



いちご



NO. 286

にほんごばんこうほうし
せいかちょうやさしい日本語版広報紙けんこう き しょほう
健康に効く処方せんもくじ
目次けんこう き しょほう
健康に効く処方せん 1ちょうちょう
町長コラム 2まち
町のニュース 2-4まち
町のイベント 5-7

QUICK LIST 5

あすなるCOOKING 5

しせつ
施設のスケジュール 7しまいとし
姉妹都市ニュース 8れんらくじょうほう
連絡情報 8つき ことば
月の言葉 8せいかちょう
精華町のPRマスコット
きょうまち
京町せいかいた き
「痛みが気になったら、すぐに
い し み じぶん
医師に診てもらおうこと！自分の
けんこう ゆうせん
健康を優先しましょう！そうらくいし かい そうらくぐん きづ が わし い し けんこう
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
こんかい なかじませいけい げ か きづ が わし い し なかじま
いてアドバイスします。今回は、中島整形外科(木津川市)の医師・中島
せんせい はなし
先生のお話です。も も
揉むの？揉まないの？しんさつ も き
診察をしていると、よく揉んだほうがいいのかどうか聞かれます。
ちゅうしゃ あと ちゅうしゃご げんそく も ひつよう
まずは注射の後です。注射後は、原則として揉む必要はないと
かんが ちゅうしゃ しゆるい きよくしよはんのう ふくはんのう
考えられています。注射の種類によっては、局所反応や副反応
よほう も しどう ばあい
を予防するために揉まないように指導する場合もあります。くさ あと すこ うで いた ご あんせい
草むしりをした後に少し腕が痛くなり、その後安静にしているの
いた つよ い ひと おお あんせい
にどんどん痛みが強くなってきたと言う人が多いです。安静にし
いた つよ わ ふあん
ているのにどうして痛みが強くなったのか分からず、不安そうで
かた しんさつちゅう いた も
す。そういう方は、診察中もずっと痛むところを揉んだりさすったり
いしきてき む いしき おお
しています。意識的にではなく、無意識にそうしていることも多い
も えんしやう ぞうあく いた つよ ばあい
のですが、揉みすぎが炎症を増悪して痛みを強くする場合があります。て ゆび はさ かべ あしゆび とっさ いた ところ お
ドアに手の指を挟んだり、壁に足指をぶつけたりすると、咄嗟に痛い所を押さえます。これは、
あっぱく べつ しげき くわ あたま かん いた げんじやく じょうきやう せつめい
圧迫という別の刺激を加えることで、頭が感じる痛みが減弱するからです。この状況を説明する
りるん しよつかく しげき ちゅうさう つうかくでんたつ よくせい せつ
ゲートコントロール理論(触覚を刺激することで中枢への痛覚伝達を抑制する)という説がありま
さいしよ も じょうたい わる ちゅうい ひつよう
す。ただし、最初に述べたように、揉みすぎが状態を悪くすることがあるので、注意が必要です。いた お も いた けいげん じじつ
痛むところを押したり揉んだりすることで痛みが軽減することは事実で
も いた つよ まんせい
す。ただし、揉みすぎはかえって痛みを強くすることがあります。慢性的
いた たい きんにく じはつてき しゅうゆく しかん うなが てきとう
痛みに対しては、筋肉の自発的な収縮や弛緩を促すため、適当な
たいそう うんどう
体操や運動、ストレッチングがおすすめです。



せい かちょう きむらかなめ ちょうちょう

精華町 木村要 町長のコラム

こんげつ

今月のかんじん・かなめ

わたし いちねん ふしめ ふ かえ き ひ し しんねん むか

私は一年の節目にはこれまでを振り返り、気を引き締めて新年を迎えています。

へいせい ねんかん せい かちょう がっけん と し と も あゆ しょうわ まつき さくてい けいかく

平成の30年間、精華町は学研都市と共に歩んできました。昭和末期に策定された計画に

そ せい か おおど おお て きぎょう けんきゅうじょ ちゅうおう がっけん と し ちゅうかくし せつ

沿って精華大通りに大手企業の研究所、中央には学研都市の中核施設やけいはんな

きねん こうえん きゅうわたし かん せつち

記念公園、旧私のしごと館が設置されました。

ほうかい ご へいせい ぜんこく と し りよつか がっけん と し おこな

バブル崩壊後の平成6年、全国都市緑化きょうとフェアや学研都市まちびらきが行われ、

せい かちょう ぜんこく じょうほうはっしん と う じ ちゅうぎかいぎちょう かか

精華町が全国に情報発信されたことに、当時町議会議長として関わることができました。

ふきょう か きぎょうりつち すず てつたい つづ きび なか わたし へいせい はつとうちよう

不況下で企業立地が進まず撤退も続く厳しい中、私は平成15年10月24日に初登庁。

さっそくやまだぜん ち じ けんきゅう せい か こよう う と し と ちりよう

早速山田前知事に「研究の成果をものづくりへとつなぎ、雇用を生む都市へ」と土地利用の

みなお しんげん さいわ ち じ けつだん へいせい はんえい きぎょうりつち きゅうそく すず こんにち

見直しを進言。幸い、知事の決断が平成17年のサード・ステージ・プランに反映され、企業立地が急速に進み今日に

いた 至っています。

しんげんごう はつびよう こうたいしでんか しんてんのう そくい あたら じだい けいかく

4月に新元号が発表、5月1日には皇太子殿下が新天皇に即位され、新しい時代がはじまります。これからも「計画、

じっせん はんせい く かえ せい か ついきゅう

実践、反省」を繰り返しながら成果を追求していきます。

らいねん とうきよう おおさかばんぱく がっけん と し ゆめ み

来年は東京オリンピック。2025年には大阪万博。学研都市の夢を満たせるチャンスはここにもあるのです。

ぼうさいぎょうせいむ せんおんせいしけん

防災行政無線音声試験



ちょう ちょうみん みな いっせい しゅんじ さいがいじょうほう はっしん ぼうさい

町では、町民の皆さんへ一斉にかつ瞬時に災害情報などを発信できるよう、防災

ぎょうせいむ せん へいせい ねんど せいび

行政無線を平成29・30年度の2年かけて整備をしてきました。

さいしゅうだんかい じゅうよう しけん どうむせん おんせいしけん じっし

最終段階の重要な試験の一つとして、同無線の音声試験を2月24日（日）に実施

します。

おんせいしけん じっさい おと だ おと おお かくにん

この音声試験は、実際にスピーカーから音を出すことにより、音の大きさなどを確認

おと き かた き と ひと みみ き

するだけではなく、音の聞こえ方や聞き取りやすさなどを、人の耳で聞くことにより、

あんてい おと ちょうせい

安定した音になるよう調整するものです。

しけんとうじつ ひだり ひよう とお かく

試験当日は、左の表の通り、午前・午後に各2

かい けい かい ほうそう よてい

回、計4回の放送を予定しています。

きゅうじつ しけん ばしょ おお

休日での試験となり、また、場所によっては大き

おと めいわく しけん

な音が流れ、ご迷惑をおかけしますが、試験の

じゅうようせい りかい きょうりよく ねが

重要性にご理解・ご協力をお願いします。

じかん めやす

※時間は目安であ

せんご

り、前後することが

あります。

ぼうさいぎょうせいむ せんおんせいしけん 2月24日（日） 防災行政無線音声試験	
しけんよていじかん 試験予定時間 ※	午前 10時30分頃
	午前 11時30分頃
	午後 2時頃
	午後 3時頃
ほうそうないよう 放送内容	チャイム せいかちょう こちらは精華町です。 しけんほうそうちゅう ただ今、試験放送中です。 しけんほうそう お 以上、試験放送を終わります。



ちょう
町のニュース

へいせいさいご せいじんしき かいさい
平成最後の成人式をけいはんなプラザ「メインホール」で開催

こんかい せいじんしき しんせいじんみずか じっこういんかい きかく
今回の成人式も新成人 自 らによる実行委員会が企画。
しきてん まえ せいにかちょうしょうねんしょうじょうがっしょうだん しゆくふく こ きよく
式典の前には精華町 少年 少女 合唱団が祝 福を込めた 曲
おく かいじょう わ
を贈り、会 場が沸きました。

じっこういん なかにし けんたろう しんせいじん だいひょう いま
実行委員の中西 健多朗さんが、新成人を代 表して「今ま
おお かた なか ささ い ひと だれ
では多くの方の中で支えられて生きてきました。人は誰かの
ささ い ささ
支えなくては生きていけません、ただ支えられるだけで
せいじん いま おお ひと ささ じぶん
はなく、成人した今、多くの人と支えあうために、自分たち
じしん おお ひと ささ ひつよう かん
自身ができるだけ多くの人を支えることが必要だと感じてい
みじゆく しょうらいおお ひと ささ
ます。まだ、未熟ではありますが、将 来多くの人を支えら
いちにんまえ おとな ひ びしょうじん
れる一人前の大人になれるよう、日々精進していきま
けつい の
す。」と決意を述べました。

しきてんご せいじん つど おんし きゆうゆう おも でばなし
式典後の「成人の集い」では、恩師や級友と思い出 話に
はな さ
花を咲かせていました。



せいじんしき さんかしやせんいん きねんしゃしん
上：成人式の参加者全員の記念写真。

せいにかちょう しんせいじん しきてん せいそう
下：精華町の新成人たちが式典のために正装し
ました。



しよくちゅうどく ちゅうい
ノロウイルス食中毒に注意



しよくちゅうどく おお はっせい てあら じゅうぶん
ノロウイルスによる食中毒は、12～3月に多く発生します。手洗いやうがいを十分に
よぼう かんせん つぎ き つ
予防しましょう。感染しないために、次のことに気を付けてください。

じゅうぶん てあら
・せっけんで十分に手を洗う。

- ちょうりきぐ まいかいあら かねつしょうどく
・調理器具も毎回洗い、加熱消毒する。
- しよくひん じゅうぶん かねつ どいじょう ぶんいじょう
・食品は十分に加熱する(85度以上で1分以上)。
- かんせんしゃ ふんべん とぶつ しょうり てぶくろ つ
・感染者の糞便や吐物などの処理は手袋を着ける。



ひと ひと うつ たいない はい ご はげ は け
ノロウイルスは人から人に移り、体内にウイルスが入ってから1～2日後に激しい吐き気、
おうと ふくつう げり はつねつ しょうじょう で つうじょう なお こういしょう
嘔吐、腹痛、下痢、発熱などの症状が出ます。通常は2日ほどで治り、後遺症はありません。

かんぜん なお やく しゅうかん しょうじょう おさ
しかし、完全に治るまでには約1週間かかります。症状が治まっても、
がっこう しょうば しゅうだんせいかつ ふつき なが
学校や職場などの集団生活にはすぐに復帰しないでください。また、長く
はいせつぶつ ふく ちゅうい
て1カ月は、排泄物にウイルスが含まれていますので、ご注意ください。



うたが しょうじょう で ばあい はや いるようきかん じゅうしん しょうちゅうどく おも
疑わしい症状が出た場合は、早めに医療機関を受診してください。この食中毒は、主に
すいぶんほきゅう だっすいしょうじょう ふせ なお あんい げり の たいない
水分補給で脱水症状を防いで治します。安易に下痢止めを飲んでしまうと、体内にウイル
かいふく おく ちゅうい
スをとどめ、回復が遅れることがあるので、注意しましょう。





ウィンドアンサンブルが全国で金と最優秀

ひがしひかりしょうがっこう ぶんきよう
東光小学校ウィンドアンサンブルが、文京
シビックホール（東京）で行われた日本管楽
合奏コンテスト小学校部門において3年連続と
なる最優秀賞を、大阪城ホールで行われた
全国小学校バンドフェスティバルにおいて金賞
を受賞しました。

こんかいえんそう あまの まさみち さつきよく たくちすい
今回演奏した天野正道作曲の「沢地草」は、
穏やかなソロと緊迫した合奏部分が目まぐるしく
入れ替わる難曲でしたが、合唱練習や一対一
の指導などを取り入れ、演奏技術や表現に磨き
かけました。その結果、魅力のある素晴らしい
演奏ができるようになり今回の受賞につながり
ました。



ふれあいの居場所でクリスマスコンサート 12月13日

げんきじゆく ほいくしよ きようさい
みんなの元気塾とひかりだ保育所の共催
でリコーダー演奏家を招いてのクリスマスコン
サートが12月13日（木）、みんなの元気塾
で開催されました。

まいつきだい げんきじゆく せだい
毎月第2・4木曜日にみんなの元気塾で世代
間交流を目的に「子育て交流広場」（ひかりだ
い保育所主催）が開催されています。

とうじつ さい さい じゅうみん かた さんか
当日は、0歳～93歳の住民の方が参加さ
れ、クラシックから懐かしい童謡、ディズニー
音楽まで赤ちゃんから大人まで楽しめるコン
サートとなり、参加者は和の趣き溢れる温か
い古民家で優しいリコーダーの音色に酔いしれ
ました。

安全・安心のまちの実現へ

12月14日

ねんまつけいかい む しゅつぱつしき
年末警戒パトロールに向けた出発式が12月14日（金）、
町立図書館前交流スペース（町役場2階）で行われました。木津
警察署、地元防犯協会や防犯推進委員の方々など総勢62人が参加
し、町民が安心して新しい年を迎えることができるよう、町内を
パトロールしました。

さんか じもと ぼうはん いん はんざいよくし きつきん かだい
参加された地元の防犯委員からは、「犯罪抑止は喫緊の課題、
今後も力を合わせて活動したい」と、力強い意見がありました。





あすなろ COOKING

たまに日本料理を少しだけ身につけたいと思いませんか。精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」のレシピを使って、自分の家でも日本料理を作ってみましょう！

今回は、あすなろ会の清水さんが紹介する「チーズケーキ」です！



* 食材

卵	200g (3個)
生クリーム	200ml
砂糖	100g
小麦粉	27g (大さじ3)
クリームチーズ	200g
レモン果汁	5g (小さじ1)

* 作り方

1. オーブンは170度に予熱する。
2. 材料をミキサー容器に、順番に1種類ずつ入れ、その都度、ミキサーにかける。
3. ケーキ型18～20cmの型にシートをセットする。
4. ケーキ型に(1)を流し込む。
5. オーブンで40分焼く。



* 栄養情報(ホールケーキ1つ分)

エネルギー	2344kcal	たんぱく質	47. 2g、	脂質	177g
カルシウム	369mg、	食物繊維	0. 7g	塩分	2. 4g

QUICK LIST

クイックリストへようこそ！すぐ使える面白い単語を紹介します。

今月のテーマ： 買い物

フィードバックをお願いします！このリストはじゅうぶん？ 学びたいこともあればメールをください！



1. 買い物 - shopping
2. レジ袋 - grocery/plastic bags
3. 現金 - cash
4. レシート - receipt
5. 冷凍食品 - frozen foods
6. 野菜 - vegetables
7. 果物 - fruits
8. 肉 - meat
9. 食パン - bread
10. 牛乳 - milk
11. マイバッグ - grocery bag from home
12. カゴ - shopping basket

単語



ちょう

町のイベント

おやこ えいご した

親子で英語に親しもう

にちじ
日時：2月12日・19日、3月5日各火曜日 午前10時～10時40分

ばしよ ほいくしよ
場所：せいかだい保育所

たいしやうしや みしゆうえん かぞく
対象者：未就園の子どもとその家族

ていいん くみ
定員：15組

こうし し
講師：デニス カラフェリス氏

もう こ ほうほう ぜんじつ でんわ

申し込み方法：前日までに電話で次のところへ。

と あ ほいくしよ
問い合わせ：せいかだい保育所 TEL: 0774-98-3866



せいかちやうこうりゆう

精華町交流ホールコンサート

にちじ
日時：3月23日（土）午後2時30分～3時30分（午後1時30分開場）

ばしよ せいかちやうこうりゆう ちやうやくば かい
場所：精華町交流ホール（町役場2階）

ていいん にん ていいん こ ばあい ちゆうせん
定員：100人（定員を超えた場合は抽選）

きよくもく にたんちやう
曲目：J・S・バッハ「トッカータとフーガ ニ短調 BWV 565」／G・ヴェ

ルディ「オペラ『アイーダ』より凱行進曲」ほか

もう こ ほうほう にじげん
申し込み方法：3月7日（木）までに二次元コード

もう こ けっか し
※申し込み結果は3月16日（土）までにお知らせします。

と あ せいかちやうやくば きかくちやうせいかきかくがかり
問い合わせ：精華町役場企画調整課企画係 TEL: 0774-95-1900



もう こ
申し込みは
こちら！

もも せつく

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～

にちじ
日時：3月3日（日）午後2時～4時

ばしよ すいけいえん かんげつろう ち か
場所：水景園 観月楼 地下

りやうきん ていえんにゆうえんりやう
料金：庭園入園料

ないやう まつ かいさい にんぎやう つく み
内容：ひな祭りにあわせてイベントを開催。おりがみでひな人形を作ったり、おひなさまを観た

り…ひなあられも先着100人にふるまいます。



きねんこうえん

ポケットマルシェ IN けいはんな記念公園 30th

にちじ
日時：3月9日（土）・10日（日）午前9時30分～午後4時

ばしよ しばふひろば
場所：芝生広場

ないやう ざっか
内容：ポケットマルシェのミニバージョン。アンティーク&雑貨&グリーンのマーケット。

と あ じっこういん
問い合わせ：POCKETMARCHÉ実行委員 TEL: 080-5364-2345





ちょう
町のイベント

けいはんなプラザ・プチコンサート

けいはんなプラザのアトリウムロビーで開催されるミニクラシカルコンサートシリーズ。2つのセッションがあります。

曲目(セッション毎):

①喜びの島 / ドビュッシー

②こぶしの花 / 清水 肇 ・ オペレッタ《こうもり》より「無邪気な田舎娘を演じるなら」

日時:

①2月13日(水) 午後12時15分～12時45分

②2月27日(水) 午後12時15分～12時45分



せいかけょう しせつ
精華町の施設のスケジュール

そうらくきゅうじつおうきゅうしんりょうじよ
相楽休日応急診療所のスケジュール※

ひ 日にち	しんりょうかもく 診療科目	ひ 日にち	しんりょうかもく 診療科目
2/3(日)	しょうにか 小児科	3/3(日)	しょうにか 小児科
2/10(日)	ないか しょうにか 内科・小児科	3/10(日)	ないか 内科
2/11(祝・月)	ないか 内科	3/17(日)	ないか 内科
2/17(日)	しょうにか 小児科	3/21(祝・木)	しょうにか 小児科
2/24(日)	ないか しょうにか 内科・小児科	3/24(日)	ないか しょうにか 内科・小児科
そうらくきゅうじつおうきゅうしんりょうじよ い まえ かなら でんわ ※相楽休日応急診療所に行く前に必ず電話してください TEL: 0774-73-9988		3/31(日)	ないか しょうにか 内科・小児科

ほけんセンター

ひ 日にち	じかん 時間	しょうさい 詳細
2/3(日)	午前9時30分～ 午後12時	きょうしつ りょうしんへん パパママ教室 両親編
2/5(火)	午後1時～	さい げつじけんこうしんさ 3歳6カ月児健康診査
2/7(木)	午後1時～	さいじし けんこうしんさ 2歳児歯科健康診査
2/8(金)	午後1時～	さい げつじけんこうしんさ 1歳6カ月児健康診査
2/19(火)	午後1時30分～ 3時30分	きょうしつ しゅつさんへん パパママ教室 出産編
2/27(水)	午後1時～	げつじけんこうしんさ 9～10カ月児健康診査
2/28(木)	午後1時～	げつじけんこうしんさ 3～4カ月児健康診査

むくのきセンター

ひ 日にち	じかん 時間	しょうさい 詳細
2/6(水)	午後3時～5時	たつきゅう ひ 卓球の日
2/13(水)	午後3時～5時	たつきゅう ひ 卓球の日
2/20(水)	午後3時～5時	たつきゅう ひ 卓球の日
2/24(日)	午前9～午後12時	ほほえみスポーツひろば
2/27(水)	-	きゅうかん 休館



ホームバーグ・ホールの正面にヨーロッパ風の建築技が組み入れています。

アーティストを 育む場所

ホームバーグ・ホール(別名:ドナルド・ダブリュー・レノーズ芸術センター)はノーマン市のオクラホマ大学の敷地に位置し、オクラホマ州民によく知られている歴史的な建物です。1918年に建築された州唯一のヨーロッパ風の演奏会場は、大学のワイゼンホファーファミリー芸術学部の活動の拠点であり、数多くの芸術家の踏み出す場でもありました。たくさんの芸術家に「オクラホマ大学の名所であるホームバーグ・ホールで働く機会が大変ためになりました」と芸術学部のマリー・マーガレット・ホルト学部長が述べました。今でも、ホームバーグ・ホールはクラシックやオペラのコンサート、演劇、ダンスショーの会場として利用されていて、オクラホマ州で、芸術学の推進と支援の運動を先立ち続けています。

(写真:WIKIMEDIA COMMONS、記事:オクラホマ大学ホームページ)

しまいとし 姉妹都市のノーマン市について

2005年から、精華町とアメリカのオクラホマ州にあるノーマン市は姉妹都市であり、1985年から、京都府とオクラホマ州の府州関係により、友好都市の関係を育んできました。国際的な社会を創るために、精華町とノーマン市は連携し、国際交流と国際理解の推進に努めています。

せいにかちょうやくば 精華町役場 きかくちょうせいか 企画調整課

きょうとふ そうらくぐんせいにかちょう
京都府相楽郡精華町
みなみいなやづまきたじり ばんち
南稲八妻北尻70番地

TEL: 0774-95-1900

FAX: 0774-95-3971

EMAIL: cir@town.seika.lg.jp

こま とし 困った時には…

こうほうし しつもん
広報紙「いちご」について質問あるときは:

せいにかちょう こくさいこうりゅういん れんらく
精華町の国際交流員に連絡してください。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ので、通訳者としても手伝います。

にほん せいにかつ こま
日本での生活で困ったときは:

こくさいこうりゅういん れんらく
国際交流員に連絡してください。

TEL: 0774-95-1900 FAX: 0774-95-3971 EMAIL: cir@town.seika.lg.jp

こくさいこうりゅういん きかくちょうせいか
(国際交流員) または kikaku@town.seika.lg.jp (企画調整課)

しつもん
ビザなどについての質問があるときは:

きょうとしこくさいこうりゅうきやうかい きょうとしさきょうくあわたちぐちとりいちやう き
京都市国際交流協会(京都市左京区粟田口烏居町2-1)に聞いてください。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)に行っています。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: 074-752-3511 ホームページ: <http://www.kcif.or.jp/>

せいにかちょう
精華町がSNSもやっています!

Facebook



ホームページ



せつぶん
節分
Setsubun

せつぶん しんしゆん まえ おこな きゆうしやうがつ ふか かんけい
節分は新春の前に行われる旧正月と深い関係がある
でんとうぎやうじ せつぶん ひ しんねん こうらん いえ まね じゃき はら
伝統行事です。節分の日に、新年に幸運を家に招き、邪鬼を払い
だ おに ふく い まめ
出すために「鬼はそと! 福はうち!」を言いながら豆をまく「豆
まき」をします。今年もあなたに福のいっぱい年になりますように!

きょうとふこくさいこうりゅういん み
京都府国際交流員のブログを見てみてください!
<http://tabunkakayoto.wordpress.com/>