



いちご



NO. 290

せいかちょう にほんごばんこうほうし
精華町やさしい日本語版広報紙

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
みぢか もの ひそ きけん 身近な物に潜む危険	2
ちょう 町のニュース	2-3
けいはんなふれあい コンサート2019	4
QUICK LIST + あすなるCOOKING	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
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

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
こんかい まつもりなにかいいん きづがわし いんちょう
ついてアドバイスします。今回は、松森内科医院(木津川市)の院長・
まつもりせんせい はなし
松森先生のお話です。



こうけつあつ しんきんこうそく しんふぜん のうそつちゆう じんぞうびょう げんいん
高血圧は心筋梗塞や心不全、脳卒中、腎臓病の原因となりますが、
けつあつ きせつ じかん かんきょう か はか だいじ
血圧は季節、時間、環境で変わるもので、きちんと測ることが大切です。

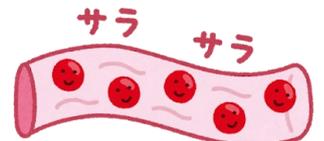
けつあつそくてい いま ねんいじょうまえ はつあん ほんしつてき か
血圧測定は今から100年以上前に発案され、本質的にはあまり変わっ
いえ はか けつあつ しんさつしつ けつあつ く じょうほうりょう おお
ていません。家で測る血圧は診察室での血圧に比べ、情報量が多く、
のうこうそく しんきんこうそく きけん よそく くすり こうかほんてい
脳梗塞や心筋梗塞への危険の予測や、薬の効果判定によりいいといわ
しんさつしつ けつあつ はいこうけつあつ かめんこうけつあつ
れています。また、診察室での血圧は白衣高血圧や仮面高血圧など、
けつあつ ほんとう たか ひく
血圧が本当より高かったり、低かったりすることもあります。



そくていほう どうみやくはくどう ま あつで
測定法ですが、動脈拍動のあるところにカフを巻きます。厚手のシャツや
うわぎ うえ ま てくび ゆび べんり ごさ
上着の上から巻いてはいけません。手首や指は便利ですが、ご誤差がある
じょうわん すず いっぱんでき き うで そくてい
ため、上腕が勧められています。一般的に利き腕でないほうで測定します
きゆうさ ばあい たか ほう そくてい いじょうさ
が、左右差がある場合は高い方で測定します。20mm Hg以上差がある
ばあい けっかん きょうさく ばあい かんが いし
場合はどちらかの血管の狭窄がある場合などが考えられるため、医師に
そうだん
相談しましょう。



あさ よる はか のぞ あさ お あと じかんいなし
朝と夜に測ることが望ましく、朝は起きた後の1時間以内・トイレに
い あと すわ ふんあんせいご しょくじ やくざいせつしゆまえ すず
行った後・座っているままで1~2分安静後・食事や薬剤摂取前が勧
よる ね まえ すわ ていきてき そくてい すず
められていて、夜は寝る前、座っているままで定期的な測定が勧めら
こうけつあつ ひと よる ひく
れています。高血圧の人は夜が10~20mm Hg低いといわれています。



けつあつ か かぎ ちようきかん しゆう そくてい
血圧は変わるものなので、できる限り長期間、週3~5日測定することがいいとされていて、
こうけつあつしろう かた しゆう かい つき かいていきてき そくてい すず
高血圧症でない方も週1回や月1回定期的に測定することが勧められています。

いっばんでき しゆうしゆくき かくちようき みまん せいじょう
一般的に収縮期135mm Hg、拡張期88mm Hg未満が正常とされています。

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



かそく けつあつ ていきてき
家族で血圧を定期的に
はか けっかん やさ
計って、血管に優しい
せいかつ おく
生活を送りましょう！



身近な物に潜む危険

6月2日(日)～8日(土)は危険物安全週間です。危険物施設から危険物事故を無くすために制定されたものですが、日常生活でも起こり得る事故・事例から危険物への認識を高め、無事故で過ごしましょう。

本当にあった事故事例

夏のキャンプで楽しいはずが…

バーベキューで着火剤を注ぎ足したところ、着火剤の一部が火のついた状態で飛び散り、近くにいた子どもの衣類に着火し、やけどした事例が発生。着火剤は、非常に引火しやすい成分でできているため、注ぎ足しは絶対しないでください。



爪のお手入れ中に…

除光液で爪のお手入れ中に、タバコを吸おうとライターで火をつけたところ、除光液に引火しやけどした事例が発生。室内で除光液を使用するときは、換気を十分にを行い、火気はちかづけないようにしましょう。



車でコールドスプレー…

夏場の閉め切った車でコールドスプレーを使用した後、タバコに火をつけたところ、引火し衣類に着火してしまった事例が発生。コールドスプレーの使用時、使用後すぐには、タバコなど火気を近づけないようにしましょう。

スプレー廃棄に注意!

ヘアスプレーや殺虫剤などは、自動車の車内など、高温となる場所で破裂する恐れがあります。放置しないようにしましょう。

廃棄するときは、穴は開けずに屋外の火気のない風通しの良い場所で、周囲に人がいないか確認し、少しずつ完全に使い切ってから廃棄するようにしましょう。



ガソリン貯蔵に注意!

ガソリンは静電気が蓄積しないようにガソリン用の金属製の入れ物に貯蔵する必要があります。

荷台などで保管すると絶縁状態となり、静電気が容器内に滞留し危険なため、必ず静電気が外に流れるように地面上や金属板の上などで保管するようにしてください。

また、ガソリンは引火点がマイナス40℃ごろから極めて引火しやすいため、取り扱いにも特に注意が必要です。





ちょう
町のニュース

けんこう しよくじ
健康づくりは食事から

6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。「食」に関する知識を身につけ、健康な体づくりにつなげましょう。

しよくせいかつ みなお
食生活を見直そう

- **朝ごはんを食べよう** — 朝食は一日の活動をスタートさせる重要な食事です。早寝早起きを心がけ、朝食を摂るリズムを作りましょう。
- **バランスのとれた食事を** — 栄養バランスを整え、生活習慣病の予防や改善につなげ、元気な暮らしを実現しましょう。
- **家族そろって楽しい食卓を** — 家族そろっての食事は大切な場です。食事時間の確保、楽しい雰囲気づくりに努めましょう。



- **環境に配慮した食生活を** — 買いすぎ、作りすぎに注意し、食べ残しを減らしましょう。マイバッグの利用、食品容器のリサイクルに協力しましょう。
- **80歳で20本の歯を** — 一生涯、自分の歯で食べられるように、かかりつけ歯科医を持ち、歯の定期検診を受けましょう。

しよくいく いみし
「食育」の意味を知っていますか？

食育とは、「さまざまな経験を通じて『食』に関する知識と『食』を選択する力を習得し、健全な食生活を実践することができる人間を育てること」です。

(食育基本法より)

食育は、子どもだけのものではありません。食べることは、生涯にわたって続く基本的な営みなので、大人になってからも重要です。

「食べる力」＝「生きる力」健康寿命延伸のため、食育に取り組みましょう！



きょうまち たんじょうさい
京町セイカ誕生祭

町が発信する情報を皆さんに分かりやすくお知らせする町の広報キャラクター「京町セイカ」。これまで、広報誌やホームページをはじめ、さまざまな啓発活動やSNS、オリジナルの出生届・婚姻届、まっふるなどさまざまな場面で活躍してきました。

7月5日(金)は、京町セイカが未来からやって来て6回目の「誕生日」です。今年も「京町セイカ誕生祭2019」と題してのお祝いイベントを企画しています。

詳しくは、町のホームページの京町セイカ特設ページ

(https://www.town.seika.kyoto.jp/link/kyomachi_seika.html) でお知らせしていますので、ぜひご覧ください。



けいはんなふれあいコンサート2019



けいはんなふれあいコンサート2019

親子で音楽を楽しめる「けいはんなふれあいコンサート」が8月4日(日)、けいはんなプラザ・メインホールで開催されます。

関西の一流オーケストラ、オオサカ・シオン・ウインド・オーケストラ・ソロイスツの演奏で、アニメ音楽からクラシックまで、おなじみの楽曲が楽しめるコンサートです。指揮は守山俊吾さんです。手遊びコーナーでは、町の保育所の先生も登場し、指揮者体験や楽器体験もあり、年齢制限なく0歳から入場できます。(演奏が聴ける授乳室あり)

時間

午後2時～3時10分

指揮者体験抽選券・楽器体験整理券配布は午後1時30分～1時55分(なくなり次第終了)

※楽器体験は終演後

曲目

- ① ルパン三世のテーマ
- ② ジブリ・ソング(崖の上のポニョ、カントリー・ロード、となりのトトロ)
- ③ Lemon - 米津 玄師
- ④ 夏うたコレクションなど…

※曲目は一部変更する場合があります。

チケット

前売券: 1500円 当日券: 2000円(全席指定)

※3歳未満の子どもは、保護者の膝上に座る場合に限り無料です。

※チケットの払い戻しはできません。

前売券販売場所

町役場 企画調整課(5階)

販売期間: 6月10日(月)～8月2日(金)の平日

受付時間: 午前9時～正午・午後1時～5時

※販売初日のみ午前10時からです。

チケットぴあ

販売期間: 6月10日(月)～7月31日(水)

販売店: チケットぴあ店舗、セブン・イレブン、ファミリーマート

電子チケットぴあ: <https://t.pia.jp/> (「けいはんなふれあいコンサート」かPコード 152-835を検索バーに)

※発券手数料が別途必要です。

問い合わせ: けいはんなふれあいコンサート実行委員会事務局(企画調整課内) TEL: 0774-95-1900





あすなる COOKING

にほんりょうり すこ み おも かい つか じぶん
日本料理を少しだけ身につけたいと思いませんか。あすなる会のレシピを使って、自分
いえ にほんりょうり つく

の家でも日本料理を作ってみましょう！

こんかい かい にしやま しょうかい ぎゅうにゅう
今回は、あすなる会の西山さんが紹介する「牛乳わらびもち」です！

ざいりょう にんまえ 材料(2人前)

ぎゅうにゅう 牛乳	200cc	さとう 砂糖	18g
かたくりこ 片栗粉	36g	こな きな粉(砂糖入)	適量

つく かた 作り方

- ぎゅうにゅう かたくりこ さとう なべ い ま ひ
1. 牛乳、片栗粉、砂糖を鍋に入れ、へらでよくかき混ぜながら火にかける。
 - じょう ひと ね
2. のり状になったら、一つにまとまるまでへらでよく練る。
 - ぶん ね
3. まとまったあと、さらに2～3分練る。
 - ぬ ひとくち おお れいすい おと ひ かた
4. (3)を濡らしたスプーンで一口の大きさにとり、冷水に落とし、冷やし固める。
 - ひ みず かる き こ
5. 冷えたら、水を軽く切り、きな粉をまぶす*。
- ※もちにきな粉をまぶす前に、きな粉に砂糖を加えておきましょう。



えいようじょうほう にんまえ 栄養情報(1人前)

エネルギー	165kcal	たんぱく質 たんぱく質	3.5g
カルシウム	119mg	食物繊維 しよくもつせんい	0g
脂質	4.0g	塩分 えんぶん	0.1g



QUICK LIST

つか
クイックリストへようこそ！すぐ使える

おもしろ たんご しょうかい
面白い単語を紹介します。

こんげつ あめ かんれんことば
今月のテーマ：雨の関連言葉

ねが
フィードバックをお願いします！このリ
まな
ストはじゅうぶん？ 学びたいことがあ
きがる おし
りましたらお気軽に教えてください！



- かさ
1. 傘 - umbrella
- こさめ
2. 小雨 - drizzle, light rain
- おおあめ どしゃぶ
3. 大雨／土砂降り - heavy rain
- ごうう
4. 豪雨 - torrential rain
- あまみず
5. 雨水 - rain water
- あまぐ
6. 雨具 - rain gear (coat, boots, etc.)
- うりょう
7. 雨量 - amount of (rainfall)
- こうすいかくりつ
8. 降水確率 - chance of rain
- うてんけっこう
9. 雨天決行 - (event) held rain or shine
- うてんちゅうし
10. 雨天中止 - (event) cancelled due to rain
- こうずい
11. 洪水 - flood (overflow of river, dam, etc.)
- しんすい
12. 浸水 - inundation (house, boat, etc.)
- すいがい
13. 水害 - water damage

単語



ちよう こ とくしゆう
町のイベント ～子どものサマーキャンプ特集～

だい かい じゆく
第104回NAISTサイエンス塾

にちじ ごぜん ごぜん しょうご
日時: 7月13日(土) ①午前9時30分～10時30分 ②午前11時～正午

ごご
③午後1時15分～2時15分 ④午後2時45分～3時45分

ばしよ たかやま かい い こましたかやまちよう
場所: 高山サイエンスプラザ4階(生駒市高山町8916-12)

たいしょうしゃ しょうがくせい ほ ごしや どうはんひつよう
対象者: 小学生(保護者同伴必要)

ていいん かくかい にんけい にん ちゆうせんせい
定員: 各回7人計28人(抽選制)

ないよう ときようそう いぬ きようじゆう かたち はし どうさ
内容: 「ロボット徒競走」犬、恐竜などの形をしたロボットが走る動作をみんなでプロ

グラムシします。最後にみんなが作ったロボットで競走します。

りょうきん えん
料金: 500円/人

もうしこみほうほう だい じゆくさん かきぼう きぼうじかん だい きぼう さんかしゃしめい
申込方法: 6月21日(金)までに「第104 NAISTサイエンス塾参加希望・希望時間(第3希望まで)・参加者氏名(フリガナ)・

しょうぞくがっこうめい がくねん ゆうびんばんごう じゆうしよ ばんごう でんわばんごう か き おく
所属学校名・学年・郵便番号・住所・Eメールアドレス・ファクス番号・電話番号」をファクス、または下記のEメールに送る。

と あ なら せんたんだいしえんざいだん
問い合わせ: 奈良先端大支援財団 TEL: 0743-72-5815 FAX: 0743-72-5819

メール: kagaku@science-plaza.or.jp



こくさい こ
けいはんな国際子どもキャンプ2019

にちじ ほうく
日時: ①8月13日(火)～17日(土)(4泊5日) ②8月18日(日)～22日(木)(4泊5日)

れいわ ちゆうじゆん さいかい つど よてい
※令和2年1月中旬にリユニオン(再会の集い)を予定しています。

ばしよ いこまさんろくこうえん やがいかつどう
場所: 生駒山麓公園ふれあいセンター・野外活動センター

たいしょうしゃ しょうがく ねんせい
対象者: 小学4～6年生

ていいん かく にんけい にん ていいん こ ばあい ちゆうせん
定員: 各28人計56人(定員を超えた場合は抽選)

りょうきん まん えん
料金: 4万8000円

もうしこみほうほう さんかしゃしめい せいべつ しょうぞくがっこうめい がくねん ゆうびんばんごう じゆうしよ
申込方法: 6月28日(金)までに「参加者氏名(フリガナ)・性別・所属学校名・学年・郵便番号・住所・Eメールアドレス・ファクス

ばんごう でんわばんごう きぼう につてい ばんごう ばんごう おく
番号・電話番号・希望の日程」をホームページ(international-kids-camp.jimdofree.com/)、または下記のEメールに送る。

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

メール: antares@kvc.keihanna.ne.jp



だい かい こくさいちゆうがくせい
第16回けいはんな国際中学生キャンプ

にちじ
日時: 8月17日(土)～18日(1泊2日)

ばしよ
場所: けいはんなプラザ

たいしょうしゃ ちゆうがくせい
対象者: 中学生

ていいん せんちやく にん
定員: 先着30人

りょうきん
料金: 2万5000円

もうしこみほうほう さんかしゃしめい せいべつ しょうぞくがっこうめい がくねん ゆうびんばんごう じゆうしよ でんわばんごう
申込方法: 6月28日(金)までに「参加者氏名(フリガナ)・性別・所属学校名・学年・郵便番号・住所・電話番号」をホーム

ページ(<https://globalcamp.jimdo.com/>)か下記のEメールかファックス番号に送る。

と あ
問い合わせ: けいはんな

ぶんかがくじゆうつきようかい
EMAIL けいはんな文化学術協会 TEL: 0774-95-5110 FAX: 050-3156-1616

メール: antares@kvc.keihanna.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atrium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 ヴァイオリンとピアノのソナチネ／シューベルト
- ② バラード第3番交イ長調 OP.47／ショパン

にちじ
日時:

- ① 6月12日(水) 午後0時15分～0時45分
- ② 6月26日(水) 午後0時15分～0時45分



せいかちょう しせつ
精華町の施設のスケジュール

そうらくきゆうじつおうきゆうしんりょうじよ
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
6/2(日)	ないか 内科	7/7(日)	ないか 内科
6/9(日)	ないか しょうにか 内科・小児科	7/14(日)	ないか 内科
6/16(日)	ないか しょうにか 内科・小児科	7/15(祝・日)	ないか 内科
6/23(日)	ないか しょうにか 内科・小児科	7/21(日)	ないか しょうにか 内科・小児科
6/30(日)	ないか 内科	7/28(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
6/14(金)	午後1時～5時	さい げつじけんこうしんさ 1歳6カ月児健康診査
6/18(火)	午後1時～5時	さいじしかけんこうしんさ 2歳児歯科健康診査
6/19(水)	午後1時～5時	さい げつじけんこうしんさ 3歳6カ月児健康診査
6/25(火)	午後1時～5時	げつじけんこうしんさ 9～10カ月児健康診査
6/27(木)	午後1時～5時	げつじけんこうしんさ 3～4カ月児健康診査
7/10(水)	午後1時～5時	さい げつじけんこうしんさ 3歳6カ月児健康診査
7/12(金)	午後1時～5時	さい げつじけんこうしんさ 1歳6カ月児健康診査

そうらくきゆうじつおうきゆうしんりょうじよ 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

むくのきセンター

ひ 日にち	じかん 時間	しょうさい 詳細
6/9(日)	午前9～正午	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
6/19(水)	午後3時～5時	たつきゅう ひ 卓球の日
6/26(水)	—	閉館
7/3(水)	午後3時～5時	たつきゅう ひ 卓球の日
7/10(水)	午後3時～5時	たつきゅう ひ 卓球の日

しまいとし
姉妹都市ニュース

むかし れきし せいき
はるか 昔の歴史を21世紀に



はくぶつかん しやうめん
サム・ノーブル博物館の正面

せいき か め かいかん はくぶつかん しゅう くっし し ぜん しほくぶつかん
21世紀の変わり目に開館したサム・ノーブル博物館は、オクラホマ州の屈指の自然史博物館で
だいがく しきちない いち しせつ へいほう せかいじゅう ぶんか
す。オクラホマ大学の敷地内に位置するこの施設は、18,400平方メートルもあり、世界中の文化からの
しゆつどひん ぜんし かせき もの まんてんいじょうしよゆう せかい
出土品、前史の化石やネイティブ・アメリカンの物などを1,000万点以上所有しています。世界の
れきし ほか はくぶつかん ぶたいうら しゆつどひん あつか かた けんきゆう けんがく てんじ し ぜん し
歴史の他に、博物館の舞台裏で出土品の扱い方や研究などを見学できる展示もあります。自然史
せかいし きやうみ も かた ひつけん くわ はくぶつかん らん
や世界史に興味を持っている方には必見です。詳しくはサム・ノーブル博物館のホームページをご覧
えいご
ください。(samnoblemuseum.ou.edu - 英語のみ)

しやうてんいきやう
写真提供: Andrew Goidell (Wikimedia Commons)

しまいとし し
姉妹都市のノーマン市について

せいかけいしやう しゅう し しまいとし きやうとふ しゅう ふしゅうかんけい
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。
ゆうこうとし かんけい はくく こくさいき しやかい つく せいかけいしやう し れんけい こくさいこうりゅう こくさいりかい すいしん つと

せいかけいしやう や く ば
精華町役場
きかくちやうせいかけい
企画調整課

きやうとふ そららくぐんせいかけいしやう
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:
せいかけいしやう こくさいこうりゅういん れんらく せいかけいしやう す いえ とど
精華町の国際交流員に連絡してください。また、精華町に住んでいて、「いちご」を家に届いて
ひと れんらく
ほしい人がいましたら、連絡してください！
にほん せいかけい 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 きかくちやうせいかけい
(国際交流員) または kikaku@town.seika.lg.jp (企画調整課)

**しつもん
ピザなどについての質問があるときは:**
きやうとし こくさいこうりゅうきやうかい きやうとしききやうくあわたぐちとりいちやう き せいかけい
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
そうだん まいつき どうようび よやく ひつよう おこな えいご ちゅうごくご かんこくご
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
ご そうだん せいかけいそうだん まいしゅうかようび にちやうび おこな
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/>

せいかけいしやう
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

こうらう
ゲリラ豪雨
Guerilla Rain

こうらう きゅう ふ だ こうらう あらわ ことば
「ゲリラ豪雨」は、急に降り出す豪雨を表す言葉です。ゲリラ
こうらう あめ おお ちゅう つ ゆ きせつ お しぜんげんしやう
豪雨は、雨の多い6月中の梅雨の季節に起きる自然現象です。6
ちゅう ころう そな かさ じゆんぴ
月中は、ゲリラ豪雨に備えて、傘の準備をしておきましょう！
きや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://tabunkakyoito.wordpress.com/>