

## いらなくなった本で支援

ホンディングとは、皆さんの家庭でいらなくなった本の寄贈を受け、その売却代金を寄付として犯罪被害に遭った方々への支援活動に役立てる、公益社団法人全国被害者支援ネットワークの活動です。

8月に実施したホンディングでは、町内から813冊の本が集まり、1万6070円が支援活動に役立てられました。

### 実施期間

12月18日(水)まで

### 実施場所

社会福祉課窓口前(2階)

### 対象となる本

下記のようなISBNコード(規格品番)がある本

### 対象外となる本

個人出版の本や古書、漫画雑誌、コンビニコミック、百科事典など



ISBN978-4-1234-5678-9  
ISBN見本  
ISBNとは国際標準図書番号です。  
上記のような表記で書籍の裏表紙等についています。

## 放課後児童クラブ受付開始

### 令和2年度分12月24日(火)から

来年度の放課後児童クラブの利用申し込みを、12月24日から受け付けます。申込書は12月20日(金)から、子育て支援課(2階)と各放課後児童クラブの窓口で配布します。継続利用の方も申し込みが必要です。

なお、定員を超える場合は、原則として

低学年を優先します。面接を行う場合もあります。

### 開所日時

●月・金曜日  
児童の下课時～午後6時

●土曜日  
午前8時～午後6時

●春・夏・冬休み、そのほかの学校休業日(学校の振替休日など)  
午前8時～午後6時

※延長利用は平日午後6時～7時です(別途月額2000円必要)。

### 対象者

次の全ての要件を満たす児童  
・4月1日現在、町内在住で、小学校(特別支援学校小学部含む)に在学する児童

・共働きやそのほかの事情で、保護者が昼間不在である家庭の児童

### 利用料

児童1人5000円(月額)

※日割り計算はしません。

### 申込方法

12月24日～令和2年1月24日(金)の平日午前9時～正午・午後1時～5時に「利用申込書・在職証明書・そのほか利用申し込みに必要な書類(町が指定する書類)」を次のところへ(郵送可)。

※ひかりだいたい放課後児童クラブ(民設民営)は直接、同児童クラブ(☎95-13820)に申し込んでください。

☎子育て支援課〒619-0285(個別番号・住所記入不要) ☎95-1917

## 町営住宅入居者を募集

町営住宅の入居者を募集します。募集する住宅は、2人以上の世帯向け住宅2戸と単身者向け住戸3戸です。

### 受付期間

12月10日(火)～23日(月)の平日午前9時～正午・午後1時～5時、監理課(3階)で受け付けます。募集案内書添付の申込書で申し込んでください。

### 資格

- ・町内に住所または勤務地があること
- ※公営住宅に入居中の方は申し込みできません。ただし、適正な世帯分離と認められる場合を除きます。
- ・住宅に困窮していること
- ・公営住宅法で定める収入基準(基準月額収入15万8000円)以下であること。身体障害者・高齢者(60歳以上)などの裁量階層世帯は、21万4000円以下であること
- ・保証能力のある連帯保証人が、2人(うち、町内在住者1人以上)いること

・町税、国民健康保険税、後期高齢者医療保険料、保育料、放課後児童クラブ利用料、介護保険料、世帯更生資金、くらしの資金、上下水道料金などを滞納していないこと

・申込者または同居予定の親族が暴力団員でないこと

・同居予定の親族がいること

※単身者向け住宅の申込者を除く



かけて、食品ロスを削減する取り組みです。

年末年始は、職場や知人との宴会の機会が増えますが、料理を残すことは「もったいない」を心掛け、おいしく食べて宴会を楽しみましょう。

※食品ロスとは、まだ食べられるのに捨ててしまう食品のことです。日本では年間約643万トン(平成28年度政府推計)にもなるといわれ、その削減が大きな課題となっています。

☎環境推進課資源循環係 ☎95-1925

## 物品役務の競争入札参加資格審査

2月3日(月)～14日(金)、補充申請受付

町が来年度発注する物品役務の入札にかかる参加資格審査申請の補充申請の受け付けを令和2年2月3日～14日、財政課(5階)で行います。

今回は、平成31年2月の定期申請が済んでいない業者が対象です。この申請による資格有効期間は令和2年4月1日～令和3年3月31日の1年間となります。

原則郵送で受け付けます。上下水道関係業者も財政課で受け付けます。

申請書類については、町ホームページからもダウンロードできます。

☎財政課管理係 ☎95-1914

## 飲酒運転根絶府民運動スローガン

飲んだなら運転しませんが、飲酒運転は、悲惨な交通事故につながる悪質な犯罪です。

飲んだなら運転しませんが、飲酒運転は、悲惨な交通事故につながる悪質な犯罪です。

## 募集する住宅

団地	所在地	建築	部屋番号	部屋タイプ	概算家賃(月額)
出森A	大字祝園小字水車	平7	101	単身者向け1LDK	1万5800円～3万600円
出森B	大字祝園小字出森	平8	103	単身者向け1LDK	1万6000円～3万900円
			105	母子・父子世帯向け3LDK	2万2900円～4万4600円
			204	2人以上の世帯向け3LDK	2万2900円～4万4600円
塚本	大字南稲八妻小字塚本	平16	103	単身者向け1DK	1万4900円～2万9300円

## 募集案内書

申込方法や資格の詳細は、募集案内書に記載しています。必ず募集案内書を確認の上、申し込んでください。

### 配布期間

12月20日(金)までの平日午前9時～正午・午後1時～5時

### 配布場所

監理課・人権センター  
☎監理課住宅係 ☎95-1909

## がんばった人探しています

町では、令和元年度精華町民文化賞・町民文化・スポーツ賞候補募集

## ご寄付に感謝します

9月に2名の方から合計200万円ご寄付いただきました。そのほか町長が必要と認める事業のため、「精華町ふるさとづくり寄附金(ふるさと納税)」として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。

☎財政課財政係 ☎95-1914

## 精華町プレミアム付商品券販売中

～購入には購入引換券が必要です～  
町内の各郵便局で精華町プレミアム付商品券の販売を行っています(平日のみ)。商品券を購入するためには購入引換券が必要です。購入引換券の交付申請の受け付けは、12月27日(金)まで行っています。申請手続きがまだの方は、期間中に申請書を提出してください。申請できる方は、一定の要件を満たす必要があります。申請用紙の請求など、詳しくは次のところへ。

☎社会福祉課共生社会係 ☎95-1904



# 消費税とキャッシュレス決済

10月1日(火)に消費税の税率が8%から10%に引き上げられると同時に軽減税率制度がスタートしました。基礎的なことを再確認し、キャッシュレス決済サービスについても理解しましょう。

- 軽減税率制度
  - ・軽減税率8%対象品目
    - ・飲食料品の買入れ物、テイクアウト、出前・宅配、新聞(定期購読している週2回以上発行している新聞)
    - ・除外
      - ・10%↓外食、酒類、医薬品・医薬部外品、ケータリング・出張料理、駅の売店やコンビニで売られている新聞

## ▼キャッシュレス・消費者還元制度

(10月1日)令和2年6月30日の利用分) 近くの対象店舗(主に中小・小規模事業者)で、クレジットカード・デビットカード・電子マネー・二次元コードなどを利用したキャッシュレス決済(現金を使わない)で代金を支払うとポイント還元が受けられる制度 ※原則として購買金額の5%を還元。フランチャイズチェーン参加の中小規模店舗(コンビニ)などでは2%還元。



また、次のような消費税率引き上げに便乗した詐欺にも注意してください。Q銀行の業界団体を名乗る男から「消費税増税の関係で高齢者に社会保険料の一部が戻ることになったので通帳とキャッシュカードの暗証番号を教えてください。」と電話がありました(80代男性)。A金融機関や行政などが、消費税増税を理由に消費者個人に電話をかけることはありません。キャッシュカードの番号を問い合わせることもありません。



## 消費生活センターに相談を

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番地・相楽会館1階)に相談してください。受付時間は平日の午前9時~正午・午後1時~4時です。土日・祝日(年末年始を除く)には、京都府・京都市が共同で設置している「消費生活土日祝日電話相談」で、特定非営利活動法人京都消費生活有資格者の会が受け付けています(☎075-25719002)。受付時間は午前10時~午後4時です。 ☎相楽消費生活センター☎72-9955

## 男女共同参画ミニ通信 vol.85

# DVに気付いたらどうしよう(2)

DVは、被害者にも同居する子どもにも深刻な影響を及ぼします。DV被害を受けているのに、被害者はなぜ加害者から離れないのでしょうか?

### ◆将来へのさまざまな不安

被害者は、加害者から離れた後の経済的な不安、新たに住居や仕事を見つけることや子どもの養育に関する不安など、数々の不安を抱えています。加えて、住み慣れた家や環境、仕事、人間関係、家族の形など、それまでの人生で築いてきたものの多くを失う恐れもあります。また、被害者は加害者に「逃げたらもつとどい目にあわせてやる」などと脅され、身動きが取れないこともあります。

### ◆DVのサイクルの影響

DVには「イライラがたまっていく緊張期→暴力をふるう爆発期→謝ったり優しくしたりするハネムーン期」というサイクル(周期)があることが多く、加害者はDVの後で謝ったり優しくしたりするため、被害者はとても混乱します。DVは配偶者や恋人といった親密な相手から受けるため、被害者は実際にはひどいことをされているのに「優しい時もあるからDVではない」「DVがない時はいい人だ」と思おうとし、実際にDVが起き被害を受けている現実を客観視することが難しくなってしまうのです。

また、被害者は繰り返されるDVによって自信や自己肯定感を奪われています。辛いDVに耐えるため、自分の感覚や感情をまひさせて生活していたり、自分が本当はどうしたいのかわからなくなったりする場合があります。簡単には加害者から離れる決断ができないのです。

### ◆DV家庭で育つ子どもたち

子どもの前でのDVは児童虐待にあたります。DVのある家庭は緊張した空気に包まれ、子どもは不安や恐怖などのストレス状態に置かれるため、心身にさまざまな症状が現れます。子どもが初めて目にする人間関係は両親です。DV家庭で育つ子どもは、問題解決の方法としてDVを用いることを学んでしまうことがあります。「子どもだからわかってないはず」ではなく「子どもだからこそ敏感に感じている」のです。

### ◆一歩踏み出し相談しましょう

DVかなと思ったら、早めに専門機関に相談してください。あなたの人生も子どもの人生も大切です。あなたのために子どもたちのためにも、DVのない安全で安心できる環境に身を置くことが重要です。一緒に考えましょう。

☎ 個人権啓発課男女共同参画係 ☎95-11919

# 年末火災予防運動を実施します

冬は気温の低い日が続く、室内での暖房器具の使用頻度が増加します。町内でも暖房器具の間違った使い方などが原因で多くの火災が発生しています。また、年末の大掃除で出た可燃物(新聞紙や雑誌など)を屋外に放置していること、放火の被害に遭うことがあります。

## ★暖房器具からの出火事例

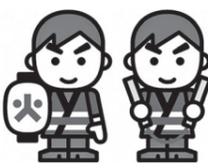
- ①ストーブの近くで洗濯物を干していたところ、洗濯物が倒れストーブに接触し、火災が発生した。
- ②暖房器具のコンセントプラグの間にほこりがたまり、たまったほこりが湿気を含み、漏電が起これり発火し、火災が発生した。
- ③ストーブに給油する際に灯油とガソリンを誤って給油してしまい、点火した時に火災が発生した。

## ★放火火災を防ぐために

- ①門扉の施錠をしっかり行い、容易に敷地内に侵入できないようにしよう。
- ②屋外に可燃物(新聞紙や雑誌など)を置かないようにし、ごみは決められた曜日と時間に、決められた収集場所にきちんと出しましょう。
- ③家の死角になるような場所に物を置かないようにし、夜間に有効な人感センサー照明などを設置しましょう。

## ◆年末火災予防運動期間中に消防団による年末警戒を実施

12月20日(金)~31日(火)まで年末火災予防運動が展開されます。冬季は空気が非常に乾燥し、火災が発生しやすい季節です。町では、12月26日(木)~30日(月)に消防団による「年末警戒」を実施します。消防団が夜間に町内の各地区を巡回することで、放火火災の防止や地域住民の火災予防に対する意識向上を目的として行います。



## 住宅用火災警報器を設置しましょう!

消防法などにより、住宅全てに住宅用火災警報器の設置が義務付けられています。また設置から10年を経過している場合、電池切れや故障の可能性がありますので、約10年を目安に交換するように心掛けてください。

### <住宅用火災警報器の主な設置場所>

- ①全ての寝室 ②台所 ③2階に寝室がある場合は階段の天井
- ☎消防本部予防課☎94-4397

### 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・休日 診療  
土曜午後休診  
駐車15台可  
光台近隣センター南 Phone:0774 95-3400

### 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)

☎代 94-2122 (FAX) 94-4639 (工場) 93-1064

### 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 菅崎 雄 (京都弁護士会所属)  
〒650-5520-7546  
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

# たまには ちょっと 途中下車

# くるりんバス紀行

北ルートと南ルートの2ルートで運行する精華くるりんバスには、42カ所のバス停があります。このシリーズでは、皆さんに精華くるりんバスをもっと知っていただくため、各バス停付近の注目スポットを紹介しています。普段利用しないバス停にも、少し足を伸ばしてみませんか。

## AROUND 30 僧坊 ~多くの遺跡・古墳の眠る場所~

祝園駅西口から北ルートに向けて出発し、18駅目のバス停が「僧坊」バス停です。

僧坊地区には古墳群や遺跡が数多く埋蔵されており、鞍岡神社はその上に建立されています。本殿は平成31年2月1日付けで京都府暫定登録文化財に登録されました。参道の長い石段を登れば、緑に囲まれた鳥居があり、静まり返った境内では神秘的な雰囲気が感じられます。

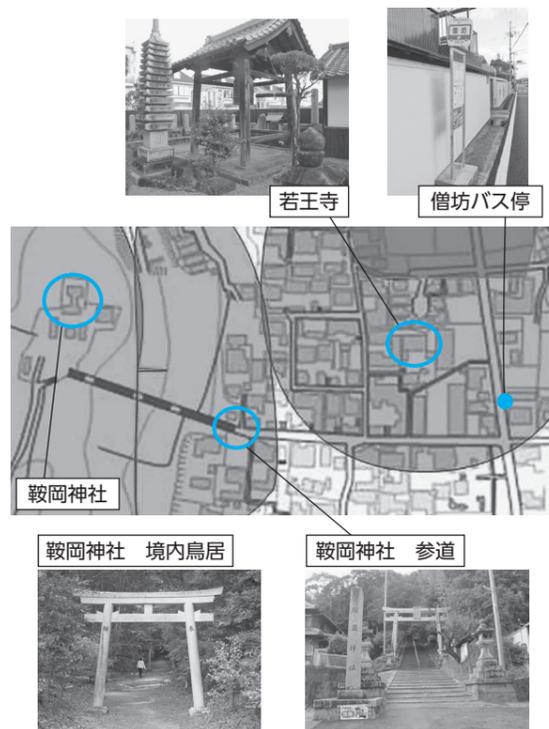
またバス停のすぐ近くには、奈良時代に行基が建立したと言われている若王寺があります。綺麗に整備された境内には、本尊の阿弥陀如来坐像や天台宗寺門派の開祖である智証大師(円珍)坐像が安置されています。

「くるりんバス」を利用して、普段は出かけない地域の歴史を感じてみてはいかがでしょうか。

※この地域は住宅街ですので、散策の際は住民の方に迷惑がからないようにご配慮ください。

問 都市整備課まちづくり計画係 ☎95-1902

※網掛部分は古墳群・遺跡が埋蔵されている地域



## 障害のある人もない人も暮らしやすい社会をめざして



平成28年4月1日から障害者差別解消法がスタートし、障害のある人が困らないように配慮することが求められています。ここでは、障害のある人との意思疎通の手段の一つとして手話を紹介しています。今月の手話は「鍋」と「ミカン」です。

### なべ 鍋



両手の指先を向き合わせ、指を閉じながら左右へ引き上げる  
(鍋の形を表す)

### ミカン



左手の指先に右手の指先を付けて、短く二方向に引き下ろす  
(皮をむく様子の表現)

問 社会福祉課障害福祉係 ☎95-1904

# こちら総合窓口ニュースです! vol. 33



## マイナンバーカード専用証明書自動交付機 Q & A

Q. 町役場と住民サービスコーナー（桜が丘エスプローマ高の原内）にある「証明書等自動交付機」が令和2年3月下旬（予定）に「マイナンバーカード専用証明書自動交付機」へ入れ替わった後も印鑑登録証や町民カードで証明書が取れますか。

A. 取れません。  
マイナンバーカードで証明書を取ってください。

## マイナンバーカード休日(出張)申請受付を実施

日	会場
12月14日(土)	僧坊集会所
12月15日(日)	町役場(2階特設ブース)
1月19日(日)	桜が丘三丁目集会所
1月26日(日)	町役場(2階特設ブース)

(時間) 午前10時~正午・午後1時~4時

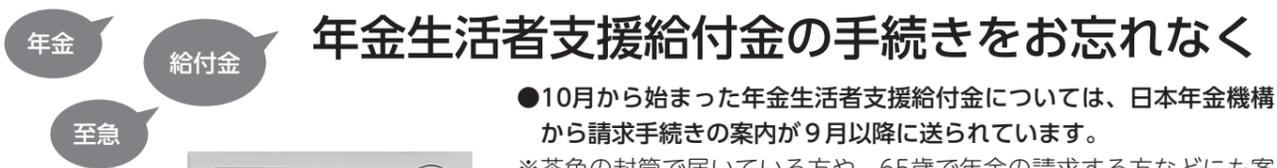
たくさんの方にマイナンバーカードを作っていただくために、休日(出張)申請受け付けを行います(申請に必要な顔写真も無料で撮影)。  
※交付申請書がある方は持参してください。

☆12月15日(日)、1月26日(日)は町役場でマイナンバーカードの交付も行います。  
事前(開庁時間)に予約が必要です。届いたはがきを参照してください。

マイナンバーカードは申請から約1カ月で出来上がります。本人が来庁して、受け取る必要がありますが、郵送で受け取る方法もあります。  
※本人限定受け取りの郵送で住所地に送付します。  
[持ち物] 通知カード、住民基本台帳カード(お持ちの方のみ)、本人確認書類2点(官公署発行の写真付きのもの1点と、氏名+生年月日または氏名+住所が記載されたもの1点)例: 運転免許証と保険証  
※本人が申請時にお越しください。

問 総合窓口課戸籍住民係 ☎95-1915

## 年金受給者の方へ日本年金機構からお知らせです



●10月から始まった年金生活者支援給付金については、日本年金機構から請求手続きの案内が9月以降に送られています。  
※茶色の封筒で届いている方や、65歳で年金の請求する方などにも案内が届いています。  
※案内が届いていない場合でも、世帯構成などが変更となった場合などは受給できる可能性があります。  
●手続きが遅れると、10月分からの給付金を受け取ることができなくなります。早めに請求書(はがき)を提出してください。  
※A4の請求書が届いている方は年金事務所へ郵送してください。



詳しくは、給付金専用ダイヤルまたは年金事務所へお問い合わせください。  
問 給付金専用ダイヤル ☎0570-05-4092(ナビダイヤル)  
**!** 日本年金機構や厚生労働省を装った不審な電話や案内にご注意ください。  
日本年金機構や厚生労働省から、口座番号をお聞きしたり、手数料などの金銭を求めることはありません。

# きょういくの窓

精華中学校



## 『地域に開かれ、愛され、貢献できる学校』を目指して

精華中学校は、「地域に開かれ、愛され、貢献できる学校」を学校目標として教育活動に取り組んでいます。383人の生徒は、学習だけでなく学校行事や部活動、ボランティア活動などのさまざまな場面で活躍しています。学校・家庭・地域の相互協力の下、生徒の「学びの環境」を更に充実させるとともに、安全・安心な学校づくりに努めていきたいと考えています。

### あいさつ運動

学期始まりに(1学期は6月)、生徒会・PTCA・地域の方が一緒に、あいさつ運動を行います。おかげで本校には日常あいさつができる生徒がたくさんおり、来校された方から生徒たちのあいさつについて、お褒めの言葉をいただいています。



### せいか音頭講習会

地域の方の指導で、体育大会で全校生徒が踊る「せいか音頭」の講習会を行っています。「せいか音頭」を踊る際のポイントを、各学級のリーダーに指導していただきました。毎年の体育大会では、4つのブロックと地域の方で5つの輪を作り、素晴らしい「せいか音頭」を披露しています。

### 吹奏楽「七夕コンサート」

地域の方を招待して、本校吹奏楽部が演奏をしました。シニアスクールの受講生の方や地域の方に、日頃の恩返しの気持ちで演奏しました。

### 田植え・稲刈りボランティア



の生徒が参加しています。

地域の方の協力の下、ボランティアを募り「田植え」「稲刈り」を行い、毎年開催する「収穫祭」では、来場した方に収穫したお米を振る舞っています。毎年、多くの

### 収穫祭

今年度の収穫祭は、11月2日(土)に開催しました。第10回を迎えた収穫祭は、サブタイトルを「米あがれ!みんなの笑顔が10こもり」とし、生徒会本部役員の生徒たちがさまざまな企画を考えました。「地域に開かれ、愛され、貢献できる学校」となるよう、コミュニティ協議会・保護者と協力して、生徒のボランティアが活躍しています。



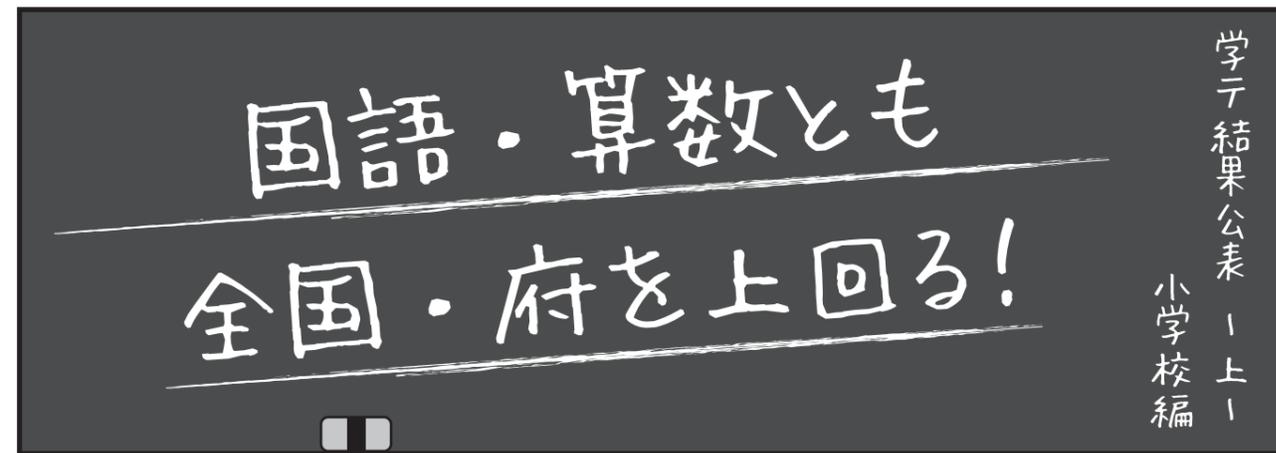
お世話になっている地域の皆さんへの感謝と、学校が地域交流の場となることを目標にしています。

### 書き損じはがきキャンペーン



世界には、経済的な理由で学校に通えない子どもがいます。年末・年始にボランティアの生徒が街頭で書き損じの年賀はがきなどを集めて、タイの子どもの支援(1万4400円の支援で、一人の子どもが1年間学校に通うことができます)につなげています。毎年たくさんの地域の方に協力いただき、支援を継続することができています。

問 精華中学校 94-2013、精華町役場学校教育課学校教育係 95-1906



学テ結果公表 ー上ー  
小学校編

健康・福祉  
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  
防災・防災  
その他

# 国語・算数とも 全国・府を上回る!

4月18日(木)に実施された平成31年度「全国学力・学習状況調査」の結果を3回シリーズでお知らせします。今回はその1回目として、小学校の状況について掲載します。

### ▼対象者

・小学6年生  
364人

### ▼調査内容

※教科に関する調査  
国語、算数

・身に付けておかなければ後の学年などの学習内容に影響を及ぼす内容や、実生活に不可欠であり、常に活用できるようなっていることが望ましい知識・技能など。  
・知識・技能などを実生活のさまざまな場面に活用する力や、課題解決のために構想を立て実践し、評価・改善する力など。

昨年度まで別々に出題されていた「主として『知識』に関する問題」と「主として『活用』に関する問題」が本年度は一体的に出題されました。

※質問紙調査(令和2年2月号掲載予定)

学習意欲・学習方法・学習環境・生活の諸側面などに関する質問紙調査

問 教育支援室教育支援係  
95-11923

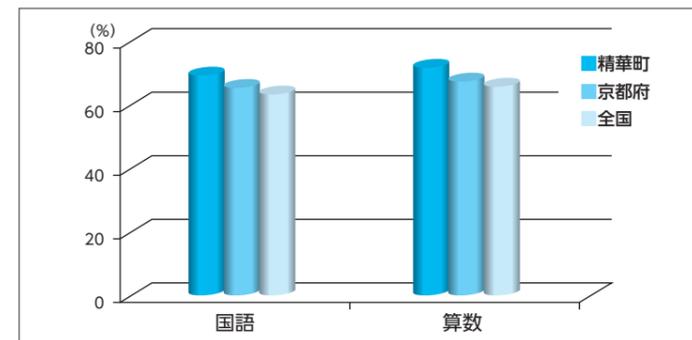
## 調査結果の概要

国語の問題では、「漢字を文の中で正しく使うこと」については全国平均より高く、また「目的に応じて、文章の内容を的確に押さえ、自分の考えを明確にしながら読む」問題や、「話し手の意図を捉えながら聞き、話の展開に沿って、自分の理解を確認するための質問をする」問題、そして「文と文との意味のつながりを考えながら、接続語を使って内容を分けて書く」問題は、特に優れていました。

算数の問題では、「示された図形の面積の求め方を解釈し、その求め方の説明を記述する」問題や、「示された場面において、複数の数量から必要な数量を選び、立式する」問題は特に優れていました。

各学校では、これらの調査結果を詳細に分析し、子どもたちの学力向上に向け、授業改善に生かしていきます。

## 正答率の比較



正答率の比較から、町の結果は、国語・算数とも京都府平均や全国平均を上回る結果となりました。各教科ともバランスよく、基本的な内容が習得できていると言えます。

## 学習風景



大型提示装置を使っの理科の授業

話し合い活動

# 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
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) 【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) 【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】	すくすくプレールーム 「にっこりひろば」 (午前10時～11時30分) 【いけたに保育所】 子育て支援講座 「子育て講座」 (午前10時～11時30分) 【交流ホール】		
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) 【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) 【支援センター】		発達支援プレールーム 「あいあいひろば」 (午前10時～11時30分) 【保健センター】 すくすくプレールーム 「にっこりひろば」 (午後1時30分～3時30分) 【支援センター】		
ここに相談 (午前9時30分～11時) 【保健センター】					
16日	17日	18日	19日	20日	21日
すくすくプレールーム 「よちよちひろば」 (午前10時～正午) 【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) 【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】	すくすくプレールーム 「にっこりひろば」 (午後1時30分～3時30分) 【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) 【支援センター】 	マタニティーサロン (午前10時～11時30分) 【保健センター】 ※第2土曜日から変更
23日	24日	25日	26日	27日	28日
すくすくプレールーム 「よちよちひろば」 (午前10時～正午) 【支援センター】	すくすくプレールーム 「とっこひろば& 絵本のひろば」 (午前10時～正午) 【支援センター】 おはなしポケット (午後3時～3時45分) 【アピタ精華台店】	赤ちゃんとの かかわり方教室 (要申し込み) (午前10時～11時30分) 【保健センター】	すくすくプレールーム 「にっこりひろば」 (午前10時～11時30分) 【いけたに保育所】		
令和2年1月6日	7日	8日	9日	10日	11日
すくすくプレールーム 「よちよちひろば」 (午前10時～正午) 【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) 【支援センター】 ここに相談 (要申し込み) (午前9時45分～11時15分) 【いけたに保育所】	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	発達支援プレールーム 「あいあいひろば」 (午前10時～11時30分) 【交流ホール】 すくすくプレールーム 「にっこりひろば」 (午後1時30分～3時30分) 【支援センター】		マタニティーサロン (午前10時～11時30分) 【保健センター】

※は申し込み終了しました。  
 ※午前9時の時点で精華町に気象警報が発令された場合は、子育て支援センターの催しは中止になります。  
 また、発令前に中止する場合は、町ホームページに掲載しますので確認してください。  
 (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  
 にっこりひろば：おおむね0歳以上2歳未満  
 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  
 子育て支援センター(こまだ保育所内) ☎98-4001  
 (会場の所在地)保健センター：北稲八間井手ノ元27-1  
 いけたに保育所：桜が丘三丁目2-2  
 交流ホール：南稲八妻北尻70  
 アピタ精華台店：精華台九丁目2-4

## 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申し込んでください。  
**▶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

## 赤ちゃんとのかかわり方教室

愛情をたっぷり受けて大きくなった1歳～1歳半の赤ちゃんには、“自我”が芽生えてきます。この時期の関わり方を保育士と一緒に楽しく学びませんか。  
**▶日時** 12月25日(水)午前10時～11時30分  
**▶場所** 保健センター  
**▶対象者** 町内在住で在宅の満1歳～1歳半(12月1日現在)の子どもとその保護者  
**▶定員** 親子20組(定員を超えた場合は抽選)  
 ※当選者にもみ連絡します。  
**▶申込期間** 12月13日(金)まで  
**▶申込方法** 町ホームページから「赤ちゃんとのかかわり方教室」を検索、またはスマートフォンで右の二次元コードから。

## 赤ちゃんのパパ

パパも赤ちゃんとの時間を楽しみましょう！  
**▶日時** 令和2年1月25日(土) 午前10時～11時30分  
**▶場所** 保健センター  
**▶対象者** 町内在住で在宅の2カ月～12カ月(1月1日現在)の子どもとその父親  
**▶定員** 親子15組程度(定員を超えた場合は抽選)  
 ※当選者にもみ連絡します。  
**▶内容** 赤ちゃんとの触れ合い遊びを楽しんだり、赤ちゃんとの関わり方を学びます。  
**▶講師** 岡 いくよ氏(助産師)  
**▶申込期間** 12月25日(水)～令和2年1月8日(水)  
**▶申込方法** 町ホームページから「赤ちゃんのパパ」を検索、またはスマートフォンで右の二次元コードから。

毎月19日「きょうと育児の日」は、家庭・職場・地域が一体となって子育て支援を推進する日です。

## ここに相談(乳幼児相談)

「どんなふうに関わればいいのか?」「離乳食の進め方は?」など、気になることがいっぱい。そんな時は保健師や栄養士に相談してみましょう。  
 日時や場所は「2019年度家族の健康カレンダー」「せいか子育て情報誌 SukuSuku2019」で確認してください。利用時は、利用日の1カ月前～1週間前に、電話で子育て支援センターに申し込んでください。

## お誕生日のつどい

同じ誕生月の子どもたちが集まり、お祝いします。  
**▶日時** 毎月第3金曜日(12月は20日に開催します) 午前10時～11時30分  
**▶場所** 子育て支援センター  
**▶料金** 120円  
**▶申込方法** 毎月初めの平日～前日午後4時に、町ホームページから「お誕生日のつどい」を検索、または左ページカレンダーの二次元コードから。

## すくすくプレールーム開放日

おもちゃがいっぱい!親子で自由に遊びましょう  
**▶よちよちひろば**  
 おおむね0歳～1歳半の子どもたちの遊び場です。  
 ◆日時 毎週月曜日 午前10時～正午  
 ◆場所 子育て支援センター  
**▶とっこひろば**  
 おおむね1歳半～就園前までの子どもたちの遊び場です。  
 ◆日時 毎週火曜日 午前10時～正午  
 ◆場所 子育て支援センター  
**▶にっこりひろば**  
 おおむね0～2歳未満の子どもたちの遊び場です。  
 ◆日時 ①第1・4木曜日 午前10時～11時30分  
 ②第2・3木曜日 午後1時30分～3時30分  
 ◆場所 ①いけたに保育所 ②子育て支援センター

**Twitter 開設**  
**精華町子育て支援センター**  
**アカウント名** [@seika\\_kosodate](#)

事業の様子や案内、申し込み期間など、タイムリーな情報を配信しています。下の二次元コードから確認できます。ぜひ一度ご覧ください。

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** いち はや く  
**全国共通ダイヤル** TEL **1 8 9**

- 健康・福祉
- 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
- 防災・防災
- その他

健康がカラ毎日楽しい!  
**せいか365**  
さん 3く ご  
365 プロジェクト  
77

# 健康づくりの輪を広げよう!

## せいか365プロジェクト活動育成セミナー

「一緒に元気になる仲間募集中!」

**病気を予防する力**

- ①食事
- ②運動
- ③休養
- ④ストレス

**元気を増やす力**

- ⑤夢・目標・生きがい
- ⑥仕事・活躍・役割
- ⑦人とのつながり
- ⑧自分らしさ

上の①～⑧から、「健康に生きていくために大事なものを2つ」を選んでください。健康で豊かな生活を送るためには、「病気を予防する力」と「元気を増やす力」の2つのバランスが大切です。

しかし、平成29年精華町元気チェック調査では「人とのつながり」が低いという結果が出ました。そこで人と人の「つながり」が増え、町のみんなが健康で、元気な生活を送れるように住民・地域・行政が一緒になって企画・実践するプロジェクトを平成31年2月からスタートしました。

現在5つのプロジェクトが町に元気を広めるため、令和2年3月まで活動中です。今回はその中の2つのプロジェクトを紹介します。



☆「森の基地づくり」プロジェクト

年齢に関係なく、自然の中でいろいろな体験をすることで心も体も健康に元気になる活動を計画中です!

森の基地づくりメンバーと一緒に童心にかえりませんか? 毎回楽しく活動しています。

☆「いつも、野菜カフェレストラン」プロジェクト

「野菜づくりや作った野菜を収穫してみんなで食べる」体験を通じて、人とつながる楽しさを広めたいと思い活動しています。農業体験、収穫祭(12月21日(土)、令和2年1月28日(火))参加者を募集しています。

「セイカ歩数計アプリ」と「せいか365健康ポイント」が連携しました。

**歩いてお得** 詳しくはこちら⇒

☎健康推進課保健予防係 95-1905

### 健康ポイント対象事業案内 【12月15日(日)～1月12日(日)】

時間や申し込みなどの詳細は、各担当課へお問い合わせください。

種別	事業名	日程	ポイント
講演講座	①健康講演会	①12月18日(水)	①20P
子育て親子参加	②おはなしポケット ③赤ちゃんとのかわり方教室	②12月24日(火) ③12月25日(水)	②10P ③20P
運動体操	④グットネスラジオ体操 ⑤せいか365体操とストレッチ ⑥むくのきセンター来館ポイント ⑦せいか365いちご体操	④1～4週目の火～日曜 ⑤1～4週目の水曜 ⑥休館日を除く全日 ⑦毎月第3水曜に開催 日時:12月18日(水) 午前8:10～ 場所:町立図書館前交流スペース	④⑤⑥ 10P ⑦20P
365ポイントシート【注】	⑧役場受付 ⑨グットネス受付	⑧令和2年1月6日(月)・8日(水) ⑨12月21日・28日、令和2年1月4日・11日 各土曜日	⑧⑨50P

【注】365ポイントシートは、2019家族の健康カレンダーを参照してください。

☎①⑦⑧健康推進課 95-1905 ②③子育て支援センター 98-4001 ④⑤⑨大人の健康教室グットネス 98-3900 ⑥むくのきセンター 98-0200

## ◆身近な地域で健康づくりの取り組みが広がっています。～「住民主体の体操の居場所 Part 26」～

### “和(なごみ)リフレッシュ体操”

和(なごみ)リフレッシュ体操では毎月第1・3火曜日に体操を行っています。いちご体操や介護予防体操をDVDを見ながら行っています。



【日 時】毎月第1・3火曜日  
午前10時～11時

【場 所】中集会所  
町内には、現在27カ所の「住民主体の体操の居場所」ができています。体操に参加してみたい方やボランティアに興味のある方、募集中です。次のごとこへお問い合わせください。

☎高齢福祉課包括ケア推進係 95-1932

☎せいか365事務局(健康推進課・高齢福祉課・国保医療課・生涯学習課・企画調整課) 95-1905(健康推進課内)

## あすなろ お喜楽 281

### …フッキング… COOKING

**豆腐クリームのパングラタン**

今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会 山桜班」が紹介する「豆腐クリームのパングラタン」です。

▶材料(2人分)  
ロールパン4個、絹ごし豆腐120g、コンソメ2g、ほうれん草40g、ひじき適量、コーン25g、ピザ用チーズ20g、レタス1/2枚、ミニトマト2個

▶作り方  
(1)ひじきは水で戻し、湯がいてからみじん切りにする。  
(2)ほうれん草は茹でて水気を切り、2センチの長さに切る。  
(3)ポウルに豆腐とコンソメを入れて、泡立て器で滑らかになるまで混ぜる。  
(4)(3)に(1)(2)とコーンを加えて混ぜる。  
(5)パンの表面を切り取り、手で押してポケット状のくぼみを作る。  
(6)(5)に(4)を入れ、チーズを乗せてオーブントースターで焦げ目がつくまで焼く。  
(7)器に(6)と切り落としたパンを盛り、レタスとミニトマトを添える。

▶1人分の栄養価  
エネルギー 278kcal・たんぱく質12.5g・脂質10.1g・カルシウム139mg・食物繊維2.5g・塩分1.6g

**毎月19日は食育の日**

「早ね 早おき 朝ごはん」

朝食を食べることで、目覚めスッキリ!! 集中力や記憶力もアップします!

なんでもしりたい  
**まなびくんとせいかちゃん**  
第19話  
「大そうじ」  
制作: twotwotwo



※2019年がどんな一年だったかふりかえってみよう。



1年のふりかえりなど昔のことを思い出すことは脳の活性化になるよ! 大そうじで脳を活性化! 新たな気持ちで新年をむかえよう!

～4コマ漫画の作家プロフィール～  
“twotwotwo (ににに)”  
精華町在住の芦田さんと五座さんのクリエイターユニット。  
絵本や人気ミュージシャンのミュージックビデオや動画制作や町内で子ども向けのワークショップ(26ページに掲載)も開催されています。