

中学校で生涯学習 第14期シニア・スクールおよび陸上教室会員募集

地域に開かれた学校を目指す精華中学校コミュニティ協議会では、開講から12年目を迎える地域住民の学びの場「シニア・スクール」と小学生の身近なスポーツ体験の場「陸上教室」の会員を募集しています。

≪シニア・スクール≫

番号1～14のうち3講座までと番号15の健康教室を受講希望することができますが、申し込み多数の講座は抽選となります。

【開講期間】

5月7日(木)～令和3年3月24日(水)

【場 所】

町立精華中学校など

【対 象 者】

町内在住の方

【開講予定講座】

番号	講座名	年間回数	曜日
1	絵画	10	月・午後
2	押し花	8	月・午前
3	茶道	10	月・午前
4	パソコン	10	火・午後
5	家庭菜園とお米(実習あり)	6	火・午前
6	絵手紙	9	火・午前
7	読み聞かせ (お話・絵本を楽しもう)	10	水・午前
8	コーラス	10	木・午前
9	英語をたのしもう	10	木・午前
10	家庭科	6	木・午前
11	町史・歴史	6	金・午前
12	詩吟	10	金・午前
13	華道	10	金・午前
14	今日から始める「回想法」	6	水・午前
15	健康教室	14	水・午後

※同じ曜日でもほかの講座と重ならないよう時間調整しています。

※期間中に会員交流の「寄せ植え・庭作り」「木工」「みそ作り」「菓子」「スワッグ」の講習会も企画しています。

『陸上教室』の指導スタッフ募集

5月～令和3年3月の月2回(第2・4水曜日)午後6時～7時30分、小学生の陸上基礎の技術指導ができる方を募集しています。詳しくは次のところへ。

問精華中学校コミュニティ協議会 事務局 080-9746-2013(直通)

≪陸上教室≫

陸上競技の基礎に取り組みます。

【開講期間】

5月13日(水)～令和3年3月末

【場 所】

町立精華中学校など

【対 象 者】

町内在住の小学3年生～6年生

【定 員】申込多数の場合は、抽選となります。

70人(新規募集20人程度)

【開催予定】

教室名	曜日・時間
小学生陸上教室	第2・4水曜日 午後6時～7時30分

【費 用】

種別		年会費 (保険代含む)【注】
小学生	陸上教室	5000円
大 人	シニア・スクール	7000円

【注】登下校時を含む傷害補償の保険に加入します。

シニア・スクール(複数講座)＋健康教室でも1人7000円です。

≪申込方法≫

3月23日(月)まで(消印有効)に『シニア・スクール』は、官製はがきに「希望の講座・住所・氏名・電話番号・年齢」を記入。『陸上教室』は、官製はがきに「住所・氏名・電話番号・小学校名・4月からの学年・保護者名」を記入し、次のところへ。

受講の可否の通知は、4月初旬に申込者宛てに送付します。

【送付先】

〒619-0243

京都府相楽郡精華町南稲八妻丸山7

精華中学校コミュニティ協議会 事務局

094-2013・080-9746-2013(直通)

債権回収会社からショートメールが届いたら

今回は不審なショートメールに関する相談を紹介します。

≪Q≫

先日、スマートフォンに債権回収会社から「電話連絡をするように」と社名と電話番号が記載されたショートメールが届きました。どうしたらいいですか。(70代男性)

≪A≫

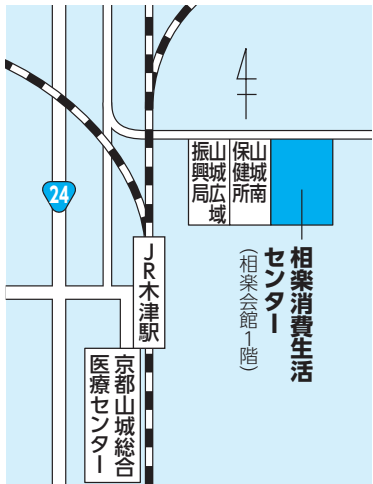
今回のケースについて、当センターで確認したところ、当該会社は、特定金銭債権を買取り、または回収の委託を受け、回収を行っている債権回収会社(サービサー)で、また、心当たりのない方は、メールを消去するようにとも付記されていました。

念のため、相談者に通販でのコンビニの後払いなどの支払い忘れや、デジタルコンテンツの利用はなかったのか、また、親族から債務超過の被相続人がいて、次々と相続放棄などがなされたようなことがないかなどを確認しましたが、そのようなことはないのでした。

そこで、事業者のホームページに記載された「心当たりのない方など向け」の電話番号に、相談者本人から電話をしていただいたところ、人違いであることが判明しました。

このように、債務を確認するための電

話であっても正しい請求であることがあるので、容易に判断せずに消費生活センターに一度相談してください。



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)右地図)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。

問相楽消費生活センター 072-9955

男女共同参画ミニ通信 vol.88 独りで悩まないで

人生には何が起こるかわかりません。もし、DV(夫婦や恋人など親密な関係の中で起きる暴力)、ストーカー行為(つきまといや待ち伏せなどを繰り返し行うこと)、性暴力(望まない性的な行為の全て)などの被害に遭ってしまった時は、どうか独りで悩みを抱え込まず、できるだけ早めに、信頼できる人や下表の相談先に相談してください。下表の相談先は無料で、性別にかかわらず相談できます。

◆京都府家庭支援総合センターとは？

家庭内で起きるさまざまな問題についての総合的な相談所です。配偶者暴力相談支援センターとして、DV被害者の支援も行っています。京都府南部家庭支援センターでも相談できます。

◆京都SARA(サラ)とは？

性暴力の被害に遭った方に、行政、医療機関、警察、弁護士会、民間団体などが連携して、被害直後から中長期にわたる総合的な支援を行っています。

◆精華町こころの相談室とは？

人間関係やストレスなどのこころの悩みに、臨床心理士や家庭支援専門相談員などが対応しています。相談は予約制で、場所は「京都大和の家」です。相談日は月4回、本誌と町ホームページに毎月掲載しています。

相談内容	相談機関	電話番号	相談日時
DV 相談	京都府家庭支援総合センター	075-531-9910	毎日 (9:00～20:00)
	京都府南部家庭支援センター	0774-43-9911	平日 (9:00～17:00)
	木津警察署生活安全課	0774-72-0110	毎日
	精華町人権啓発課	0774-95-1919	平日 (8:30～17:15)
性暴力相談	京都性暴力被害者ワンストップ相談支援センター 京都 SARA (サラ)	075-222-7711	毎日 (10:00～22:00)
ストーカー相談	京都ストーカー相談支援センター (京都府警察本部)	075-415-1124	毎日24時間
こころの相談	精華町こころの相談室 (電話で予約)	0774-98-3909 平日 (10:00～16:00)	毎月4回

問人権啓発課男女共同参画係 095-11919

風しんの抗体検査・予防接種

～無料クーポン券の有効期限が1年間延長されます～

40代～50代の男性を中心に風しんの患者数が増加しています。風しんの発生やまん延を予防するため、「2022年3月31日までの3年間に限り」風しん抗体検査・予防接種を原則無料で受けることができます。

- ◆3月が有効期限の無料のクーポン券を持っていて、抗体検査・予防接種を受けていない方も、3月が有効期限のクーポン券を4月以降も引き続き1年間利用することができます。
 昭和47年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性の方には、無料クーポン券を送付しています。まずは抗体検査を受け、抗体が十分にあるかどうかを確認してください。
- 昭和37年4月2日～昭和47年4月1日生まれの男性の方には、3月中に無料クーポン券を郵送します。

- ◆対象者となる方の生年月日の範囲
 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性

- ◆前住所地のクーポン券は使用できません
 町に転入された日から前住所地で発行されたクーポン券は使用できませんので、改めて申請が必要です。

- ◆抗体検査などを受けられる医療機関は？
 町内の医療機関は、右表を確認してください。診療時間などは、各医療機関にお問い合わせください。

- ◆抗体検査は必ず必要です
 まずは無料の抗体検査により、十分な抗体があるかを調べます。抗体検査の結果、十分な量の抗体がない方が、今回の予防接種の対象になります。ただし、平成26年4月1日以降に受けた抗体検査の結果を持っている方は、抗体検査を受ける必要はありません。

- ◆どんな種類の予防接種を受けるの？
 MR（麻しん風しん混合）予防接種を定期接種として実施します。

- ◆平成31年4月1日以前に抗体検査・予防接種を受けたけど…

対象者の方で平成31年2月以降に風しん抗体検査を受けた結果、抗体価が十分ではなく、風しんの予防接種を受けた方には抗体検査・予防接種費用を助成しています。
 風しん抗体検査費用の領収書・抗体検査結果と予防接種を受けたことを証明できるもの（領収書など）を添付し、健康推進課に費用助成の申請をしてください。

医療機関	実施内容		所在地	電話番号
	抗体検査	予防接種		
天野医院	○		下狛河原田45-3	95-9500
えくにレディースクリニック	○	○	精華台三丁目12-2	95-9168
おく内科医院	○	○	桜が丘三丁目2-1 エスペローマ高の原 ウエスト1番館1F	72-7023
岸田内科医院	○	○	精華台二丁目17-10	95-1771
コマダ診療所	○	○	菱田宮川原10	93-1787
島谷クリニック	○	○	桜が丘四丁目25-4	66-1850
下里医院	○	○	山田下川原22-2	72-1212
平田内科医院	○	○	光台七丁目14-3	95-3400
藤木医院	○		祝園西一丁目4-15	94-2006
山田内科クリニック	○		精華台二丁目10-94	98-3660
芳川医院	○	○	桜が丘三丁目24-7	71-0014

風しんの抗体検査・予防接種を受けましょう！ 検索

【注】本事業の詳細は町ホームページで確認できるほか、「精華町風しん抗体検査・定期予防接種クーポン券交付申請書」「風しんの抗体検査および予防接種費償還払請求書」は、町ホームページからダウンロードすることができます。

問健康推進課保健予防係 95-1905

広 告（掲載内容については各広告主に問い合わせてください）

仕事仲間募集中

健康で働く意欲のある皆さんをお待ちしています

令和2年度
入会説明会

会場／当センター2階
時間／10：00～12：00

日 程

4月1日(水) 5月1日(金)

公益社団法人 精華町シルバー人材センター

〒619-0244 京都府相楽郡精華町北福八間井手ノ元27番地1（川西小学校南）
TEL:0774-98-0510 FAX:0774-98-0670

高齢者活躍人材確保育成事業

受動喫煙のない社会を！
京都府

2020年4月から

事業所、飲食店など多くの施設において

屋内は原則禁煙になります

改正健康増進法が2020年4月1日より全面施行されますので、早めの準備をよろしくお願いします。

POINT 1 20歳未満の方は喫煙エリアへの立ち入りが禁止に

POINT 2 屋内での喫煙には喫煙室の設置が必要に

POINT 3 喫煙室には標識掲示が義務付けに

※標識は厚生労働省の標からダウンロードできます

小さな子どもを連れた家族での施設利用の際は、注意してください
20歳未満の方については、喫煙エリアへは立ち入り禁止となります。家族での施設利用の際は注意してください。

事業者の皆さまへ
20歳未満の従業員も立ち入ることはできません。万が一、20歳未満の方を喫煙エリアに立ち入らせた場合、施設の管理者は義務違反の対象となります。

「既存特定飲食提供施設」を希望される事業者は、所在地の保健所に届け出を提出してください

京都府山城南保健所保健室
TEL 72-0981
FAX 72-8412

改正健康増進法について、より詳しい情報は以下のWebサイトで確認してください。

厚生労働省 特設サイト

厚生労働省（法令など掲載ページ）

京都府の受動喫煙防止対策

環境共感だより

せいか祭り2016のSTEP活動報告

せいか祭りでは、STEP（精華町環境ネットワーク会議）として、子ども服交換会、環境アンケートを実施しました。

子ども服交換会
当日の参加者は約100人で6月の「ふれあいまつり」と合わせると、年間を通してたくさんの子どもの服が交換という形で捨てられずに役立ちました。今後この活動を続けていきます。

環境アンケート
①「環境問題」と聞いて、思い浮かべるものを調査した結果、1位は「地球温暖化」で、「PM2.5」「レジ袋」「オゾン層の破壊」「異常気象」と続きます。
最も知られていないのは「3R※」で、男性より女性に知られていないのは「石炭火力発電」と「人口爆発」です。「生ごみ」「レジ袋」など生活に身近な問題は女性のほうが敏感なようです。年代別では一般に中高年のほうが環境を気にしている傾向があるようです。
※3R Reduce（減らす）、Reuse（繰り返し使う）、Recycle（再資源化する）の頭文字をとった言葉
②「地球温暖化現象」の原因を、「CO₂増加」と考えている方は80%でした。
③環境対策で大切なモノ（下表では、「電気」の無駄使い「レジ袋」「不要な買い物」を減らすこと）や「エアコンの適正使用」という回答が多く寄せられました。

打越台環境センター（焼却場）の解体撤去工事 開始

昭和55年から約39年間、精華町と木津川市の燃やすごみの焼却を行っていた打越台環境センター（旧焼却場）が役目を終え、この度解体撤去工事が始まりました。
工事関係車両の通行などによりご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をお願いします。
問 工事に係る問い合わせ
木津川市精華町環境施設組合 72-11010、その他：環境推進課 資源循環係 95-11925

問 STEP（精華町環境ネットワーク会議）事務局（環境推進課内） 95-1925

	電気の無駄遣いをしない	レジ袋をもらわない・買わない	不要なものを買わない	エアコン使用の適正化	公共交通を使う
女 性	64%	69%	63%	57%	42%
男 性	59%	52%	49%	43%	41%
総合計	64%	63%	59%	53%	39%

詳細はSTEPのホームページ
 (https://blog.goo.ne.jp/stepnew)
 もしくは右の二次元コードから

子育て

すくすく 掲示板

今月の子育て支援センター

月 9日	火 10日	水 11日	木 12日	金 13日	土 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】 中学生と母子との ふれあい交流 (午前9時30分～) 【精華中学校】		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】 ※第3金曜日から変更 	マタニティーサロン (午前10時～11時30分) 【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】	春分の日 	
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】		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】		
30日	31日	4月1日	2日	3日	4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】				
6日	7日	8日	9日	10日	11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】	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			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

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〉精華中学校：南稲八妻小字丸山7
保健センター：北稲八間井手ノ元27-1
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

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付けています。

- ・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

せいか子育て情報誌「“SukuSuku”2020」発行

子育てに関するいろんな情報が詰まった情報誌「せいか子育て情報誌“SukuSuku”2020」を3月30日(月)に発行します。町内保育所、子育て支援課(2階)などで配布します。

にここ相談(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。対象は0歳～3歳児。日時や場所は「令和2年度家族の健康カレンダー」または「せいか子育て情報誌“SukuSuku”2020」を確認してください。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 3月13日(金)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 3月12日(木)午後4時までに、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。

出前おはなし会“おはなしポケット”

親子でいろんな絵本や紙芝居を楽しみましょう。申し込みは不要です。

▶日 時 第4火曜日※3月は24日(火)に開催します。
午後3時～3時45分

▶場 所 アピタ精華台店 西館1階
(精華町 PR コーナー設置スペース)

▶対 象 者 町内在住で在宅の子どもとその保護者

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歳半以上～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(4月・8月は休み)

おおむね0～2歳未満の子どもとその保護者

◆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

2020年度新規事業の紹介 「1歳からのぴよぴよサロン」

赤ちゃんサロンを卒業した方、集まれ～！

子どもが1歳になると、赤ちゃんの頃とはまた違った様子を見せるようになります。子どもの年齢に合った接し方について、同じ年齢の子を持つ親同士、共有しませんか？(2020年度中に8回実施予定)

▶開催時間 午前10時～11時30分

▶場 所 前期：旧東畑公民館2階広間
後期：保健センター

▶対 象 者 町内在住で在宅の1～2歳の子どもとその保護者

▶内 容 子どもとの触れ合い遊びを楽しんだり、子育てについての交流会を行います。
申し込みは不要です。

※第1回目の開催は5月1日(金)を予定しています。

つどいの広場“いろは”

町内で2カ所目のつどいの広場です。いろいろな思いを大切にする居場所です。どうぞ気軽に参加してください。

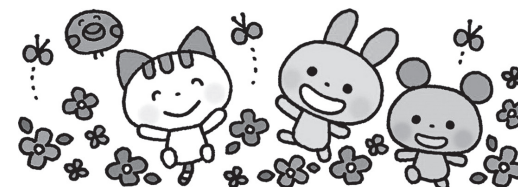
▶開設日時 火・水・木曜日(3月末までは、金曜日も開設)
午前10時～午後3時

▶場 所 旧東畑公民館2階広間

▶対 象 者 主に0～3歳の乳幼児とその保護者

▶運 営 NPO 法人そら

問つどいの広場「いろは」 ☎080-3779-7115
NPO 法人そら ☎93-3814



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 189



お得に、健康づくりを楽しもう！

令和元年度せいか365ポイントについてのお知らせ

クーポン券への引き換えを忘れずに！

平成30年度からスタートした「せいか365健康ポイント」は、現在2000人を超える方が利用しています。

令和元年度のポイントは一旦3月末で失効となりますので、3月31日までに協賛店で利用できるクーポン券に忘れずに引き換えてください。

クーポン券発券機 設置場所

健康推進課(2階)の窓口／
平日(午前8時30分～午後5時)
アピタ精華台店 西館1階 グットネス／
毎月1～4週目の火～日(午前10時～午後4時)



大好評につき令和2年度以降も継続決定

令和元年度多くの方に利用いただき、好評をいただいたため、次年度(令和2年度)も継続実施となりました。

「せいか365ポイントカード」を持っている方は、同じカードで改めてポイントを貯めることができます。

まだ、持っていない方は、役場・むくのきセンター・グットネスで受け付け、発行しています。



健康ポイント対象事業案内 【3月16日(月)～4月14日(火)】

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 ②食育劇公演(P28参照)	①3月24日(火) ②3月30日(月)	①10P ②20P
運動 体操	③グットネス・ラジオ体操 ④せいか365体操とストレッチ ⑤むくのきセンター来館ポイント ⑥せいか365いちご体操	③1～4週目の火～日 ④1～4週目の水 ⑤休館日を除く全日 ⑥毎月第3水曜に開催 日時:3月18日(水) 午前8時10分～ 場所:役場図書館前 スペース	③④⑤ 10P ⑥20P
365 ポイント シート [注]	⑦グットネス受付	⑦3月21日・28日、 4月4日・11日 各土曜日	3月まで ⑦50P 4月から ⑦30P

[注] 365ポイントシートは、令和2年度家族の健康カレンダーを参照してください。

問②⑥健康推進課 95-1905 ①子育て支援センター 98-4001 ③④⑦大人の健康教室グットネス 98-3900 ⑤むくのきセンター 98-0200

「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→

健康ポイント発券状況

令和元年度12月末時点のクーポン発券枚数は、1848枚でした。発券枚数は、1番多い方で57枚、2番目は54枚でした。グットネス・ラジオ体操の利用者が上位を占めていました。

～グットネス・ラジオ体操参加者の声～
「グットネスの『ラジオ体操』に参加しています。毎回参加していると顔見知りができ、今ではカラオケに行く仲間もできました。

また、体操前にハーモニカやオカリナの演奏をする方もいて、とても楽しいです。欠席の時には、気にしてくれる仲間もできました。健康ポイント事業を活用して健康になり、仲間もできてとっても良かったです。」

「せいか365健康ポイント事業」を通して、つながりの輪が広がり、健康になったという声がたくさん寄せられています。皆さんもぜひ「せいか365健康ポイント事業」を活用して健康づくりに取り組みましょう。

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)



ラジオ体操風景
(毎回約30人参加)



ラジオ体操メンバーの
寄せ植え

あすなろ お喜楽 284 ...フッキング... COOKING



パイナップル マフィン

今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会 青空班」が紹介する「パイナップルマフィン」です。

▶材料(6個分)

パイナップル缶120g、薄力粉120g、ベーキングパウダー3g、卵1個、牛乳60g、無塩バター50g、砂糖60g、レーズン50g

▶作り方

- (1)パイナップルは6～7mm角に切る。
- (2)薄力粉とベーキングパウダーは合わせてふるいに掛ける。
- (3)バターは溶かしておく。
- (4)ボウルに卵、砂糖、牛乳を入れてよく混ぜる。
- (5)(4)に(2)を2回に分けて入れ、ダマができないように混ぜ合わせる。
- (6)(5)に(3)を入れ、よく混ぜる。
- (7)(6)に(1)とレーズンを入れ、混ぜる。
- (8)(7)をカップに6分目くらいを目安に入れる。
- (9)(8)をオーブントースターで焼く(170℃で20分)。
- (10)(9)に焼き色がついたらアルミホイルをかぶせて、焦げないようにさらに10分ほど焼く。

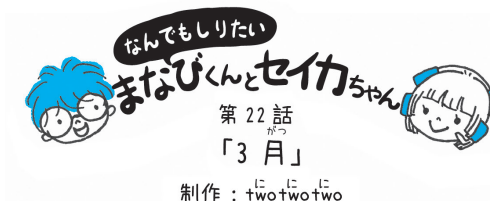
▶1個分の栄養価

エネルギー 240kcal・たんぱく質3.7g・脂質8.7g・カルシウム40mg・食物繊維1.0g・塩分0.1g

毎月19日は食育の日

塩分を控えて、高血圧予防!!

食塩を多く含む食品(漬物、糖類、練り製品、肉の加工品)の食べ過ぎに注意しよう!



※3月の一番楽しいイベントは何かな?



あたたかい春が待ち通しいですね。風邪を引かないよう体調に気を付けて、元気に新学期をむかえてください。

～4コマ漫画の作家プロフィール～ “twotwo (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。



介護保険から見える町の実態

表1 世帯数・人口・被保険者数の状況

年度 (平成)	町全体 (年度末)		被保険者 (年度末)		加入率 (高齢化率)		加入者 対前年度比	
	世帯数	人口	世帯数	人口	世帯	人員	世帯	人員
30	1万4959世帯	3万7427人	5947世帯	8943人	39.8%	23.9%	102.0%	102.6%
29	1万4796世帯	3万7444人	5829世帯	8718人	39.4%	23.3%	102.5%	102.7%

表2 平成30年度中の第1号被保険者増減要因

増加要因	転入	65歳到達	計
	81人	435人	516人
減少要因	転出	死亡	計
	44人	247人	291人

表3 要介護認定申請件数

年度	延申請件数	申請実人数	延認定者数
平成30年度	1134件	1030人	1087人
平成29年度	1341件	1215人	1314人

表4 要介護(要支援)認定者数

		要支援1	要支援2	要介護1	要介護2	要介護3	要介護4	要介護5	計
平成30年度	第1号被保険者	121人	249人	213人	282人	241人	210人	131人	1447人
	第2号被保険者	1人	8人	2人	11人	4人	7人	4人	37人
	総数	122人	257人	215人	293人	245人	217人	135人	1484人
	割合	8.2%	17.3%	14.5%	19.8%	16.5%	14.6%	9.1%	100.0%
平成29年度	第1号被保険者	115人	212人	202人	296人	231人	184人	135人	1375人
	第2号被保険者	2人	4人	3人	13人	4人	6人	4人	36人
	総数	117人	216人	205人	309人	235人	190人	139人	1411人
	割合	8.3%	15.3%	14.5%	21.9%	16.6%	13.5%	9.9%	100.0%



高年齢福祉課高齢介護係 95-11932

【注】高齢者の介護予防と日常生活の自立を支援することを目的とした介護予防・日常生活支援総合事業と高齢者の総合相談窓口（地域包括支援センター）運営などの事業

精華町では5人に1人が65歳以上と高齢化が進み、要介護・要支援認定者数も毎年増加しています。今後も高齢者の増加に伴い、更なる介護給付費の増大や介護人材の不足、施設サービス待機者の増加などが予測されます。これらの現状を解消するため、「介護予防・日常生活支援総合事業」などを活用し、介護予防の取り組みを続けていくことが大切です。

事業の現状と課題

また第1号被保険者数は8943人で、前年度から225人の増となりました。全人口に占める割合は23.9%となっています。

要介護認定の状況Ⅱ表3・4

要介護認定申請件数は1134件で前年度と比べて207件減少しました。また、要介護（要支援）認定者数は1484人で、前年度と比べて73人増えました。

図1 収入の状況

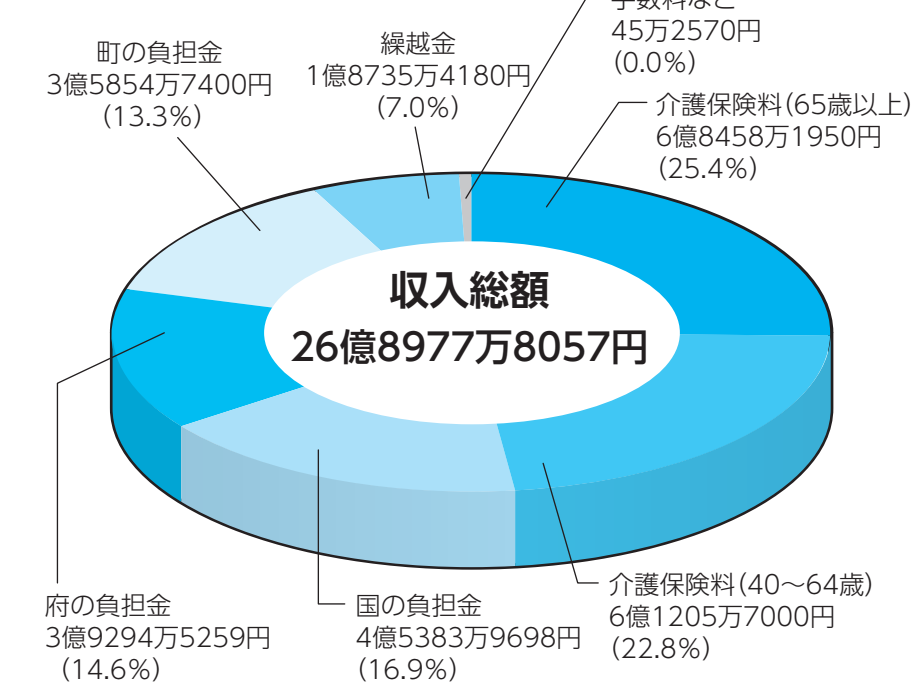
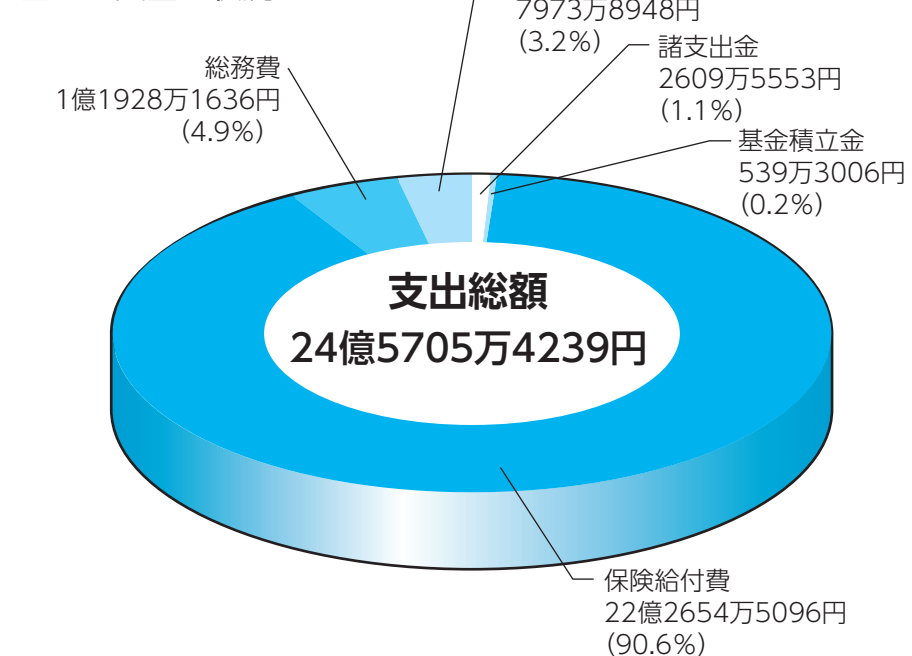


図2 支出の状況



平成30年度 介護保険 決算のあらまし



決算の総括

平成30年度の介護保険事業特別会計の決算は、収入26億8977万8057円、支出24億5705万4239円。収入から支出を差し引いた収支は、2億3272万3818円と実質黒字となりました。また前年度との比較では、収入が6.2%増、支出が4.8%増となりました。保険給付の費用は、総額で22億2654万5096円となり、前年度と比べて2.7%増でした。

収入の状況Ⅱ図1

収入の内訳で最も多く占めているのは、介護保険料（65歳以上）の6億8000万超（25.4%）。次いで介護保険料（40歳～64歳）の6億1000万超（22.8%）、国庫支出金の4億5000万超（16.9%）となっています。

これらに町繰入金と府支出金とを合わせると、全体の93.0%となります。

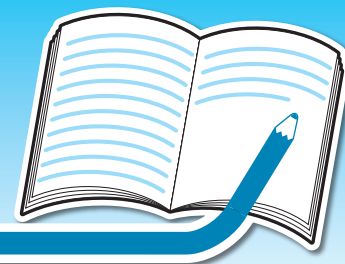
支出の状況Ⅱ図2

支出の内訳は、保険給付費が22億2000万超（90.6%）で最多。次いで、総務費が1億1000万超（4.9%）で、地域支援事業【注】が7000万超（3.2%）となっています。

被保険者の状況Ⅱ表1・2

第1号被保険者（65歳以上）のいる世帯は、同年度末で5947世帯。前年度と比べて118世帯の増となり、全世帯に占める割合は39.8%となっています。

せいか写真日記



1月26日 日曜日 ☁️

お寺で学ぼう!

住民・地域・行政と一緒に町全体に元気を広める「せいか365プロジェクト」の「ちーむ寺子屋」による、居場所づくりイベント「お寺で学ぼう!日本の文化!」(お茶を愉しもう)を1月26日(日)、中地区の照光寺で開催しました。中地区の方を中心に、3歳~84歳までの32人の参加がありました。

照光寺住職の東光さんの法話の後、茶道講師の藤田さんの手遊びやクイズでお茶のことを学び、全員が抹茶をたてて茶道体験をしました。

子どもたちからお寺への質問が出たり、初めての茶道にドキドキする子どもを見守りながら、さまざまな世代の交流の場となりました。



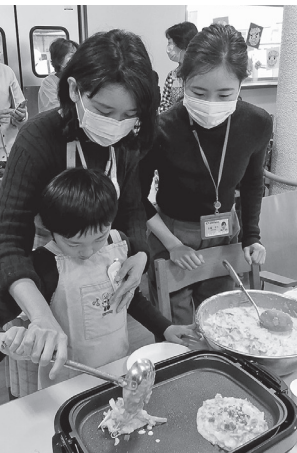
照光寺で茶道体験

1月28日 火曜日 ☁️

野菜を作って食べる「収穫祭」!

せいか365プロジェクト「いつも野菜カフェレストラン」と神の園「農活クラブ」の収穫祭を、1月28日(火)に神の園で開催しました。農業を通して健康づくりを目指す農活クラブの活動に、「いつも野菜カフェレストラン」が9月から参加し、みんなで育てた野菜を使って、お好み焼きを作りました。

「いつも野菜カフェレストラン」メンバー、農活クラブ参加者、子どもたちとさまざま



みんなで協力してお好み焼きづくり

な世代が協力して調理し、みんなで育てた野菜で作ったお好み焼きを美味しく味わいました。

1月31日 金曜日 ☁️

スマホ・ケータイ人権教室を実施

12月の山田荘小学校に引き続き、1月31日(金)に川西小学校でもNTTドコモ、法務局と人権教護委員が連携して、「スマホ・ケータイ人権教室」を実施しました。

川西小学校では授業参観日を活用し、6年生と保護者を対象に、6年生は携帯電話やインターネットの正しい利用方法や危険性を、保護者はフィルタリングや子どもと携帯電話の関わり方について学びました。



NTTドコモからの説明



人権擁護委員による人権教室

2月15日 土曜日 ☁️

ごみ減量アイデアワークショップを開催

町から排出されるごみを減らすことを目指し、2月15日(土)に町役場1階図書館集会室で、ごみ減量アイデアワークショップを開催しました。

当日は、「ひのでやエコライフ研究所」代表の鈴木靖文さんを講師に招き、ごみの減量をテーマにしたボードゲームと、ごみの現状と問題についての講演が行われました。

その後、参加者でごみを出さないまちづくりに向けたアイデアを出し合い、どのようにすれば町のごみを減らすことができるのかを考えました。



ごみ減量ワークショップ

2月16日 日曜日 ☁️

世界の食文化について

国際理解講座「地球っこ講座」を2月16日(日)、むくのきセンターで開催し、地域住民や近隣在住外国人の方、約50人の参加がありました。

京都海外協力協会の青年海外協力隊員の方や外国人住民の方から、世界の食文化や料理の作り方などの話を聞いた。カードゲームをしながら、それぞれの国の食文化の共通点や相違点を見つけるなど、みんなで意見を出し合って世界の食文化について考えました。



みんなで共通点や相違点を見つけよう

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「卒業」と「入学」です。知りたい手話表現があれば下記のとおりまで問い合わせてください。

そつぎょう 卒業[する]



て 手のひらをうへに向けて両手を揃えて上に上げる

にゅうがく 入学[する]



りょうて て 両手の手のひらをてまへに向け、斜めに立てる (学校の手話)



りょうて ひと 両手人さし指で作った「入」形を前に倒す

問 社会福祉課障害福祉係 ☎95-1904

広告 (掲載内容については各広告主に問い合わせてください)

税務・会計、相続・贈与、会社設立、建設業許可他
http://www.fujiharakaikai.com/

藤原総合会計事務所



税理士・行政書士 藤原 義明
税理士・行政書士 藤原 庸貴
税理士・社労士 大倉 康

木津川市木津宮ノ内95-9 いずみホール前
☎0774-72-7711 (代) (P有り)

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
(JR祝園駅北へ100m)

☎(代) 94-2122
(FAX) 94-4639
(工場) 93-1064



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/消化器内科/循環器内科/総合内科/呼吸器内科
神経内科/外科/脳神経外科/皮膚科/小児科/眼科
泌尿器科/放射線科/リハビリテーション科/麻酔科
脊椎・骨髄センター/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)