6人
内容 お肉が柔らかく仕上がる、合わせ調味料の作り方を学びます。
持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具、スリッパ
料金 2000円※当日徴収
申込方法 6月19日(水)・20日(木)の午前8時30分～午後8時30分に直接、または電話で次のところへ。
 ※申し込み後のキャンセル不可。
むくのきセンター／☎98-10200

6月15日(土)～16日(日)の間、「せいか文化フェスティバル」開催(準備含む)・6月30日(日)は「京都府スポーツ推進委員研究大会」開催のため、むくのきセンター全施設(トレーニング室含む)の利用ができません。また、行事終了後閉館となりますので、ご注意ください。

水曜日
日時 6月12日・19日、7月3日・10日、午前9時～10時30分
トレーナー 佐々木昌弘
金曜日
日時 6月14日・21日・28日、7月5日、午前9時30分～午後0時30分
トレーナー 小野田美穂

卓球デー
日時 6月19日(水)、7月3日(水)・10日(水)午後3時～5時
場所 アリーナ
対象者 小学生以上(小学生は保護者の同伴が必要)
持ち物 体育館シューズ
料金 小学生1000円・高校生以上2000円(町外在住者は倍額)
むくのきセンター／☎98-10200

ハーバリウム教室
日時 6月20日(木)・25日(火)のいずれか1日午前10時～11時30分
場所 研修室
対象者 18歳以上の方
定員 いずれも先着10人
内容 オリジナルハーバリウムや、香りを楽しむフレグランスハーバリウムを作ります。初夏の爽やかなボトルを作ります(一人最大2本まで)。
持ち物 エプロン、筆記用具
料金 1000円～2000円(材料代含む)
 ※当日ガラスボトルを選び、お支払いください。
 ※フレグランスハーバリウムは100円追加。
申込方法 6月18日(火)までの午前8時30分～午後8時30分に直接、または電話で次のところへ。
 ※申し込み後のキャンセル不可。
むくのきセンター／☎98-10200

暮らし

税理士による税務相談センター
日時 6月21日(金)午後1時30分～4時30分
場所 町役場相談室1(2階)
対象者 税理士または税理士法人が関与していない納税者。税目は不問。※予約優先
近畿税理士会宇治支部事務局／☎64-6650



生ごみ減量・堆肥化推進協議会見学・研修会

日時 7月15日(祝・月)午前8時集合・出発(町役場北側駐車場)午後5時頃解散(同)
場所 滋賀県近江八幡市西の湖
内容 水質浄化の活動を体験研修します。
 ※当日は作業のしやすい服装・履物でご参加ください。暑さ対策は各自をお願いします。
定員 先着40人
料金 2000円
申込期間 7月1日(月)～3日(水)午後7時～9時に電話で、次のところへ。

かんたん手作りパン教室 6月講座

バナナ食パン
日時 6月24日(月)午前10時～午後1時
場所 調理実習室
対象者 18歳以上の方(町内在住の方を優先)
定員 先着8人
内容 家庭にある調理器具で、かんたん・手軽に作れるパンを学びます。

農場ユースカルチャーデー「小学生コース」

日時 8月2日(金)午前10時30分～午後3時30分
場所 京都府立大学附属農場
対象者 小学生とその保護者
定員 50人(申込多数の場合は抽選)
料金 1000円(保険代含む)
申込方法 6月25日(火)～7月10日(水)に、はがきまたはファクス、Eメールで次のところへ。
京都府立大学附属農場／〒619-1024 精華町北福八間大路74・☎93-13251・☎93-32600・☒kpufarm@kpu.ac.jp

精華町人権啓発推進委員会総会記念講演会

日時 6月28日(金)午後2時30分～4時
 ※記念講演会前に、精華町人権啓発推進委員会総会も併せて実施するため、開始時間が多少前後します。
場所 精華町交流ホール(町役場2階)
対象者 町内在住・在勤の方
講師 藤尾 まさよ氏(崇仁発信実行委員会代表)

むくのきクッキングスクール 6月講座

ミルクフランスとサラダチキンサンド
日時 6月27日(木)午前10時～午後1時
場所 調理実習室
対象者 18歳以上の方(町内在住の方を優先)
定員 先着8人
内容 手ごねでソフトフランスパン生地を作り、発酵時間にサラダチキンとスープを作ります。ミルクフランスも作り、サラダチキンサンドと一緒に試食会を楽しみます(残った分は持ち帰りください)。
持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル、筆記用具、持ち帰り容器、スリッパ
料金 2500円※当日徴収
申込方法 6月19日(水)・20日(木)の午前8時30分～午後8時30分に直接、または電話で次のところへ。
 ※申し込み後のキャンセル不可。
むくのきセンター／☎98-10200

放送大学入学生募集 10月入学生を募集
内容 10代～90代の幅広い世代、約9万人の学生が、さまざま目的で学んでいます。
 テレビで授業を行っているだけでなく、学生はその授業をインターネットで好きなときに受講することができ、心理学・福祉・経済・歴史・文学・情報・自然科学など幅広い分野を学びます。全国にミニキャンパスと言える学習センター・サテライトスペースが設置されており、サークル活動などの学生交流も行われます。
料金 1科目の授業料は1万1000円(入学金は別)。
申込方法 第1回：6月15日(土)～8月31日(土)、第2回：9月1日(日)～20日(金)
 ※放送大学ホームページでも出願できます。
開放大学奈良学習センター／☎0742-2017870

文化財講演会
南山城の古墳時代―豪族からのメッセージ―
日時 6月8日(土)午後1時～
場所 同志社大学京田辺キャンパス 夢告館301
講師 和田 晴吾氏(兵庫県立考古博物館長、鐘方 正樹氏(奈良市埋蔵文化財調査センター所長補佐)

広告

介護付 有料老人ホーム サンシティ木津
 安心の介護と医療支援体制をお届けします。
 館内の雰囲気やご生活の様子をぜひ見学会にてお確かめください。
京都府木津川市市坂六本木76 ☎0120-26-3410
<http://www.hcm-suncity.jp>

6月15日(土)～28日(金)
要予約 無料 ランチ付見学会
 近鉄京都線 新祝園駅～高の原駅 約5分
 高の原駅より車で5分
 ※高の原駅からの往復タクシー代をご用意します。(要予約)
 ※昼食の一例

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)

株式会社 協和電工
ELC
 電気設備の創案・提案致します。
 電気の事ならお任せ下さい。
 精華町祝園中ノ町14-14
TEL 0774-95-0800

弁護士法人 松柏法律事務所 生駒事務所
 奈良市中登美ヶ丘6-3-3 リコラス登美ヶ丘A棟2階
 奈良弁護士会 弁護士 田辺 美紀 奈良弁護士会 弁護士 藤木 秀行
 奈良弁護士会 弁護士 小川 哲史 奈良弁護士会 弁護士 山田 直子
 大阪弁護士会 弁護士 奥岡 真人
相談料 30分 5,000円(税別) 但し、初回のみ30分無料
0742-81-8361 学研奈良登美ヶ丘駅南口から徒歩1分 リコラス登美ヶ丘2階

施設の案内

所在地 木津川市山城町上狛千両岩
入館料 一般200円・小中学生50円
開館時間 午前9時～午後4時30分
※休館日 月曜日
園立山城郷土資料館 総務課
〒861-5199・FAX 861-5589
e-mail: yamasirio-soumu@pref.kyoto.lg.jp

けいはんな記念公園の催し物

花いっぱい大作戦の会
花壇のメンテナンス

日時 6月15日(土)午前10時～正午
場所 水景園受付前集合
内容 花をいっぱい咲かせるためのボランティア活動
持ち物 軍手、汚れてもいい服装でお越しください。
※活動の詳細は、メールマガジンの登録が必要です。
※雨天時はお問い合わせください。

銀粘土で葉のペンダントを作ろう

日時 6月30日(日)午後1時～4時
場所 ビジターセンター研修室
定員 先着20組
内容 銀粘土を使って世界に一つだけの葉っぱペンダントをつくろう

七ツタの飾りづくり

日時 7月7日(日)午後2時～4時
場所 ビジターセンター
定員 先着100人(金平糖)
内容 七ツタの日にあわせて、竹笹と金平糖のふるまいを、折り紙コーナーでは七ツタ飾りが作れます。

七ツタイベント併催 出張プラネタリウム

日時 7月7日(日)午後1時30分～2時30分
②午後2時30分～③午後3時30分～④午後4時30分
場所 ビジターセンター
定員 いずれも30人
内容 解説専門スタッフによるライブ解説で今夜の星空や天文トピックを案内します。
共催 てんもんぶ

星空カフェ

日時 7月13日(土)午後7時～8時30分
※雨天・曇天中止
場所 水景園屋上棚田
対象者 4歳以上とその保護者
※小学3年生以下は保護者同伴
内容 夜の公園で天体望遠鏡を眺めてみましょう。ガイドが星空を案内します。

水景園の案内

入園料 大人200円・小中学生100円
開園時間 午前9時～午後5時
※入園日時点で60歳以上の方は、生年月日が記載された証明書を提示すると無料になります。
※障害者手帳やきょうと子育て応援パスポートの提示、25人以上の団体割引などもあります。
園立山城郷土資料館 総務課
〒861-5199・FAX 861-5589



水景園(けいはんな記念公園内)

けいはんなプラザの催し物

けいはんなプラザ・プチコナサート
日時 ①6月12日(水)②26日(水)午後0時15分～45分
場所 アトリウムロビー
曲名 ①シューベルト「ヴァイオリンとピアノのソナチネ」②ショパン「バラード第3番」交響曲OP.47
園立山城郷土資料館 総務課
〒861-5199・FAX 861-5589

けいはんな映画劇場(6月)

日時 6月21日(金)・22日(土)午前10時30分～②午後1時③午後6時30分～(22日の③は午後3時15分)
場所 メインホール
チケット 一般1100円・小中



©2013埼玉県 / SKIPシティ彩の国 ビジュアルプラザ

相楽休日応急診療所の日程

6月	2日(日)	内	7月	7日(日)	内
	9日(日)	内・小		14日(日)	内
	16日(日)	内・小		15日(祝・月)	内
	23日(日)	内・小		21日(日)	内・小
	30日(日)	内		28日(日)	内・小

凡例：内=内科・小=小児科
※受付時間は午前8時30分～午後0時30分、診療時間は午前9時からです。
※症状によっては、診察できない場合や京都山城総合医療センターなどでの診察となる場合があります。
※受診前に、電話でご確認ください。
園立山城郷土資料館 総務課
〒861-5199・FAX 861-5589

平日夜間・休日の小児救急

月～水・金：田辺中央病院(☎63-1111)
木：京都山城総合医療センター(☎72-0235)
土：学研都市病院(☎98-2123)
日・祝・休：京都山城総合医療センター
※受診前に、上記医療機関へ電話でご確認ください。
※診察時間は、平日が夕方5時～翌朝8時30分、土日・祝休日が朝8時30分～翌朝8時30分です。
園立山城郷土資料館 総務課
〒861-5199・FAX 861-5589

子どもが急病にかかったら#8000にダイヤルを。
受付時間：午後7時～翌朝8時(土曜日のみ午後3時～翌朝8時)

精華町国保病院の外来担当医

診療科目	月	火	水	木	金	土
内科1(午前)	桑原	桑原	桑原	桑原・松津【注1】	桑原	荒川
内科2(午前)	稲田	稲田	稲田	奥	稲田	井上衛・福田【注2】
内科3(午前)				本城【注3】		稲田
内科(午後)		稲田・本城【注5】				稲田
外科(午前)	竹内		竹内	竹内	竹内	竹内
整形外科(午前)	千保	千保	井上重	千保		
皮膚科(午前)	松吉			松吉		
内視鏡(午前)						小嶋【注4】
歯科(午前・午後)	竹内・東	竹内・栗岡	栗岡・東	竹内・栗岡	竹内・栗岡	竹内・林
血液透析	小倉	小倉・川村	藤井	小倉	小倉	吉村
泌尿器科(午後)				小倉	小倉	

診療担当医は変更になる場合があります(日曜日・祝休日は休診)。
稲田：内科・循環器科、奥：循環器科、井上衛・福田：リウマチ・膠原病【注1】桑原医師は第2・4週、松津医師は第1・3・5週【注2】福田医師は第2週のみ【注3】一般内科および物忘れ外来再診【注4】第2・4週【注5】本城：物忘れ外来初診(予約)
※診療時間は午前診が午前9時～正午(歯科は午前9時～午後0時30分)、午後診(予約)が午後2時～4時30分(歯科は午後6時30分・泌尿器科は午後4時まで)。土曜日のみ午前11時30分まで(歯科を除く)。
※歯科は一般歯科・矯正歯科・口腔外科・小児歯科。インプラントも随時行っています。血液透析は、通院の送迎が可能。
※訪問リハビリテーションを実施。詳しくは次のところへ。
園立山城郷土資料館 総務課
〒861-5199・FAX 861-5589

健康に効く処方せん

家庭血圧を測定しましょう

このコーナーでは、相楽医師会(相楽郡・木津川市)の医師が健康についてアドバイスします。51回目の今回は、松森内科医院(木津川市)の院長・松森篤史さんのお話です。

高血圧は心筋梗塞や心不全、脳卒中、腎臓病の原因となりますが、血圧は季節、時間、環境で変動するため、きちんと測定することが大事です。
血圧測定は今から100年以上前に発案され、本質的にはあまり変わっていません。家で測定する血圧は診察室での血圧に比べ、情報量が多く、脳梗塞や心筋梗塞への危険の予測や、薬の効果判定により良いといわれています。
また、診察室での血圧は白衣高血圧や仮面高血圧など、血圧が本日より高かったり、低かったりすることもあります。測定法ですが、動脈拍動のあるところにカフ(腕に巻くバンド)を巻き、厚手のシャツや上着の上から巻いてはいけません。上腕や手首、指などの測定部位がありますが、手首や指は誤差があるため、上腕が勧められています。
上腕にカフを巻き、心臓の高さで測り

ます。一般的に利き腕でないほうで測定しますが、左右差がある場合は高い方で測定します。20mmHg以上差がある場合はどちらかの血管の狭窄がある場合などが考えられるため、医師に相談しましょう。
朝と夜に測定することが望ましく、朝は起床後1時間以内・排尿後・座位で1～2分安静後・食事や薬剤摂取前が薦められており、夜は入浴後や飲酒後血圧が下がるのですが、その前はなかなか定期的な測定がむずかしいため、寝る前、座位で1～2分安静後、定期的な測定が勧められています。高血圧の人は夜が10～20mmHg低いといわれています。
血圧は変動するものなので、できる限り長期間、週3～5日測定することが良いとされており、高血圧症でない方も週1回や月1回定期的に測定することが勧められています。
病気や条件などにより値は変わりますが、一般的に収縮期135mmHg、拡張期85mmHg未満が正常とされています。
mmHg：水銀柱ミリメートル血圧の単位
狭窄……すばまって狭いこと
園立山城郷土資料館 総務課
〒861-5199・FAX 861-5589



やまなみ法律事務所
YAMANAMI LAW OFFICE
弁護士 橋 英樹 (京都弁護士会所属)
弁護士 曾崎 雄 (京都弁護士会所属)
〒605-5520-7546
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

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

学生60歳以上8000円・けいはんなプラザ友の会会員7000円(当日券)
※前売り券はありません。
園立山城郷土資料館 総務課
〒861-5199



6月

8日(土)	認知症カフェ DON Café どんぐりハウス (下狛中垣内96-1) (13:00~16:00)
9日(日)	むくのきセンターアリーナ 一般開放(ほほえみスポーツ広場) むくのきセンター (9:00~12:00)
10日(月)	シルバーさろん シルバー人材センター (10:00~15:00)
12日(水)	むくのきセンターアリーナ 一般開放(卓球デー) むくのきセンター (15:00~17:00)
14日(金)	1歳6カ月児健診 保健センター (13:00~17:00)
15日(土)	「社会を明るくする運動」相楽地区大会 いずみホール(木津川市) (13:30~)
18日(火)	絆カフェ 精華町社協デイサービスセンター2階 (12:00~15:00) 2歳児歯科健診 保健センター (13:00~17:00)
19日(水)	3歳6カ月児健診 保健センター (13:00~17:00) むくのきセンターアリーナ 一般開放(卓球デー) むくのきセンター (15:00~17:00)
20日(木)	シルバーさろん シルバー人材センター (10:00~15:00) シルバー人材センター趣味の部屋(習字教室) シルバー人材センター (10:00~15:00)

22日(土)	認知症カフェ DON Café どんぐりハウス (13:00~16:00)
25日(火)	9~10カ月児健診 保健センター (13:00~17:00)
26日(水)	むくのきセンター休館
27日(木)	3~4カ月児健診 保健センター (13:00~17:00) シニアのための健康づくり講座~さわやか運動編~ 精華町交流ホール(町役場2階) (13:30~15:30)

7月

1日(月)	シルバー人材センター入会説明会 シルバー人材センター (10:00~) シルバーさろん シルバー人材センター (10:00~15:00)
3日(水)	むくのきセンターアリーナ 一般開放(卓球デー) むくのきセンター (15:00~17:00)
10日(水)	シルバーさろん シルバー人材センター (10:00~15:00) 3歳6カ月児健診 保健センター (13:00~17:00) むくのきセンターアリーナ 一般開放(卓球デー) むくのきセンター (15:00~17:00)
12日(金)	1歳6カ月児健診 保健センター (13:00~17:00)
13日(土)	認知症カフェ DON Café どんぐりハウス (13:00~16:00)

6月の納税・納付

- 町府民税.....第1期分
- 国民健康保険税.....第1期分
- 利用者負担額(保育料).....6月分
- 放課後児童クラブ利用料.....6月分
- 水道料金・下水道使用料.....6月分

※各納付書に記載の所で、期限までに納めてください。
※納付が遅れると、督促手数料や延滞金がかかることなどが
ありますのでご注意ください。

人の動き(令和元年5月1日現在)

人口	3万7403人(-24)
男	1万7994人(-34)
女	1万9409人(+10)
世帯数	1万4989世帯(+30)
	(()内は前月比)

火災・救急・救助件数(4月)

火災	0件(1/-3)
救急	107件(494/+33)
救助	0件(4/-2)
	(()内は今年中の累計/前年同月比)

今月の各種相談日

- ▶人権・なやみごと相談
日時：6月17日(月) 13:00~16:00
場所：町役場 201会議室(2階)
☎人権啓発課☎95-1919・総務課☎95-1910
- ▶精華町こころの相談室
日時：6月12日(水)・17日(月)・27日(木)、7月8日(月)
10:00~12:00・13:00~15:00
[要申し込み=☎98-3909(申し込み専用・平日10:00~16:00)]
場所：京都大和の家
☎人権啓発課☎95-1919
- ▶あんしん相談(民生児童委員が相談に応じます)
日時：6月19日(水) 13:30~15:00
場所：町役場 打ち合わせコーナー(2階)
- ▶障害者生活相談
日時：6月20日(木) 13:30~15:00
場所：町役場 打ち合わせコーナー(2階)
- ▶ハローワーク京都田辺出張相談会
日時：6月21日(金) 13:00~15:30(受付15:00まで)
場所：町役場 201会議室(2階)
☎社会福祉課☎95-1904

- ▶社協ふくし&相続相談
日時：①6月11日(火)②28日(金)③7月9日(火)
13:00~16:00(要申し込み)
場所：①③せいかガーデンシティ2階②かしのき苑
- ▶社協法律相談
日時：①6月12日(水)②7月10日(水) 13:30~16:00
(要申し込み=先着5人・7日前からの平日8:30~17:00)
場所：かしのき苑
※過去3カ月で受けていない方を優先します。
☎精華町社会福祉協議会☎94-4573
- ▶出張年金相談
日時：6月26日(水) 10:00~16:00(要申し込み=平日8:30~17:00)
場所：木津川市役所 北別館
☎京都南年金事務所☎075-644-1165(代表)
- ▶無料税務相談
日時：6月21日(金) 13:30~16:30
場所：町役場 相談室1(2階) ※要予約
☎近畿税理士会宇治支部事務局☎64-6650
- ▶パソコン基礎相談
日時：6月12日(水)・19日(水)・26日(水)、
7月3日(水)・10日(水) 13:30~16:00
場所：町立図書館前交流スペースまたは201会議室(町役場2階)
☎情報政策室☎95-1924

町役場ダイヤルイン・メールアドレス

TEL 94-2004(代表) FAX 93-2233(総務課)

企画調整課 TEL 95-1900・FAX 95-3971 ☎kikaku@town.seika.lg.jp	子育て支援課 TEL 95-1917・FAX 95-3974 ☎kodomo@town.seika.lg.jp	生涯学習課 TEL 95-1907・FAX 94-5176 ☎shogaigakushu@town.seika.lg.jp	こまだ保育所 TEL 94-3400・FAX 94-3780 ☎komada-h@town.seika.lg.jp
協働のまちづくり推進室 TEL 95-1934・FAX 95-3971 ☎kyodo@town.seika.lg.jp	健康推進課 TEL 95-1905・FAX 95-3974 ☎kenko@town.seika.lg.jp	町立図書館 TEL 95-1911・FAX 95-3976 ☎tosho@town.seika.lg.jp	いけたに保育所 TEL 72-3530・FAX 72-3744 ☎iketani-h@town.seika.lg.jp
総務課 TEL 95-1910・FAX 93-2233 ☎soumu@town.seika.lg.jp	環境推進課 TEL 95-1925・FAX 95-3974 ☎kankyo@town.seika.lg.jp	議会事務局 TEL 95-1908・FAX 95-3972 ☎gikai@town.seika.lg.jp	ひかりだい保育所 TEL 95-3651・FAX 95-3652
危機管理室 TEL 95-1928・FAX 93-2233 ☎kiki@town.seika.lg.jp	産業振興課 TEL 95-1903・FAX 95-3973 ☎sangyou@town.seika.lg.jp	上下水道課 TEL 95-1912・FAX 93-1243 ☎jyogesui@town.seika.lg.jp	せいかだい保育所 TEL 98-3866・FAX 98-3855
財政課 TEL 95-1914・FAX 93-2233 ☎zaisei@town.seika.lg.jp	監理課 TEL 95-1909・FAX 95-3973 ☎kanri@town.seika.lg.jp	経理営業課 TEL 94-2049・FAX 93-1243 ☎keirieigyo@town.seika.lg.jp	人権センター 交流会館 TEL 94-3696・FAX 94-5679
情報政策室 TEL 95-1924・FAX 93-2233 ☎joho@town.seika.lg.jp	営繕室 TEL 95-1933・FAX 95-3973 ☎eizen@town.seika.lg.jp	消防本部 TEL 94-5119(代)・FAX 94-5493	人権センター 児童館 TEL 94-5679・FAX 94-5679
総合窓口課 TEL 95-1915・FAX 95-3974 ☎madoguchi@town.seika.lg.jp	建設課 TEL 95-1901・FAX 95-3973 ☎kensetsu@town.seika.lg.jp	総務課 TEL 94-4473 ☎shoubousoumu@town.seika.lg.jp	かしのき苑(社会福祉課 地域福祉係) TEL 94-5200・FAX 93-2278
税務課 TEL 95-1916・FAX 95-3974 ☎zeimu@town.seika.lg.jp	都市整備課 TEL 95-1902・FAX 95-3973 ☎toshi@town.seika.lg.jp ※区画整理係 TEL 95-5300	予防課 TEL 94-4397 ☎shoubouyobou@town.seika.lg.jp	むくのきセンター TEL 98-0200・FAX 98-0118
国保医療課 TEL 95-1929・FAX 95-3974 ☎kokuho@town.seika.lg.jp	人権啓発課 TEL 95-1919・FAX 95-3974 ☎jinken@town.seika.lg.jp	警防課 TEL 94-4387 ☎shouboukeibou@town.seika.lg.jp	環境の森センター・きづがわ TEL 72-1010・FAX 72-1020
社会福祉課 TEL 95-1904・FAX 95-3974 ☎fukushi@town.seika.lg.jp	学校教育課 TEL 95-1906・FAX 94-5176 ☎gakkyou@town.seika.lg.jp	指令課 TEL 94-4197 ☎shouboushirei@town.seika.lg.jp	消防署 TEL 94-5630・FAX 94-5493 ☎shoubousho@town.seika.lg.jp
高齢福祉課 TEL 95-1932・FAX 95-3974 ☎kourei@town.seika.lg.jp	教育支援室 TEL 95-1923・FAX 94-5176 ☎edu-shien@town.seika.lg.jp	お電話の際は、おかけ間違いのないよう十分にご注意ください。	

●町役場の窓口受付時間は、平日午前8時30分~正午・午後1時~5時15分です。●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を精華町社会福祉協議会事務局(☎94-4573)や町立図書館で貸し出しています。●本誌のバックナンバーは、町ホームページ、スマートフォンアプリ「マチヒロ」からもご覧いただけます。●午前8時30分~午後5時15分以外は、ダイヤルインでは電話がつながりません。代表番号におかけください。

催事・募集
暮らし・税
年金・保険
福祉・介護
健康・医療
環境・美化
教育・子育て
文化・学習
スポーツ
防犯・防災
その他

大人の本

『私が変わる、家族が変わる時間術』鈴木 尚子
『どこでもできるはじめての瞑想』宝彩 有菜
『休む技術』西多 昌規
『週末書齋術』成美堂出版編集部／編
『楽しい暮らしの玉手箱』西山 晶
『おしゃれなインテリアのヒント200』主婦の友社／編
『村上英子の都会暮らし』村上 英子
『87歳。紫竹おばあちゃん幸せの花園』紫竹 昭葉
『今森光彦の心地いい里山暮らし12カ月』今森 光彦
『純喫茶の空間』難波 里奈
『鉄道ごはん』結解 喜幸

『知識ゼロからの写経入門』武田 双雲
『歴史を見る、音楽をする』池辺 晋一郎
『Lily』石田 ゆり子
『好日記』森下 典子
『香千載』石橋 郁子
『ほどほど快適生活百科』群 ようこ
『80歳のマザーグース』桐島 洋子

子どもの本

『二十四節気と七十二候』坂東 真理子
『ぼくの居場所』竹山 実
『はりねずみイギー・カ・イギー』おの りえん
『ふたりはとっても本がすき!』如月 かずさ
『いっしょにあんべ』高森 美由紀
『こうえんのシロあめふり』わたなべ ひろみ
『夢見る人』パム・ムニョス・ライアン
『きりかぶのともだち』なかや みわ
『わすれられないおくりもの』スーザン・バーレイ

本を無料配送

障害などで図書館への来館が困難な方に、図書館の本などを無料でお届けしています。ご利用には登録が必要です。詳しくは図書館にお問い合わせください。

広報誌「華創」5月号お詫び致します。

華創5月号34ページ「図書館休館日と移動図書館車の運行予定表」の6月27日(木)が休館日になっていませんでした。正しくは下記の6月カレンダーのとおりになります。

休館日と移動図書館車「あおぞら号・バーバパパ」の運行予定

6月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4 A	5 B	6 C	7 D	8
9	10	11 E	12 F	13 G	14 H	15
16	17	18 A	19 B	20 C	21 D	22
23	24	25 E	26 F	27 G	28 H	29
30						

7月

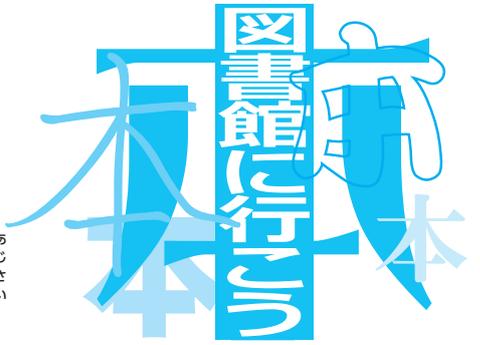
日	月	火	水	木	金	土
	1	2 A	3 B	4 C	5 D	6
7	8	9 E	10 F	11 G	12 H	13
14	15	16	17 B	18 C	19 D	20
21	22	23 E	24 F	25 G	26 H	27
28	29	30	31			

■：休館日、A～H：移動図書館の巡回場所……A：①谷(集会所前)②僧坊(京都廣学館高校前)③舟(集会所前) B：①南(新祝園駅東側駅前広場)②北ノ堂(集会所前)③菱田(集会所前) C：①旭(集会所前)②東(人権センター駐車場)③中久保田(集会所前) D：②乾谷(集会所前)③東畑(集会所グラウンド) E：①中(集会所前)②滝ノ鼻(防火水槽西側)③桜が丘一丁目(集会所前) F：①精華台(三丁目集会所

前)②桜が丘二丁目(池谷公園前)③山田(自治会駐車場) G：①菅井(集会所前)②西北(三角田北駐車場)③里(精北小学校前) H：①馬淵(集会所前)②光台(ひかりだい保育所駐車場)③柘榴(ポンプ庫横) ①午後1時20分～2時10分②午後2時30分～3時20分③午後3時40分～4時30分

岡町立図書館 電話 95-1911・FAX 95-3976 [午前10時～午後6時(土日は午前9時～午後5時)]

この印刷物が不要になれば、「その他のリサイクルできる紙」または「雑誌」として古紙回収に出してください。



今月のテーマ 「居心地のいいところ」

6月の声を聞くと、紫陽花の花や雨を思い浮かべる人が多いのではないのでしょうか？雨が続きと気持ちまで沈みがちです。景色のよい場所へドライブ、落ち着けるカフェで読書、スポーツや音楽など。それぞれのリフレッシュの仕方、この季節を気持ちよく過ごしたいですね。今月は、居心地のいい本を紹介します。

子がいびつな野菜を欲しがるのは、趣味で絵手紙を始めたからです。鞆子の趣味は絵手紙にとどまらずどんどん増えている、陶芸や俳句、家庭菜園、はたまた小説にまで広がっていき、小太郎まで感化されていきます。2人の穏やかな結婚生活、家族への思いやりに満ちた言葉の数々に感動する一冊です。



『趣味で腹いっぱい』

山崎ナオコ

まじめな銀行員の小太郎は、妻の鞆子からいびつな野菜を買ってきて欲しいと頼まれます。鞆

ことになったから、ママは大あわて。そこへ突然現れたおそうじが得意な「カジカジ」が、楽しいおそうじのしかたをほしの一家に教えてくれます。3分かつげや、仲間分けおかつげなど、みんなで一緒に楽しくおかつげ。部屋がきれいになると、心も体もスッキリしますよ。



『ほしのさんちのおそうじだいせん』

もとしいづみ

ほしのさん家族はおそうじが苦手です。いつも家中がぐちゃぐちゃ。ところが、おばあちゃんが泊りに来る

