

こちら総合窓口ニュースです！ vol. 37



証明書コンビニ交付サービスを利用してください

マイナンバーカード(利用者証明用電子証明書が搭載されたもの)を持っている方は、コンビニエンスストアやスーパーなどに設置しているマルチコピー機から住民票の写しなどの証明書を取得できます。
 ※通知カード(緑色の紙のもの)では証明書の取得はできません。コンビニ交付サービスを利用する方はマイナンバーカード(写真付のもの)に切り替えてください。

○取得できる証明書

戸籍の全部(個人)事項証明書(本籍地が精華町の方)・住民票の写し・住民票記載事項証明書・印鑑登録証明書(印鑑登録している本人のみ)・所得証明書・課税(非課税)証明書(本人のみ)

○利用時間(年末年始、メンテナンス日を除く)

毎日午前6時30分～午後11時(コンビニエンスストア)
 ※スーパーなどは各店舗の営業時間

○取得できる店舗

全国のセブン-イレブン、ローソン、ファミリーマート、ミニストップ、イオンリテール、平和堂などマルチコピー機を設置している店舗

マイナンバー専用休日窓口(予約制)

マイナンバーカードの申請受付・交付・電子証明書の更新を行います。

4月26日(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、はがきを持っている方、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。

※交付申請書がある方は持参してください。

マイナンバーカードは申請から約1カ月で出来上がります。本人が来庁の上、受け取る必要がありますが、郵送で受け取る方法もあります。

※本人限定受取の郵送で住所地に送付します。

[持ち物]

①通知カード

②住民基本台帳カード(持っている方)

③本人確認書類2点(運転免許証や旅券など1点【注】と、氏名+生年月日または氏名+住所が記載されたもの1点)
 例：運転免許証と保険証

※本人が申請時に来てください。

【注】ほかの場合は予約時に問い合わせてください。

問総合窓口課戸籍住民係 95-1915

フードドライブへの協力 ありがとうございました

昨年、「食品ロス削減」の取り組みの1つとして、NPO法人セカンドハーベスト京都を通じフードドライブ【注】を2回実施しました。回収実績は次の通りです。

～回収実績～

6月2日 ふれあい祭り 63kg

11月17日 せいか祭り 84.3kg

協力いただいた皆さん、ありがとうございました。

今年も実施を予定していますので協力をお願いします。案内は本誌または町ホームページなどでお知らせします。

【注】家庭で余っている食品を持ち寄り、それらをまとめて福祉団体や施設、フードバンクに寄付する活動。



問環境推進課資源循環係 95-1925

町では道路や公園など公共施設の除草や清掃などを行うボランティア活動、「精華町クリーンパートナー」を募集しています。
 これは、住民と行政が協働して自然と共生する美しいまちを目指す取り組みです。
 地域の皆さんが協力してまちの美化活動を行い、地域の人々の顔が見えることは、地域コミュニティの活性化にもつながり、また自然・景観・文化などを共有することで、環境美化に対する意識も一層深まります。

- ▼対象
自治会や子ども会、老人会、企業、NPO、有志団体など複数名のグループ
- ▼活動内容
道路などの除草、植栽の育成管理・清掃などの美化活動、施設の破損連絡など
- ▼対象施設
町が管理する公共施設(道路・都市公園・河川・緑地など)
- ▼町からの支援
物品・用具などの支給や貸与、ボランティア保険の加入など

問建設課管理係 95-1901

みんなで育てるまちの景観

道路などの清掃ボランティアクリーンパートナー募集

障害のある人もない人も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「コロナウイルス」です。ウイルスの表面に花弁状の突起があり、太陽のコロナのように見えることから命名されました。

コロナ



左手「C」形の手の前で右手をパーにして、右手首を軸に左から右へ動かす。

ウイルス



右手人さし指・中指の円の動きを、左手の輪の上から覗き込む(顕微鏡でウイルスの動きを見るしぐさを表しています)。

問社会福祉課障害福祉係 95-1904

たまには ちょっと 途中下車

くるりんバス紀行

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 32 里 ～里の由来と想念寺～

祝園駅西口から北ルートに向けて出発し、19駅目のバス停が「里」バス停ですが、実は里という字は今存在しません。ではどうしてバス停の名前になっているのでしょうか？それは江戸時代に里村という名前の村があり、この辺りの地区の名前になっているからです。里地区の北側には里廃寺(飛鳥時代後期～奈良時代)の跡地に建てられた想念寺があります。

想念寺は、室町時代に建てられましたが1730年に一度焼失しています。しかし3年後に復興し、今では浄土宗の寺院として、阿弥陀如来坐像や薬師如来坐像などが祀られています。また、周囲からは里廃寺のものと思われる古瓦や、江戸時代の土器や瓦類などが出土しました。

「くるりんバス」を利用して、昔の集落の町並みやお寺を散策してみたいかがでしょうか。

※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配慮してください。

問都市整備課まちづくり計画係 95-1902



多量・高額な教材販売目的の家庭教師派遣

今回は高額な教材販売に関する相談を紹介します。

Q

家庭教師の勧誘電話があり、小学6年生の息子が無料体験を受け、本人も気に入ったので頼むことにしました。すると突然教材の話をされ、「購入しないと家庭教師は派遣できない」と言われまし

た。中学3年間分をまとめて買う必要があり、約50万円と高額でしたが、これさえあれば他の教材はいらないということだったので購入しました。

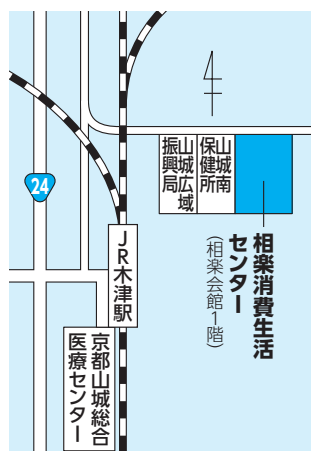
派遣された教師は無料体験の時とは違う人で、態度や指導法も悪かった上、購入した教材のことも知りません。解約・返品を申し出ると、高額な教材の解約料が提示されました。

消費生活センターに相談を

困った時は、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・祝日には、京都府・京都市が共同で設置している「消費生活士日祝日電話相談」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（☎075-1257-9002）。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 ☎72-9955



男女共同参画ミニ通信 Vol.89 気をつけて！『AV出演強要』

AV（アダルトビデオ）とは、性行為など露骨な性描写を主とした成人向けの映像作品のことです。ほとんどAVを見たこともない若い女性が、脅されたりだまされたりしてAVへの出演を強要され、望まない性的な行為をさせられるのが「AV出演強要」です。被害者がAVの販売停止・回収を望んでも、流通した映像を完全に回収するのは難しく、「AV出演強要」は若者の人生を大きく狂わせます。

「甘い誘いに乗った被害者にも落ち度がある」と被害者を責め、自己責任だと切り捨ててしまうことはあまりに短絡的です。このような風潮があると、たださえ声を上げにくい被害者がますます声を上げにくくなります。

◆巧妙な勧誘の手口

タレントやモデルなど、華やかに見える世界に憧れることは、若い人にはよくあることです。芸能人がテレビなどで「街でスカウトされて芸能界に入った」と話していたりすると、「スカウト」が憧れの世界への入り口だと思い、そこに潜む危険に考えが至らないことがあります。スカウトする側は、女性のそうした気持ちに巧みに付け込みます。

「モデルにならない？」などと若い女性をスカウトし、中身をよく説明せずに契約させ、実はモデルではなくAVの撮影現場に連れて行きます。女性が撮影を嫌

問 人権啓発課男女共同参画係 ☎95-11919

「AV出演強要」や「JKビジネス」による被害は、ひとりで解決することは難しい問題です。詐欺や脅迫などによる契約は取り消すことができ、違約金を払わなくて良い場合もあります。被害に遭ったら、迷わず相談しましょう。

【相談先】京都府警察本部 ☎075-1451-9111



広報 しょうぼう

消防活動に協力を！

Vol.318

緊急自動車のサイレンが聞こえたら

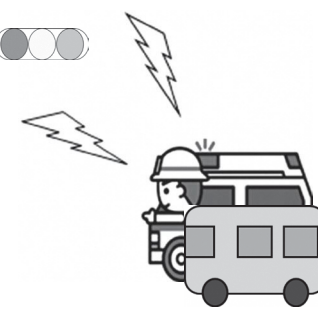
運転中に緊急自動車が近づいてきた場合、次の事項を参考に進路を譲っていた

緊急自動車の「優先通行権」とは？

消防車や救急車などの緊急自動車は、消火活動や傷病者搬送など極めて緊急度の高い業務を行うことから、道路交通法第40条で、道路の右側にはみ出した

り、赤信号時の交差点進入などの「優先通行権」が認められています。

気を付けよう、駐車禁止エリア
消防施設（消防署や防火水槽など）に関するエリアには、道路交通法第45条で駐車禁止エリアが定められています。消火栓や防火水槽は消防隊が使いやすい



- ① 交差点付近の場合
交差点を避けて、道路の左側に車を寄せて停車してください。
- ② 交差点以外の道路の場合
道路の左側に寄せて停車し、緊急自動車に進路を譲ってください。
- ③ 緊急自動車から指示がある場合
道路の状況により緊急自動車からマイクで誘導することがあります。その時は誘導に従って進路を譲ってください。



消火栓からの吸水活動

問 消防署 ☎94-15630

住宅用火災警報器を設置しましょう！

消防法などにより、住宅全てに住宅用火災警報器の設置が義務付けられています。また設置から10年を経過していると電池切れや故障の可能性があるので、約10年を目安に交換するように心掛けてください。

<住宅用火災警報器の主な設置場所>

- ・全ての寝室、台所、2階に寝室がある場合は階段の天井

問 消防本部予防課 ☎94-4397



平田内科医院

◆消化器科◆循環器科◆一般内科◆						
平田真人・平田理佳						
診察時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	○	○	○	○	○	○
午後 5:00~7:00	○	○	○	○	○	○

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

心あるニューライフづくりのお手伝い……

モリタ電化
全メーカー電化・OA・石油・ガス製品・太陽光発電・増改築からエクステリアまで各種工事。
電気工事・冷暖房他各種設備工事 JCB・VISA他各種カード取扱い 精華町 東畑 (日曜定休)
店舗 木津川店
TEL (72) 0924 FAX (72) 3673
フリーダイヤル 0120-12-0924

風しんの抗体検査・予防接種

～無料クーポン券は届いていますか？～

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、「令和4年3月31日までに限り」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。

◆令和元年度発行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月に無料クーポン券を郵送しています。

◆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、各医療機関に問い合わせてください。

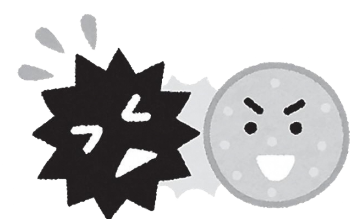
◆抗体検査は必ず必要です

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場合は、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。

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	○		下粕河原田45番地3	95-9500
えくにレディースクリニック	○	○	精華台三丁目12番地2	95-9168
おく内科医院	○	○	桜が丘三丁目2番地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番地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番地4	66-1850
下里医院	○	○	山田下川原22番地2	72-1212
平田内科医院	○	○	光台七丁目14番地3	95-3400
藤木医院	○		祝園西一丁目24番地15	94-2006
山田内科クリニック	○		精華台二丁目10番地94	98-3660
芳川医院	○	○	桜が丘三丁目24番地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、「風しん抗体検査・定期予防接種クーポン券交付申請書」は町ホームページからダウンロードできます。

問健康推進課保健予防係ℓ95-1905

広告

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～

高齢者活躍人材確保育成事業



場所は
こちら

日程
5月1日(金)

6月1日(月)

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

令和2年度 高齢者肺炎球菌予防接種の費用助成

高齢者肺炎球菌予防接種について、令和2年度中に65歳～100歳までの5歳さざみの方で、1度も接種したことのない方に費用助成を行います。

対象年齢となる年度の4月中旬に案内を送付します（助成は一生に1回限り）。

▼対象者

◆本年度、次の年齢になる方

- ・65歳（昭和30年4月2日～31年4月1日生まれ）
- ・70歳（昭和25年4月2日～26年4月1日生まれ）
- ・75歳（昭和20年4月2日～21年4月1日生まれ）
- ・80歳（昭和15年4月2日～16年4月1日生まれ）
- ・85歳（昭和10年4月2日～11年4月1日生まれ）
- ・90歳（昭和5年4月2日～6年4月1日生まれ）
- ・95歳（大正14年4月2日～15年4月1日生まれ）
- ・100歳（大正9年4月2日～10年4月1日生まれ）

◆接種日現在60～64歳で、心臓、腎臓、呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能が身体障害者手帳1級相当の方

※対象者のうち、過去に肺炎球菌ワク

チン（ワクチン名は「ニューモバックス」）を接種した方は対象外です。

▼費用

2500円（生活保護世帯の方は、事前に申請をしていただければ無料）

▼接種方法

・町内実施医療機関（左表）・町内施

設、木津川市指定医療機関の場合接種に必要な予防票は、各実施医療機関・施設に置いてありますので、予約の上、健康保険証・「令和2年度高齢者肺炎球菌予防接種のお知らせ」（封筒一式）を持参して予防接種を受けてください。

町内で接種を受けられる医療機関

医療機関名 (50音順)	所在地	電話番号
天野医院	下粕河原田45番地3	95-9500
おく内科医院	桜が丘三丁目2番地1 エスペローマ高の原ウエスト1番館	72-7023
学研都市病院	精華台七丁目4番地1	98-2123
岸田内科医院	精華台二丁目17番地10	95-1771
コマダ診療所	菱田宮川原10番地	93-1787
島谷クリニック	桜が丘四丁目25番地4	66-1850
下里医院	山田下川原22番地2	72-1212
精華町国保病院	祝園砂子田7番地	94-2076
平田内科医院	光台七丁目14番地3	95-3400
藤木医院	祝園西一丁目24番地15	94-2006
古田診療所	祝園門田8番地	93-2216
山田内科クリニック	精華台二丁目10番地94	98-3660
芳川医院	桜が丘三丁目24番地7	71-0014

※診療時間などは、医療機関に問い合わせてください。

▼申請に必要なもの

申請書【注】・印鑑を健康推進課の窓口まで持ってきてください。60～64歳の方は身体障害手帳などの障害の程度を確認できる書類も必要です。

郵送で申請する方は、申請書に必要事項を記入し、返信用封筒（84円切手を貼付し、返信の宛先を記入）を同封の上、健康推進課まで郵送すれば必要書類を返送します。

▼注意事項

他府県（奈良県を除く）の医療機関・町外施設で接種を希望する方は、必要書類を郵送するまでに申請書受理日から起算して10日ほどかかります。

【注】健康推進課の窓口のほか、町ホームページからもダウンロードできます。

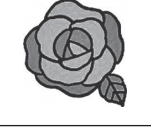
問健康推進課保健予防係ℓ95-1905

子育て

すくすく

新型コロナウイルス感染拡大防止のため
4月中のイベントは中止します

今月の子育て支援センター

月 6日	火 7日	水 8日	木 9日	金 10日	土 11日
	すくすく開催を中止します 【支援センター】 (午前10時～正午)	赤ちゃんサロンA 開催を中止します 【保健センター】 (午前10時～11時30分) ※第1木曜日から変更			マタニティーサロン 開催を中止します 【保健センター】 (午前10時～11時30分)
13日	14日	15日	16日	17日	18日
すくすく開催を中止します 【支援センター】 (午前10時～正午)	すくすく開催を中止します 【支援センター】 (午前10時～正午)	赤ちゃんサロンB 開催を中止します 【保健センター】 (午前10時～11時30分)		お誕生日のつどい (要申し込み) 開催を中止します 【支援センター】 (午前10時～11時30分)	
20日	21日	22日	23日	24日	25日
すくすく開催を中止します 【支援センター】 (午前10時～正午)	すくすく開催を中止します 【支援センター】 (午前10時～正午)		に開催を中止します (要申し込み) 【保健センター】 (午前9時～11時)	つながり開催をひろば 「なかよし」 開催を中止します 【旧東畑公民館】 (午前10時～11時30分)	
27日	28日	29日	30日	5月1日	2日
すくすく開催を中止します 【支援センター】 (午前10時～正午)	すくすく開催を中止します 【支援センター】 (午前10時～正午)	昭和の日 	発達障害ひろば 開催を中止します 【保健センター】 (午前10時～11時30分) ※第2木曜日から変更	1歳からの「ぴよぴよサロン」 (午前10時～11時30分) 【旧東畑公民館】	
4日	5日	6日	7日	8日	9日
みどりの日 	子どもの日 	振替休日 	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) 【池谷公園】	マタニティーサロン (午前10時～11時30分) 【保健センター】

※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
〈会場の所在地〉旧東畑公民館：東畑南山中11-1
いけたに保育所：桜が丘三丁目2-2
池谷公園：桜が丘二丁目
保健センター：北稲八間井手ノ元27-1

☎子育て支援センター(こまだ保育所内) ☎98-4001

育児相談

- ▶子育て支援センター来所相談
事前に電話で同センターに申し込んでください。
- ▶子育て支援センター・町内各保育所電話相談
月～金曜日 午前10時～午後4時
※保育所では土曜日も相談を受けています。

つながり野外ひろば“なかよし”

春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 5月8日(金)
午前10時15分～11時30分(受付午前10時～)
- ▶場所 池谷公園(桜が丘)
- ▶対象者 町内在住で在宅の就園前の子どもとその保護者
- ▶内容 体を動かす遊びなど
※現地集合、解散とします。雨などで悪天候の場合は中止になります(天候が怪しい場合は、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)。
※公園近辺には駐車場はありませんので、徒歩か自転車、公共交通機関で来てください。

第1期音楽リズムであそぼう！

親子で体を動かしながら、子育ての中で大事にしていきたいことなどを学びましょう。

- ▶日時 5月18日、6月22日、7月20日の各月曜日(全3回)いずれも午前10時30分～11時30分
- ▶場所 精華町交流ホール(町役場2階)
- ▶対象者 町内在住で在宅の満1歳6カ月以上(5月1日現在)の子どもとその保護者
- ▶定員 親子30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 親子で音楽リズムを楽しみながら、子育てに大切な心構えが学べます。
- ▶講師 NPO法人こらぼねっと京都
- ▶申込期間 4月8日(水)～17日(金)
- ▶申込方法 町ホームページから「音楽リズムであそぼう！」を検索、または上の二次元コードから。

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)申し込みは不要です。

- ▶日時 5月1日(金)午前10時～11時30分
- ▶場所 旧東畑公民館2階広間
- ▶対象者 町内在住で在宅の1～2歳の子どもとその保護者

子育てサポートセンターの9月までの予定

- ▶せいかだい保育所
①「地域&赤ちゃんサロン(ヨーガ)」

- 5月13日、6月17日、7月8日、8月5日、9月9日の各水曜日 午前10時30分～11時45分
- ②「心もうきうき健康体操(肩こり改善・バランス向上)」
月1回水曜日午前10時50分～11時45分
- ③リトミック
5月14日、6月4日、7月9日、9月10日の各木曜日。
開始時間は問い合わせてください。
- ④チャイルドひろば(親子であそぼう・毎月の誕生会)
毎週木曜日午前10時30分～11時30分
- ⑤親のためのリフレッシュ講座「クッキング」(年2回)
- ⑥親子英語クラブ
5月19・26日、6月9・16日、7月14・21日、8月25日、9月8・15日の各火曜日
①②各日の2週間前の午後1時から受付。
③④各日の前週の金曜日午後1時から受付。
⑤日時未定。
⑥前月の1日から受付。

※講師の都合などにより日時が変更になる場合あり

☎せいかだい保育所 ☎98-3866

▶ひかりだい保育所

◆親子教室(親子で楽しむ音楽リズム)

5月20日、6月17日、7月15日、9月16日の各水曜日
午前10時15分～11時15分

◆親子ふれあい運動あそび

5月16日、6月20日、9月5日の各土曜日
午前10時～11時

◆助産師による相談日

5月27日、6月10日、7月8日、9月9日の各水曜日
午前10時～11時

☎ひかりだい保育所 ☎95-3651

▶いけたに保育所

◆すくすくいけたに(支援室開放)

毎週月曜日午前10時～正午

◆土曜園庭開放「ぽかぽか土曜広場」

毎月第2・4土曜日午前10時～正午
(5月は第2・5土曜日、7月は第2・3土曜日)

◆親子で遊ぼう！

毎月第2木曜日午前10時～正午
(8月は第1木曜日)4月は中止します。

◆食育サポート講座「元気にパッくん！」

5月26日(火)午前10時～正午

☎いけたに保育所 ☎72-3530

▶ほうその保育所・こまだ保育所

◆土曜日げんきっこ広場

ほうその保育所：毎月第2土曜
こまだ保育所：毎月第3土曜日
午前10時～11時30分(変更の場合あり)

◆育児講座「音楽あそび」

ほうその保育所：7月11日(土)午前10時15分～11時15分

☎ほうその保育所 ☎94-3530

◆育児講座「リズムで遊ぼう」

こまだ保育所：6月20日(土)午前10時15分～11時15分

☎こまだ保育所 ☎94-3400

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



健診受診で健康寿命延伸を！

がん検診・ドックの申し込みは早めに！



各種がん検診やドック、登録制度についての詳細は右の二次元コードから令和2年度「家族の健康カレンダー」を確認してください。
※申し込みは4月15日(水)まで(消印有効)。

乳がん・子宮頸がん検診の案内方法が変わります

令和2年度から検診の申し込みの有無に関係なく、乳がん・子宮頸がん検診対象者へ案内を送付します(4月下旬～5月上旬送付予定)。

※70歳以上の方は例年通り申し込みが必要となります。

詳しくは健康推進課へお問い合わせください。

令和2年度の対象は次の通りです。

子宮頸がん検診対象者

令和2年12月末日時点で20歳以上かつ偶数年齢の女性

乳がん検診対象者

令和2年12月末日時点で40歳以上かつ偶数年齢の女性

※国の指針により受診間隔は2年に1度です。今年度対象外年齢で前年度未受診であった方は、申し込みにより受診が可能となりますので、お問い合わせください。

○自覚症状がある方は検診を待たずに医療機関へ受診をお勧めします。

問健康推進課保健予防係 95-1905

食を通じた健康づくりの取り組み

「食の健康づくり応援店」とは？

「野菜たっぷり」や「塩分ひかえめ」メニューの提供、「エネルギー表示」「食物アレルギー表示」など、食を通じた府民の健康づくりに積極的に取り組む飲食店などのことです。

「食の健康づくり応援店」になるには？

次のところまで、気軽に相談してください。
※登録・栄養価計算などのサポートは無料です。



左のステッカーが目印です！



「食の健康づくり応援店」一覧

問健康推進課保健予防係 95-1905

健康ポイント対象事業案内
【4月18日(土)～5月15日(金)】

令和2年度～
対象事業が拡充！



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。

※事業中止となる場合があります。町ホームページを確認してください。

種別	事業名	日程(予定)	ポイント
子育て 親子参加	①赤ちゃんサロンA ②マタニティサロン	①5月13日(水) ②5月9日(土)	①②50P
乳幼児 健診・ 教室	③3～4カ月健診、9～10カ月健診、1歳6カ月健診、2歳健診、3歳6カ月健診、パパママ教室	※日程は「SEIKA いっかげつ」を参照 健診は、対象者へ個人通知あり	③50P
運動 体操	④グットネス・ラジオ体操 ⑤せいか365体操とストレッチ ⑥むくのきセンター来館ポイント ⑦かしのき苑来館ポイント	④1～4週目の火～日 ⑤1～4週目の水 ⑥休館日を除く全日 ⑦休館日を除く全日(5月から)	④⑤⑥ ⑦10P
365 ポイント シート [注]	⑧役場受付 ⑨グットネス受付	⑧4月22日(水) ⑨4月18日・25日、5月9日 各土曜日	⑧⑨30P

[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①②子育て支援センター 98-4001 ③
④健康推進課 95-1905 ④⑤⑨大人の健康教室グットネス 98-3900 ⑥むくのきセンター 98-0200 ⑦かしのき苑 94-5200



きょうと 健康 おもてなし 「食の健康づくり応援店」登録店情報①

喫茶店 「PYEOL(ピョル)」 「体に優しい」をコンセプトに野菜たっぷりメニューを提供しています。

住 所：下粕砂川2-3 966-4369

営業時間：月・水～日 午前10時～午後5時
(ラストオーダー 午後4時30分)

ランチ 午前11時～午後2時

定 休 日：火曜日(臨時休業あり)、月曜日が祝日の場合休み



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)

毎月19日は食育の日

あすなろ お喜楽 285
...クッキング... COOKING



その他のレシピ

春キャベツの
ごまあえ

今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会 山桜班」が紹介する「春キャベツのごまあえ」です。

▶材料(2人分)

キャベツ200g、カニカマ30g
A：おろしニンニク18g、白すりごま18g、砂糖9g、酢15g、しょうゆ18g

▶作り方

- (1)キャベツは1センチほどの幅にざく切りする。
- (2)(1)を耐熱ボウルに入れ、ラップをかけレンジで2分ほど加熱する。
- (3)(2)の粗熱を取り、水気を搾っておく。
- (4)カニカマは裂いておく。
- (5)Aを合わせ、和え衣を作っておく。
- (6)(3)(4)を合わせ、(5)で和える。

▶1個分の栄養価

エネルギー 131kcal・たんぱく質6.3g・脂質5.3g
カルシウム174mg・食物繊維3.5g・塩分1.2g

食育ミニ情報 No. 1

あつあつご飯に納豆はダメ！？

納豆の大事な成分「ナットウキナーゼ」は、50℃以上で働きが鈍くなるので、納豆をご飯にのせるならご飯を少し冷ましてからで。



食の情報

なんでもしりたい
まなびくとせいかちゃん
第23話
「おいしい食べかた実験」
制作：twotwotwo

〇×
クイズです！
おいしいいちごの
食べかたは？！

練習しを
かける！
おいしー！
マル！

おさとうを
かける！！
これもおいしい！
マル！

※どんないちごの食べかたがあるか考えてみよう！

そのまま食べる！！
もちろん…二重マル！！

まちさんば
町を散歩してきれいなお花をさがしたり、旬のものを食べたりして春の訪れを体感することも元気の秘訣ですね！

～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。



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20回



The Neverending Study

Looking back on my days as a university student, I can't say I remember them fondly. I spent many a sleepless night studying, writing 10 (plus) page essays, squeezing in 25 pages of a reading assignment, or just wide awake wondering if I'll be able to finish up my homework before the deadline. Believe it or not, what I experienced is the norm. The life of a typical American university student is full of stress, uncertainty, and constant mental strain.

In American universities, attendance is of the utmost importance. Some professors take roll every day, and missing one class could mean a lower grade; miss enough and you could end up failing, an expensive consequence for chronic absenteeism. While there are some professors that don't take roll, skipping out could mean missing important information such as the day's homework, test dates, or even test content.

Whether it's reading a textbook or writing an essay, homework is given out almost every day for every class. As there are too many students to accommodate, professors do not coordinate their assignments, meaning you could have multiple due in the same week or even day.

In order to tackle the mountain of homework and high expectations of each professor, campus libraries are often crammed with students with their heads in books or typing away on their laptops. My university in particular had two libraries, one of which was open 24 hours during the weekdays to allow for late-night studying.

As Japanese students spend a majority of their high school years studying to get into university, I hear their time as a student tends to be comparatively relaxed and fun. I often wonder what it would have been like to attend a university in Japan. I bet it would have been much less stressful!

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27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。



ネバーエンディング・勉強 スタディー

学生時代を振り返ってみても、あまり懐かしいとは言いません。勉強したり、10ページ以上の作文を書いたり、25ページの読書課題をしたり、明日の宿題を締め切りまでに提出できるか不安を抱えたりして眠れない夜をたくさん過ごしたことが思い出されるからです。驚くかもしれませんが、僕の経験は特殊な例ではなく、よくあることです。典型的なアメリカの学生は毎日、ストレスや不安、精神的な苦勞でいっぱいなのです。

アメリカの大学では、出席が何よりも大事です。出席を取る教授の場合、1回欠席したら成績に悪い影響を与える可能性があります。欠席しすぎると落第し、高い授業料が無駄になってしまいます。出席を取らない教授もありますが、欠席することで、宿題やテスト日程または内容などを聞き損う場合があります。

教科書を何ページか読むことであれ作文を書くことであれ、ほぼ全てのクラスで毎日宿題が出されます。教授は、学生各自の都合に合わせることが難しく、出す時間を合わせないので、同じ週または同じ日に複数の宿題を提出しなければならない時もあります。山積みの宿題とそれぞれの教授の期待に応えるために、図書館は勉強したりパソコンで作業している学生でいっぱいです。僕の通った大学には、2つの図書館があり、1つは学生が勉強し、徹夜できるよう平日24時間開いています。忙しい学生は、勉強できる時間が限られているので、夜中でも空いている時間に勉強するしかありません。

高校生の時に受験勉強ですごく忙しく、大学に入学できれば比較的ゆっくりした楽な日々を送れる、という日本の大学に通えたら、どれだけ違う経験を得られたかをよく考えます。ストレスはそんなに溜まらなかったでしょうね！



混雑する大学の図書館
A Crowded library at University of Illinois at Chicago ©UIC

せいか写真日記



2月16日 日曜日 ☁

第27回相楽「少年の主張」大会

2月16日(日)、小中学生が自分の考えを発表する第27回相楽「少年の主張」大会が木津川市のアスピア山城で開催されました。

青少年育成協会相楽連絡協議会が主催し、相楽郡の町村と木津川市から選出された代表の児童生徒13人が出場しました。

町からは小学生の部で永瀬まいさん(山田荘小学校6年)が「令和の大問題～スマホ～」、中学生の部で大塚美優さん(精華南中学校2年)が「まずは知ること」というテーマで発表し、ともに奨励賞を受賞しました。



永瀬 舞さん



大塚 美優さん

3月11日 水曜日 ☀

人権の花育て、思いやり伝える贈りもの

人権の花運動の一環として、精北小学校の児童が昨年秋から育ててきた水仙の花を、高齢者総合福祉施設「神の園」に贈呈しました。

人権の花運動は、毎年、法務省と人権擁護委員連合会が全国で取り組んでいる人権啓発事業で、児童が協力し水仙の花を育てることを通して、協力することの大切さや命の尊さを学び、優しさと思いやりの心を体得することを目的としたものです。

今年は新型コロナウイルス感染拡大防止のため、児童の参加は叶いませんでしたが、児童の思いがこもった満開の水仙の花を先生を通じて、施設に届けることができました。



満開の水仙の花



みんなの想いを届けました(神の園)

広告

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

	月	火	水	木	金	土	日
9:00~12:00	○	○	○	○	○	○	○
18:00~19:00	△	△	△	△	△	△	△
18:00~20:00	○	○	○	○	○	○	○

☎ 0774-94-2006 午後は往診

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

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