



いちご



NO. 289

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 じゅうどうきつえん きけん
みんなで健康づくりー 受動喫煙の危険もくじ
目次けんこう
みんなで健康づくり 1だんじょきょうどうさんかく
男女共同参画ミニ
通信 2ツアー・オブ・
ジャパン 3ちょう
町のニュース 3-4

あすなるCOOKING 5

QUICK LIST 5

ちょう
町のイベント 6-7しせつ
施設のスケジュール 7すば せいちやう
素晴らしい精華町 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

きんえん じゅうどうきつえん
禁煙することで受動喫煙を
と いっしょ けんこう
止めましょう！一緒に健康ま
とく
ちづくりを取り組みましょう

5月31日は「世界禁煙デー」です。日本では、その後1週間に「禁煙週間」と定めています。タバコが身体に悪いことは一般的に広く知られていますが、その中でも子どもの受動喫煙は、子ども自身が自ら避けることができません。家族・地域ぐるみで取り組まなければならない問題です。

かぞく みなお じゅうどうきつえん
家族で見直そう、受動喫煙

さくねんど にゆうようじけんしんじゆしんしや しゆうけい ははおや きつえん
昨年度の乳幼児健診受診者のアンケートを集計したところ、母親が喫煙して
いる割合は約3.5%、父親が喫煙している割合は約23.4%であることがわかりました。

じゅうどうきつえん
受動喫煙とは…

す ひと ほか ひと けむり す こ い
タバコを吸わない人が、他の人のタバコの煙を吸い込んでしまうことを言います。また、タバ
コから出る煙には、喫煙している本人が直接吸い込む煙よりも高濃度の有害物質が含まれて
います。

じゅうどうきつえん こ あた えいきよう
受動喫煙が子どもに与える影響

にゆうようじとつぜんしししょうこうぐん あか ていたいじゆう か ちゅうじえん ぜんそく こきゅうきのうていか むしば
乳幼児突然死症候群（SIDS）、赤ちゃんの低体重化、中耳炎、喘息、呼吸機能低下、虫歯な
どがあります。

しつもん
よくある質問かんきせん した おくがい す だいじょうぶ
Q. 換気扇の下または屋外で吸っていたら大丈夫？

かてい かんきせん けむり ふく おお ゆうがいぶつしつ と のぞ
A. 家庭の換気扇では、タバコの煙に含まれる多くの有害物質は取り除けませ
ん。また、ベランダなどの屋外であっても、周囲の人が煙を吸い受動喫煙を
強いられることになります。

かねつしき か きんえん
Q. 加熱式タバコに変えたら禁煙？

けむり で かねつしき ふく ゆうがいぶつしつ りよう
A. 煙が出ていなくても、加熱式タバコに含まれる有害物質のニコチンの量はほ
ぼ変わりません。また、病気になるリスクも従来のタバコと変わらないという
研究結果も出始めています。禁煙に役立つという科学的な根拠は確立されてい
ません。

くうきせいじようき せっち だいじょうぶ
Q. 空気清浄機を設置していたら大丈夫？

くうきせいじようき ふく ゆうがいぶつしつ と のぞ
A. 空気清浄機では、タバコに含まれる有害物質は取り除けません。

きんえん かぞく
禁煙は家族で！

きつえん す ほんにん かぞく しゆうい ひと かか もんだい
喫煙は吸っている本人だけでなく家族や周囲の人にも関わる問題です。

きつえんしや とうはつ いふく にお かん じてん じゅうどうきつえん
喫煙者から頭髮・衣服についた臭いを感じた時点で、受動喫煙をしていること
になります。壁や床カーテンについた臭いも同様です。最近では、喫煙後の
呼吸には、40分以上もの間有害物質が含まれていることがわかってきまし
た。「世界禁煙デー」を機会に、禁煙について家族で考えてみませんか？





だんじょきょうどうさんかく つうしん
男女共同参画ミニ通信

だんじょきょうどう に ほ ん い
男女平等 日本は110位

「ジェンダー・ギャップ指数2018」が昨年12月に発表されました。これは、世界経済
フォーラムが政治・経済・教育・保健の4分野の男女格差の大きさを、男女平等を1、完全
不平等を0として数値化し、国別に順位付けした指数です。日本は前年の114位から11
0位に順位を上げましたが、G7諸国の中で最下位です。男女格差が最も小さい国は10
年連続でアイスランドでした。



だんじょきょうどう けんこう きょういく
ほぼ男女平等の「健康」「教育」

健康分野と教育分野では男女格差がほとんどみられません。健康分野では0.979という高いスコアでし
たが、スコア0.980の1位の国が40カ国あるため、日本は昨年の1位から41位になりました。
教育分野では、昨年の74位から65位に上がりました。初等教育、中等教育の就学率の男女比は完全
平等の1ですが、生涯賃金や経済的自立にも関係する高等教育(大学など高等学校卒業後に受ける
教育)の就学率が男性に比べて女性が低い状況にあります。

かくさ おお けいざい せいじ
格差が大きい「経済」「政治」

経済分野では5項目全てでスコアが改善したものの、順位は昨年の114位から117位
に下がりました。幹部・管理職における男女差の項目のスコアが低く、社長や取締役など
企業のリーダーに女性が少ないことが問題です。

政治分野でも、順位は123位から125位に下がっています。日本では女性総理大臣が
誕生しておらず、議員の女性比率も世界平均よりも低いという結果でした。



そうきゅう たいさく
早急な対策を

日本における男女格差の解消はスピードが遅く、今のままでは解消に100年以上かかるといわれています。一方、
少子高齢化は急速に進んでおり、性別にかかわらず誰もが能力を発揮できる社会への変革が早急に求められています。





ツアー・オブ・ジャパン京都ステージ・子ども服交換会

国際自転車競技連合(UCI)の公認国際自転車レースの一つ、「ツアー・オブ・ジャパン」の京都ステージが、5月20日(月)に開催されます。

ツアー・オブ・ジャパンは国内最高峰の自転車ロードレースであると同時に、アジア随一の規模・レベルで、多くの来場者で賑わうイベントです。

周辺の皆さんにはご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をよろしくお願いします。



交通規制と一部バス停の乗降制限・移設のお願い

レースの開催時間帯は、道路の交通規制とそれに伴う一部バス停の乗降制限・移設を行います。周辺にお住まいの皆さんにはご迷惑をかけますが、ご理解・ご協力をよろしくお願いします。下記のバス交通路線は影響されます。

奈良交通路線バス

精華大通りを東向きに進行するバスは「光台四丁目停留所」「光台三丁目停留所」「けいはんなプラザ停留所」での乗降ができなくなりますので、「光台七丁目停留所」または「ATR停留所」をご利用ください。西向きに進行するバスは、これらの停留所でも乗降できます。

精華くるりんバス

交通規制実施中は「かしのき苑停留所」「東畑」「東畑口」には停車しません。

また、祝園駅方面に進行するバスの「けいはんなプラザ停留所」を奈良交通「ATR停留所」に移設します。当日の運行状況によっては、バスのダイヤに大幅な遅れが発生する場合があります。利用者の皆さんにはご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をよろしくお願いします。



子ども服交換会 STEP子ども服交換会

精華町環境ネットワーク会議(STEP)では、ごみを減らすことを目的に、子ども服をリユース(再使用)する子ども服交換会を実施します。

着られなくなった子ども服を持参し、展示している子ども服の中から欲しいサイズのものと交換できます。小学生以下のもので洗濯して清潔で破損のないもの。また、お預かりになった服はお返しできません。服は男女別、サイズ別に整理してください。

日時: 6月2日(日) 午前10時～午後3時

場所: かしのき苑(ふれあいまつり会場)

問い合わせ: 精華町環境ネットワーク会議事務局(環境推進課内) TEL 0774-95-1925





ちょう
町のニュース



タイフェスティバル
3月23日(土)、24日(日)

けいはんなタイ・フェスティバルが3月23日(土)、24日(日)、けいはんなプラザで開催されました。

けいはんな学研都市は、近年タイ王国をはじめとしたASEANや欧米諸国との学術交流が進んでいて、今後もより一層の展開が期待されています。タイのすばらしい文化などを体感することを目的に開催されました。

来場者は、タイフードを堪能し、タイの音楽・舞踊・ミニ講演を楽しみました。



サイクリングタウン SEIKA Let's Ride Safely!
3月21日(祝・木)

今年5月20日(月)に開催される、国際自転車ロードレース「ツアー・オブ・ジャパン(TOJ)京都ステージ」の開催地である精華町の精華台小学校で3月21日(祝・木)に自転車安全教室を開催しました。

当日は、自転車愛好家やロードバイクに興味のある親子など、約50人が参加し、京都府木津警察署による交通安全教室や、女性ロードバイクチーム「ちやりん娘」とTOJ京都ステージのホームチーム「マトリックス・パワータグ」の選手によるロードバイクの正しい乗り方について学ぶロードバイク教室を行いました。

また、教室の後、選手たちと一緒にツアー・オブ・ジャパンのコースを体験し、参加した自転車愛好家や子どもたちは、京都ステージを起伏の激しいコースをプロの選手と一緒に走れたことで、笑顔が多くみられ、自転車を楽しく乗るためのマナーをしっかりと学ぶことができました。

べいこくこうこうせい こくさいこうりゅう
米国高校生と国際交流
3月19日(火)

精華南 中学校の1年生と米国の高校生との国際交流会が3月19日(火)精華南 中学校で行われました。

アメリカの中西部にあるイリノイ州からはるばる来日した私立学校の高校生や、本町在住の外国の方16名と交流しました。歳の差があったにもかかわらず、英語と日本語を使った楽しいゲームを通して、お互いのことを知り、親しむことができました。

後半には、新しく友達になった米国の高校生への贈り物として、中学生が合唱を披露したり、それぞれが興味あることを質問し合い、有意義な交流会となりました。





あすなろ COOKING

にほんりょうり すこ み おも せいかちようしよくせいかつかいぜんすいしんいん
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
きようぎかい かい つか じぶん いえ にほんりょうり つく
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！
こんかい かい さとう しょうかい あまざけとうにゆう
今回は、あすなろ会の佐藤さんが紹介する「甘酒豆乳プリン」です！

● 材料(2人前)

こうじあまざけ 糀甘酒	80ml	さとう 砂糖	15g
とうにゆう 豆乳	80ml	こなかんてん 粉寒天	1.6g
みず 水	80ml		

● 作り方

1. 鍋に甘酒に豆乳を入れ、火にかけ、80℃ぐらいに温める。
2. 別の鍋で粉寒天と水をよく溶かし、火にかける。
3. (2)が沸騰したら、砂糖を入れ1～2分弱火で加熱する。
4. (3)に(1)を加える。
5. (4)の粗熱がとれたら容器に流し、冷やし固める。
6. お好みで果物をトッピングする。

● 栄養情報(1人前)

エネルギー	81kcal	たんぱく質 しつ	2.1g
カルシウム	8mg	食物繊維 しょくもつせんい	0.9g
脂質 ししつ	0.8g	塩分 えんぶん	0.1g



QUICK LIST

クイックリストへようこそ！すぐ使える面白い
たんご しょうかい
単語を紹介します。

こんげつ どうろ かんれんことば
今月のテーマ：道路の関連言葉

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



1. 高速道路 - highway, freeway, expressway
こうそくどうろ
2. 有料道路 - toll road
ゆうりょうどうろ
3. 道路 - road
どうろ
4. 渋滞 - traffic (congestion)
じゅうたい
5. 迂回 - detour
うかい
6. 注意 - caution
ちゅうい
7. 工事中 - under construction
こうじちゅう
8. 徐行 - go slow, proceed slowly
じょこう
9. 歩道 - sidewalk
ほどう
10. 法定速度 - speed limit
ほうていそくど
11. 凍結道路 - icy road, frozen road
とうけつどうろ
12. 車線 - (vehicle) lane
しゃせん

単語



ちょう
町のイベント

だい き
ハワイアンフラ 第1期

に ち じ かくげつようび けい かい
日時: 5月27日、6月3日、10日、17日、24日、7月1日の各月曜日(計6回) 午後1時半～2時半

ば し ょ どうじよう
場所: むくのきセンター 道場

たいしやうしゃ さいいじよう かた
対象者: 18歳以上の方

ていいん せんちやく にん
定員: 先着20人

ないよう おど む り たいかん きた
内容: ゆったりとしたハワイアンミュージックにあわせて、踊ることで無理なく体幹を鍛えて、心と身体を癒してくれます。

も もの ひつきようぐ の もの くつした ひ しょう かた
持ち物: タオル、筆記用具、飲み物、靴下(冷え性の方)

りようきん えん き ぶん りようきん
料金: 3000円(1期分の料金)

もうしこみほうほう もうしこみようし りようきん
申込方法: 5月21日(火)までの午前8時半～午後8時半に、申込用紙と料金をむ

まどぐち もう こ こ ふ か
くのきセンターの窓口へ。申し込み後のキャンセルは不可。

と あ
問い合わせ: むくのきセンター TEL 0774-98-0200



かんげんがくだんえんそうかい

けいはんなフィルハーモニー管弦楽団演奏会

に ち じ かいじよう
日時: 6月9日(日) 午後2時～(1時15分開場)

ば し ょ
場所: けいはんなプラザメインホール

きよくもく こうきようし そうれい こうきようきくだい ばんにちようちよう
曲目: 交響詩「葬礼」/マーラー、交響曲第6番二長調/ドヴォジャーク

りようきん いっぱん えん しょうがくせい えん とも かいかいじん えん
料金: 一般1000円・小学生500円・けいはんなプラザ友の会会員700円

みしゅうがくじ にゅうじよう ふ か
※未就学児は入場不可

かぶ じぎょうぶ
チケット: 4月9日(火)午前10時から(株)けいはんな事業部(平日10時～午後5時)にて予約 TEL 0774-95-5115
またはチケットぴあ(Pコード141453)



けいはんなサンデサイエンス・プログラム

に ち じ ねんちよう しょうがく ねんせい しょうがく ねん しょうがく ねんせい
日時: 5月19日(日)・26日(日) 年長～小学3年生 午後1時～3時、小学4年～小学6年生 午後3時10分～5時10分

ば し ょ どう こ かがくじっけんしつ かい
場所: けいはんなプラザ・ラボ棟「子ども科学実験室」(3階)

たいしやうしゃ ねんちよう しょう ねんせい ほ こ し や
対象者: 年長～小6年生とその保護者

ていいん せんちやく にん
定員: 先着30人

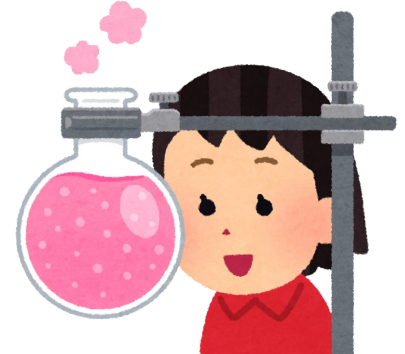
りようきん かい えん
料金: 1回2000円

もうしこみほうほう かくかいさいび みつかまえ さんかしゃしめい
申込方法: 各開催日の3日前までに、ホームページまたはEメールに「参加者氏名・

がくねん れんらくさき さん かきほうび きにゅう か き
学年・連絡先・参加希望日」を記入し、下記のメールアドレスへ。

と あ ぶんかがくじつつきようかい
問い合わせ: けいはんな文化学術協会 TEL 0774-95-5110

EMAIL antares@kvc.keihannna.ne.jp





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。

きよくもく

曲目:

① 牧神の午後への前奏曲／デビュッシー、カルメン・ファンタジー／ボルヌ

にちじ

日時:

① 5月22日(水) 午後12時15分～12時45分



せいにかちょう 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
5/12(日)	ないか 内科	6/2(日)	ないか 内科
5/19(日)	ないか 内科	6/9(日)	ないか しょうにか 内科・小児科
5/26(日)	ないか しょうにか 内科・小児科	6/16(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		6/23(日)	ないか しょうにか 内科・小児科
		6/30(日)	ないか 内科

ほけんセンター

ひ 日にち	じかん 時間	しょうさい 詳細
5/8(水)	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
5/14(火)	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
5/15(水)	午後1時～	さいじしかけんこうしんさ 2歳児歯科健康診査
5/16(木)	午後1時～	げつじけんこうしんさ 9～10カ月児健康診査
5/21(火)	午後1時～	げつじけんこうしんさ 3～4カ月児健康診査
5/25(土)	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
5/27(月)	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
6/14(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

むくのきセンター

ひ 日にち	じかん 時間	しょうさい 詳細
5/8(水)	午後3時～5時	たつきゅう ひ 卓球の日
5/15(水)	午後3時～5時	たつきゅう ひ 卓球の日
5/26(日)	午前9～午後12時	ほほえみスポーツひろば
5/29(水)	午後3時～5時	たつきゅう ひ 卓球の日
6/5(水)	午後3時～5時	たつきゅう ひ 卓球の日
6/9(日)	午前9～午後12時	ほほえみスポーツひろば
6/12(水)	午後3時～5時	たつきゅう ひ 卓球の日

すば せい かい ちやう 素晴らしい！精華町

きねんこうえん しぜん たの ばしよ けいはんな記念公園 - 自然とのひとときを楽しめる場所



けいはんなプラザのすぐ近くにあるけいはんな記念公園は、関西文化学術研究都市の創設を記念するために、1995年に開園されました。24.1haもある広大な公園であり、心を癒す日本庭園の「水景園」、広い芝生の「芝生広場」、竹や桜の木のある「谷あい」と永谷池を囲む「芽ぶきの森」の四つの地区で構成されています。近所の住民も遠くから来た観光客も一年中公園を楽しめます。花見をする場所を探している方でも、野外でレジャーを楽しむ場所を探している方でも、誰でもけいはんな記念公園を満喫できます。

わたし まち せい かい ちやう 私たちの町、精華町

1955年に発足された精華町は京都府の南西部にあり、京都府の京田辺市と木津川市と奈良県の生駒市の付近です。関西文化学術研究都市の主な町として、歴史を維持しながら文化の創造や科学の推進を重視するまちづくりに取り組んでいます。

せい かい ちやう や く ば 精華町役場 きかくちやうせい かい 企画調整課

きやうとふ そうらぐんせい かい ちやう
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 とき 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 かい ちやう こくさいこうりゆういん 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にほんご おこな つうやくしや てつだ

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 かい ちやう こま
日本での生活で困ったときは：

こくさいこうりゆういん 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

(こくさいこうりゆういん) または kikaku@town.seika.lg.jp (きかくちやうせい かい 企画調整課)

ピザなどについての質問があるときは：

きやうとし こくさいこうりゆうきやうかい きやうとしききやうくあわためちとりいちやう せい かい ちやう
京都市国際交流協会(京都市左京区粟田口鳥居町2-1)に聞いてください。ピザや生活の問題などについて相談できます。ピザの相談は毎月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 かい ちやう 精華町がSNSもやっています！

つき こと ば 月の言葉

Facebook



ホームページ



ねんごう げんごう
年号・元号

Era Name, Regnal Year



にほん とし ねんごう げんごう かぞ げんざいつか いっせいいちげん
日本では、年を年号または元号で数えます。現在使われている「一世一元の制」という称号を決める制度は、明治時代に始まり、新しい天皇陛下の即位が行われる時にだけ新しい称号を作る条件があります。皇太子の即位に伴い、5月より元号は「平成」から「令和」に変わります。きやうとふこくさいこうりゆういん み
京都府国際交流員のブログを見てみてください！
<http://tabunkakyoito.wordpress.com/>