

# 高齢者の脚立・はしご転落事故が多発

今回は、高齢者の脚立・はしご転落事故に関する相談を紹介します。

庭木の手入れや荷物の整理などで、脚立やはしごを使用中に転落する事故が60〜70歳代の方に多く発生しています。このような事故は、主として脚立などの誤使用、加齢に伴う身体機能と認知機能の低下により、バランスを取ることなどが難しくなっていることに起因すると思われまます。次の事例を紹介します。

①梅を採ろうと脚立を用いて約3階の高さから転落してコンクリートの地面に激突した。音を聞いた妻が駆けつけたが、呼びかけに反応がなかった。外傷性にも膜下出血、急性硬膜下血腫、頸椎骨折を負った(70歳代後半・男性、要入院)。

②洗面所の電球を交換しようと脚立に上がった際に転落し、右足を骨折した。手術とリハビリテーションのため入院した(70歳代前半・男性、要入院)。

このような事故を防止するために

- ・加齢による影響として
- ・バランス能力の低下(後方のバランスに特に注意)
- ・身体能力を誤認識しやすい
- ・何かを考えながらバランスを取るの難しい
- ・骨がもろくなる

脚立・はしごの事故防止のためには

- ・傾斜など不安定な場所では使わない
- ・脚立を跨いで使用しない
- ・昇降面の左右方向は転倒しやすい
- ・天板に乗ることを禁じているものがあり、取扱説明書を確認する
- ・このような高所作業に伴う事故を避けるためには、もし必要な場合は、安定性の高い用具を選択し、計画を立てて無理をしないこと。登ってからはバランスを取ることに集中しましょう。特に昇降時は補助者が支えてください。



## 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

# こちら総合窓口ニュースです! vol. 31



## 【マイナンバーカード専用証明書自動交付機】導入

令和2年3月下旬(予定)に、町役場と住民サービスコーナー(桜が丘エスペローマ高の原内)に設置している「証明書等自動交付機」を「マイナンバーカード専用証明書自動交付機」に入れ替えます。入れ替え後は、町役場と全国のコンビニやスーパーなどに加え、住民サービスコーナーでもマイナンバーカードを使用し、住民票・印鑑登録証明や戸籍(本籍が精華町の場合に限る)などの証明書を受け取れます。詳しくは、来月号以降でお知らせします。

## マイナンバーカード写真撮影サービス

マイナンバーカードを作りたいけれど、「写真がうまく撮れない」、「申請書の書き方が分からない」、そのような方のために無料で写真撮影し、申請書の作成を支援します。この機会にe-Taxや証明書コンビニ交付サービスが利用できるマイナンバーカードを作しましょう。

【期間】  
11月29日(金)まで  
(平日午前9時〜正午・午後1時〜4時30分)

### 【場所】

マイナンバーカード交付窓口(町役場2階・総合窓口課前)

### 【持参するもの】

・個人番号カード交付申請書(兼電子証明書発行申請書)  
※申請書を紛失、または記載内容が変更されている場合は、本人確認書類(運転免許証や健康保険証など)を持参することで申請書を再作成します。

## マイナンバー専用休日窓口

毎月第4日曜日(メンテナンスなどで変更になる場合があります)の午前9時〜正午・午後1時〜4時45分にマイナンバー専用休日窓口を開設します。事前(開庁時間)に予約が必要です。はがきを参照してください。

10月は27日です。

## コンビニ交付サービス一時停止のお知らせ

10月9日(水)・15日(火)はメンテナンスのため、終日コンビニ交付を利用できません。ご理解・ご協力をお願いします。  
☎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のお知らせ

## 年金生活者支援給付金制度がはじまります

年金生活者支援給付金は、公的年金などの収入や所得額が一定基準額以下の、年金受給者の生活を支援するために、年金に上乗せして支給されるものです。  
受け取りには請求書の提出が必要です。請求書が送付されている方で、まだ提出が済んでいない場合は必ず提出してください。

### ■対象となる方

- 高齢基礎年金を受給している方  
以下の要件を全て満たしている必要があります  
・65歳以上である  
・世帯員全員が市町村民税が非課税となっている  
・年金収入額とその他所得額の合計が約88万円以下である
- 障害基礎年金・遺族基礎年金を受給している方  
以下の要件を満たしている必要があります。  
・前年の所得額が約462万円以下である

### ■請求手続き

- ①平成31年4月1日以前から年金を受給している方  
対象となる方には、日本年金機構から請求手続きの案内が9月上旬から順次送付されています。同封のはがき(年金生活者支援給付金請求書)に記入し、提出してください。
- ②平成31年4月2日以降に年金を受給し始めた方  
年金の請求手続きと併せて年金事務所または市区町村で請求手続きをしてください。

請求手続きはお早めに!

### ■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注意してください

- ・日本年金機構や厚生労働省から、口座番号を聞いたり、手数料などの金銭を求めるとはなりません。
- ▶年金生活者支援給付金の請求でお困りの場合は次のところへ問い合わせてください。

☎給付金専用ダイヤル ☎0570-05-4092(ナビダイヤル) 年金給付金 検索

# 男女共同参画ミニ通信 vol. 83 大切なメディアリテラシー



メディアリテラシーとは、メディアからの情報を鵜呑みにせず、その真偽を主体的に読み解く力、正しく安全に発信する力のことです。インターネットやスマートフォン(スマホ)の普及により、メディアからの情報を受け取るだけでなく自ら発信できる時代になり、スマホで撮った写真や動画をLINEやツイッターなどのSNS(ソーシャルネットワークキングサービス)に投稿することが身近になった今、そこに潜む危険を知っておくことが大切です。

### ◆その投稿、大丈夫?

たとえば、日常生活やデートなどの親密な様子を写真と共にSNSに投稿。インターネットに投稿された画像は世界中から閲覧可能になります。投稿から第三者に自宅を突き止められてストーカー被害に遭う、投稿した画像がコピーされ加工・悪用されるなど、さまざまな危険があります。ひとたび拡散された情報を完全に削除するのは困難です。

### ◆悪意のある投稿

たとえば、リベンジポルノ。これは、恋人や配偶者と別れた腹いせに、相手の裸や性行為中の画像を本人の同意なくインターネット上で公開することです。「愛し合っている証」として性的な画像

### ◆撮影、投稿は慎重に

インターネット上に公開された情報が拡散して完全に削除されず残り続けることを、一度入れたら消すのが難しい入れ墨に例えて、「デジタルタトゥー」といいます。

誰かへの仕返しや脅迫、人を傷つける手段としての投稿は決して許されないとですが実際問題として、個人情報情報は容易に公開でき、それを削除することはほぼ不可能です。

あなたとあなたの家族や大切な人を守るために、加害者にも被害者にもならないために、SNSへの安易な投稿に潜む危険をぜひ知ってください。

☎人権啓発課男女共同参画係 ☎95-1919

# きょういくの窓

## 精華台小学校



### 「一言がみんなを笑顔になかよしに」 ～ことばと心でつながる児童の育成を目指して～

精華台小学校は、今年度で創立19年目を迎えました。精華台小学校の学校教育目標は、「自ら磨き・伸ばし・拓く児童の育成」です。この学校目標の「磨く」「伸ばす」「拓く」の3つの言葉は、精華台小学校の校歌の中にもうたわれています。

「一言がみんなを笑顔になかよしに」。これは、今年度の児童会のテーマであると同時に、教職員の中でも大事にしていきたいと考えているテーマです。児童と教職員、地域の皆さんが、「ことば」と「心」でつながるよう、声をかけ合いながら日々の学習はもちろん、遊びや行事などに一生懸命に取り組んでいます。

今回は、学校のさまざまな取り組みの中から、人との関わりを重視した体験的な活動についていくつか紹介します。

#### 保育所・幼稚園児との交流

次年度、入学予定の児童を対象に、来入児体験入学を行っています。12月に行う5年生との遊びを通じた交流では、一緒に楽しい時間を過ごします。来入児にとっては、自分が入学する小学校への期待感を高めることができます。また、学校施設や上級生、先生などについても知ることができ、不安感を少なくして入学でき、上級生にとっても、自覚を高めたり思いやりの気持ちを育んだりする良さがあると考えています。



#### 1年生を迎える会

児童会が中心となり、新しく小学校に入学してきた1年生に精華台小学校について知ってもらうため、毎年開催している行



事です。学年ごとに給食や学校の決まり、特別教室の使い方など、歌やダンス、クイズなどを取り入れた発表を行い、1年生も楽しく精華台小学校について知ることができます。

#### ニコニコ班の取り組み

1年生から6年生で15人程度のグループを作り、異年齢集団での活動を行っています。けいどろや風船バレー、ドッジボールなど、6年生が考えた遊びを行い、学年を越えた楽しい交流の機会となっています。



また、大縄大会では、当日まで各班で8の字跳びの記録を伸ばそうと毎日練習をします。初めはうまく跳べなかった児童も上級生のアドバイスや励ましによって跳べるようになり、練習を始めたころに比べ、本番ではチームの記録も大幅に伸ばし、達成感や充実感を味わえます。

#### デイサービス利用者との交流

3年生は、かしのき苑のデイサービス利用者との交流を年に2回、行っています。どのようなことをすれば利用する方と仲良くなれるのか、喜んでもらえるのかをクラスで話し合い、交流プログラムを立てていきます。学校で習った歌やリコーダーの演奏を聴いてもらったり、クラスで考えた遊びを一緒にしてもらうなど、楽しい交流をしています。この取り組みを通して相手の立場になって考える力や相手を思いやる心を育てています。



☎精華台小学校☎98-0310、精華町役場学校教育課学校教育係☎95-1904

しょうがい しょうがい しょうがい しょうがい  
障害のある人もない人も暮らしやすい社会をめざして

## 手話でコミュニケーション 第41回

へいせい ねん がついつち しょうがいしよ さべつかいしよほう  
平成28年4月1日から障害者差別解消法がスタートし、しょうがい ひと こま  
しょうがい しょうがい しょうがい  
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。先月に引き続き1週間の曜日の手話です。今月は「木曜日」と「金曜日」です。

### もくようび 木曜日、木



む 向かい合わせた両手親指と人さし指を少し上げてから左右斜め上へ広げる。

### きんようび 金曜日、金



おやゆび ひと 親指と人さし指の輪を前に向けて左右に回すように振る。

☎社会福祉課障害福祉係☎95-1904

## 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～

10月1日(火)より、精華町プレミアム付商品券の販売を行っています。これは、消費税・地方消費税の引き上げが住民税非課税者・子育て世帯の消費に与える影響を緩和し、地域における消費を喚起・支えすることを目的に行う事業です。

商品券を購入するには購入引換券が必要です。購入引換券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①～⑥全てを満たす方

- ①平成31年1月1日に精華町に住民票があった方
- ②2019年度の住民税(均等割)が課税されていない
- ③2019年度の住民税(均等割)が課税されている方の扶養親族でない
- ④2019年度の住民税(均等割)が課税されている方と生計同一の配偶者でない
- ⑤生活保護の受給者でない
- ⑥青色事業専従者および白色事業専従者に該当しない

該当と思われる方は申請してください。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

町内店舗で使用できる商品券  
1セット5000円分を4000  
円で販売しています。1人5  
セットまで購入できます。使用  
可能店舗は町ホームページ  
に掲載しています。



# 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
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) 【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】	赤ちゃんとの かかわり方教室 (午前10時～11時30分) 【保健センター】	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】  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】	にこにこ相談 (要申し込み) (午前9時30分～11時) 【光台近隣センター】	マタニティーサロン (午前10時～11時30分) 【保健センター】
14日	15日	16日	17日	18日	19日
体育の日 	すくすくプレールーム 開放日 (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】 ※第4火曜日から変更	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】 	パパママ講座 「ふれあい・運動遊び」 (午前10時～11時30分) 【むくのきセンター】 
21日	22日	23日	24日	25日	26日
すくすくプレールーム 開放日 (午前10時～正午) 【支援センター】	即位礼正殿の儀 		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】	つながり野外ひろば 「なかよし」 (午前10時15分～11時30分) 【けいはんな記念公園】	
28日	29日	30日	31日	11月1日	2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 ※第4火曜日から変更 (午前10時～正午) 【支援センター】	子育てふれあい教室 「親子でやる気 スイッチ①」 (要申し込み) (午前10時15分～11時15分) 【むくのきセンター】		つながり野外ひろば 「なかよし」 (午前10時15分～11時30分) 【鳥谷公園】	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

※ 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 (会場の所在地)保健センター：北稲八間井手ノ元27-1  
 とっこひろば：おおむね1歳6カ月以上 光台近隣センター：光台七丁目11  
 にっこりひろば：おおむね0歳以上2歳未満 アピタ精華台店：精華台九丁目2-4  
 赤ちゃんサロンA：2～7カ月児 むくのきセンター：下狛神ノ木8  
 赤ちゃんサロンB：8～12カ月児 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 けいはんな記念公園：精華台六丁目1  
 鳥谷公園：光台七丁目

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

## つながり野外ひろば“なかよし”

- 秋の自然を感じながら、地域の公園でみんなで仲よく戸外遊びを楽しみましょう。申し込みは不要です。
- ▶日 時 A：10月25日(金) B：11月1日(金)  
午前10時15分～11時30分(受付10時～)
  - ▶場 所 A：けいはんな記念公園(精華台六丁目)  
B：鳥谷公園(光台七丁目)
  - ▶対 象 町内在住で未就園の子どもとその保護者
  - ▶内 容 身体を動かす遊びなど
- ※現地集合、解散とします。雨など悪天候の場合は中止になります(中止かどうかわからない場合は、当日午前9時以降に子育て支援センターまで問い合わせてください)。  
 ※A：けいはんな記念公園駐車場には限りがあるため、できるだけ徒歩、または公共交通機関でお越しください。  
 ※B：鳥谷公園に駐車場はありません。徒歩、または自転車、公共交通機関でお越しください。

## 食育講座 離乳食

- 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べます。
- ▶日 時 A：10月29日(火) B：11月12日(火)  
いずれも午前10時～11時30分
  - ▶場 所 むくのきセンター 3階・調理室  
(受付/託児場所 3階・和室)
  - ▶対 象 町内在住で在宅の子どもと保護者・妊婦の方
  - ▶定 員 各講座15人(定員を超えた場合は抽選)  
※当選者にのみ連絡します。
  - ▶内 容 A：離乳食 初期・中期編  
B：離乳食 後期・完了期
  - ▶料 金 A：200円 B：300円(材料代)
  - ▶申込期間 10月11日(金)まで
  - ▶申込方法 町ホームページから「食育講座」を検索、またはスマートフォンで上の二次元コードから。
  - ▶そのほか 対象は2カ月～就学前児向けの託児もありません。

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。

食材準備のため、キャンセルはお断りします(急な体調不良などの場合は除く)。

## 親子でやる気スイッチ講座

- 身体を動かしながら楽しく子育てのコツを学びます。講師は、杉島 尚徳さん(運動クラブ スイッチ 代表)です。
- ▶日 時 10月30日、11月13日の各水曜日(全2回)  
いずれも午前10時15分～11時15分
  - ▶場 所 むくのきセンター多目的ホール
  - ▶対 象 町内在住で在宅の、満1歳6カ月以上(10月1日現在)の子どもとその保護者  
全2回参加できる方
  - ▶定 員 親子25組(定員を超えた場合は抽選)  
※当選者にのみ連絡します。
  - ▶申込期間 10月14日(祝・月)まで
  - ▶申込方法 町ホームページから「親子でやる気スイッチ講座」を検索、またはスマートフォンで上の二次元コードから。

## 赤ちゃんパパ

- パパも赤ちゃんとの時間を楽しみましょう。
- ▶日 時 11月16日(土) 午前10時～11時30分
  - ▶場 所 保健センター
  - ▶対 象 町内在住で在宅の2～12カ月(11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)  
※当選者にのみ連絡します。
  - ▶内 容 赤ちゃんとのふれあいや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 10月16日(水)～28日(月)
  - ▶申込方法 町ホームページから「赤ちゃんパパ」を検索、またはスマートフォンで上の二次元コードから。

## 保育所園庭開放

- 町内各保育所の園庭を開放しています。詳しくは各保育所に問い合わせてください。
- ▶げんきっこひろば
    - ◆日 時 毎週水曜日 午前10時～11時30分  
(変更の場合あり)
    - ◆場 所 ほうその保育所・こまだ保育所・いけたに保育所
  - ▶きらきらひろば
    - ◆日 時 毎週水曜日 午前10時～11時  
(変更の場合あり)
    - ◆場 所 ひかりだい保育所
  - ▶チャイルドひろば
    - ◆日 時 毎週木曜日 午前10時30分～11時30分  
(要申し込み・時間変更の場合あり)
    - ◆場 所 せいかだい保育所

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**



# セイカ歩数計アプリでせいかが365健康ポイントをゲットしよう

平成30年度より「せいかが365健康ポイント事業」を健康づくりの取り組みとして実施しています。現在、約2000人の方が利用されています。



**健康ポイント対象事業案内**  
【10月12日(土)～11月16日(土)】



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。

## せいかが365健康ポイント事業は…

- ①健康ポイントカード(上図)の入手  
健康推進課・むくのきセンター・グットネスで手続きできます。
- ②ポイントを貯めてクーポン券と交換  
対象事業に参加し、ポイントを貯めクーポン券と交換。
- ③協賛店での買い物や飲食などでクーポン券を利用  
協賛店にて買い物・飲食時にクーポン券を利用することでサービスが受けられます。

**10月から、セイカ歩数計アプリとせいかが365健康ポイントが連携**

健康ポイント事業

## セイカ歩数計アプリにせいかが365健康ポイントカード登録をすると…



翌月10日に1カ月分のポイントが付きます。

**1カ月の累積歩数18万歩で、最大月30ポイントが付きます。(6000歩で1ポイント換算)**



健康ポイントカードを入手し、左のセイカ歩数計アプリをダウンロードしてください。設定方法は町ホームページを検索。

せいかが365健康ポイントカード・セイカ歩数計アプリをぜひ皆さんの健康づくりに活用してください。

問健康推進課保健予防係 95-1905

種別	事業名	日程	ポイント
講演 講座	①地域回想法講演会	①10月12日(土)	①20P
	②元気づくり音楽会	②10月18日(金)、 11月12日(火)	②30P
子育て 親子参加	③音楽リズム	③10月28日(月)、 11月11日(月)	③20P
	④おはなしポケット	④10月29日(火)	④10P
運動 体操	⑤グットネスラジオ体操 ⑥せいかが365体操とストレッチ ⑦むくのきセンター来館ポイント ⑧せいかが365いちご体操	⑤1～4週目の火曜日～日曜日	⑤⑥⑦ 10P
		⑥1～4週目の水曜日	⑧20P
		⑦休館日を除く全日	
		⑧毎月第3水曜日に開催(10月～) 日時:10月16日(水) 午前8:10～ 場所:役場図書館前スペース	
健診	⑨健診結果返却会	⑨10月17日(木)・ 31日(木) 11月7日(木)・ 15日(金)	⑨50P
イベント	⑩せいかが健康・スポーツフェスティバル	⑩10月14日(祝・月)	⑩30P
365 ポイント シート 〔注〕	⑪役場受付 ⑫グットネス受付	⑪11月6日(水)・ 11日(月)	⑪⑫50P
		⑫10月12日・19日・ 26日、 11月2日・9日・ 16日各土曜日	

〔注〕365ポイントシートは、2019家族の健康カレンダーを参照ください。

問①②高齢福祉課 95-1932 ③④⑤子育て支援センター 98-4001 ⑥⑦⑧大人の健康教室グットネス 98-3900 ⑨⑩⑪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 24」～

### “西北いきいきサロン(健康体操)”

西北いきいきサロン(健康体操)では第1水曜日に体操を行っています。DVDを見ながらいちご体操や京都式体操で無理のない範囲で楽しく体を動かしています。また、タオルやボールを使った体操もしています。



【日 時】第1水曜日 午後1時～2時  
【場 所】西北集会所

町には、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。次のところへお問い合わせください。

問高齢福祉課包括ケア推進係 95-1932

問せいかが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 279

### COOKING

#### 鮭のピカタ

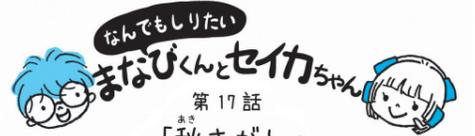
今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会 丸山班」が紹介する「鮭のピカタ」です。

▶材料(2人分)  
生鮭120g、塩1.2g、こしょう少々、小麦粉1.2g、溶き卵30g、粉チーズ4g、油6g、ケチャップ20g、三度豆40g、ミニトマト60g、ブロッコリー30g

▶作り方  
(1)鮭に塩・こしょうをふる。  
(2)三度豆は筋をとって茹でておく。  
(3)ブロッコリーは小房に分けて茹でておく。  
(4)溶き卵に粉チーズをまぜる。  
(5)(1)に小麦粉をうすくまぶし、(4)をたっぷりつける。  
(6)温めておいたフライパンに油を敷き、(5)を入れ中火で焼く。  
(7)両面がよく焼けたら、(4)の残りの液をまわしかけて火を通す。  
(8)器にケチャップを敷き、その上に(7)を盛り付ける。  
(9)(8)に(2)、(3)とミニトマトを添える。

▶1人分の栄養価  
エネルギー226kcal・たんぱく質16.0g・脂質12.9g・カルシウム63%・食物繊維1.8g・塩分1.2g

毎月19日は食育の日  
栄養バランスに気をつけよう!!  
食事の時は、主食+主菜+副菜  
3つのお皿を揃えよう!



なんでもしりたい  
まなびくんとせいちゃん  
第17話  
「秋さがし」  
制作:twotwotwo



※秋のいろんなにおいをみつけてみよう!



せんたくおじょうかくくわこんたつさやうかくかんあさちゆもく  
先月の香(嗅覚)に加えて今月はおい(嗅覚)を感じる秋に注目!  
せびこんかつようまたじぶんからにこまひんか  
日々、五感を活用して観え、自分の体の声にも敏感になろう!

～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も開催されています。

# せいか写真日記



8月27日 火曜日 ☀

## 夫婦円満に暮らすために

8月27日(火)、精華町男女共同参画講座を開催し、『夫源病』という言葉を作った石蔵文信医師に聞く夫婦円満に暮らすコツとは?と題し、石蔵文信先生に講演いただきました。

夫と妻の夫婦関係についての深刻な問題を、ユーモアを交えてお話しいただき、約120人の皆さんでいっぱいとなった交流ホールは、大きな笑いが起こっていました。

先生は、診察や執筆活動のほかにも、お孫さんの世話や、定年後に初めて料理をする男性の料理教室の開催、さらに環境に配慮したエコ自転車を製作するなど、多方面で活躍されています。

興味あふれる講演で有意義な時間を過ごすことができ、参加者からは「こんなに楽しい講演は初めてでした」、「おもしろくて参考になる話でした」などの感想が寄せられました。



石蔵先生の講演を聞く参加者

一環として、町役場に設置されたパイプオルガンの音色を楽しんでいただく機会として年3回開催しています。

今回は、けいはんなフィルハーモニー管弦楽団を奏者に迎え、ゲームのテーマ曲やアニメの主題歌、クラシックなど、幅広いジャンルの曲が演奏され、来場者からも「おもちゃ箱のような楽しい音楽会だった」との感想が寄せられました。



けいはんなフィルハーモニー管弦楽団による演奏

9月8日 日曜日 ☀

## 地域防災に女性の視点を

精華町婦人防火クラブ連合会の取り組みとして「防災研修会」を9月8日(日)に消防本部で開催し、クラブ会員約20人の参加がありました。研修会では東日本大震災や西日本豪雨の際に緊急援助隊として出動した消防職員が講師となり、町のハザードマップの情報を基に各地域の特性に応じた災害想定と避難などについて研修を行いました。



消防本部内で防災研修

9月13日 金曜日 ☁

## 親子で楽しくおもちゃで遊ぼう

子育て地域パートナー連絡協議会主催の“どんぐりっこひろばおもちゃで遊ぼう”が9月13日(金)、地域福祉センターかしのき苑で開催されました。参加した33組の親子は、パートナーの皆さんと交流しながら木のおもちゃなどを使った遊びを楽しみました。

パートナーによる、ふれあい遊びや、紙芝居、エプロンシアターも披露され、みんな笑顔の大きな輪の中で子どもたちも安心して過ごしました。

イベント終了時には、協議会より参加した親子に対し、防災用ホイッスルが進呈されました。



自由時間に親子交流



絵本に夢中の子どもたち

9月16日 祝・月曜日 ☀

## 歴史ある21回目のロードレース

「U-Spirit ウエパー杯 2019けいはんなサイクルレース」が9月16日(祝・月)、精華大通り一帯で行われました。

京都府自転車競技連盟や京都新聞社、精華町などで構成する実行委員会が毎年開いているもので、今回で21回目を迎えました。

ツアー・オブ・ジャパン京都ステージの影響もあり、日本各地から集まった小学生から大人まで537人の選手が参加し、けいはんなプラザを発着点とする1周2.36kmのコースを颯爽と駆け抜けました。

沿道には約2500人の観客が詰めかけ、大会は大いに盛り上がりました。



表彰式記念写真



精華大通りを駆け抜ける選手たち

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)

医療法人 社団 医聖会  
**学研都市病院**  
TEL.0774-98-2123  
〒619-0238 京都府相楽郡精華町精華台7丁目4-1  
整形外科/外科/脳神経外科/泌尿器科/内科/消化器内科/循環器内科/総合内科/呼吸器内科/神経内科/眼科/小児科/皮膚科/リハビリテーション科/放射線科/麻酔科/産科/育児センター/健診センター  
診療時間 AM9:00~12:00 ※救急告示病院(随時受付)  
休日 日・祝日/年末年始(12/31~1/3)

土地・建物の調査 測量 表示に関する登記  
**中川登記測量事務所**  
土地家屋調査士・測量士  
中川 真一  
精華町菱田前川原16-1  
近鉄狛田駅北側煤谷川沿い  
TEL 94-3143

**内科・藤木医院**  
医師 藤木 新治  
診療時間 精華町JR祝園駅北へ10m  
9:00~12:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  
18:00~19:00 / 18:00~20:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○  
☎0774-94-2006 午後は往診

広告

**介護付 有料老人ホーム サブシティ木津**  
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>  
10月12日(土)~27日(日)  
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



# 広報

## しょうぼう

一人でも多くの命を救うために

Vol.312

### 命をつなぐドクターヘリ

京都府南部地域では、平成24年より大阪府ドクターヘリが、さらに平成27年からは京滋ドクターヘリの運航が開始されました。これにより、京都府南部地域では、現在2機のドクターヘリが運航されています。

ドクターヘリの利用にはさまざまな条件がありますが、特に生命の危険が切迫し、救急現場で医師による早期の緊急処置が必要な場合や、長時間の搬送が予想される重症患者などが該当し、主として消防本部から出動を要請します。

#### ★ドクターヘリとは？

救急医療に必要な機器や医薬品を積載し、救急医療専門のドクターや看護師が搭乗する専用のヘリコプターです。ドクターヘリが着陸した場所または、機内で、医師による早期治療が開始できるため、患者の救命率の向上や後遺症の軽減などが期待されています。



ドクターヘリとの救急連携訓練

#### ★ドクターヘリの離着陸場は？

町内の緊急離着陸場（ランデブーポイント）は次の5カ所です。

- ・精北小学校グラウンド
- ・川西小学校グラウンド
- ・精華台小学校グラウンド
- ・東光小学校グラウンド
- ・山田荘小学校グラウンド

※9月1日現在

#### ★皆さんへのお願い



ドクターヘリが離着陸する際には、吹き降ろしの風や砂塵などが発生し、非常に危険です。ヘリには近づかないでください。

また、ドクターヘリを要請した際には、周囲の安全確保のために、消防隊が出動します。必ず消防隊の指示に従い、速やかに安全な場所に移動・待機するよう、ご理解・ご協力をお願いします。

問 消防本部予防課 94-4397

## 消防団に入団し、わが町を守ろう！

消防団は、地域防災の中核として地域の安全安心のために、日夜活動しています。普段は自らの仕事を持ちながら、災害発生時は消火活動や救助・救出、避難誘導などを行い、平常時は地域の防火指導や救命講習などを行います。

入団を希望される方は、次のところへ連絡してください。

問 消防本部総務課 94-4473



## 第13代国際交流員コラム

# フアカ・イホウ Huaka'i Hou — 新たな冒険

第14回

### Knowledge is the Key

“An ounce of prevention is worth a pound of cure.” This famous axiom attributed to Benjamin Franklin was initially written in reference to fire safety, but it can also be applied to disaster prevention. As the number of natural disasters increases across the globe, preparation is becoming increasingly important to ensure the safety of yourself and others in a disaster. The best way to prepare for a disaster is to be knowledgeable.

General information on disaster prevention such as what you should prepare beforehand and the initial actions one should take in the event of a disaster can be acquired at your local city or town hall or online. Many disaster guides are issued in various languages so that foreigners residing in Japan can also adequately prepare themselves for natural disasters. Detailed information on your town such as hazard maps of flood-prone and landslide-prone areas, designated evacuation sites, and other region-specific information can be found at your local city or town hall or on their homepage.

The easiest way to start preparing for a disaster is by creating your own emergency kit. An ideal kit is compact, easy to carry, and contains items that can get you through the first day of a natural disaster or until help arrives. Place this kit in an easy to access area like the entrance of your home so you can grab it and go in the event of an emergency.

Learn more about what to include in your own emergency kit and about disaster prevention by downloading the Seika Town Disaster Prevention Map guide (under the Daily Life Information - Preparing for Natural Disasters category of the Seika Town English homepage), or the Kyoto Prefectural International Center's Disaster Preparedness Handbook available on their homepage.

Start preparing today for peace of mind tomorrow!

#### 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。



### 知識は安全の鍵

「1オンスの予防は1ポンドの治療に値する」「百の治療より一つの予防(転ばぬ先の杖)」というこの有名な英語のことわざは、もともとベンジャミン・フランクリンの火災予防に対する言葉ですが、防災に対しても当てはまります。災害が増えるにつれて、自分と他人の安全を確保するには「予防」がだんだん必要になっています。一番最良の予防策は知識を持つことでしょう。

どのような事前準備が必要になるか、災害時にすぐに何をすればいいのかなど、防災に関する一般情報は今住んでいる町の役場またはインターネットで知ることができます。日本に在住している外国の方も適切に準備できるように、たくさんの防災ガイドブックが多言語で発行されています。浸水・土砂災害ハザードマップ、指定避難所やその他の災害に関する地域固有情報も役場または住んでいる市町村のホームページで知ることができます。

自分の非常持ち出し品キットを用意するだけで簡単に防災準備ができます。理想のキットはコンパクトで持ち運びやすく、助けがくるまでの最初の日をしのぐために必要な物が入っているものです。災害時にすぐに持って家を出られるようにこのキットを玄関などのアクセスしやすいところに置きましょう。

非常持ち出し品キットに何を入れればいいのか、または防災情報をさらに知りたい方は、精華町のホームページにある防災マップか京都府国際センターの防災ガイドブックをダウンロードして読んでください。

災害時に安心して行動できるように今すぐ防災に取り組みましょう！

#### ◆◆外国人の方に◆◆

### いざという時に備えて

#### 町ホームページ

トップページから「English・やさしい日本語」→「生活の情報」→「防災情報」をクリックすると、日本語・英語・韓国語・中国語・ベトナム語で防災情報を確認できます。

#### 京都府国際センター

外国人住民が分かりやすく理解できるよう多言語で解説した防災ガイドブックをダウンロードできます。



トップページ画面



防災ガイドブック