

いちご 2

No. 226

Seika Town News and Events Guide

February 2014

Contents

もくじ 目次

くらしのじょうほう General Information	2
こんげつのイベント Upcoming Events	3, 4, 5, 6
クッキング Cooking	7
かんさいくこうまでのこうつう Transportation to Kansai Airport	7
ぎせいごコーナー Giseigo Corner	7
へんしゅうしゃのことば Note from the Editor	7
さいじつ・ぎょうじ Festivals & National Holidays	8
じんこうのうごき Seika Growth Watch	8
いちごコーナーもくでき Ichigo Corner/Aim	8

Published By:

せいちょうやくばそうむぶきかくちょうせいか
精華町役場総務部企画調整課

〒619-0285

きょうとふそうらくぐんせいちょうみなみいなやづま
京都府相楽郡精華町南稲八妻
きたじり
北尻70

Seika Town Office, Department of
General Affairs, Planning and
Coordinating Division

〒619-0285

70 Kitajiri Minamiinayazuma

Seika-chō, Sōraku-gun, Kyōto-fu

Tel. 0774-95-1900

Fax. 0774-95-3971

Email: cir@town.seika.kyoto.jp

じゅうみんひょう しょうめいしょ しもこまゆうびんきょく
住民票などの証明書、下狛郵便局でもらえます

Identification Available at the Shimokoma Post Office



しもこまゆうびんきょく じゅうみんひょう なまえ じゅうしょ か かみ じゅうみんひょう
下狛郵便局では、住民票(名前・住所などが書いている紙)のコピー、住民票
きさいじこうしょうめいしょ いんかんとうろくしょうめいしょ
記載事項証明書、印鑑登録証明書がもらえます。

じゅうみんひょう じゅうみんひょうきさいじこうしょうめいしょ かぞく ひと と
住民票のコピーと住民票記載事項証明書は、家族の人も取りにいけます。
いんかんとうろくしょうめいしょ かぞく ひと じぶん
印鑑登録証明書は家族の人ではなく、自分でとらなければなりませんから、印鑑
とうろくしょう も
登録証を持っていないとなりません。そして、もらうためには、運転免許証・
けんこうほけんしょう も
健康保険証などを持っていってください。一つの証明書(紙)は、¥300がかかり
ます。

とあ 問い合わせ

そうごうまどぐちか せききじゅうみんがかり
総合窓口課 戸籍住民係 TEL: 0774-95-1915

そうらくきゅうじつおうきゅうしんりょうじよ 相楽休日急診療所のスケジュールについて Sōraku Emergency Medical Clinic Schedule

しんりょうか もく 2月～3月の診療科目			
ひづけ 日付	しんりょうか もく 診療科目	ひづけ 日付	しんりょうか もく 診療科目
2月9日 (日)	しょうにか 小児科	3月2日 (日)	ないか 内科
2月11日 (祝・火)	ないか 内科	3月9日 (日)	ないか 内科
2月16日 (日)	ないか 内科	3月16日 (日)	ないか 内科
2月23日 (日)	ないか しょうにか 内科・小児科	3月21日 (祝・金)	ないか しょうにか 内科・小児科
		3月23日 (日)	ないか しょうにか 内科・小児科

い まえ かなら でんわ
行く前に必ず電話してください。

とあ 問い合わせ : そうらくきゅうじつおうきゅうしんりょうじよ (相楽会館内) TEL: 0774-73-9988

くらしのじょうほう

General Information

なお 治したい、はな 鼻のムズムズ Have an Itchy Nose?



かふんしょう きせつ 花粉症の季節がきました。くしゃみ・はなみず・鼻水・鼻づまり…鼻のなかを洗ってしまいたくなるようなつらいことはいやですね。ここで、助けるかもしれないことを紹介します。

しょうじょう からだ ぼうぎよはんのう
症状は体の防御反応

アレルギーは、とくてい しげき たい 特定の刺激に対する体の強すぎる反応です。かふんしょう はな 花粉症は、かふん 花粉が鼻のなかにきて、くしゃみや鼻水が出ます。そこで、鼻づまりも起こります。これらの症状は、外から入ってきたものを外に出そうとする体の反応です。

まずはマスクを

じぶん かふんしょう まも 自分を花粉症から守るには、マスクをしましょう。くすり 薬はいろいろありますが、ぜんぶみじか じかん 全部短い時間だけ症状を軽くする方法なので、ずっとは続きません。つよ くすり 強い薬をのむと、ねむ 眠くなったり、ちから がなくなったり、くち かわ 口が渴いたりすることがよくあります。しゅじゅつ かふんしょう 手術で花粉症になりにくくする方法もあります。

はな した した い くすり
鼻・舌の下に入れる薬も

さいきん 最近、「ステロイド点鼻療法」や「舌下免疫療法」という治す方法が出てきました。
「ステロイド点鼻療法」は、鼻から薬を入れるもので、かふんしょう きせつ 花粉症の季節になる前に始めると花粉症になりません。みせ か くすり 店で買える薬もありますが、3時間ぐらいいつか続きません。なんかい つか 何回も使うと、鼻づまりがもっとひどくなることもあります。

ぜっかめんえきりょうほう まいにち した した くすり い
「舌下免疫療法」は毎日、舌の下に薬を入れるものです。
この方法は、この冬に初めて保険適応になりました。70～80%の人はこれらを使うと治りますが、こうか 効果が出るまで2年くらいかかります。しんぞうびょう おも ぜんぶ からだ びょうき 心臓病や重い全部の体の病気がある人、にんしん 妊娠している（あかちゃんがお腹にいる）や妊娠を希望する人、まだ6歳になっていない子どもはできません。

このほか、ねむ 眠くなりにくい くすり とステロイド点鼻療法など、ちが 違う方法をいっしょ つか 一緒に使う方法も出てきました。いやな しょうじょう 症状を出さないで花粉症を治したり予防することができます。

と あ
問い合わせ

けんこうすいしんか ほけんよぼうがかり
健康推進課 保健予防係 TEL: 0774-95-1905

こんげつのイベント

Upcoming Events

2月

日	時間	内容	場所
14(金)	13:00~	1歳6カ月の子どもの健康診査	保健センター
17(月)	13:30~15:30	パパママ教室 出産について	保健センター
18(火)	13:00~	2歳の子どもの歯の健康診査	保健センター
19(水)	13:00~	3歳6カ月の子どもの健康診査	保健センター
〃	14:00~16:00	卓球デー!!	むくのきセンター
23(日)	9:00~12:00	ほほえみスポーツ広場!!	むくのきセンター
25(火)	13:00~	9~10カ月の子どもの健康診査	保健センター
〃	13:00~15:00	トレーニング室の使い方の説明	むくのきセンター
26(水)		むくのきセンター休み	
27(木)	13:00~	3~4カ月の子どもの健康診査	保健センター

3月

4(火)	13:30~15:30	パパママ教室 育児について	保健センター
5(水)	13:00~	3歳6カ月の子どもの健康診査	保健センター
〃	14:00~16:00	卓球デー!!	むくのきセンター
6(木)	14:30~16:00	国際交流サロン「日本人の知らないアメリカ」第8回	町役場201会議室(2階)
11(火)	13:00~	2歳の子どもの歯の健康診査	保健センター
14(金)	13:00~	1歳6カ月の子どもの健康診査	保健センター

こま とき
困った時には...

広報紙「いちご」について質問があるときは：

精華町の国際交流員、ペルコビッツ・ステーブンを連絡してください。また、「いちご」に載っているイベントと教室はほとんど日本語で行われますから、通訳者としても手伝います。

日本での生活で困ったときは：

国際交流員に連絡してください。

TEL: 0774- 95-1900 FAX: 0774- 95-3971 E-mail: cir@town.seika.kyoto.jp (国際交流員) または
kikaku@town.seika.kyoto.jp (企画調整課)

ビザなどについての質問があるときは：

京都市国際交流協会 (京都市左京区粟田口鳥居町 2-1) にきいてください。ビザや生活の問題などについて相談できます。ビザの相談は毎月の1・3土曜日(予約が必要)行っています。英語、中国語、韓国語、スペイン語で相談できます。生活相談は毎週火曜日～日曜日の午前9時から午後9時まで行っています。

TEL: 075-752-3511 ホームページ: <http://www.kcif.or.jp/>

ユダヤの祭り「プーリーム」を体験しよう！
Come Experience the Jewish Holiday Purim!

▼いつ 3月9日（日） 午前9時～午後0時30分

▼場所 むくのきセンター 3階

▼対象者 精華町に住んでいる中学生や、中学生より小さい子ども

※小学校5年生より小さい子どもは、両親も一緒に来なければなりません。

▼定員 20人（はやく申し込んだ人から）

▼内容

スティーブン国際交流員が、3月のユダヤの祭り「プーリーム」を紹介します。

- ・ラチェット（楽器）で音を出しながら、プーリームを紹介します
- ・フルーツジャムクッキー「ハマントッシュ」を作ります
- ・豆や紙ボールでラチェットを作ります
- ・衣装コンテスト（したい人だけ）

▼参加費 無料（お金がかかりません）

▼申し込むことができる日

2月21日（金）まで

受付時間：平日 午前8時30分～正午・午後1時～5時

▼どうやって申し込む

「住所・名前・年齢・電話番号・衣装コンテストに参加したいかどうか」を電話またはファックス、Eメールで下のところへ。

▼主催 精華町、せいかグローバルネット

▼後援 精華町教育委員会

問い合わせ・申し込み

せいかグローバルネット事務局（企画調整課内）

TEL: 0774-95-1900 FAX: 0774-95-3971 E-mail: kikaku@town.seika.kyoto.jp

けいはんな記念公園の催し物

Keihanna Commemorative Park Upcoming Events and Activities

第48回花いっぱい大作戦～しいたけのほだ木づくり～★48th Great Flower Operation: Preparing Logs for Shiitake Mushrooms

▼日時：2月15日（土） 午前10時～正午（雨の場合は22日の土曜日になります） ▼場所：水景園受付の前で集まります ▼内容：花や緑がいっぱいの公園づくりのためのボランティア活動。 ▼料金：無料（申し込みが必要）

バレンタインコンサート～フルートとキーボードのセッション～★Valentine's Day Concert: Keyboard and Flute

▼日時：2月16日（日） 午後2時～3時 ▼場所：水景園 観月楼 地階 ▼内容：ゲストはRippleのお二人。バレンタインを楽しみましょう。 ▼料金：庭園入園料

ふきのとう摘み★Fuki Bud Picking

▼日時：2月22日（土） 午後0時50分～3時（雨の場合はありません） ▼場所：水景園受付の前で集まります ▼内容：春の野草ふきのとうをつみませんか。 ▼料金：¥800（申し込みが必要、ふきのとうは持ち帰ってもOK）

森っこ広場～枝まきパンづくり～★Forest Plaza: Baking Bread on a Stick

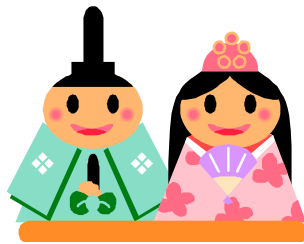
▼日時：2月23日（日） 午後1時～4時（雨の場合はありません） ▼場所：水景園 芽ぶきの森 ▼内容：枝に生のパンを巻き付けて、炭火で焼きます。 ▼持ち物：軍手（作業のための綿の手袋）・飲み物 ▼料金：¥800（申し込みが必要）

たき火で焼き芋を焼こう★Baked Sweet Potato Bonfire

▼日時：3月1日（土） 午後1時～4時（少しの雨の場合は行います、強い雨などの場合は8日の土曜日になります） ▼場所：水景園受付の前で集まります ▼内容：火で焼き芋を作ります ▼料金：¥500（申し込みが必要、イモ一本がついています）

桃の節句～ひなあられのふるまいと折り紙でひな人形づくり～★Girls' Day: Sweet Cakes and Origami Dolls

▼日時：3月2日（日） 午後1時～3時 ▼場所：水景園 観月楼 地階 ▼内容：庭でひな祭りを楽しみましょう ▼料金：庭園入園料



水景園のいけばな教室★Suikeien Flower Arrangement Class

▼日時：3月6日（木）、20日（木） 午後1時30分～4時 ▼場所：水景園 観月楼 研修室 ▼内容：500年の歴史を持ついけばな「池坊」の教室 ▼料金：¥2,000（二日前までに申し込んでください）

もり ひろば もり
森っこ広場～森あそび～★Forest Plaza: Fun in the Forest

▼日時：3月9日(日) 午後1時～4時(雨の場合はやめ
ます) ▼場所：水景園 芽ぶきの森

▼内容：春の森の中でハンモックやブランコ遊び。
▼持ち物：軍手(作業のための綿の手袋) ▼料金：庭園
入園料

だいに かいしがたかち めんさくひんてん
第5回相楽木綿作品展★5th Saganaka Cotton Goods Exhibition

▼日時：3月10日(月)～3月16日(日) 午前10時
～午後5時 ▼場所：水景園 観月楼 ギャラリー一月の
庭 ▼内容：相楽木綿伝承館のものが見られます。 ▼
料金：庭園入園料

水景園入園料：大人：¥200 小学生・中学生：¥100
(60歳以上の年齢が書かれた証明書を持っている人
は無料、障害者手帳などを持っている人と一緒にいる
人の一人は無料、きょうと子育て応援パスポートを持
っている保護者の一人は無料・25人より多いグループ
は安くなります)
時間：午前9時～午後5時 入園は4時30分まで
問い合わせ：けいはんな記念公園管理事務所 TEL:
0774-93-1200 FAX: 0774- 93-2688 ホームページ:
http://www.keihanna-park.jp

Keihanna Plaza Upcoming Events

けいはんなプラザの催し物

けいはんな映画劇場 Keihanna Movies

「少年H」 “A Boy Called H” (2013年 日本)

H という男の子が神戸に住
んでいます。第二次世界大戦が
始まると、彼の平和だった家族
生活がだんだん危なくなりま
す。その中で、神戸が攻撃され
ますが…



日時：

2月15日(土) 午前10:30, 午後1:30, 午後4:15
2月16日(日) 午前10:30, 午後1:30, 午後4:15
2月17日(月) 午前10:30, 午後1:30, 午後4:15

場所：けいはんなプラザメインホール

はやくきた 1000人は無料(お金がかからない)のチ
ケットがもらえます。詳しくは人権センター(TEL:
0774-94-3696)に聞いてください。

問い合わせ：けいはんな事業部
TEL: 0774-95-5115

けいはんなプラザプチコンサート

Keihanna Plaza Small Concert

▼日時：①2月12日(水) ②19日(水) ③3月5日(水)

午後0時15分～0時45分 ▼場所：けいはんなプラザアトリウムロビー

▼内容：①アフタヌーンコンサート F.リスト/「2つの伝説」、C.ドビュッシー「12のエチュード」から11曲
②フルートとピアノの世界～春の訪れを感じて～ ドップラー/「ハンガリー田園幻想曲」
③春のめざめ～ボーカル&ピアノコンサート ラフマニノフ「音の絵」から、ロッシーニ「歌劇『セビリアの理髪師』
から『今の歌は』」

問い合わせ：けいはんなプラザ・プチコンサート実行委員会 TEL: 0774-95-6128

クッキング

Cooking

鮭の西京味噌かけ (抹茶入り)

1. キングサーモンは少し黒くなるまで焼く。(フライパンでOK)
2. スキムミルクと抹茶を湯ごましで溶き、白味噌に濃くなるまで少しずつ混ぜ入れる。
3. (1)を器にのせて(2)をかけて、水菜を添える。

材料... (2人分)

キングサーモン-120g
水菜-----40g
白味噌-----20g
抹茶-----2g
スキムミルク-----2g
湯ごまし-----適当

※湯ごまし：一度、沸騰した湯



擬声語コーナー Giseigo Corner

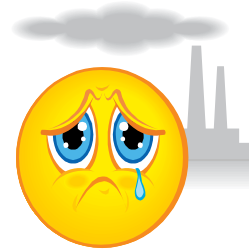
擬声語 コーナーへようこそ！
擬声語は音を意味する言葉です。
状態を意味する「擬態語」も紹介します。使ってみてください！

ぎせいご

しくしく

「声をひそめて弱々しく泣くさま。」

冬は気温が低くて、空もはやい時間から暗くなります。この時季、悲しくなる人が多いです。しくしく泣かないで、元気を出しましょう。

かんさいくこうまでのこうつう
Transportation to Kansai Airport

かんさいくこう 関西空港エアポートリムジンバス(奈良交通)

Kansai Airport Bus

けいはんなプラザから：

関西国際空港まで乗れます。(片道は¥2,000)
予約は下の電話番号に電話してください。

出発	到着	出発	到着
4:10	5:50	14:50	16:30
5:50	7:30	15:50	17:30
6:50	8:30	16:50	18:30
7:50	9:30	17:50	19:30
9:50	11:30	18:50	20:30
11:50	13:30	19:50	21:30
12:50	14:30		

問い合わせ・予約：
奈良交通バス予約センター

TEL: 0742-22-5110 (受付時間: 8:30-19:00)

へんしゅうしゃのことば
Note from the Editor

1月がやっと終わって、2月になりました。京都の冬は寒いとよくいわれます。確かに、寒いと思います。しかし、私のふるさとアメリカロードアイランド州の方がもっと寒いです。冬はたいていそうですが、今年は特に寒くて、気温が-20°ぐらいいまで下がったそうです。そして、アメリカの中西部では、体感温度(体に感じる温度)が-55°ぐらいになったところもあるそうです！

それでも、京都の冬も大変です。アメリカでは室内が暖かいです、ここは寒いと思います。春が来るのが待ち遠しい！

- スティーブン

ぜひ京都府国際交流員ブログを見てみてね！

<http://tabunkakyoito.wordpress.com/>

さいじつ・ぎょうじ Festivals and National Holidays

けんこくきねん ひ
建国記念の日
National Foundation Day
2月11日

なまえのとおりに、けんこくきねん ひ にほんこく せつりつ きねん しゆくじつ
 名前のおりに、建国記念の日は日本国の設立を記念する祝日です。1966年
 はじから始まって、むかし「きげんせつ」というしゆくじつもと「きげんせつ じんむ
 てんのうにほんさいしよてんのう」を祝っていました。第二次世界大戦の後
 に祝われなくなりましたが、20年後にけんこくきねん ひになって、また祝われるよ
 うになりました。しかし、いまけんこくきねん ひむかし「きげんせつ くら
 おお いみも」を比べて、あまり大きな意味を持ちません。

バレンタイン・デー
Valentine's Day
2月14日

せいよう あい しゆくじつ にほん にんき
 西洋の愛の祝日「バレンタイン・デー」は、日本でもとても人気がありま
 す。しかし、ちがうところもあります。たとえば、日本では、バレンタイン・デー
 はじょせい女性がチョコレートをわたす日です。そのチョコレートには、ぎり
 ラトニックとほんめい本命チョコ（好きな人に渡す）に分けられています。ともだち
 ず「友チョコ」もさいきん最近、人気です。バレンタイン・デーにプレゼントをわたす男性
 もありますが、じょせい女性が渡すものと思われています。男性は、3月にある「ホワイ
 ト・デー」という日に、バレンタイン・デーにチョコレートをくれた女性にお
 かえ返しをします。

さっぽろ雪まつり
Sapporo Snow Festival
2月5日～11日

ほっかいどうさっぽろし まいとせいかいじゆう まんにん く ゆうめい まつ
 北海道札幌市にある、毎年世界中から200万人ぐらゐが来る有名な祭り
 です。1950年からはじまりました。ゆき こおり つく ぞう 像がたくさんあつてすば
 しいです。ぞう 像のほか、ゆき こおり すべ だい めいろ ゆき など あそ
 びがあります。せいちやう 精華町ではゆきはあまりふらないので、きかひ
 機会があればぜひさっぽろ雪まつりに行ってみてください。

じんこう うご
人口の動き

Seika Growth Watch

じんこう
2月1日の人口:

[() 内は前月比]

じんこう 人口:	37,281 (-6)
おとこ 男:	17,950 (-6)
おんな 女:	19,331 (0)
せたい かず 世帯の数:	14,018 (+7)

いちごコーナー

Ichigo Corner

「いちごコーナー」はあなたの
 にほんでの生活などの意見を
 しょうかい紹介するところです。
 ゆうびん郵便や FAX、E メールで意見を
 おく送ってください。

いちごの目的

Ichigo's Aim

かんさいぶんかがくじゆつけんきゆうとし けんせつ
 関西文化学術研究都市の建設
 がすすみ、せいちやう 精華町にすむ人がふ
 え、その中で外国人の人口も増
 えています。せいちやう 精華町内に住む
 がいこくじん 外国人のみなさんが暮らしやすい
 ように、せいちやう 精華町は毎月この
 じょうほうし 情報紙を発行しています。この
 じょうほうし 情報紙のニックネーム「いちご」
 (いちご せいちやう 精華町)の一番有名なもの
)は、みんながわかるように
 ひらがなでつけました。

Since the advent of the Kansai Science City, the town of Seika, along with its foreign population, has been growing rapidly. In an effort to make the lives of foreign residents easier, the Seika Town Office produces this monthly newsletter. The newsletter's name, "Ichigo," means "strawberry," Seika's most famous product.

インターネットで「いちご」を見る

<http://www.town.seika.kyoto.jp/link/i-chigo.html>