

こちら総合窓口 ニュースです！ vol. 35



マイナンバーカード専用証明書自動交付機 Q & A

Q. 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）にある「証明書等自動交付機」が3月に「マイナンバーカード専用証明書自動交付機」へ入れ替わったら、印鑑登録証・せいか町民カード・マイナンバーカードは何に使うのですか。

- A.**
- …役場窓口で印鑑登録証明書を取得する際に使用します。
引き続き保管してください。
 - …町立図書館で本を借りる際や施設予約で当分の間、使用できます。
順次町立図書館で利用者カード（施設予約もできます）への交換手続きをしてください。



〔印鑑登録証〕



〔せいか町民カード〕



〔マイナンバーカード〕

取得できる証明書：印鑑登録証明書、住民票の写し、住民票記載事項証明書、戸籍全部（個人）事項証明書（本籍が精華町の場合に限る）、最新年度の所得証明書・課税（非課税）証明書

マイナンバーカードの申請・交付・電子証明書の更新 休日窓口（予約制）

2月23日（祝・日）午前9時～正午・午後1時～4時45分
 ※事前（開庁時間）に予約が必要です。
 ※交付は、はがきをお持ちの方、電子証明書の更新は有効期限から3カ月以内の方が対象です。

証明書等自動交付機および証明書コンビニ交付サービス一時停止のお知らせ

- 証明書等自動交付機
 - ・3月7日（土）・8日（日）の終日
- 証明書コンビニ交付サービス
 - ・2月21日（金）、3月3日（火）・4日（水）・7日（土）・8日（日）
 - ※3月3日（火）は午後7時以降、他は終日、メンテナンスのためサービスを一時停止します。

問 総合窓口課戸籍住民係 95-1915

…役場と住民サービスコーナーのほか、全国のコンビニ・スーパーなどでも各種証明書が取得できます。

- 11月に避難行動要支援者に該当する方に対して同意書を発送しました。
- 災害時に迅速な避難を行うためには、日常時からの取り組みが必要です。同意書の返送に協力してください。同意されない場合も必ず提出をお願いします。
- ▼避難行動要支援者対象者
- ①介護保険の要介護認定が要介護3、4または5と判定されている方
 - ②身体障害者手帳が1級、2級に該当する方
 - ③療育手帳の程度がAと判定されている方
 - ④精神障害者手帳が1級に該当する方
 - ⑤自ら避難することが困難な方で、精華町避難行動要支援者名簿登録申請書を提出された方
- 以前に登録された方で同意書を提出していた方については、同意書の発送は行っていません。
- また、災害時に自力避難が難しいと感じる方で、名簿への掲載を希望される方は次のところへ問い合わせてください。
- 問 社会福祉課地域福祉係（地域福祉センターかしのき苑内） 94-15200

インターネットを安全に利用するために

サイバー空間が日常生活の一部となっている中、ウイルスなどによる情報漏えいや個人情報流出など、生活に影響を及ぼす問題が多数発生しています。

誰もが安心してインターネットを利用するためには、セキュリティ対策を講じて、安全に利用する必要があります。

詐欺や架空請求の電子メールが届く、ウイルスにより開いているウェブページが閉じないなどの被害に遭遇したら、16万円／年

詳しくは町ホームページ、または次のところまで問い合わせてください。

問 農業委員会事務局（産業振興課） 95-11903

- ▼報酬
16万円／年
- 詳しくは町ホームページ、または次のところまで問い合わせてください。
- 問 農業委員会事務局（産業振興課） 95-11903
- ▼任用期間
①令和2年7月20日～令和5年7月19日
②農業委員会が委嘱した日（令和2年8月中旬）から令和5年7月19日
- ▼定員
①精華町農業委員…14人
②精華町農地利用最適化推進委員…5人（川西・下粕地域…各2人、山田・庄地域…1人）



農業委員会の委員を募集

精華町農業委員会の委員・農地利用最適化推進委員を募集します。

避難行動要支援者名簿情報提供に協力を

「災害対策基本法」により市町村に対し、「避難行動要支援者名簿」の作成が義務付けられています。町でも同名簿の作成を行い、災害発生時に地域での共助により減災を目指すことを目的として、対象の皆さんの同意のもと、避難支援など関係者に名簿情報の提供を行っています。

たまには ちょっと 途中下車

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 31 乾谷 ～静かに佇む谷あいの集落～

祝園駅西口から南ルートに向けて出発し、15駅目のバス停が「乾谷」バス停です。バス停近くには、JA 京都やましろ『愛菜館』があるので、このバス停を利用したことのある方もいるのではないのでしょうか。

乾谷地区は名前のとおり、南北に切れ込んだ谷あいにあり、東西を山に囲まれた集落です。西側の山肌には集落を望む形で光明寺が建立されています。

光明寺は総本社が長岡京市にあり、全国各地に同名のお寺がありますが、これは各地に分霊して祭ること、遠くの人でも参拝できるようにした、という説があります。

本堂前の階段からは、谷あいに静かに佇む乾谷の集落と、奥の丘の上に広がる新興住宅地域を一望することができ、町ならではの風景を望むことができます。「くるりんバス」を利用して、まだ知らない町の魅力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からないようにご注意ください。

問 都市整備課まちづくり計画係 95-1902

くるりんバス紀行



光明寺



乾谷バス停



シルバー人材センター

人により入会のきっかけはさまざまですが、その「はじめの一步」を踏み出すには多少勇気がいります。しかし、本当に勇気は必要なのでしょう。

幼児の成長を考えてみましょう。パランスをとって独り立ちを行い、ある日足を一歩前に出します。その瞬間に倒れませんが、懲りずに続けると、一歩二歩と歩みを進めます。幼児には勇気があったのでしょうか。多分勇気ではなく、好奇心が勝っていたと思います。

誰にでも「はじめの一步」があります。高齢者になった今でも。

はじめの一步

当センターでは平日、入会申込みの受付をしています。センター事務室受付にある入会申込書など3点に記入し、提出してください。説明会は毎月1日午前10時（平日）を基準としています。

▼入会説明会
日時 3月2日（月）午前10時～正午
対象者 町内在住の60歳以上の方

▼シルバーさろん
2月20日（木）、3月2日（月）・10日（火）午前10時～午後3時

問 精華町シルバー人材センター 98-0510

人でも悩まず相談しましょう。

問 木津警察署 72-0110

防犯・犯罪情報メールに登録

京都府警察では、子供や女性に対する声かけ事案やひったくり発生など、地域住民の方々の防犯に役立つ防犯・犯罪情報を配信しています。ぜひ登録して、自主防犯や地域パトロールに役立ててください。

▼登録方法
① anzen@k-anshin.pref.kyoto.jp に空メールを送信、または次の二次元コードから。
② 返信メールに添付の登録用URLからサイトに接続し、登録手続きをしてください。

問 木津警察署 72-0110

精華町プレミアム付商品券 使用は今月末まで

精華町プレミアム付商品券が使える期限は2月29日（土）までです。

期限内に使い切れなかった分の商品券の返金はいきませんので注意してください。

問 社会福祉課共生社会係 95-1904



催眠商法（SF商法）に注意

今回は催眠商法に関する相談を紹介します。

高齡の母から生活費が足りないと言われ、相談されたので、詳しく話を聞くと無料の商品がもらえるという会場に通っていたことが分かりました。

会場では、母が1人で販売員に案内されてカーテンで仕切った小部屋に入り、複数の販売員に勧誘され、いろいろな商品が次々に契約させられていたそうです。不要な商品のため解約したいのですができますか？

このような手口は「催眠商法」や「SF商法」などと呼ばれ、特定商取引法の訪問販売に該当する場合は、クーリング・オフができます。

まずは、購入済の商品やお金の使い方について怒ったりせず、契約した当事者（お母さん）の解約の意思を確認しましょう。

催眠商法（SF商法）

締め切った会場に人を集め、日用品などをただ同然で配って雰囲気盛り上げた後、冷静な判断ができなくなった来場者に高額な商品を契約させる手口です。

トラブル防止には：

- ・無料で日用品がもらえるという言葉に

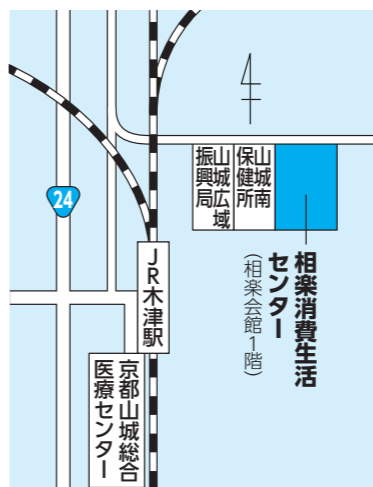
つられて、安易に会場に近づかないことが大切です。

・家族や周囲の人は被害の当事者に寄り添った話し合いを心掛けましょう。

・困ったときはすぐに消費生活センターなどへ相談してください。

消費生活センターに相談を

困ったときは、相乗消費生活センター（木津川市木津上戸15番地・相乗会館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。

問 相乗消費生活センター ☎72-9955

男女共同参画ミニ通信 Vol. 87 生きやすい社会へ

一部の公的書類で、性別欄の省略や、婚姻後の姓と旧姓の併記が可能になったことをご存知ですか。これは、公的書類に性別が記載されることによって性的少数者が不利益を被ったり、結婚後も旧姓で仕事を続ける女性が不便を感じたりする現実に目を向けたものです。

◆住民票記載事項証明書

性別欄の「省略」が可能

町では、性的少数者に配慮し、平成30年11月1日から印鑑登録証明書の性別欄を廃止しました。また、住民票記載事項証明書は、請求があれば性別の記載を省略することができます。

性的少数者のうち、生まれもった体の性別（戸籍上の性別）と心の性別（性自認）が一致せず違和感があり、心の性別で生きたいと望む人をトランスジェンダーといいます。法律で定められた条件を満たせば戸籍上の性別を変更することは可能ですが、その条件の厳しさや個々の事情・考え方などから、全てのトランスジェンダーが性別変更をするわけではありません。

例えば、生まれもった体の性別と異なる外見で生活している場合、住民票などの公的書類で戸籍上の性別が明らかにになると、傷ついたり不利益を被ったりすることが生じ得ます。そこで、性別欄の廃止や省略ができるようになったのです。

◆住民票とマイナンバーカード

「旧姓」の併記が可能に

令和元年11月5日から、住民票とマイナンバーカードに旧姓を併記できるようになりました。これを受けて、令和元年12月1日から、運転免許証にも旧姓が併記できるようになりました。

夫婦は婚姻の際に夫が妻のどちらかの氏を称するよう民法で定められています。が、妻が姓を変更（改姓）することが圧倒的に多いのが実情です。

改姓すると、結婚や離婚などのプライバシーなことが職場で明らかになったり、契約の名義変更手続きが生じたりします。また、改姓によって今まで築いてきたキャリアが分断され、過去の自分との連続性が失われたように感じる人もいます。

身分証明書として使用されることが多い運転免許証やマイナンバーカード。旧姓併記が可能になって利便性が高まり、結婚後も旧姓を使用して活躍する女性を後押しすることが期待されます。

※手続き方法については、総合窓口課戸籍住民係（☎95-1915）に問い合わせてください。

問 人権啓発課男女共同参画係 ☎95-1919



広報 しょうぼう

地域防災の要として

Vol.316



安全安心の町を願い消防出初式開催

厳寒の中、婦人防火クラブや京都廣学館高等学校吹奏楽部も消防出初式に参加し、町内の無火災を願いました。

令和最初の消防出初式が1月12日(日)に精北小学校で開催されました。消防団による一斉放水や、消防職員による消防救助訓練のほか、日夜、消防団活動に精励した団員に各種の表彰を行いました。受章された方は次の通りです。

(敬省略、数字は分団名・部名)

【京都府消防協会会長表彰】

◆精績章

消防団勤続15年以上で、成績優秀で他の模範となる方

◆精勤章

消防団勤続10年以上で成績優秀な方

1-3	団員	堀井	真彦
2-1	団員	中村	信行
3-3	団員	有山	寿雄
女性部	班長	小田	育子

【相乗支部長表彰】

消防団勤続7年以上で、成績優秀な方			
1 2	班長	久保田	博孝
1 4	団員	永島	敬太
2 2	班長	澤見	正樹
2 5	団員	大賀	真一
3 1	団員	中谷	和也
3 2	班長	杉浦	嘉和

【精華町長永年勤続表彰】

消防団勤続20年または40年以上で、成績が特に優秀な方

◆勤続40年

団本部 副団長 喜多 俊夫

◆勤続20年

1-2	団員	田中	茂宏
1-2	団員	井上	晃宏
1-3	団員	島川	宗久
2-4	団員	石井	和孝
3-2	団員	岩井	卓也
3-4	団員	大谷	五作

【精華町長表彰】

消防団の各日から成績優秀な方

1-1	部長	下里	啓貴
1-3	部長	浦田	善仁
1-4	部長	永嶋	陽一
2-1	部長	石津	正哉
2-2	部長	前西	隆明
2-4	部長	植西	直人
2-5	部長	神谷	賢治
3-2	部長	大塩	健司
3-3	部長	清水	聖
3-4	部長	浦井	和弘

【精華町消防団長表彰】

消防団の各日から成績優秀な方

1-1	団員	堀岡	宣之
1-2	指導員	岩井	教倫
1-3	班長	澤田	勝寿
1-4	団員	永松	拓也
2-1	団員	桑山	和哉
2-2	団員	宮本	治樹
2-3	団員	松井	有樹
2-4	班長	松井	誉幸
2-5	団員	松本	徹也
3-1	班長	八木	淳
3-2	団員	木許	満夫
3-3	班長	大澤	崇弘
3-4	団員	大谷	宏幸
女性部	班長	小田	育子

問 消防本部総務課 ☎94-4473

女性消防団員募集

- ☆働いている方も
- ☆学生の方も
- ☆主婦の方も

地域の防災に
あなたの力を!!



きょういくの窓

精華西中学校

知性を磨き 豊かな心を持つ たくましい生徒の育成

精華西中学校は今年度で創立23年目を迎えます。校区は東畑・光台・精華台地区で全校生徒は現在17クラス529人です。関西文化学術研究都市にふさわしい「文武両道」の教育を学校の特色としています。

重点目標

- 1 基礎・基本の定着、活用する力の育成、学習意欲の向上など、質の高い学力をはぐくむ。
- 2 人を思いやり、尊重する心をはぐくむ。
- 3 社会常識など、規範意識やコミュニケーション能力を高めるなどの社会性をはぐくむ。

主な行事

3年生修学旅行 東京での企業・施設訪問とディズニーランド、スカイツリーなどを体験しました。

2年生職場体験学習 キャリア教育の一貫として、学校近隣の事業所で3日間の職場体験学習を行いました。今年も多くの事業所や地域の方々にお世話になりました。

1年生校外学習 宇治市総合野外活動センター「アクトパル宇治」で飯ごう炊さんを行うなど、自然体験学習で仲間と協力することにより、交流を深めました。

体育大会 3年生がリーダーシップを発揮し、全学年が5色のブロックに分かれ、感動的な体育大会を作り上げました。

文化発表会 体育大会のブロックによる大合唱や、クラス合唱、文

化系の部活動による発表や作品展示を行いました。

2年生京都市内班別学習 班ごとに京都市内で伝統文化を体験し、京都の文化財を探訪しました。

1年生学研都市企業訪問 関西文化学術研究都市にある研究施設などを訪問し、12月の学校公開で、プレゼンテーションを行いました。

1年生スキー体験学習 自然体験学習として、1泊2日のスキー学習を行います。場所は岐阜県ひるがの高原です。

福祉体験学習 ボランティアの方を招き、福祉体験学習をしています。この体験を通して、共生の基礎を学びます。2年生は、ジュニアサポーター養成講座も受講しています。

部活動

- ◆体育系…野球、サッカー、陸上競技、ソフトテニス、女子バレー、バスケット、バドミントン、剣道、卓球
- ◆文化系…吹奏楽、美術、家庭科、国際交流、将棋・かるた、科学技術

地域学校協働本部事業

同校区では、学校・家庭・地域が一体となって地域ぐるみで子どもを育てることを目的として地域学校協働本部事業「地域連携プロジェクト」を行っています。

環境整備ボランティアの方には毎週、草刈りや花植えなど、図書ボランティアの方には読み聞かせや生徒向け図書案内の発行などの活動をしていただいています。



修学旅行



職場体験学習



自然体験学習(校外学習)



体育大会



文化発表会



京都市内班別学習



学研都市企業訪問



福祉体験学習

小6生96.9%、中3生95.8%
人の役に立ちたい!!

学習結果公表 ー下ー
質問紙調査編

昨年の4月に実施された「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ています。今回は、最終回として、児童生徒質問紙調査の結果を掲載します。

質問紙調査は児童生徒に対して、学習や生活の様子について質問により調査したものです。結果については、質問項目を次の6つのカテゴリーに分類し、全国平均との比較や小学生と中学生の比較など特徴的な18の質問について分析しました。分析対象となった質問項目やデータを基にしたグラフについては、町ホームページに掲載しています。

1 学習状況

総合的な学習の時間では自ら課題を見つけ、情報収集をして整理し、調べたことを発表する学習活動について、全国平均との比較で、町内児童生徒は積極的に取り組んでいることが読み取れました。

2 学校生活

「学校へ行くのが楽しいと思いますか」の質問に対し、小学6年生では90・3%、中学3年生では84・0%が肯定的な回答をしています。

3 自分自身の事

「自分には良いところがあると思いますか」の質問では、「当てはまる」「どちらかといえば、当てはまる」と回答した小学6年生と中学3年生が、全国

平均との比較で若干高いことが分かりました。

4 規範意識

「学校の規則を守っていますか」の質問は、小学6年生の回答が全国平均を下回る結果となりました。次に、「いじめ」に関する質問では、ほとんどの児童生徒が「いじめはどんな理由があってもいけないことだ」と判断しています。また、「人の役に立つ人間になりたいと思いますか」の質問では、95%以上の児童生徒が肯定的な回答をしています。

5 地域社会との関わり

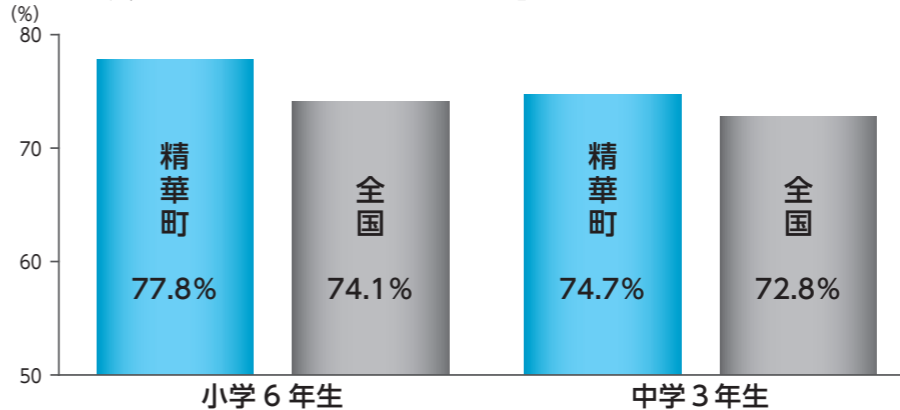
「今住んでいる地域の行事に参加していますか」の質問では、小学6年生の回答が全国平均を上回り、積極的に参加していることが分かりました。

6 家庭生活

朝食については、小学6年生、中学3年生ともにほぼ毎日食べて登校していることが分かりました。また、「毎日、同じくらいの時刻に寝ていますか」の質問では、小中学生とも全国平均と同じ傾向を示す結果となっています。

児童生徒の質問紙調査の中で、「児童・生徒の間で話し合う活動を通じて、自分の考えを深めたり、広げたりすることができているか」との質問

【質問】 児童・生徒の間で話し合う活動を通じて、自分の考えを深めたり、広げたりすることができていると思いますか。



(左グラフ)では、小学6年生で77・8%の児童が、中学3年生で74・7%の生徒が肯定的な回答をしています。新学習指導要領が示す「主体的・対話的で深い学び」の実現に向けた授業を今後も積極的に進めていきます。

子育て

すくすく

掲示板

今月の子育て支援センター



月 10日	火 11日	水 12日	木 13日	金 14日	土 15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】	建国記念の日 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】 ※第3水曜日から変更	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】	 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】 	 赤ちゃんパパ (午前10時～11時30分) 【保健センター】
17日	18日	19日	20日	21日	22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】 食育講座 【おやつ・食事編】 (午前10時～11時30分) 【むくのきセンター】	赤ちゃんとの かかわり方教室 (午前10時～正午) 【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】 	赤ちゃんパパ (午前10時～11時30分) 【保健センター】
24日	25日	26日	27日	28日	29日
振替休日 	すくすくプレールーム 開放日 & 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】	 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) 【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) 【保健センター】	にこにこ相談 (要申し込み) (午前9時30分～11時30分) 【支援センター】	 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) 【支援センター】
3月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】 中学生と母子との ふれあい交流 (午前9時30分～) 【精華南中学校】	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) 【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) 【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) 【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

問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
むくのきセンター：下粕神ノ木8
アピタ精華台店：精華台九丁目2-4
いけたに保育所：桜が丘三丁目2-2
精華南中学校：桜が丘二丁目3-1

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

※次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

発達応援プレールーム「あいあいひろば」……

子どもの発育への不安や悩みを相談できるプレールームです。おもちゃのある部屋で、親子で一緒に遊びながら臨床発達心理士や保育士が相談に応じます。

プレールームの中で、懇談会やふれあい遊びを楽しみましょう。

▶日 時 毎月第2木曜日(2月は13日に開催します。) 午前10時～11時30分

▶場 所 保健センター

▶対 象 者 町内在住で在宅の子どもとその保護者

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(2月は21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時まで。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。

子育て支援センター催し 参加者の声 ……

▼食育講座(おやつ・食事編)

- ・家ではあまり使わないひじきを使ったメニューを知ることができてレパートリーが増えてよかった。
- ・野菜たっぷりのメニューでよかった。
- ・味付けの濃さがわかって、とても参考になった。
- ・託児も初めてだったけれど、迎えに行ったときに落ち着いた様子でよかった。

▼発達応援プレールーム「あいあいひろば」

- ・毎月楽しみにしている。子どもと少し離れてグループ交流などができるのでホッとする。
- ・自分と同じ悩みを持つお母さんがいて安心した。

▼赤ちゃんとかかわり方教室

- ・悩みについて具体的な対処方法を教えてもらった。

- ・手作りおもちゃを作ることができて楽しかった。
- ・物を投げることに悩んでいたけど、成長の過程だと聞いて安心した。
- ・子どもの自己主張もののんびり受け入れたいと思った。

▼音楽リズムであそぼう

- ・集団での活動を体験することができてよかった。
- ・同年齢の子どもさんとリズムに合わせて踊ったりすることは、我が子にとっていい刺激になるのでよかった。
- ・子どもが楽しそうにしていた！



音楽リズムであそぼうの様子



家族で楽しめるパパママ講座

▼パパママ講座「ふれあい遊び」

- ・家族全員で楽しめた。
- ・講師の先生に直接マットの指導をしてもらってうれしかった。
- ・パパが参加できる講座をもっと増やして欲しい。

▼親子でやる気スイッチ

- ・楽しい！教えてもらった手遊びなども簡単で家ですぐできる。
- ・子どももすごく楽しんでいたし、私自身も体を動かせてリフレッシュできた。

▼わらべうたあそび

(みんなの元気塾にて開催)

- ・わらべうたをいっぱい教えてもらった。
- ・家にいるようでとても落ち着いた。
- ・お勧めの絵本の紹介もあり、子育てに役立つ情報も教えてもらった。
- ・日本の昔ながらの伝統を大切にしたいと思っている。こういう機会がとてうれしい。

(高齢者総合福祉施設神の園にて開催)

- ・核家族なので、おじいちゃん、おばあちゃんと触れ合う貴重な体験となった。
- ・普段来ることがなかった場所を知ることができてよかった。

▼子育て応援講座

- ・これからの見通しが持てたと共に、すごく納得できた。
- ・イヤイヤ期が怖かったけれど、理由が分かったので頑張らなくていいという気持ちになれた。
- ・子どもの発達段階を写真やイラストを交えて話してもらえたのが良かった。



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。



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
全国共通ダイヤル

TEL 1 8 9



健診受診と医療受診で健康寿命を延ばしましょう！

町では、健康寿命の延伸を目指して「せいか365」運動に取り組んでいます。今後、高齢化が進み、生産年齢人口が減少していく中、全ての世代の町民が健康であることが大切であり、それは、先々の医療費や保険給付費の伸びと関係してきます。今回は、国民健康保険(以下、国保)の状況と健康の取り組みを紹介します。

平成30年度の国保の状況

国保制度は、制度創設時には農業従事者や自営業者が多くを占めていましたが、ほかの医療保険に属さない全ての人を被保険者としているため、高齢化や産業構造の変化、医療保険制度の改正などの影響を受けて、制度創設当時と比較すると高齢者の割合や非正規雇用者などの割合が増加しています。

平成30年度の国民健康保険特別会計の決算額は、31億8283万円でした。

被保険者は6634人で1年間に275人減少し、1人当たりの費用額は30万7032円で、平成29年度と比べて、3571円(1.1%)減少しました。保険給付費は、22億3632万円で、平成29年度と比べて、1億2255万円(2.2%)減少しています。

町では特定健康診査受診率向上の取り組みとして、平成30年度より申し込み制を廃止し、対象者全員に受診書類を送付した結果、受診率が上昇しました。



糖尿病まなび塾の様子

また、健診を受けたままで終わるのではなく、結果を生かして、生活改善につながる機会になるよう、役場や地区の集会所などで「健診結果返却会」を開催しています。対面で説明しながら結果を返却することで、受診者それぞれの生活に合った生活改善法を見つけられるよう取り組んでいます。

個別指導に加え、メタボの予防・改善のための減量教室「からだ軽やか塾」と「歩歩(ぽっぽ)塾」の2種類の集団指導教室を年代別に実施しています。平成30年度からは、糖尿病重症化予防の取り組みとして、「糖尿病まなび塾」も開講し、グループで取り組むことで効果が上がっています。

さらに、同じ効能の薬を複数の医療機関で処方される重複服薬は、体への負担や自分が支払う医療費の負担、さらに医療保険財政の負担が大きくなります。この重複服薬を減らすことで、体の負担も医療費の負担も減らすことができることから、重複服薬が疑われる方にお知らせを送付し、かかりつけの薬局などへの相談を促していきます。

今後は保険者としての取り組みである国保税の適正な賦課と収納率の向上、医療費適正化の推進、保健事業の推進や健康増進の取り組みを行い、1人当たりの医療費の伸びを抑制することにより、国保財政の改善につなげていきます。

健康ポイント対象事業案内 [2月15日(土)～3月15日(日)]

時間や申し込みなど詳細は、各担当課へ問い合わせてください。

種別	事業名	日程	ポイント
子育て 親子参加	①おはなしポケット	①2月25日(火)	①10P
運動 体操	②グットネスラジオ体操 ③せいか365体操とストレッチ ④むくのきセンター来館ポイント ⑤せいか365いちご体操	②1～4週目の火～日曜 ③1～4週目の水曜 ④休館日を除く全日 ⑤2月19日(水)	②③④ 10P ⑤20P
イベント	⑥せいかお宝発見ウォーク	⑥3月15日(日)	⑥30P
365 ポイント シート [注]	⑦役場受付 ⑧グッドネス受付	⑦3月2日(月)・4日(水) ⑧2月15日・22日、3月7日・14日 各土曜日	⑦⑧50P

[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。

問⑤⑥⑦健康推進課 95-1905 ①子育て支援センター 98-4001 ②③⑧大人の健康教室グットネス 98-3900 ④むくのきセンター 98-0200

★健康ポイント追加協賛店情報★

精華ゴルフセンター レインボー

無料レンタルクラブや初心者向けレッスン等ございますので、初めての方、女性の方も気軽にお願いします。

住所: 菱田山ノ下27番地1
TEL: 93-3200
営業時間: 9:00～22:00(冬季)
7:00～23:00(夏季)
定休日: なし

クーポン 入場していただいた方に
ボール20球進呈

http://seika-gc.jp

精華町高齢者等 SOS ネットワーク事業

『精華町高齢者等 SOS ネットワーク事業』は、事前に登録された方などが行方不明になったとき、捜索協力者や捜索協力団体などにメールを一斉配信するものです。認知症などになると道に迷ったり、家がどこかわからなくなることがあり、事件や事故の危険も高まります。行方不明になったとき、出来るだけ早く発見保護できるよう、『精華町高齢者等 SOS ネットワーク事業』を活用しませんか。
事前登録の相談は、担当ケアマネジャーや高齢福祉課(95-1932)までお願いします。捜索協力者の方も同時に募集しています。

問せいか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 283 ...フッキング... COOKING



さんまの ネギ卵焼き

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「さんまのネギ卵焼き」です。

▶材料(2人分)

サンマ蒲焼缶66g、長ネギ10g、卵180g(3個)、酒10g(小さじ2)、【卵液用】サラダ油5g(小さじ1強)、【焼き用】サラダ油3g(小さじ1弱)

▶作り方

- (1)長ネギを小口切りにする。
- (2)ボウルに卵を割りほぐす。
- (3)(2)に身をほぐしたサンマ蒲焼缶を汁ごと加える。
- (4)(3)に(1)、酒、【卵液用】サラダ油を加え、卵液を作る。
- (5)フライパンに【焼き用】サラダ油をひき、卵焼きを作る。
- (6)(5)を皿に盛り付け、好みの野菜を添える。

▶1人分の栄養価

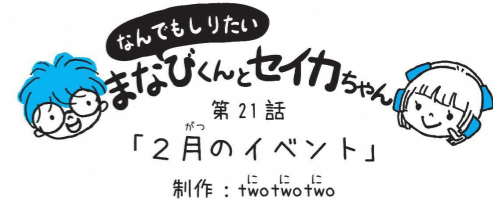
エネルギー 254kcal・たんぱく質16.9g・脂質17.6g・カルシウム133mg・食物繊維0.2g・塩分0.9g

毎月19日は食育の日

しっかりよく噛んで食べよう!!

《カミング30(サンマル)》

ひとくち30回以上噛むことを目安に食べよう!



※節分の日にたべた豆の数はいくつかな?



にににのちい 日常の小さなイベントをきっかけに、ひとの生活を、健康の秘訣ですね!

～4コマ漫画の作家プロフィール～ “two two two (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。



12月5日木曜日・6日金曜日 ☁

精華町人権シネマサロン

2日間にわたり、精華町人権シネマサロンがけいはんなプラザ内の京都府立けいはんなホール「メインホール」で開催されました。本事業は映画鑑賞を通じて、人権問題を考える機会とし、広く住民の皆さんに対し、人権啓発を行うことを目的に開催されたものです。

今回は1300人を超える多くの来場者でにぎわいました。また、映画上映に併せ、啓発物品の配布や人権に関するパネル展示なども行われ、年代や性別を問わず、来場した多くの皆さんの人権意識の高揚を図ることができました。



啓発物品の配布



多くの来場者でにぎわう会場

12月10日火曜日 ☀

スマホ・ケータイ人権教室を実施

携帯電話やスマートフォンの普及が拡大し、子どもたちが犯罪やトラブルに巻き込まれたり、インターネット上でのいじめなどが社会問題となっていることから、山田荘小学校ではNTTドコモ、法務局と人権擁護委員が連携し、「スマホ・ケータイ人権教室」を実施しました。5年生と6年生、そしてその保護者が参加し、携帯電話やインターネットの正しい利用方法や危険性について学びました。



人権擁護委員による人権教室



NTTドコモからの説明

1月11日土曜日・12日日曜日 ☁

華あそび

1月11日(土)・12日(日)にけいはんな記念公園ビクターセンターで、「華あそび」が開催されました。

イベントではお正月らしい餅花をはじめとした花の展示や、精華町特産品や南山城村の道の駅による商品の出張販売が実施されたほか、「近畿大学×御生菓子司ふたば」のブースでは、学生が考えたオリジナル和菓子が販売されました。

午後には餅花づくりのワークショップが開催され、参加者はお餅を使った本格的な餅花づくりを楽しみました。



イベントの様子



餅花を作る参加者

1月12日日曜日 ☁

イチゴ狩りスタート!

町の春の風物詩、イチゴ狩り。1月12日(日)から、町内の観光イチゴ園の一つ、「華やぎ観光農園」でスタートしました。同園では、高設栽培で腰をかがめずイチゴが味わえ、車いすやベビーカーも利用できます。ハウスに入ると、真っ赤なイチゴの甘い香りが漂い、子どもから大人まで一足早い春の味覚を楽しみました。

同園は、5月17日(日)【予定】まで開園しています。



おいしそうなイチゴをいっぱい採るぞ

1月19日日曜日 ☀

いごもり祭「御田の儀」

「祝園のいごもり祭」の中心行事で、点火した長さ3.6m、直径約80cm、重さは75kgを超える大松明を担ぎ歩く「御田の儀」が1月19日(日)、祝園神社で行われました。

いごもり祭は、一年の五穀豊穡を祈る伝統行事として、約1200年前から行われているとされる行事です。



燃え上がる大松明

午後7時過ぎ、氏子たちは点火された大松明を担ぎ、幸の森とよばれる神田に御神幸(神の移動)し、五穀豊穡の神事を行いました。

かつては祭りの三日間、決して音をたてないよう、門扉は開けたままでムシロをつるし料理も作り置くなど、一切の音を立てず家の中にももって神様を迎えていました。このことからいごもり祭は「音無し祭」とも言われています。

ご寄付に感謝します

フィットネスクラブ ピノス けいはんな様から令和元年11月18日(月)、ご寄付いただきました。健康長寿のまちづくりに関する事業のため、ご寄付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。

問 財政課 財政係 95-1914

しょうがい ひと しょうがい ひと 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「甘い、砂糖」と「辛い」です。指を伸ばして回すと甘い、指を曲げて回すと辛い、一緒に表情も付けて表すと伝わりやすいです。

あま さとう
甘い、砂糖



みぎ て で 右手の手のひらを口に向け、なめるように回す。

から
辛い



お ま みぎ て ゆび 折り曲げた右手の指を口に向けて回す。

問 社会福祉課障害福祉係 95-1904