

# せいか写真日記

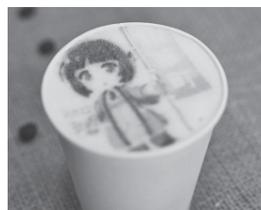


10月22日祝・火曜日 ☀

## せいか夏秋いちごイベント

せいか夏秋いちごイベントが10月22日(祝・火)にアピタ精華台店で開催されました。

このイベントは、今年度、町で初めて収穫に成功した『夏秋いちご』のお披露目を兼ねて開催されたもので、たくさんの皆さんが訪れ、採れたてのイチゴや町内のスイーツ店が作ったスイーツ、画像をリアルに転写したカフェオレ(ピックアッププレッソ)を楽しみました。



画像を転写したカフェオレ



イベントでイチゴのスイーツを楽しむ多くの来場者

10月27日日曜日 ☁

## ふれあいのつどい

「精華町障害児者ふれあいのつどい」が10月27日(日)、むくのきセンターで開催され、障害のある方やその家族など約500人が参加しました。

町や社会福祉協議会、相楽福祉会、町支援学校生親の会などの実行委員会が毎年開催。参加者は、品物釣り、絵あわせゲームなどを楽しみました。

また、今年度は京都廣学館高校の空手部と少林寺拳法部の有志による和太鼓演奏と演武が行われました。



和太鼓演奏

最後に、恒例となった大住シンフォニックバンドの演奏や指揮者体験に加え、東光小学校と精華西中学校の有志の皆さんとの合同演奏が行われ、楽しいイベントになりました。



指揮者体験

10月31日木曜日～11月2日土曜日 ☀

## 最新技術と中高生のポスターセッション

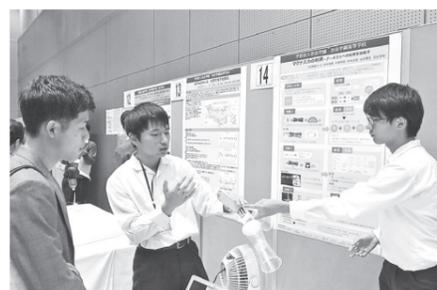
けいはんな学研都市にある情報通信関連機関や大学の研究成果を紹介する「けいはんな情報通信フェア2019」が10月31日(木)～11月2日(土)、けいはんなプラザ・株式会社国際電気通信基礎技術研究所(ATR)で開催されました。

このほか11月2日には「まほろば・けいはんなSSHサイエンスフェスティバル」が同時開催され、東京大学大学院教授の大島まり氏による「血液の流れを診る」と題した講演会や、京都府・奈良県内の科学に関心のある中高生によるポスターセッションが行われました。「マグナスカの利用～ブーメランへの応用を目指す～」「炎の色の並び方」「プラナリアの多眼形成について」のほか、科学だけでなく数学・環境を含む幅広い分野の研究成果が52テーマあり、訪れた研究者や住民らも熱心に聞き入りました。

日頃の研究成果を発表する生徒たちの真剣な姿に、未来の研究者を感じました。



けいはんな情報通信フェア2019会場内



中高生によるポスターセッション

11月9日土曜日 ☀

## ははその森ふれあい文化祭

爽やかな秋晴れの下、ははその森ふれあい文化祭が11月9日(土)、精華町人権センターで開催されました。

ははその森ふれあい文化祭は、人権が尊重され、差別のない社会づくりと文化創造のため毎年開催されています。

当日は模擬店販売や住民による作品展示が行われ、多くの来場者でにぎわっていました。



多くの模擬店と来場者でにぎわう会場

11月10日日曜日 ☀

## 親子でつくるパラパラマンガ

「とび出る?パラパラマンガを作ろう!」が11月10日(日)、けいはんなオープンイノベーションセンター(KICK)で開催されました。

講師は本誌で4コママンガを連載中の「twotwotwo」さん。参加者は親子で協力してタブレットを使い、工夫したイラストを100枚以上撮影し、パラパラマンガのように動く映像を作りました。

参加者からは、「タブレットが使えるか不安だったが、途中からアイデアが止まらなくなるほど楽しかった」との感想をいただきました。



親子でタブレットを使いパラパラマンガを作成

11月11日月曜日 ☁

## 実現しよう!京阪奈新線新祝園ルート

「京阪奈新線新祝園ルート早期延伸を求める決起大会」が11月11日(月)、けいはんなプラザで開催しました。

町商工会や学研都市立地企業の関係者など約140人が参加され、京阪奈新線延伸に関する経過報告や、京都大学の藤井聡教授による記念講演などが行われ、早期延伸実現への思いを一つにしました。



京阪奈新線新祝園ルート早期延伸を求めて

11月13日水曜日 ☀

## DVを容認しない社会へ

11月12日～25日は、「女性に対する暴力をなくす運動」期間です。DV(配偶者などからの暴力)、デートDV(恋人からの暴力)、性犯罪、ストーカーなどでは圧倒的に女性が被害者となっています。

パープル(紫色)は、女性に対する暴力を根絶する運動のシンボルカラーで、パープルリボン運動は、暴力の下にいる女性に勇気を与えようとの願いを込めた運動です。

京都府内では「配偶者等からの暴力をなくす啓発期間」に一斉街頭啓発が実施され、本町でも、11月13日(水)に精華町男女共同参画審議会委員の協力により、相談先を記載したチラシやマスク、救急ばんそうこうなどを町内商業施設で配布し、女性への暴力根絶を訴えました。



DVを容認しない社会を目指して街頭啓発

# フアカ・イホウ Huaka'i Hou — 新たな冒険

第16回



## Tis the Season...for Surfing!

This year marks my fourth Japanese winter, and it's turning out to be just as cold as the previous three. Being so acclimated to the stable climate in Hawaii, I feel like I'm experiencing winter for the first time every year. The only difference is now I'm prepared for it. While people in Japan are taking out their heaters and down jackets, Hawaii residents, especially surfers, are putting on their surf shorts and waxing their boards. It's winter in Hawaii, and there's a swell coming.

Winter is the season for surfing in Hawaii. According to the researchers at the Hawaii University School of Ocean & Earth Science & Technology (SOEST), winter swells are caused by tropical storms that originate in the northwest Pacific and sweep eastwardly. Winds associated with these storms bring large waves (5-10 m in height) to north and west facing shores in Hawaii, creating a prime environment for world-class level surfing.

While surfing forecasts are made daily on television news in Hawaii, wave measurements are noticeably larger during the winter months. Surfing novices and swimmers who don't know local beaches well enough are advised to stay out, especially on north and west facing shores where the waves are known to reach dangerous heights. Seeing wave advisory signs posted on North Shore beaches is common between November and April. In most cases, wave conditions are localized, meaning one only need go to another beach, preferably on an opposite shore, to experience calmer waters. During winter swell, beaches near Waikiki are known to be the calmest.

The swell direction switches during the summer months, with bigger waves in the south and smaller waves in the north; though summer swells are usually never as big as winter swells.

"If in doubt, don't go out." This phrase is often invoked when talking about ocean safety in Hawaii. The ocean, even when seemingly calm, is as dangerous as it is beautiful. If you are unsure about the safety of any body of water, don't enter it. Trust your gut and never underestimate the power of the ocean!

## 冬といえば…波乗り！

今年で人生4回目の日本の冬を迎えますが、前の3回と変わらずごく寒いです。ハワイの温暖な気候に慣れていて僕には、毎年日本の冬を初めて体験しているように感じてしまいます。

しかし、最初の冬に比べたら、今は寒さにきちんと備えています。日本でストーブの準備や衣替えをしている頃、ハワイのサーファーたちはサーフパンツを履いたり、サーフボードにワックスを塗ったりしています。冬のハワイには、波が大きい「冬うねり」がくるからです。

ハワイでは、冬はサーフィンの季節です。ハワイ大学の海洋地球技術学部の研究者によると、「冬うねり」の原因は太平洋の北西で発生し、東へ動く熱帯低気圧にあるそうです。低気圧の暴風の影響で、北または西海岸で5~10メートルの巨大な波ができ、サーファーに最良の環境が作られます。

毎日ニュースで「波予報」が流れますが、冬に計測される波が著しく大きいです。巨大な波が予測される場合には、海の状況をよく知らない素人サーファーや泳ぐ人などに、海に入らないように勧められます。波が非常に大きくて危なくなる北と西海岸は特にやめた方がいいとも言われます。11月~4月にかけて、ノースショアのビーチで波の注意看板が掲示されているのをよく見かけます。ほとんどの場合、波の状況は特定の場所に集中していますので、落ち着いた海に入りたければ、島の反対側にあるビーチにいけば大丈夫です。「冬うねり」の最中は、ワイキキビーチが一番穏やかだと知られています。

夏になったらうねりの方向が変わり、南側の波が大きくなり、北側の波が小さくなります。しかし、だいたい「夏うねり」の波は「冬うねり」ほど大きくありません。「不安だったら、入るな。」これは海の安全指導ではよく使われる警句です。海はもちろん美しいですが、落ち着いて見える時も非常に危ないものです。海に入るのが安全ではないと感じる時は入らないでください。直感を信じて、海の力を甘く見ないようにしましょう！



巨大波を眺める人々 ©turtlebayresort.com

### 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。



## 生活・イベント情報コーナー

# 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

### けいはんな赤ちゃん学講座 2019

一人のはじまりのサイエンス

#### ①「食べべ」のはじまり

日程 12月14日(日)  
講師 上野 有理氏(滋賀県立大学 人間文化学部教授)

#### ②心をみつける力

日程 令和2年1月25日(土)  
講師 板倉昭二氏(同志社大学 赤ちゃん学研究センターセンター長、専任フェロー) 教授、京都大学名誉教授

#### ③「眠り」の役割

日程 令和2年2月29日(土)  
講師 三池輝久氏(熊本大学名誉教授、小児科医、日本睡眠推進協議会理事長)

#### 共通

時間 午後1時30分~3時30分  
場所 けいはんなプラザ ナイル(3階)  
申込方法 各開催2日前までに

一件名「赤ちゃん学 申込」参加日・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号・住所・申込人数・同伴する子どもの人数・各年齢をEメール、ファクスまたは電話で次のところへ。  
問 けいはんな学研都市活性化促進協議会 / TEL 95-150334 FAX 98-122055 akachan@m.kei-hanna-plaza.co.jp



### 健康講演会 膝の痛みとその対策

日時 12月18日(水)午後1時30分~2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・在勤の方  
内容 膝の痛みへの対策や予防について、わかりやすくお話しします。

講師 山本浩二氏(山本整形外科 医師)  
申込方法 前日までの平日午前9時~正午・午後1時~5時までに

直接、または電話で次のところへ。  
問 健康推進課保健予防係 / TEL 95-19005

### ホッとサロン特別企画 クリスマス会

日時 12月24日(火)午後1時30分~3時  
場所 山城広域振興局 第6会議室(1階)

対象者 心に不調や病気のある方と家族  
内容 ケーキとお茶をいただきながら、クイズやゲーム、おしゃべりで楽しく交流  
料金 100円(飲み物、菓子代)  
申込方法 12月19日(木)までに電話で次のところへ。  
問 山城南保健所福祉室 / TEL 72-0679

### 出張がん個別相談会

日時 令和2年1月7日(火)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 前日までの平日午前9時~正午・午後1時~4時に次のところへ。  
※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)。

問 京都府がん総合相談支援センター / TEL 0120-107813 94

### パパママ教室

~平日編~

日時 令和2年1月8日(水)午後1時30分~3時  
場所 保健センター

対象者 町内在住の妊婦とその夫  
内容 妊娠中の食事(食べて良いもの悪いもの・バランスの良い食事) 持ち物 母子健康手帳  
申込方法 令和2年1月6日(月)までの平日午前8時30分~正午・午後1時~5時に電話で次のところへ。  
問 健康推進課保健予防係 / TEL 95-19005



### シニアのための健康づくり講座(追加講座)

若返り大作戦~さわやか運動編~

日時 令和2年1月20日(月)、3月25日(水)午後1時30分~3時30分  
場所 精華町交流ホール(町役場2階)

対象者 令和元年度シニアのための健康づくり講座全てに申し込んでいない方優先。その他抽選。

定員 80人  
内容 講話と簡単なエクササイズ。  
講師 山根光子氏(健康運動実践指導者)  
持ち物 飲み物、浴用タオル  
申込方法 令和2年1月10日(金)までの平日午前8時30分~正午・午後1時~5時に、電話で次のところへ。※参加の可否は後日、郵送で通知します。  
問 精華町役場高齢福祉課包括ケア推進係 / TEL 95-11932、あんしんサポート南部(精華町南部地域包括支援センター)(かしのみ苑内) / TEL 94-14573、あんしんサポート北部(精華町北部地域包括支援センター)(高齢者総合福祉施設内の園内) / TEL 94-15677

### 京都府「視覚相談会」

日時 令和2年1月31日(金)午前10時30分~午後3時30分  
場所 201会議室(町役場2階)

内容 ①個別相談 ②ロービジョン相談(福祉機器のアドバイスなど) ③子どもの相談 ④福祉機器などの展示、体験

申込方法 ①③令和2年1月24日(金)までに電話で次のところへ。  
問 京都府家庭支援総合センター障害グループ / TEL 075-153119608、精華町社会福祉課障害福祉係 / TEL 95-1904 904

- 選挙・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
- 防災・防犯
- その他

④新春ウォーク「春日大社」

日時 令和2年1月14日(火)午前8時30分(新祝園駅)〜午後2時
定員 先着20人
内容 近鉄奈良駅〜猿沢池〜興福寺〜春日大社〜氷室神社〜古城園〜奈良女子大学食で昼食〜近鉄奈良駅
持ち物 飲み物・歩きやすい服装・帽子・タオル
料金 100円(保険代含む)交通費、入場料、昼食代は個人負担

共通
対象者 町内在住・在勤の方
申込方法 ①③前日までに②12月13日(金)までに④令和2年1月10日(金)までに電話、またはEメールで次のところへ。
問合せ 町内在住の方
090-901512318160 skamoto@fute.ocn.ne.jp (代表:阪本)

文化

けいはんなサロンの暮らしの中の科学を考える
食品ロスの問題について考える
(4〜生産から消費までのプロセスをみんなで考える)
日時 12月19日(木)午後1時30分〜4時30分
場所 国立国会図書館 セミナールーム(1階)
定員 先着50人
料金 800円(飲食代含む)

おむのきセンターの主催事業

イベントの問い合わせ、申し込みは次のところへ、申し込み後のキャンセル不可。
関むのきセンター / 098-102000

卓球デー

日時 12月11日(水)、令和2年1月8日(水)・15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)
料金 小学生100円・高校生以上200円(町外在住者は倍額)
持ち物 体育館シューズ



ほほえみスポーツ広場

日時 12月15日(日)午前9時〜正午
場所 アリーナ
対象者 3歳以上(小学校2年生以下は保護者同伴が必要)
内容 開放エリア:パドミントン(時間交代制)・卓球・ソフトバレーボールほか、ニユースポーツエリア:ファミリィバドミントン

申込方法 前日までにホームページ(https://keihannasarou.jimdo.com/)にアクセス、またはEメールで次のところへ。
問合せ いはんな文化芸術協会 / 095-1110050501315611616 antares@kvc.keihannane.jp



シルバーサロンクリスマス会
日時 12月20日(金)午前10時〜午後3時
場所 シルバー人材センター
対象者 町内在住の方
内容 午前の部:京都廣学館高校吹奏楽部によるミニコンサート、午後の部:NEWTOWN SINGERSによるゴスペルライブ
関精華町シルバー人材センター / 098-10510



第67回せいか小さな旅水景園deいろんな冬鳥を観よう
日時 12月22日(日)午前9時集合(けいはんな記念公園 水景園受付前)正午解散(同)気象警報発令時は中止

ハーバリウム教室

日時 ①12月20日(金)②23日(月)午前10時〜11時30分
場所 研修室
対象者 18歳以上の方
定員 各先着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(1人最大2本まで)。
持ち物 エプロン、筆記用具
料金 1000〜2000円(材料代含む)
※フレグランスハーバリウムは100円追加になります。
申込方法 12月19日(木)までの午前8時30分〜午後8時30分に直接または電話でむくのきセンターへ。

かんたん手作りパン教室12月講座

パウンドケーキ
日時 12月23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
定員 先着8人
内容 家庭にある調理器具で、かんたんにケーキを作ります。
持ち物 エプロン、三角巾、手拭きタオル、布巾、筆記用具、持ち帰り用容器、スリッパ
料金 1500円(材料代含む)※当日徴収
申込方法 12月16日(月)・17日(火)の午前8時30分〜午後8時30分に



おむのき健康センター

①軽やかストレッチ

日時 12月18日(水)午前10時〜11時30分
場所 保健センター会議室(2階)
定員 先着20人
内容 楽しく体をほぐします。
持ち物 飲み物、ヨガマット(バスタオル可)
料金 100円(保険代含む)

②恒例「お正月用生け花」

日時 12月25日(水)午前10時〜正午
場所 保健センター会議室(2階)
定員 先着20人
内容 竹筒に松・カサブランカ・葉ボタン・千両・姫南天などを生けます。
持ち物 花切ばさみ、古新聞紙、飲み物
料金 2500円(花・竹筒・保険代含む)※13日以降キャンセル不可

③軽やか健康講座

日時 令和2年1月9日(木)午後1時30分〜3時
場所 むくのきセンター多目的ホール1・2(4階)
定員 先着40人
内容 ピラティス
講師 河合素子氏
持ち物 飲み物、ヨガマット(バスタオル可)、タオル
料金 1000円(保険代含む)

トレーニング室相談会

月曜日 12月16日、令和2年1月6日午前9時30分〜12時30分
トレーニング 小野田美穂
火曜日 12月24日午前9時30分〜12時30分
トレーニング 小野田美穂
水曜日 令和2年1月8日・15日午前9時〜10時30分
トレーニング 佐々木昌弘
金曜日 12月13日・20日、令和2年1月10日午前9時30分〜12時30分
トレーニング 小野田美穂
共通
場所 トレーニング室
内容 器具の使い方だけでなく、筋力・柔軟性向上など、健康になるための相談・指導を行います。
※人数・トレーニングにより内容は変わります。
※トレーニング室を初めて利用する場合は、要利用者登録。
料金 トレーニング室利用料

メンズフックिंग教室12月講座

おせち料理
日時 12月19日(木)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
定員 先着6人
内容 家庭でも簡単に作れるおせち料理を学びます。
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 3000円※当日徴収
申込方法 12月13日(金)までの午前8時30分〜午後8時30分に直接または電話でむくのきセンターへ。

おむのきフックングスクール12月講座

日時 12月17日(火)午前10時30分〜

### 知りたい！犬のしつけ方 1月、保健所などで教室

**日時** ①令和2年1月17日(金)②24日(金)③31日(金)各日午後1時30分～2時30分(①3時30分まで、予備日2月7日(金))  
**場所** ①山城南保健所 講堂②山城広域振興局木津総合庁舎②二スコート(山城南保健所隣)  
**対象者** 2歳未満の犬の飼い主で、相楽郡内・木津川市在住の方  
※登録している犬で、狂犬病予防ワクチンやほかの混合ワクチンを接種済であることが必要です。  
**定員** ①先着20人  
※②③は①の受講者のうち5人見学のみの15人となります。  
**内容** ①犬の習性・しつけ方・犬の健康管理についての講習②③ほめてしつける基本のトレーニング(犬の同伴が必要)  
**申込方法** 12月16日(月)午前10時～「実技希望の有無・住所・氏名・電話番号・犬の名前・年齢・種類・登録・注射の有無」を電話で次のところへ。  
**問**山城南保健所環境衛生室・衛生担当／☎72-4302



### 府立山城郷土資料館の催し

**企画展「暮らしの道具 いまむかし」**  
**日時** 12月21日(土)～令和2年3月22日(日)午前9時～午後4時30分  
**内容** 明治～昭和30年代ごろまでの暮らしの道具を展示し、衣食住の変化を振り返る。小学校の社会科授業と連携できる内容。  
**施設のご案内**  
**所在地** 木津川市山城町上狛千両石入館料 一般200円・小中学生50円  
**問**府立山城郷土資料館総務課／☎86-5199(午前9時～午後4時30分)月曜日、12月28日～1月4日を除く)

### けいはんな記念公園の催し物

**水景園のいけばな教室**  
**一草月流いけばな教室**  
**日時** 12月21日(土)午後1時30分～4時  
**場所** ビジターセンター研修室  
**内容** 個性を尊重し自由な表現を求める一草月流のいけばな教室です。どなたでも指導します。  
**料金** 3500円(庭園入園料、花材費含む)  
**申込方法** 開催日3日前までに、電話で公園管理事務所へ。

### 「池坊」いけばな教室

**日時** 12月26日(木)午後1時30分～4時  
**場所** ビジターセンター研修室  
**内容** 500年の歴史を持ついけばな「池坊」の美の流儀を日本庭園で学びませんか。どなたでもニーズに合わせて指導します。  
**料金** 2000円(庭園入園料、花材費含む)  
**申込方法** 開催日3日前までに、電話で公園管理事務所へ。



### 花いっぱい大作戦の会

**日時** 12月21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です。  
**持ち物** 軍手、汚れてもいい服装  
**部分日食を楽しもう**  
**日時** 12月26日(木)午後2時～4時  
**場所** 水景園内 観月楼屋上  
**内容** 太陽投影板を使って部分日食を見よう！日食のしくみや観察方法なども説明します。  
**料金** 庭園入園料

### 七草がゆのふるまいと正月あそび

**日時** 令和2年1月7日(火)午後2時～4時  
**場所** ビジターセンター  
**内容** 七草がゆを食べましょう。先着100人に無料で振る舞います。折り紙遊びもあります。

### 華あそび

**日時** 令和2年1月11日(土)～12日(日)午前9時～午後5時  
**場所** ビジターセンター  
**内容** 町の「華」と南山城村の「お茶」がコラボ。餅花の展示とそのほか販売物も有り。



水景園(けいはんな記念公園内)

### 水景園の案内

**入園料** 一般200円・小中学生100円  
**開園時間** 午前9時～午後5時  
**定休日** 12月28日(土)～1月4日(日)  
※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。  
**問**けいはんな記念公園管理事務所／☎93-11200 ☎93-1268

### けいはんなプラザの催し物

**けいはんなプラザ・プチコンサート**  
**日時** 12月25日(水)午後0時15分～45分  
**場所** アトリウムロビー  
**曲目** シマノフスキ、ピアノソナタ第3番 Op.36  
**問**けいはんなプラザ・プチコンサート実行委員会業務委託先 My Rhythm音楽事務所／☎95-3361(担当:加賀見・中村)



### 相楽休日応急診療所の日程

12月	15日(日)	内・小	1月	1日(祝・水)	内
	22日(日)	内・小		2日(木)	内
	29日(日)	内・小		3日(金)	内・小
	31日(火)	内		5日(日)	内
				12日(日)	内
				13日(祝・月)	内

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、電話で確認してください。  
**問**相楽休日応急診療所(木津川市木津上戸15番地・相楽会館内)☎73-9988

### 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確認してください。  
※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。  
**問**山城南保健所 企画調整室☎72-4301

### 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)

### 健康に効く処方せん

## 痛みのお話

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。57回目の今回は、中島整形外科(木津川市)の中島慎一郎さんのお話です。

「雨の降る前は膝の痛みが強くなる」「気温が下がると痛みが強くなる」と話される患者さんがいます。痛みにどんな気象要因が影響しているのかを確認する研究も行われていて、低気圧が接近して気圧が下がった時や、温度の低下で痛みが悪化することが分かっています。  
気圧が下がると関節包が膨張することや、温度の低下が交感神経を刺激することがその原因だと考えられています。  
1997年に温度を感じるセンサーとしてTRPV1(トランプワン)が最初に発見されました。TRPV1は、43℃以上の温度で活性化されますが、トウガラシに含まれているカプサイシンでも活性化されます。トウガラシを食べると、トウガラシに含まれているカプサイシンは舌の味細胞ではなく、感覚神経に作用して辛いという感覚を生じます。舌以外の場所では、カプサイシンの刺激は辛みではなく、痛みとして感じる

ことが分かっています。そして、カプサイシンによってTRPV1が活性化すると温度は43℃からぐっと下がります。そのため、カプサイシンが含まれている温感湿布を貼った部位にぬるま湯をかけても痛みが生じます。  
炎症が起こった際も、プロスタグランジンなどによりTRPV1が活性化すると温度が下がります。日焼けなどで、普段は痛みを感じないような温度で痛みを感じるのはこの仕組みによります。このように、科学的にも、痛み知覚と温度知覚が関係していることが分かっています。  
痛みには心因性要素も関与します。強い精神的なストレスを受けると痛みを抑える脳の機能が低下して、痛みを強く感じるようになります。慢性的な痛みに対して体を動かさなくなると、筋力低下によりさらに痛みを強く感じるようになります。痛みの悪循環に陥ってしまうことがあります。MRIを用いた脳の機能検査では、運動が脳の機能回復に良いことも分かっています。薬だけでなく、痛みを納得した上で、前向きな目標を持つことや好きな運動をすることも痛みの治療に大切です。



**問**相楽医師会☎73-8222(火・水・金曜日午後2時～4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・船津【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	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、船津医師は第1・3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。  
**問**精華町国民健康保険病院(医療法人医仁会)☎94-2076・☎93-2818

### 12月

12日(木)	パパママ教室～育児編～ 保健センター (13:30～15:30)
13日(金)	1歳6カ月児健康診査 保健センター (13:00～)
14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)
15日(日)	むくのきセンターアリーナー一般開放(ほほえみスポーツ広場) むくのきセンター (9:00～12:00)
17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)
18日(水)	健康講演会「膝の痛みとその対策」 精華町交流ホール(町役場2階) (13:30～14:30) むくのきセンター休館
19日(木)	3～4カ月児健康診査 保健センター (13:00) 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)

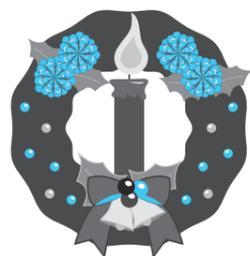
### 12月の納税・納付

- 固定資産・都市計画税……………第3期分
- 国民健康保険税(普通徴収分)……………第7期分
- 後期高齢者医療保険料(普通徴収分)……………第6期分
- 介護保険料(普通徴収分)……………第6期分
- 保育料……………12月分
- 放課後児童クラブ利用料……………12月分
- 水道料金・下水道使用料……………12月分

### 便利な口座振替のご利用を

※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注意してください。

20日(金) シルバーサロン「クリスマス会」  
シルバー人材センター (10:00～15:00)  
9～10カ月児健康診査  
保健センター (13:00～)



### 1月

8日(水)	パパママ教室～食事編～ 保健センター (13:30～15:30) むくのきセンターアリーナー一般開放(卓球デー) むくのきセンター (15:00～17:00)
9日(木)	3歳6カ月児健康診査 保健センター (13:00～)
10日(金)	シルバーサロン「新春の会」 シルバー人材センター (10:00～15:00) 1歳6カ月児健康診査 保健センター (13:00～)
11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)
13日(祝・月)	平成31年 精華町成人式 けいはんなプラザ メインホール (13:00～)



### 人の動き(令和元年11月1日現在)

人口 3万7355人(-25)  
男 1万7962人(-14)  
女 1万9393人(-11)  
世帯数 1万5069世帯(+8)  
〔( )内は前月比〕

### 火災・救急・救助件数(10月)

火災 0件(4/-5)  
救急 100件(1198/-24)  
救助 0件(6/-9)  
〔( )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(人権擁護委員・行政相談委員が対応)  
日時:12月16日(月) 13:00～16:00  
場所:人権センター交流会館  
☎人権啓発課☎95-1919・総務課☎95-1910
- ▶精華町こころの相談室(臨床心理士などが相談に応じます)  
日時:12月11日(水)・19日(木)・24日(火)、令和2年1月8日(水)  
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:12月18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:12月19日(木) 13:30～15:00  
場所:町役場 打ち合わせコーナー(2階)
- ▶ハローワーク京田辺出張相談会  
日時:12月20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:12月27日(金) 13:00～16:00(要申し込み)

### 町役場ダイヤルイン・メールアドレス

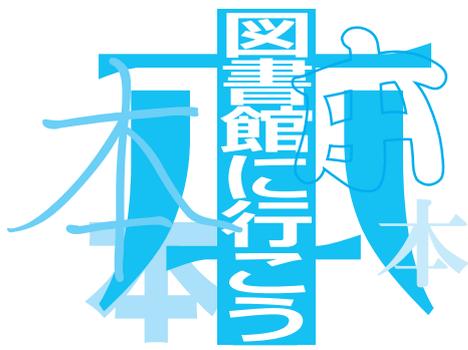
TEL 94-2004(代表) FAX 93-2233(総務課)

お電話の際は、おかけ間違いのないよう十分ご注意ください。

企画調整課 TEL 95-1900・FAX 95-3971 ✉kikaku@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	消防署 TEL 94-5630・FAX 94-5493 ✉shouboushou@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	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	ほうその保育所 TEL 94-3530・FAX 94-3812 ✉housono-h@town.seika.lg.jp
総務課 TEL 95-1910・FAX 93-2233 ✉soumu@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 ✉toshou@town.seika.lg.jp	こまだ保育所 TEL 94-3400・FAX 94-3780 ✉komada-h@town.seika.lg.jp
危機管理室 TEL 95-1928・FAX 93-2233 ✉kiki@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	いけたに保育所 TEL 72-3530・FAX 72-3744 ✉iketani-h@town.seika.lg.jp
財政課 TEL 95-1914・FAX 93-2233 ✉zaisei@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	ひかりだい保育所 TEL 95-3651・FAX 95-3652
情報政策室 TEL 95-1924・FAX 93-2233 ✉joho@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 ✉keirieigy@town.seika.lg.jp	せいかいだい保育所 TEL 98-3866・FAX 98-3855
入札契約室 TEL 95-1935・FAX 93-2233 ✉nyusatsu@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 交流会館 TEL 94-3696・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	人権センター 児童館 TEL 94-5679・FAX 94-5679
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	かしのき苑(社会福祉課 地域福祉係) TEL 94-5200・FAX 93-2278
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	むくのきセンター TEL 98-0200・FAX 98-0118
社会福祉課 TEL 95-1904・FAX 95-3974 ✉fukushi@town.seika.lg.jp	学校教育課 TEL 95-1913・FAX 95-3975 ✉kaikai@town.seika.lg.jp	指令課 TEL 94-4197 ✉shouboushirei@town.seika.lg.jp	環境の森センター・きづがわ TEL 72-1010・FAX 72-1020

●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「マチイロ」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



# 今月のテーマ 「科学道100冊」

町内にある理化学研究所では、科学者や、科学のおもしろさ・素晴らしさを伝える本を紹介した「科学道100冊」事業を行っています。生活に関わる身近な科学から、未来を切り開いていく疑問や技術、植物や自然のふしぎに耽溺した人々など、科学の専門家が厳選したお勧めの本の一部を紹介します。

※図書館では「科学道100冊」のうち、一部のみに所蔵しています。

## 大人の本

- 『〈インターネット〉の次に来るもの』ケヴィン・ケリー
- 『触楽入門』テクタイル
- 『タングステンおじさん』オリヴァー・サククス
- 『偉大なる失敗』マリオ・リヴィオ
- 『世界を変えた50人の女性科学者たち』レイチェル・イグノトフスキー
- 『若き数学者への手紙』イアン・スチュアート
- 『フェルマーの最終定理』サイモン・シン
- 『ロウソクの科学』ファラデー
- 『元素をめぐる美と驚き』ヒュー・オールグシー・ウィリアムズ
- 『ピーカーくんのゆかいな化学実験』うえたに夫婦
- 『生物の驚異的な形』エルンスト・ヘッケル
- 『牧野富太郎 なぜ花は匂うか』牧野 富太郎
- 『新世界 透明標本』富田 伊織
- 『ほぼ命がけサメ図鑑』沼口 麻子
- 『人間はどこまで耐えられるのか』フランセス・アッシュクロフト
- 『誰のためのデザイン?』D.A. ノーマン
- 『ねじとねじ返し』ヴィトルト リプチンスキ
- 『ロボットの歴史を作ったロボット100』アナ・マトロニック
- 『すごい! 希少金属』齋藤 勝裕
- 『響きの科学』ジョン パウエル

## 子どもの本

- 『なるほどわかったコンピューターとプログラミング』ロージー・ディキンズ
- 『世界—素朴な質問、宇宙—美しい答え』ジェンマ・エルウィン・ハリス
- 『世界の化学者12か月』かこ さとし
- 『雪の結晶ノート』マーク・カッシーノ(他)
- 『ダーウィンが見たもの』ミック・マニング(他)
- 『みんなでつくる1本の辞書』飯田 朝子
- 『天動説の絵本』安野 光雅
- 『キューパのはくぶつかん』オーシル・カンスタ・ヨンセン

## 「蔵書点検に伴う臨時休館のお知らせ」

令和2年1月27日(月)~1月31日(金)まで、蔵書点検のため臨時休館します。

1月28日(火)の移動図書館は運行します。

蔵書点検では、図書館で所蔵する本、雑誌、CD、DVDなど全ての資料の確認を行っています。その際、資料が無くなっていないか、実際に資料のある場所とシステム上のデータが正しく一致しているかを点検します。また、破損資料の修理、資料に貼っているラベルの整備なども行います。

蔵書点検の期間中はご不便をお掛けしますが、ご理解・ご協力をお願いします。

## 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

### 12月

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

### 1月

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7 A	8 F	9 G	10 H	11
12	13	14	15 B	16 C	17 D	18
19	20	21 A	22 F	23 G	24 H	25
26	27	28 E	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(京都廣学館高等学校前)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。

## 『世にも美しき数学者たちの日常』 二宮 敦人



数学者と言えば、無機質で冷たい人間嫌いの天才というイメージがありますが、

実際はどうなのでしょう?さまざまな立場の数学者から語られる数学の美しさ、楽しさ。リーマンの数式は内向的だけど、オイラーの数式は明るく自信に満ちているなど、ただの数式から人柄が見えてくるというような、人とのつながりや情緒のある一面も。真摯に数と向き合う人々の、数学への愛があふれている1冊です。

## 『NewScientist 起源図鑑』 グレアム・ロートン



今この世界にあるあらゆるものたちは、どのように生まれ今姿になったのでしょうか?例えば宇宙やブラックホール、大気や生命。大きな世界の誕生から、時間や睡眠、火を使った調理、車輪やラジオなど、私たちの生活に関わる身近なことまで森羅万象の「始まり」を最新の科学で解き明かしていきます。たくさんの「なぜ?」が広く簡潔にまとめられていて、どのページからでも楽しめますよ。