Seika Town Office

2019年7月

ICHIGO
いちご

NO. 291

精華町やさしい日本語版広報紙

目次

熱中症を起こさないために 1
男女共同参画ミニ通信 2
健康に効く処方せん 3
QUICK LIST ＋ あすなろCOOKING 4
町のイベント 5-7
施設のスケジュール 7
素晴らしい！精華町 8
連絡情報 8
月の言葉 8

精華町のPRマスコット
京町せいか

気温と体調に気を付けながら、夏を楽しく、涼しく過ごしましょうね！

熱中症を起こさないために

室内での発生が多発！

発生場所で最も多かったのは室内で、全体の4割以上を占めています。太陽が直接当たる屋外よりも、エアコンが無い屋内の方が危険であるという結果になりました。たとえエアコンが設置されていても、タイマーや温度設定がうまく活用できていないため、熱中症になってしまう場合が多いです。「このくらいの暑さなら大丈夫」と、我慢をしすぎるのはよくありません。室温や湿度を快適に保ち、熱中症を予防しましょう。

熱中症の3つの予防方法

①十分な運動と睡眠、適度な食事を日頃からとりましょう。

日常的に無理のない運動をして、食事は1日3食、そしてしっかり睡眠をとる。こういった生活は健康的な身体を作るうえでとても大切で、熱中症以外の病気予防にも繋がります。まずは生活改善からはじめましょう。

②のどが渇かなくてもこまめに水分補給をしましょう。

外出する際は水分を持ち歩くようにしましょう。気温や湿度が高いと感じたら、のどが渇いていなくてもこまめに水分をとることが大切です。

また、運動に限らず汗をかく場合は塩分も合わせてとることが推奨されています。塩タブレットやスポーツドリンクがお勧めです。

③気温や湿度をこまめにチェックしましょう。

屋内、屋外に関係なく、自分がいる環境を把握しましょう。気温や湿度が高い場合は、エアコンなどを使用して改善するようにしましょう。

どれだけ気をつけていても、熱中症になってしまう場合があります。様子がいつもと違う、自分で水分補給ができないなど、熱中症の症状が疑われるときはできるだけ早く医療機関で受診してください。早期の応急処置がとても重要です。

大切なあなた

あなたはどんな時に自分の存在価値を感じることができますか？ＳＮＳの「いいね」やフォロワー数によってですか？誰かに認められることはとても嬉しいことですが、人の評価はもろくはかないものです。人からの評価に一喜一憂し、自信を失ったり有頂天になったりするのが人間です。しかし、たとえどんなに人生がうまくいかない時でも、この世でたった一人ぼっちで孤立無援だと感じる時でも、自分の中に常に自分を照らし続ける明かりを持っていることはとても大切です。これは自分への信頼ともいえるもので、誰も認めてくれなくても、誰も褒めてくれなくても、自分は自分でいいし、ここにいていいし、自分は大切な存在だと思える感覚を「自己肯定感」といいます。

◆本当の自己肯定感

「自分は○○ができるから価値がある」「人より優れているから価値がある」など、能力の有無や人との比較から得られる自信は、自己肯定感とは異なります。

自己肯定感とは、自分の長所だけではなく、弱さや欠点も含めた丸ごとの自分に価値があると自分が思えることです。それは、人の評価によって大きく左右されたりせず、ピンチの時でも「まあ何とかできる」「自分なら何とかやっていけるだろう」と思わせてくれるものです。

◆自己肯定感が低いと…

自己肯定感が低いと、そもそも自分にはあまり価値がないと思っているため、力で人を支配したい人につけ込まれやすくなります。例えば、恋人や配偶者から不当な暴言や暴力を受けても、自分の尊厳が傷つけられていることに気づけなかったり、気づいても、自分を傷つけている相手を自分より優先させたりして、自分を守ることができないのです。

暴言や暴力を受け続けると、「どうせこんな自分だから、ひどいことをされても仕方ない」「自分さえ我慢すればいい」という思考に陥り、「自分は本当はどうしたいのか」もわからなくなり、支配関係から抜け出せなくなります。

◆自己肯定感は育むことができる

もしあなたの自己肯定感が砕かれてしまったとしても、また何度でも自己肯定感を育てていくことができます。安全な環境の中で、安心できる人や自然などとの触れ合いや、何気ない日常や仕事を積み重ねていくことで、少しずつ自分を取り戻し回復していけるのです。

健康に効く処方せん

このコーナーでは、相楽医師会（相楽郡・木津川市）の医師が健康についてアドバイスします。
今回は、京都山城総合医療センター（木津川市）の呼吸器外科・伊藤先生のお話です。

卒煙のサポート

不健康な食事、運動不足、喫煙、過度の飲酒など、生活習慣の改善により予防可能な疾患は、non-communicable disease（非感染性疾患；NCD）と位置付けられています。

たばこは、がん、呼吸器疾患、循環器疾患のみならず、糖尿病への影響もあるといわれており、糖尿病治療に際しても、まずは禁煙を進める傾向になってきていると思われます。

日々の診療において、禁煙指導が難しいと感じるのは、「やめなさい」ということで、患者に反発され、必要な治療が止まってしまうかもしれないという不安があるからではないでしょうか。

自身の診療でも、肺癌の手術治療、抗がん剤治療をするためにタバコを吸ったままではできないことを伝えると、禁煙してくれますが、それでも100人に1人くらいはやめられないものです。

なかなか手ごわい相手ですが、それとなく、「卒煙」を提案していただけませんか。今までは吸っていたけど、タバコから卒業しましょうという提案です。幸いにして、「吸わなくてもイライラしない」ように禁断症状を抑える薬があります。ちょっとの努力で、卒煙可能なサポート体制が進められています。

どこにきっかけがあるかはわかりません。なんらかのきっかけで、その患者さんが卒煙できれば、その卒煙者が新たに卒煙希望者を連れてくるというような、卒煙の輪が広がればうれしいです。

町のニュース

家族そろって食事を

食事の街頭啓発を6月19日（水）、祝園駅西連絡通路で行いました。6月の食育月間、毎月19日の食育の日にちなんだものです。

精華町生活改善推進員協議会「あすなろ会」や町健康増進計画マスコットキャラクターたちが、のぼり旗を掲げ、「あすなろお喜楽クッキング」のレシピやティッシュを配りながら、家族などでそろって食事する「共食」の大切さをPRしました。

町では、第3次精華町食育推進基本方針に基づき「食を育む、食で育む精華町」を基本理念とした食育の取り組みを、食育関係団体と連携し実施しています。

あすなろ COOKING

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、「鶏肉の黒こしょう焼き」です！

- 材料（2人前）

鳥もも肉（皮つき）	140g	酒	10g
粗挽きこしょう	1g	塩	適量
キャベツ	100g		

- 作り方
  1. 鶏肉の皮にフォークでアナをあけておく。
  2. 鶏肉に酒をふり、10分置く。
  3. キャベツを千切りにしておく。
  4. 鶏肉に塩と粗挽きこしょうをふる。
  5. 鶏肉をフライパンで両面しっかり焼く。
  6. 食べやすい大きさに切り、器に盛り、キャベツを添える。

- 栄養情報（1人前）

エネルギー	196kcal	たんぱく質	12.9g
カルシウム	29mg	食物繊維	0.9g
脂質	13.5g	塩分	0.1g

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：暑い夏

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？学びたいことがありましたらお気軽に教えてください！

1. 蒸し暑い - humid, muggy
2. 湿気 - humidity, moisture (i.e. in the air)
3. 湿度 - level of humidity
4. 日差し - sunlight, rays of the sun
5. 日傘 - parasol
6. 日焼け止め - sunscreen
7. 冷房 - cool (air conditioner function)
8. 扇風機 - electric fan
9. 扇子 - folding fan
10. かき氷 - shaved ice, snow cone
11. 西瓜 - watermelon
12. 冷やし中華 - chilled noodles w/asst. toppings
13. トウモロコシ - corn (usu. on the cob)

単語

真夏の夜に祝園駅前で乾杯！

精華町商工会青年部では、今年も地域の振興と活性化を目指し、真夏の夜の４日間限定で「Standing Bar」を開催します。老若男女を問わず町内外からの多くの方の参加をお待ちしています。

また今年は新たに最終日はけいはんなプラザ日時計広場に会場を移し、食べ物・お子様向けブースも用意します。祝園駅前、けいはんなプラザ日時計広場、いずれもビールやソフトドリンクを片手に会場で出会った皆さんと交流できる楽しい雰囲気を青年部員が作り上げます。

精華町の夏の風物詩「Standing Bar」に、ぜひお越しください。

▼日時

①７月２６日（金）・３１日（水）・８月２日（金）午後６時～９時

②８月９日（金）午後５時～９時（小雨決行）

▼場所

①祝園駅前

②けいはんなプラザ日時計広場

▼料金

◆アルコール飲料（ビール・酎ハイなど）５００円アルコールまとめてお得なチケット（７枚で３０００円）もあります

◆ソフトドリンク１００円

▼そのほか

・共にチケット制です。回数券・チケットは、会場でお買い求めください。

・お子様連れの方やご家族でも気楽に楽しみます。

・飲み物のみの販売です。食べ物はお持ち込みください。

打ち水でクールダウン

今年も打ち水イベントを7月26日（金）午後6時から、せいかガーデンシティ（祝園西一丁目）南側歩道前で開催します。

このイベントは精華町商工会青年部の協力を受けて毎年開催しています。子ども向けの参加賞を用意していますので、ぜひお越しください。

※雨天の場合、中止します。

昔から夏場の涼を感じる知恵として、庭や玄関先にまいた水が蒸発する際に、地面の熱を奪って涼しく感じることができる『打ち水』が行われてきました。

町のイベント

地球っこ講座　多文化共生のワークショップ

日時: 7月14日（日） 午後1時30分～4時

場所: 精華町交流ホール（町役場2階）

定員: 先着50人（小学校4年生以下は保護者同伴）

内容: 多文化共生社会について外国人と一緒に 考 えるワークショップです。中学生による、身の回りで文化の違いを感じることについての発表もあります。

申込方法: 7月12日（金）までにホームページ（https://seikaglobalnet.wix.com/japanese）からお申し込みください。

問い合わせ: せいかグローバルネット　Eメール: seika-global-net-info@zeus.eonet.ne.jp

交流ホールコンサート　音楽のおもちゃ箱17

日時: 9月1日（日） 午後2時～3時30分頃（1時30分開場）

場所: 精華町交流ホール（町役場2階）

出演: けいはんなフィルハーモニー管弦楽団

定員: 100人（定員を超えた場合は抽選）

内容: パイプオルガンと管楽器・弦楽器のアンサンブルほかクラシックからポップまで演奏します。

※内容は変更する場合があります。

申込方法: 8月18日（日）までに、右の二次元コードから

問い合わせ: 企画調整課企画係 Tel: 0774－95－1900

本気の木工　板からつくる木の時計

日時: ①8月19日（月） ②20日（火） 午前9時～午後5時

場所: けいはんなプラザ 交流棟「イベントホール」（5階）

対象者: 京田辺市・木津川市・精華町に在学、在住の小学校5年生～中学3年生（小学生の児童には親の同伴が必要）

定員: 各20人

料金: 5,000円

内容: おもちゃ作家、多胡歩未氏の指導で、板を組み合わせて工具を使用し制作過程を体験。

持ち物: 彫刻刀、筆記具、昼食、飲みもの

申込方法: 7月22日（月）～26日（金）までに「件名『本気の木工』、希望日（第2希望まで）、郵便番号、住所、氏名（ふりがな）、同伴者氏名、性別、学校名、学年、緊急連絡先（電話番号）」を記入しEメールで次のところへ。

問い合わせ: けいはんな学研都市活性化促進協議会
Tel: 0774－95－5034　Eメール: moq@ml.keihanna-plaza.co.jp

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:

① 幻想即興曲／ショパン ＋ 超絶技巧練習曲集より第12番「雪あらし」／リスト

② 甘き思い出／サンドラン ＋ 讃美歌の主題による変奏曲／新山 久志

日時:

① 7月10日（水） 午後0時15分～0時45分

② 7月24日（水） 午後0時15分～0時45分

精華町の施設のスケジュール

相楽休日応急診療所のスケジュール※

日にち	診療科目	日にち	診療科目
7/7(日)	内科	8/4(日)	内科
7/14(日)	内科	8/11(日)	内科
7/15(祝・日)	内科	8/12(祝・月)	小児科
7/21(日)	内科・小児科	8/18(日)	内科・小児科
7/28(日)	内科・小児科	8/25(日)	内科・小児科

※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

ほけんセンター

日にち	時間	詳細
7/9(火)	午後1時半～3時半	パパママ教室～育児編～
7/10(水)	午後1時～5時	3歳6カ月児健康診査
7/12(金)	午後1時～5時	1歳6カ月児健康診査
7/16(火)	午後1時～5時	2歳児歯科健康診査
7/29(月)	午後1時半～3時半	パパママ教室～食事編～
7/30(火)	午後1時～5時	9～10カ月児健康診査
7/31(水)	午後1時～	3～4カ月児健康診査
8/1(木)	午後1時～5時	3歳6カ月児健康診査
8/2(金)	午後1時～5時	1歳6カ月児健康診査
8/6(火)	午後1時～5時	2歳児歯科健康診査

むくのきセンター

日にち	時間	詳細
7/10(水)	午後3時～5時	卓球の日
7/17(水)	午後3時～5時	卓球の日
7/24(水)	―	休館
7/28(日)	午前9～正午	ほほえみスポーツひろば
7/31(水)	午後3時～5時	卓球の日
8/7(水)	午後3時～5時	卓球の日

素晴らしい！精華町

洛イモの「根」を知りましょう！

「洛イモ」は、精華町で栽培されている特別な根菜です。ヤマイモの一種でほのかな甘味があり、長いもより水分が少なく、粘りが強いところが洛イモの特徴です。種は5～6月ごろに植え、収穫まではほぼ6カ月間かかります。この半年間に洛イモのつるが長く伸びていき、夏の厳しい暑さから隠れる「グリーンカーテン」を作ります。成長した葉が日差しを防ぐことで、太陽光の熱エネルギーを約80%遮断する働きがあり、室内温度の上昇を抑えます。役場でも「グリーンカーテン」を見ることができるのでぜひお立ち寄りください！

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を取り組んでいます。

精華町役場
企画調整課

京都府相楽郡精華町
南稲八妻北尻70番地
TEL: 0774－95－1900
FAX: 0774－95－3971
EMAIL: cir@town.seika.lg.jp

困った時には…

広報紙「いちご」について質問あるときは:

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」を家に届いてほしい人がいましたら、連絡してください！

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　EMAIL: cir@town.seika.lg.jp
（国際交流員）　または kikaku@town.seika.lg.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/

精華町がSNSもやっています！

Facebook

ホームページ

月の言葉

祇園祭
Gion Matsuri

祇園祭は７月にわたる恒例の祭りであり、日本で有名な祭りの一つです。京都市の祇園で開催され、７月中旬に行われる御輿や山鉾の巡行が祇園祭の一番人気のあるところです。今年の祇園祭を体験したい方は、是非７月中に祇園へ行ってみてください！
京都府国際交流員のブログを見てみてください！
http://tabunkakyoto.wordpress.com/