



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17回

The Appeal of “Nothing”

In the big city, everyone moves with conviction, hastily crossing streets and running on sidewalks, rushing to their next destination. I, a lifetime resident of Hawaii with islander sensibilities, always admired the rush and long thought that I would be happiest living in the thick of it. However, after 3.5 years in this busy country, I've come to realize that perhaps my admiration was misplaced.

My first trips to cities like Tokyo, Osaka, and Kyoto were electric, as a trip to any city for an islander would be. The crowds, lights, and sounds in Hawaii can't compare to the ones found in Japan. While initially exciting, at a certain point, the constant barrage of stimuli became no longer a point of enjoyment, but rather irritation. The crowds became an obstacle, the lights an eyesore, and the sounds a nuisance. The big city I had dreamt of for years was not nearly as appealing in real life.

This thought further cemented itself during a recent trip I took to Yokohama. I had figured that since Yokohama was on the outskirts of Tokyo, it wouldn't be as crowded or noisy. On the contrary! To my slight dismay, despite it being a weekday, it was just as bright and booming as Tokyo.

The longer I live outside the city, the more I appreciate the absence of things. The absence of large buildings in suburbs and country areas allows the surrounding atmosphere and environment to maintain its natural calmness. The absence of constant noise allows residents to live in their own sound instead of the sounds of others. This may translate into less convenience, but that's a price I'm willing to pay for personal peace.

When my time in Seika comes to an end, I hope to stay in Kansai and live in an area with the best of both worlds; preferably somewhere just outside the city. I've yet to start looking, but, if you know of any places, I'm open to suggestions!



横浜旅行。楽しかったけど、人が多かった！

「無」の魅力

大都会では、みんなが信念を持って活動しています。次の目的地に早くたどり着けるように、素早く交差点を渡ったり、横断歩道を軽く走ったりします。落ち着いた雰囲気のあるハワイで生まれ育った僕は、昔から大都会の忙しさに憧れ、そのような忙しい毎日を送れたらどれだけ嬉しいかと思っていました。しかし、忙しい日本に3年半住み、その憧れは間違いだと気付きました。

初めて東京都、大阪市、京都市などの都会へ旅行したとき、島民の僕にはもちろん素晴らしかったです。ハワイの群衆、町の明かりや音などは、日本とは比べ物になりません。最初は楽しかったのですが、止まない刺激を受け続けるとしんどくなり、楽しみがイライラに変わりました。群衆が邪魔になったり、明かりが目障りになったり、音が迷惑になったりしてしまいました。ずっと夢見て憧れた都会の現実、想像とは大きく異なりました。

この前横浜市に行ったときに、この思いが更に固まりました。横浜市は東京都外なのでそれほど混雑もなく、騒々しくないだろうと思っていましたが、勘違いでした。平日にも関わらず、東京都に負けないくらい人やモノが溢れ、騒がしく感じました。

都会を離れて住めば住むほど、モノが無いことにありがたみを感じるようになります。郊外や田舎には、巨大な建物が少ないため、周りの雰囲気と環境が自然な静かさを保っています。都会にある絶え間ない騒音がないため、他人の音ではなく、自分自身の音で生活できます。都会ほど便利ではないかもしれませんが、落ち着いた毎日を送れるなら、覚悟の上です。

精華町での任務が終わったら、関西で都会のすぐ外にある、都会の利便性と田舎の静けさの両方を兼ね備えたところに住みたいと思っています。まだ探し始めていませんが、いいところを知っていたら、ぜひ教えてください！

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日生まれの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。



毎年1月26日は

文化財防火デー

文化財防火デーとは

昭和24年1月26日に法隆寺の金堂が炎上したことに基づき制定されました。文化財を火災、その他の災害から守るとともに、全国的に文化財防火運動を展開し、文化財愛護に関する意識の高揚を図っています。



(住宅用火災警報器)

★定期的に交換しましょう

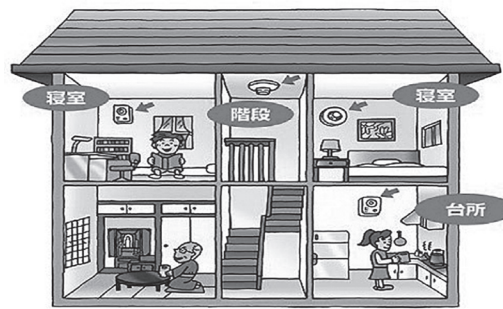
住宅用火災警報器は、電池式が一般的で使用されている電池の寿命は、約10年といわれています。住宅用火災警報器には点検用のボタンやひもが着いているので、万が一のときに音が鳴らないことがないよう自主点検を行い、音が鳴らなければ電池の交換や本体の取り換えをしてください。

★設置場所はご存知ですか？

住宅用火災警報器は平成23年6月から設置が義務化されました。全ての住宅の寝室と台所に設置が必要となっています。また、寝室が2階以上にある場合は、階段の天井などにも設置が必要となります。

★火災の死者7割が住宅火災

火災全体の件数のうち、住宅火災は全体の約3割です。しかし、住宅火災における死者数は、火災全体の死者数の約7割を占めています。



住宅用火災警報器は、火災を早期に発見し、警報音で知らせ、逃げ遅れを無くすために最も有効な機器です。町でも住宅用火災警報器が火災初期に鳴動し、火災を早期に食い止めることができた事例も発生しています。冬の火災多発時期に備え、皆さんの命や財産、そして大切な家族を守るためにも住宅用火災警報器を設置しましょう。

問消防本部予防課 94-4397

放火による火災を防ごう

町では、放火を原因とする火災が毎年発生しています。放火火災を無くすために、放火されない環境作りに心掛けましょう。

<放火火災防止のポイント>

- ・屋外に可燃物（雑誌や古新聞など）を置かない。
- ・ゴミは決められた時間、曜日、収集場所に出す。
- ・ポストに新聞紙やチラシを溜めないようにする。

問消防本部予防課 94-4397



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

絶対歩きたくなる！他では聞けない深いイ話vol.5

日時 1月17日(金)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)

定員 100人

内容 聞けば歩きたくなる、深いイ話を楽しくわかりやすくお話しします。せいか365健康ポイント対象事業20P(健康ポイント事業参加受け付けも会場で出来ます)。講師 石井 好二郎氏(同志社大学スポーツ健康科学部教授)

申込方法 前日までに窓口、または電話で次のところへ。

問健康推進課保健予防係／☎9511905

献血

日時 1月19日(日)午前10時～正午・午後1時～4時

ンター「あん」／☎7110701

赤ちゃん学講座2019心をみつめる力

日時 1月25日(土)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)

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、京都大学名誉教授)

申込方法 開催日の2日前までに「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・同伴される子どもの人数



と各年齢を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／☎9515034 ☎9812605 ☒akachan@ml.keihanna-plaza.co.jp



きこえの相談会

日時 1月28日(火)①午前10時～②11時～③午後1時～④2時～

場所 相楽聴覚言語障害センター(相楽会館内)

対象者 木津川市・相楽郡内在住で聴覚に不自由を感じている方とその家族

内容 聴覚に関する相談、聴力測定(聴力測定は1時間程度)

申込方法 1月21日(火)までの平日午前8時30分～午後5時に「氏名・年齢・住所・電話番号・相談内容・希望時間帯」を電話、またはファクスで次のところへ。

※申込者数によっては、変更をお願いすることもあります。

問相楽聴覚言語生涯センター／☎7512030 ☎7216862

ホッとサロン

日時 1月28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またはその家族

内容 茶話会と交流

料金 100円(飲み物代)

申込方法 1月23日(木)までの平日午前9時～正午・午後1時～5時に電話で次のところへ。

問山城南保健所福祉室／☎7210979



せいか365あすなるワックキング教室

①手作りバターを使ったおしゃれなポリュウムサンドイッチ

日時 1月25日(土)午前10時～

対象者 町内在住で18歳以上の方

定員 先着16人

内容 カラフル豚ショウガ焼きサンド、黒こまじるこ、焼きリンゴ、ラッシーの4品を作ります。

②簡単スイーツとトルティーヤでランチを

日時 2月4日(火)午前10時～

対象者 町内在住の方

定員 先着20人

内容 チョコレートムース、グラノーラチョコ、スイートポテト、トルティーヤの4品を作ります。

共通

場所 むくのきセンター調理教室

講師 あすなる会

持ち物 エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル、筆記用具

料金 300円

申込方法 ①1月20日(月)②28日(火)までの平日午前8時30分～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。

※メニューは変更になる場合があります

問健康推進課保険予防係／☎9511905

出張がん個別相談会

日時 2月4日(火)午後1時～3時30分

シルバーさろん 新春の会

日時 1月10日(金)午前10時～午後3時

場所 シルバー人材センター多目的室

対象者 町内在住の方

内容 かんたんシルバー川柳大会・会員による詩吟、落語披露

問精華町シルバー人材センター／☎9810510

けいはんな文化祭

日時 1月18日(土)午前10時～

場所 けいはんなプラザメインホール

内容 精華町、京田辺市、木津川市の小中学校、高等学校の児童・生徒たちが、吹奏楽演奏や文化部の作品展示をします。

問けいはんな学研都市活性化促進協議会／☎9515034

番外編せいか小さな旅

行事巡り いごもり祭 暗闇の中、五穀豊穡祈る 御田の儀

日時 1月19日(日)午後5時30分集合(近鉄新祝園改札口前)9時解散

(同「気象警報発令時は中止」)

コース 新祝園駅→祝園西北地区集会所→祝園神社→新祝園駅(約3キロ)

持ち物 飲み物、雨具

料金 300円

問NPO法人精華町ふるさと案内人の会／☎0901887714991

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)。

問京都府がん総合相談支援センター／☎012010781394

パパママ教室

～平日編～

日時 2月12日(水)午後1時30分～3時30分

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・出産の経過と過ごし方、リラックス法ほか

持ち物 母子健康手帳

申込方法 開催3日前までの平日午前8時30分～正午・午後1時～5時に電話で次のところへ。

～両親編～

日時 2月16日(日)午前9時30分～正午

場所 保健センター

対象者 町内在住の妊婦とその夫

(夫婦2人の参加が可能な方)、出産予定日5月～7月の方

内容 沐浴実習・妊娠疑似体験ほか

持ち物 母子健康手帳

申込方法 1月31日(金)までの平日午前8時30分～正午・午後1時～

せいか365健康ウォークイベント

いきいき健康ウォーク

まほろばの古都・山の辺から安倍文殊院を訪ねる

日時 1月14日(火)午前9時15分集合(JR祝園駅改札前)、午後2時

5時に電話で次のところへ。

問健康推進課保健予防係／☎9511905



運動に特化した短期集中予防サービス

「アクティブ・プラス(土)」参加者募集

日時 1月～3月各火曜日・金曜日(全23回)午前10時～11時30分

場所 精華町社会福祉協議会「デイサービスセンター」生きが健康支援室(2階)

対象者 地域包括支援センターが実施する基本チェックリストの該当者(事業対象者)もしくは要支援の認定を受けている方

定員 18人

料金 2000円/月

問精華町社会福祉協議会通所介護課／☎9813924

①軽やかストレッチ
日時 ①1月17日(金)②1月22日(火)③2月7日(金)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(바スタオル可)
料金 100円(保険代含む)
②軽やか健康講座
日時 2月13日(木)午後1時30分～3時
場所 むくのきセンター 多目的

文化



さあーこれから塾

結成13年のシニアの健康仲間会

日時 1月20日(月)午後1時～3時

場所 保健センター 会議室(2階)

内容 トランプゲーム(麻雀に似た誰でも出来るゲームで老化を防止します)・お茶タイム

料金 100円

問さあーこれから塾／☎09017228110111・☒yasu101941@cn.jp (連絡先:吉田)

第68回 せいか小さな旅

く家康・お千代・寛次郎の面影を訪ね歩きますく

日時 1月22日(水)午前9時集合
 (町役場北側駐車場 正午解散)(同
 「気象警報発令時は中止」
コース 町役場図書館集会所(座
 学)→釈迦の池→来迎寺→菅井と
 の境界地蔵→堀池川の源流→畑ノ
 前公園→稲植神社→如來寺→町役
 場Ⅱ約4キロ
持ち物 飲み物、雨具、ビニール
 シートなど
料金 3000円

問 NPO法人精華町ふるさと案内
 人の会／☎090-188771-
 4991



「振り続ける」展

く挑戦するすべての人へく

日時 1月24日(金)～26日(日)午前11
 時～午後5時
場所 けいはんなオープンイン
 ベーションセンター(KICK)
内容 横浜DeNAベイスターズ
 関根大気選手(来場予定)をモデル
 に制作した絵本・アニメ・幼少期
 写真・ユニフォームを展示、ミュー
 ジックビデオ上映、お笑い芸人「天
 部太郎」の絵画展示、ミュージシャ

ンとのトークイベントほか
 ※詳しくは次の二次元コードま

たはホームページ
 シ (<http://bit.do/63x222>)
 で確認してくだ



問 twotwotwo (にこにこ)
 ／☒info@twotwotwo.jp

第27回相楽の文化を創るつづい

日時 1月26日(日)午後0時30分～
 午後4時(開場正午)
場所 南山城村文化会館 やまな
 みホール
内容 相楽地区内の文化活動グ
 ループによるコーラス舞踊、各種
 演奏など楽しい舞台を行います。
問 第27回相楽の文化を創るつづい
 実行委員会事務局(相楽会館内)
 ／☎72-10421

けいはんなサンデイサイエ

ンス・プログラム

飛行の科学く手作り風を作って飛
 ばそうく

日時 1月26日(日)年長～小学3年
 生午後1時～3時、小学4年生～小
 学6年生午後3時20分～5時20分
 ※各日程の詳しい内容はホーム
 ページで確認してください。
場所 けいはんなプラザ・ラボ棟
 交流室「天の川」(2階)
対象者 年長～小学6年生とその
 保護者
定員 各回先着15組

料金 1000円
申込方法 開催日の3日前まで

に、ホームページ
 (<https://sunday-science.jindofr.ac.com>) 申し込
 みフォームより申
 し込んでください。



問 けいはんな文化学術協会／☎
 95-15110

おとの玉手ばいvol.18

くころに響くミニハープの世界

日時 2月2日(日)午後1時30分～
 (1時開場)
場所 精華町交流ホール(町役場
 2階)
主催 精華町文化協会音楽連盟
問 精華町音楽連盟／☎090-18
 380-4805(担当：村上)

精華町文化財愛護会公開講

演会

「浮世絵、北斎、そして浮世絵の輸出」
日時 2月8日(土)午後1時30分～
 3時(開場午後1時)
場所 精華町交流ホール(町役場
 2階)
定員 先着150人
 ※精華町文化財愛護会会員の優先
 席があります。
内容 日本が世界に誇る「浮世
 絵」についての講演。
講師 浅野 秀剛氏(大和文華館
 館長)
問 精華町文化財愛護会 事務局 精

華町教育委員会生涯学習課内
 ／☎95-1907

京都市交響楽団

Viva!! Orchestra

くオーケストラ音楽の扉く

日時 2月9日(日)午後2時～4時
 (開場午後1時30分)
場所 けいはんなプラザメイ
 ンホール
曲名 フルオーケストラによる演
 奏。ハンガリー舞曲、威風堂々、運
 命「第1楽章ほか」
料金 一般3500円、大学生以
 下2500円

チケット (例)けいはんな(けいは
 んなプラザ)3階平日午前10時～
 午後5時)☎95-15115、けい
 はんなオンラインチケットサービ
 ス(けいはんなプラザホームペー
 ジよりWEB購入)ほか
 ※未就学児は入場出来ません。
 ※託児所あり(要申込)

問 けいはんな学研都市活性化促進

協議会／☎95-15034



詩吟&大正琴のライブ

日時 2月23日(祝・日)午後1時
 30分(開場午後1時)
場所 木津川市中央交流会館 い
 ずみホール(京都府木津川市木津
 宮の内92)

むくのき文化講座

万葉集を中心とした古代の文学・伝承

日時 2月22日(土)午後1時30分～
 3時(開場午後1時)
場所 多目的ホール(4階)
定員 先着150人
講師 山崎 福之氏(京都府立大学
 文学部日本・中国文学科教授)
問 生涯学習課社会教育係／☎95-
 1907

暮らしし

税理士による税務相談センター

日時 1月24日(金)午後1時30分～
 4時30分
場所 301会議室(町役場3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。※要予約
問 近畿税理士会宇治支部事務局／
 ☎64-6650



司法書士無料相談

日時 2月8日(土)午後1時～4時
場所 アスパシアやましろ「ホール」
内容 相続や遺言などについて、
 司法書士が相談に応じます。
問 京都司法書士会／☎075-12
 41-2666

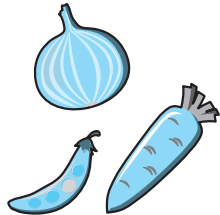
後援 精華町教育委員会、木津川
 市教育委員会
問 谷中／☎72-12131、村上／
 ☎090-18380148005

第4回女性講座

調理実習「簡単なヘルシー料理」

日時 3月3日(火)午前10時～午後
 1時(午前9時30分開場)
場所 むくのきセンター調理室
対象者 町内在住・在勤の女性
定員 先着15人
持ち物 エプロン、手拭きタオル、
 三角巾

料金 2000円※当日徴収
申込方法 1月24日(金)～2月20日
 (火)の午前8時30分～正午・午後1
 時～5時に電話で次のところへ。
問 生涯学習課社会教育係／☎95-
 1907



むく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。

問 むくのきセンター／☎98-102
 00

けいはんな記念公園の催し物

華あそび

日時 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
 ほか販売も有。先着100人は福
 引も楽しめます。

水景園のいけばな教室

「池坊」いけばな教室

日時 1月16日(木)、2月6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。どなたでも二
 ズにあわせて指導します。
料金 2000円(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。

「草月流」いけばな教室

日時 1月18日(土)、2月8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「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(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。

トレーニング室相談会

月曜日

日時 1月6日・20日・27日、2
 月3日・10日午前9時30分～午後
 0時30分

トレーナー 小野田 美穂

水曜日

日時 1月8日・15日・29日、2
 月5日・12日午前9時～10時30分
トレーナー 佐々木 昌弘

金曜日

日時 1月10日・17日・24日・31
 日、2月7日午前9時30分～午後
 0時30分

トレーナー 小野田 美穂

共通

場所 むくのきセンタートレー
 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・トレーナーにより内容が
 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

卓球デー

日時 1月8日・15日・29日、2月
 5日・12日各水曜日午後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 小中学生1000円・高校生
 以上2000円(町外在住者は倍額)

ほほえみスポーツ広場

日時 1月26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：バドミント
 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：キネット
持ち物 運動できる服装・体育館
 シューズ



手作り教室(水引細工)

日時 ①1月27日(月)②29日(水)午前
 10時～11時30分

場所 ①研修室②美術工芸室

対象者 18歳以上の方

定員 各先着6人

内容 カラフルな水引を使用し、

伝統的な飾りの作り方を学びま

す。飾りはブローチに加工します。

持ち物 筆記用具

料金 5000円(材料費・保険代

含む)※当日徴収

※水引5本1000円で追加購入可

申込方法 1月24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。

メンズフッキング教室1月講座

巻き寿司に挑戦

日時 1月31日(金)午前10時30分～
 午後1時
場所 調理実習室
対象者 18歳以上の男性
定員 先着6人
内容 巻き寿司と鰯(いわし)のつみれ汁な
 どを作り、試食します。
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 1月23日(木)・24日(金)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。

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	稲田
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】		
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

健康寿命とは介護や人の助けを借りず、普段の生活の動作ができ、健康的な日常が送れる期間のことをいいます。我が国の健康寿命は最近の報告で男性72・1歳、女性74・7歳でした。
一方平均寿命は女性87・2歳、男性81・0歳となっています。健康寿命と平均寿命の差の期間はなんらかの手助けが必要となります。
健康寿命を阻害する要因ですが、1つ目は心筋梗塞、脳卒中やがんといった、内臓や血管の病気です。血管の動脈硬化が進展する原因として、高血圧症、脂質異常症、糖尿病、喫煙、肥満、遺伝的な素因などがいわれており、がんは種類により危険因子がわかってきています。どの病気も進行した状態でないと症状が出ないため、健診などで早期発見することが重要です。
2つ目は脳や内臓は元氣だが、足腰の具合が悪い、骨折、膝や腰が痛い、筋肉

問 相楽医師会☎73－8222（火・水・金曜日午後2時～4時）
が衰えたなど運動器の問題です。3つ目としては、認知症の進行も重要な要因となります。認知症を引き起こす原因はさまざまですが、人との交流頻度が低いと、認知機能が低下しやすく、いろいろな社会交流に参加することが大事です。これらのどの要因の予防も、運動、食生活の改善、適切な体重の維持、禁煙や適度な飲酒が重要です。
食事の注意としては抗酸化作用の強いビタミンの豊富な野菜や豆類、きのこ類をたくさん食べることが薦められています。野菜、海藻から先に食べることです。糖が上がりにくく肥満を抑えることができます。主食は小麦粉や白米ではなく全粒粉や玄米が、血糖値を抑えることができます。牛や豚の肉を月に数回程度に控え、魚貝類を多く食べることが動脈硬化の進展を抑えます。ナッツ類は抗酸化作用が強く老化を防ぐビタミンEなどが豊富です。味付けは、オリーブオイル、香辛料やハーブを使うことで塩分を控えめになります。
運動ですが、64歳以下では身体活動を毎日60分、65歳以上は、強度を問わず毎日40分の身体活動が適切です。また筋力増強運動と有酸素運動を組み合わせると良いといわれています。



相楽休日応急診療所の日程				
1月	5日（日）	内	2月	2日（日）
	12日（日）	内		9日（日）
	13日（祝・月）	内		11日（祝・火）
	19日（日）	内・小		16日（日）
	26日（日）	内・小		23日（祝・日）
				24日（休・月）

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
健康寿命について
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。58回目の今回は、松森内科医院（木津川市）の松森篤史さんのお話です。

が衰えたなど運動器の問題です。3つ目としては、認知症の進行も重要な要因となります。認知症を引き起こす原因はさまざまですが、人との交流頻度が低いと、認知機能が低下しやすく、いろいろな社会交流に参加することが大事です。これらのどの要因の予防も、運動、食生活の改善、適切な体重の維持、禁煙や適度な飲酒が重要です。
食事の注意としては抗酸化作用の強いビタミンの豊富な野菜や豆類、きのこ類をたくさん食べることが薦められています。野菜、海藻から先に食べることです。糖が上がりにくく肥満を抑えることができます。主食は小麦粉や白米ではなく全粒粉や玄米が、血糖値を抑えることができます。牛や豚の肉を月に数回程度に控え、魚貝類を多く食べることが動脈硬化の進展を抑えます。ナッツ類は抗酸化作用が強く老化を防ぐビタミンEなどが豊富です。味付けは、オリーブオイル、香辛料やハーブを使うことで塩分を控えめになります。
運動ですが、64歳以下では身体活動を毎日60分、65歳以上は、強度を問わず毎日40分の身体活動が適切です。また筋力増強運動と有酸素運動を組み合わせると良いといわれています。

第36回庭園講座 冬のお手入れ
日時 1月25日（土）午後1時～4時
場所 水景園
対象者 中学生以上
定員 20人（要予約）
内容 日本庭園・水景園を舞台に、基本作業・庭木の管理などについて講義します。
料金 2000円
たき火で焼き芋を焼こう
日時 1月25日（土）・26日（日）午後1時～4時
雨天時は2月2日（日）に順延
場所 水景園 山棚田（水景園受付前集合）



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
※入園日時時点で60歳以上の方は、生年月日が記載された証明書を持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
／☎9311200・FAX 9311268
日時 2月2日（日）午後2時～4時
場所 ビジターセンター地階
内容 節分にあわせて、先着100人に豆を振る舞います。折り紙で節分飾りが作れます。

けいはんな映画劇場（1月）
七つの会議
日時 1月10日（金）・11日（土）午前10時30分～②午後2時～③午後6時30分～（11日の③は午後4時45分～）
場所 メインホール

宝くじまちの音楽会
南にせつ with ウー・ファン
〜心のつた「コンサート」〜
日時 3月28日（土）午後6時（開場午後5時30分）
場所 メインホール
料金 宝くじ助成による特別料金前売2000円、当日券2500円
※前売券完売の場合は当日券なし
※未就学児入場不可
※車椅子利用の方は事前に問い合わせてください。
宝くじ 街に元気を。
あなたに夢を。 クーちゃん

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

☎ 93-0846
京都府指定訪問介護事業者
No2671400071

株式会社 協和電工

NEC

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

ELECTRONIC ADVISOR

花いっぱい大作戦の会
さえずり小道周辺の下草刈り
日時 1月18日（土）午後1時～②3時～各回40分程度
場所 水景園 観月楼（1階）
内容 個「リース」の融合が癒しのリズムを生み、超絶パズルを創り出す。
料金 水景園入園料
Puzzleライブinけいはんな記念公園
日時 1月18日（土）午後1時～②3時～各回40分程度
場所 水景園 観月楼（1階）
内容 個「リース」の融合が癒しのリズムを生み、超絶パズルを創り出す。
料金 水景園入園料

節分／豆のふるまいと折り紙あそび
日時 2月2日（日）午後2時～4時
場所 ビジターセンター地階
内容 節分にあわせて、先着100人に豆を振る舞います。折り紙で節分飾りが作れます。
定員 70人（要予約）
内容 自分たちで火をおこして、おいしい焼き芋を作りましよう。焼きたい物（ごつまみ以外）の持ち込みも可能です。
服装 軍手、汚れてもいい服装
料金 500円（庭園入園料含む）
※3歳以下無料（芋はつきません）

けいはんなプラザ・プチコンサート
日時 ①1月8日（水）②22日（水）午後0時15分～45分
場所 アトリウムロビー
曲目 ①ハイドン…ソナタ第62番 変ホ長調 Hob. Xvi. 52、フォーレ…主題と変奏嬰ハ短調 Op. 73 ②F. シューベルト作曲『美しい水車小屋の娘』D795（抜粋）
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／☎9513361（担当：加賀見・中村）

宝くじまちの音楽会
南にせつ with ウー・ファン
〜心のつた「コンサート」〜
日時 3月28日（土）午後6時（開場午後5時30分）
場所 メインホール
料金 宝くじ助成による特別料金前売2000円、当日券2500円
※前売券完売の場合は当日券なし
※未就学児入場不可
※車椅子利用の方は事前に問い合わせてください。
宝くじ 街に元気を。
あなたに夢を。 クーちゃん

チケット 1月25日（土）午前10時から、けいはんなプラザ窓口（平日午前10時～午後5時※初日のみ臨時営業 電話予約不可）・けいはんなオンラインチケットサービス（けいはんなプラザHPより購入）・ローソンチケット057010841005（Lコード：51336）
問 けいはんな事業部／☎951115



1月

6日(月)	シルバー入会説明会 シルバー人材センター (10：00～12：00)
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)	シルバーさろん「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)
12日(日)	消防出初式 精北小学校 体育館 (9：30～)
13日(祝・月)	令和元年度精華町成人式 けいはんなプラザ メインホール (13：00～)
15日(水)	シニアのための健康づくり講座～元気づくり音楽会～ 精華町交流ホール(町役場2階) (10：00～11：30) 2歳児歯科健康診査 保健センター (13：00～) 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)

1月の
納税・
納付

○町府民税 …… 第4期分
○国民健康保険税(普通徴収分) …… 第8期分
○後期高齢者医療保険料(普通徴収分) …… 第7期分
○介護保険料(普通徴収分) …… 第7期分
○保育料 …… 1月分
○放課後児童クラブ利用料 …… 1月分
○水道料金・下水道使用料 …… 1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
ありますので注意してください。

●人の動き(令和元年12月1日現在)
人 口 3万7324人(－31)
男 1万7955人(－7)
女 1万9369人(－24)
世帯数 1万5066世帯(－3)
〔()内は前月比〕
●火災・救急・救助件数(11月)
火 災 0件(4／－6)
救 急 112件(1310／－13)
救 助 4件(10／－8)
〔()内は今年中の累計／前年同月比〕

17日(金)	3～4カ月児健康診査 保健センター (13：00～) 健康講演会 町役場交流ホール (13：30～14：30)
20日(月)	シニアのための健康づくり講座～追加講座・ さわやか運動編～ 精華町交流ホール(町役場2階) (13：30～15：30)
21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) 9～10カ月児健康診査 保健センター (13：00～)
22日(水)	むくのきセンター休館
23日(木)	シニアのための健康づくり講座～さわやか運 動編～ 精華南中学校 多目的ホール (13：30～15：30)
25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)
26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)
29日(水)	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)

2月

2日(日)	音の玉手ばこ vol.18 精華町交流ホール(町役場2階) (13：30～)
3日(月)	シルバー入会説明会 シルバー人材センター (10：00～12：00) シルバーさろん シルバー人材センター (10：00～15：00)
4日(火)	3歳6カ月児健康診査 保健センター (13：00～)
5日(水)	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)

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：1月15日(水) 13：00～16：00
場所：町役場 201会議室(2階)
問人権啓発課☎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：1月8日(水)・14日(火)・20日(月)・28日(火)、
2月4日(火) 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
問人権啓発課☎95－1919
- ▶司法書士無料相談
日時：2月8日(土) 13：00～16：00
場所：アスパイヤましろ「ホール」
問京都司法書士会☎075－241－2666
- ▶あんしん相談(民生児童委員が相談に応じます)
日時：1月15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：1月16日(木) 13：30～15：00
場所：町役場 打ち合わせコーナー (2階)

町役場ダイヤルイン・メールアドレス

TEL94-2004(代表) FAX93-2233(総務課)

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。

企画調整課 TEL95-1900・FAX95-3971 ✉kikaku@town.seika.lg.jp	高齢福祉課 TEL95-1932・FAX95-3974 ✉kourei@town.seika.lg.jp	教育支援室 TEL95-1923・FAX94-5176 ✉edu-shien@town.seika.lg.jp	ほうその保育所 TEL94-3530・FAX94-3812 ✉housono-h@town.seika.lg.jp
協働のまちづくり推進室 TEL95-1934・FAX95-3971 ✉kyodo@town.seika.lg.jp	子育て支援課 TEL95-1917・FAX95-3974 ✉kodomo@town.seika.lg.jp	生涯学習課 TEL95-1907・FAX94-5176 ✉shogaigakushu@town.seika.lg.jp	こまだ保育所 TEL94-3400・FAX94-3780 ✉komada-h@town.seika.lg.jp
総務課 TEL95-1910・FAX93-2233 ✉soumu@town.seika.lg.jp	健康推進課 TEL95-1905・FAX95-3974 ✉kenko@town.seika.lg.jp	町立図書館 TEL95-1911・FAX95-3976 ✉tosh@town.seika.lg.jp	いけたに保育所 TEL72-3530・FAX72-3744 ✉iketani-h@town.seika.lg.jp
危機管理室 TEL95-1928・FAX93-2233 ✉kiki@town.seika.lg.jp	環境推進課 TEL95-1925・FAX95-3974 ✉kankyo@town.seika.lg.jp	議会議務局 TEL95-1908・FAX95-3972 ✉gikai@town.seika.lg.jp	ひかりだい保育所 TEL95-3651・FAX95-3652
財政課 TEL95-1914・FAX93-2233 ✉zaisei@town.seika.lg.jp	産業振興課 TEL95-1903・FAX95-3973 ✉sangyou@town.seika.lg.jp	上下水道課 TEL95-1912・FAX93-1243 ✉jyogesui@town.seika.lg.jp	せいかだい保育所 TEL98-3866・FAX98-3855
情報政策室 TEL95-1924・FAX93-2233 ✉joho@town.seika.lg.jp	監理課 TEL95-1909・FAX95-3973 ✉kanri@town.seika.lg.jp	経理営業課 TEL94-2049・FAX93-1243 ✉keirieigyo@town.seika.lg.jp	人権センター 交流会館 TEL94-3696・FAX94-5679
入札契約室 TEL95-1935・FAX93-2233 ✉nyusatsu@town.seika.lg.jp	営繕室 TEL95-1933・FAX95-3973 ✉eizen@town.seika.lg.jp	消防本部 TEL94-5119代・FAX94-5493 総務課 TEL94-4473 ✉shoubousoumu@town.seika.lg.jp	人権センター 児童館 TEL94-5679・FAX94-5679
総合窓口課 TEL95-1915・FAX95-3974 ✉madoguchi@town.seika.lg.jp	建設課 TEL95-1901・FAX95-3973 ✉kensetsu@town.seika.lg.jp	予防課 TEL94-4397 ✉shoubouyobou@town.seika.lg.jp	かしのき苑(社会福祉課 地域福祉係) TEL94-5200・FAX93-2278
税務課 TEL95-1916・FAX95-3974 ✉zeimu@town.seika.lg.jp	都市整備課 TEL95-1902・FAX95-3973 ✉toshi@town.seika.lg.jp ※区画整理係 TEL95-5300	警防課 TEL94-4387 ✉shouboukeibou@town.seika.lg.jp	むくのきセンター TEL98-0200・FAX98-0118
国保医療課 TEL95-1929・FAX95-3974 ✉kokuho@town.seika.lg.jp	会計課 TEL95-1913・FAX95-3975 ✉kaikai@town.seika.lg.jp	指令課 TEL94-4197 ✉shouboushirei@town.seika.lg.jp	環境の森センター・きづがわ TEL72-1010・FAX72-1020
人権啓発課 TEL95-1919・FAX95-3974 ✉jinken@town.seika.lg.jp	学校教育課 TEL95-1906・FAX94-5176 ✉gakkyou@town.seika.lg.jp	●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」からもご覧になれます。●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

『わたしは10歳、本を知らずに育ったの。』 鈴木 晶子
『図書館ボランティア』 図書館ボランティア研究会
『タンゴの国で盆踊り』 牧田 繁子
『「国境なき医師団」を見に行く』 いう せいこう
『クイールへの手紙』 石黒 謙吾
『名犬チロリ』 大木 トオル
『何かお手伝いしましょうか』 立花 明彦
『こんな夜更けにバナナかよ』 渡辺 一史
『ボランティアという病』 丸山 千夏
『地域で愛されるこども食堂』 飯沼 直樹
『ぱっちゃん』 伊集院 要
『丘の上の家』 坂本 洋子
『もか吉、ボランティア犬になる。』 江川 紹子
『60歳から少しだけ社会貢献を始める本』 佐藤 葉
『花も花なれ、人も人なれ』 細川 佳代子
『私も美術館でボランティア』 淡交社美術企画部
『東京オリンピックのボランティアになりたい人が読む本』 西川 千春
『必携！日本語ボランティアの基礎知識』 中井 延美

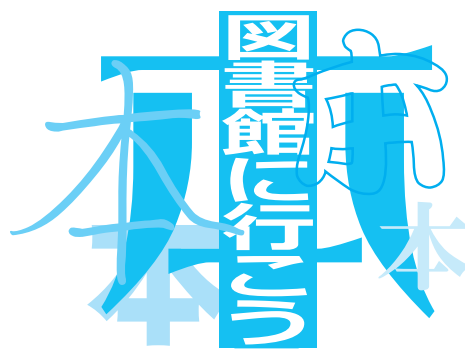
子どもの本

『マザー・テレサへの旅』 寮 美千子
『国際ボランティア星野昌子』 杉山 由美子
『地域でできるこれからの国際交流』 全6巻 稲葉 茂勝
『黄色いハンカチはSOSの合図』 サトウワカバ
『理解しよう、参加しよう福祉とボランティア』 全3巻 加山 弾
『3.11が教えてくれた防災の本』 全4巻 片田 敏孝
『ボランティアこれだけ工作』 こどもくらぶ
『マレットファン夢のたねまき』 村中 李衣
『バリアフリーの本』 全10巻 竹内 恒之
『“いのち”のすくいかた』 児玉 小枝
『ひとりではじめたアフリカボランティア』 栗山 さやか
『まけるなしんちゃん』 東海林 のり子

図書館年報を作成しました

町立図書館における1年間の活動状況や利用状況をまとめた「図書館年報（平成30年度）」を作成しました。「図書館には何冊の本があるの?」「図書館ではどれだけの本が借りられているの?」「図書館ではどんなイベントをしているの?」など、興味のある方は図書館年報で調べることができます。図書館年報は町立図書館で閲覧できるほか、町ホームページから見ることもできます。

今年は阪神・淡路大震災から25年。この日にちなみ1月17日が「防災とボランティアの日」となりました。近年、地震や津波、山林火災、風水害が世界中で起こり、報道の中で「復興」や「ボランティア」の言葉を見ない日はありません。今月はいろいろなボランティア活動の本を紹介します。



今月のテーマ 「ボランティア」

『おい、中村くん』



中村 秀治

小6から不登校でひきこもりの著者。人と関わるのが苦手、自分は無価値で親不孝だと思いつつ自己否定し続けていました。そんな時起こった東日本大震災。津波が押し寄せる映像に衝撃を受け、こんな自分でも被災地で何かできることがあるのではと、宮城県へ向かいました。被災地での活動と心温まる人々との交流に、社会や人との関わりを取り戻していく姿に胸が熱くなります。

『赤ちゃんネコのすくいかた』



児玉 小枝

母さんネコに代わって赤ちゃんネコにミルクをあげ、オシッコとウンチの世話をする活動をミルクボランティアと言います。赤ちゃんネコが離乳するまでのひと月の飼育の過程と、愛くるしいネコの様子が写真で紹介されています。責任を持って小さな命を育て、守る大切さが伝わってきます。

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

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	

2月

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4 A	5 B	6 C	7 D	8
9	10	11	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

■：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 ☎ 95-1911・☎ 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。