



2019年8月

ICHIGO

# いちご



Seika Town Office

NO. 292

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

## うみ こ じつげん おんがく きずな 海を越え実現した～音楽の絆～

### もくじ 目次

うみ こ じつげん 海を越え実現した 音楽の絆	1
けんこう き しょほう 健康に効く処方せん	2
ちょう 町のニュース	3-4
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



6月30日(日)に東光小学校に台湾新北市立新莊国民小学校の  
吹奏楽団所属の児童49名が訪問し、東光小学校のウィンドアンサンブル  
所属の児童(51名)と吹奏楽を通じた交歓演奏会が開催されました。

このイベントは、京都府において、音楽交流を通して、異文化を理解し  
尊重する態度や異なる文化を持った人々と共に生きていく資質や能力を育成  
するために実施しているもので、今回は、昨年度全日本小学生バンドフェス  
ティバルで金賞を受賞した東光小学校が選ばれました。

当日は合同練習や昼食交流会などを通じ、理解を深めるとともに、本番  
の音楽交流会では、東光小学校と新莊国民小学校がそれぞれ演奏するとと  
もに、最後は両校の生徒が一緒になって取り組む合同演奏が行われ、同じ  
音楽を学ぶ仲間として、言葉の壁を乗り越え、友好を育みました。

歓迎を受けた新莊国民小学校からは、東光小学校の生徒に対し、大歓迎  
するので、是非、今度は自分たちが住む台湾へ来てほしいとの発言もあり、和  
やかな雰囲気の中、音楽交流会が行われました。

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



おんがく こっきょう こ すば  
音楽は国境を超える素晴ら  
しいことです！これからも  
おんがく ひと  
音楽によっていろいろな人と  
つながっていきましょう！





そうらくいし かい そうらくぐん せいにかちょう い し けんこう  
このコーナーでは、相楽医師会(相楽郡・精華町)の医師が健康についてアドバイスします。  
こんかい すずきじびいん こうか せいにかちょう すずきせんせい はなし  
今回は、鈴木耳鼻咽喉科(精華町)の鈴木先生のお話です。

せき きかん はい かんけい ないかてき げんいん おも じびか せき かんじゃ  
咳は気管や肺が関係するため内科的な原因が主ですが、耳鼻科にも咳の患者さん  
おお こ じびいん こうか たいおう せき きどう えんしよ  
が多く来られます。耳鼻咽喉科が対応できる咳は①気道の炎症によるもの②アレル  
せい とく だれ お え  
ギー性のものがありますが、特に①は誰にでも起こり得ます。

ぜんそく ふく さいきん こきちゅう いっさんかちつそのうど そくてい  
喘息もアレルギーに含まれますが、最近では呼気中の一酸化窒素濃度を測定する  
きかん かんたん ほんだん せき だんかい ぜんそく  
ことにより、気管のアレルギーを簡単に判断できるようになり、咳の段階での喘息の  
しんだん かのう きかんしかくちょうざい きゆうにゆう こう やく  
診断が可能になりました。ステロイドと気管支拡張剤の吸入や抗アレルギー薬による  
かくりつ ちりょう  
確立された治療があります。

いっぼう えんしよ せき くりり なお はな きかん いた ねんまく  
一方、炎症による咳は薬だけでは治しにくいものです。鼻、のど、気管に至る粘膜は  
ほんらいうお ひつよう くうき かんそう きせつ ねんまく  
本来潤い必要としますが、空気が乾燥する季節では、粘膜がただれやすく、バリアー  
きのう しょうがい ねんまく めんえきりよく ていか かぜ ねんまく じょうざいきん  
機能が障害され、粘膜の免疫力が低下して、風邪のウイルスや粘膜の常在菌による  
えんしよ お えんしよ きどうぜんたい お こうびろう はなじる なが  
炎症が起こりやすくなります。炎症は気道全体で起こるため、後鼻漏(鼻汁がのどに流  
ともな おお えんしよ ねんまく きん あば  
れる)を伴うことが多いです。炎症で粘膜がただれることにより、菌が暴れやすくなり、  
あくじゆんかん しょう いき す くうき しげき かん ほっさてき せき で ねんまく  
悪循環が生じます。息を吸うだけで空気の刺激を感じて発作的に咳が出ます。粘膜が  
しゆうふく せき と  
修復されるまで、咳は止まりません。

しぜん おさ ちりょう こうせいざい つか ほか げんいん  
自然に治まらなければ、治療として抗生剤を使うこととなりますが、その他に原因と  
めんえきりよくていか たいさく ねんまく かんそう ふせ うお め む ひつよう  
なった免疫力低下の対策や粘膜の乾燥を防いで潤すことに目を向ける必要があり  
ふだん よ うんどう てきりょう いんしゆ せき なお ひか ひつよう  
ます。普段は良いとされている運動や適量の飲酒も咳を治すときは控える必要があ  
ていど かる うんどう なお えいきよう  
ります。ウォーキング程度の軽い運動でも治りに影響します。

ねんまく しゆうふく うるお ひつよう の みず  
ただれた粘膜を修復させるためには、潤す必要がありますが、飲み水やうがい  
きかん うるお かしつき よぼう ゆうよう うるお ちから  
も気管まで潤すことはできません。加湿器も予防には有用ですが、潤す力はやや  
よわ かん よくしつ しっけ ひつよう なついがい きせつ にゆうよくじ  
弱い感があります。浴室ぐらいの湿気が必要ですが、夏以外の季節では入浴時  
いがい かんそう いるようきかん じょう やくえき はな  
以外はほぼ乾燥でやられてしまいます。医療機関ではミスト状の薬液を鼻とのどか  
きゆうにゆう ほうほう ねんまく うるお こうせいざい やくえき ちよくせつねんまく さよう  
ら吸入する方法で粘膜を潤しながら、抗生剤などの薬液を直接粘膜に作用させる  
ちりょう  
治療を行っています。

えんしよ せき なつ すく ちゆうや きおんさ おお くうき かんそう めだ はる あき おお かふんしよ おも なが  
炎症による咳は、夏に少なく、昼夜の気温差が大きく空気の乾燥が目立つ春と秋に多く、花粉症と違って長らく  
ようす み かた おお まんせいかなお ちゆうい  
様子を見ておられる方が多くみられます。慢性化して治りにくくなりますので、ご注意ください。





## ほん しえん いらなくなった本で支援

ホンデリングとは、皆さんの家庭でいらなくなった本の寄贈を受け、その売却代金を寄付として犯罪被害に合った方々への支援活動に役立てる、公益社団法人全国被害者支援ネットワークの活動です。

実施期間: 8月15日(木)~23日(金)

実施場所: 社会福祉課窓口前(精華町役場2階)

寄付できる本: ISBNコード(規格品番)の付いた本

ISBNが付いている本  
は寄付できます!



ISBN978-4-1234-5678-9

ISBN見本

ISBNとは国際標準図書番号です。

上記のような表記で書籍の裏表紙等についています。



## がいしゅつ も 外出はマイボトルをも持って!

気温の上昇とともに気になる熱中症。外出時にこまめに水分補給をするために、自宅からお気に入りのマイボトルを持ってお出かけしましょう。

マイボトルを利用するとこれらのごみを減らすだけでなく外で飲み物を買う必要がないため経済的です。またマイボトルを持参すれば安く飲み物を購入できる店もあります。

お気に入りのマイボトルを活用して、暑い夏をスマートに乗り切りましょう。

## せきにん も か ペットは責任を持って飼いましょう!

ペットの飼い主は、愛情と責任をもって終生大切に飼養する責任があります。ペットをみだりに殺傷・遺棄することは、「動物の愛護及び管理に関する法律」により罰せられます。

猫や犬などを傷つけたり、捨てたりしてはいけません。

どうしても飼えなくなった場合には、自分で新たな飼い主を探し、ペットの譲渡先を見つけるようにしましょう。



## ねこ しつない か 猫は室内で飼いましょう

猫は、外へ出るとゴミを荒したり、近所で排せつを行うことがあります。こうした行為は、近所に住む方にとって迷惑となります。

また、交通事故や行方不明になったり、さまざまな感染症にかかる恐れもあります。大切なペットだからこそ、無責任な放し飼いをせずに、室内でしっかり守ってあげましょう。





ちょう  
町のニュース

ほこうしゃ やさ うんてん  
**歩行者に優しい運転を**

おうだんほどう ほこうしゃ おうだん としき しやりよう おうだん  
横断歩道などを歩行者などが横断しようとしている時、車両はその横断を  
さまた いちじていし し どうぜん  
妨げないように一時停止しなければなりません。知っていて当然のルールで  
すが、ついつい無視してしまいがちという方も多いのではありませんか。

おうだんほどう もう しやどう おうだん ほこうしゃ  
また、横断歩道の設けられていない車道での横断についても歩行者・  
うんてんしゆそうほう こうつうあんぜん ところ ひとりひとり おも こうつう  
運転手双方が交通安全に心がけてください。一人一人が思いやりと交通マ  
いしき あんぜん あんしん すいしん  
ナーを意識し、安全・安心なまちづくりを推進していきましょう。



**マイナンバーQ&A**

つうち きさい たにん し  
Q1. 通知カードやマイナンバーカードに記載されているマイナンバーが他人に知られたら、芋づる式に個人情報情報が漏れるおそれはありませんか。

A: マイナンバー制度では、個人情報情報がひとつの共通データベースで管理されることは一切ありません。例えば、国税に、関する情報は税務署に、児童手当や生活保護に関する情報は各市町村に年金に関する情報は年金事務所といったように、これまで通り情報は分散して管理しています。このため、個人情報情報が芋づる式に漏れる恐れはありません。

なに つか さいしよ とど つうち ちが  
Q2. マイナンバーカードは何に使えるのですか。最初に届く通知カードとの違いはなんですか。

A: マイナンバーカードは、顔写真付きの本人確認書類として使用できるカードであり、マイナンバーの確認と本人確認を1枚で行うことができます。また、標準搭載されている電子証明書を利用して、コンビニやスーパーなどに設置されている証明書などコンビニ交付端末から住民票などの証明書を取得したり、e-Taxなど税の電子申請などが行えます。通知カードは、マイナンバーが記載された写真がない紙のカードで、本人確認書類としては使用できません。



やまのぼ じぜんじゆんび ばんぜん  
**山登り、事前準備は万全に**

きょうとふない やま か こ ねんかん けん そうなんじこ はっせい にん しほう ゆくえふめいしゃ で  
京都府内の山では、過去5年間で144件の遭難事故が発生し、そのうち19人もの死亡・行方不明者が出ています。事前準備をしっかりと行い、山での遭難事故を防ぎましょう。



- けいけん ぎじゆつ たいりよく あ けいかく た とざんけいかくしよ かんりかけいさつ ていしゆつ  
経験、技術、体力に合った計画を立て、登山計画書を管理課警察へ提出する
- にゆうざんまえ けいたいでんわ じゆうでん きのうかくにん おこな よびでんち けいこう  
入山前に携帯電話の充電やGPSの機能確認を行い、予備電池を携行する
- ひじょうよう しょくりよう いふく きゆうきゆうようひん けいこう  
非常用の食糧、衣服、救急用品を携行する
- たんどくとざん さ ふくすうにん とざん  
単独登山は避け、複数人で登山する



## あすなる COOKING

にほんりょうり すこ み おも かい つか  
 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、  
 じぶん いえ にほんりょうり つく こんかい まっちゃ  
 自分の家でも日本料理を作ってみましょう！今回は、「抹茶ヨーグルトゼリー」です！  
 ざいりょう にんまえ

### ● 材料(2人前)

こな	2.5g	まっちゃ	こ
粉ゼラチン (A)		抹茶 (B)	1 小さじ
みず	1 大さじ	おお	ぎゅうにゅう
水 (A)		牛乳	150ml
さとら	30g	プレーンヨーグルト	100g
砂糖 (B)			
ゆであずき	40g		



### ● 作り方

1. Aの粉ゼラチンを水にふりいれて、ふやかしておく。
2. Bを混ぜ合わせておく。
3. 2を鍋に入れ、牛乳を加えて中火にかける。
4. 3の砂糖がとけたら火を止める。
5. 4に1を加えてとかす。
6. 5の粗熱をとり、ヨーグルトを加えて混ぜ合わせる。
7. 6を器に流し入れ、冷蔵庫で冷やし固める。
8. 7にゆであずきを添える。



### ● 栄養情報(1人前)

エネルギー	188kcal	たんぱく質	6.4g
カルシウム	147mg	食物繊維	0.8g
脂質	4.5g	塩分	0.2g

## QUICK LIST

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します。

こんげつ  
 今月のテーマ：防災

フィードバックをお願いしします！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. 地震 - earthquake
2. 余震 - aftershocks (after initial quake)
3. 震度 - seismic intensity
4. 土砂崩れ - landslide
5. 非常持ち出し品 - emergency items
6. 非常食 - emergency food
7. 避難 - evacuate
8. 避難所 - evacuation spot
9. 停電 - power outage
10. 断水 - water outage

# 単語



## ちょう 町のイベント

### たいしょうごとたいけんきょうしつ ぜん かい 大正琴体験教室(全2回)

にちじ かいめ 日時: 1回目 8月20日(火)午前10時～11時 2回目 8月27日(火)午前10時～11時

ばしよ けんしゅうしつ かい 場所: むくのきセンター研修室(3階)

ていいん かくかい にん 定員: 各回5人

がっき たいしょうごと ようい がっき も かた じさん  
※楽器(大正琴)は用意しています。楽器をお持ちの方は、持参ください。

もうしこみほうほう でんわ つぎ  
申込方法: 電話で次のところへ。

と あ きんでんたいしょうごと  
問い合わせ: 琴伝大正琴 村上 TEL: 090-8380-4805



### だい かいきねんそうらくがっしょうさい 第29回記念相楽合唱祭

にちじ かいじょう 日時: 9月1日(日)午後1時(開場午後0時30分)

ばしよ きづがわしかもぶんか 場所: 木津川市加茂文化センター「あじさいホール」

しゅつえん せいか はな だんたい  
出演: コール精華・コーラス華ほか17団体

と あ そうらくがっしょうれんめいじむきよく  
問い合わせ: 相楽合唱連盟事務局 TEL: 090-9888-8596

### こ てんたい かんぼうかい けいはんな子ども天体クラブ観望会

にちじ うてんはんだん かいさい じかんまえ  
日時: 8月25日(日)午後7時30分～9時 ※雨天判断は、イベント開催3時間前

こうしき こくち  
に公式 Facebook (<http://www.facebook.com/AstroClubKeihanna/>)で告知

ばしよ しばふひろば にしい ぐちふきん  
場所: 芝生広場 西入り口付近

ないよう こ うちゅう きょうみ ほしそら おお てんたい  
内容: 子どもたちに宇宙への興味をもってもらうために星空で多くの天体にふれる

きかい ていきょう  
機会を提供します。

しゅさい か がくきょういく  
主催: けいはんな科学共育デザインラボ



### もり ひろば もりあそ 森っこ広場～森遊び～

にちじ うてんちゅうし  
日時: 9月8日(日)午後1時～4時 雨天中止

ばしよ すいけいえん め もり  
場所: 水景園 芽ぶきの森

たいしょうしや さいいじょう ほごしや しょうがっこう ねんせい い か ほごしや どうはん  
対象者: 4歳以上とその保護者 ※小学校3年生以下は保護者同伴

りょうきん すいけいえんにゆうえんりょう  
料金: 水景園入園料

ないよう もり なか おも き たの  
内容: 森の中で思いっきりかけまわろう! ハンモックや木のブランコもお楽しみに!





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。

きょくもく

曲目:

- ① 巡礼の年 第2年 ヴェネツィアとナポリより3. 「タランテラ」／リスト

にちじ

日時:

- ① 8月28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

そうらくきゅうじつおうきゅうしんりょうじょ  
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
8/4(日)	ないか 内科	9/1(日)	ないか 内科
8/11(祝・日)	ないか 内科	9/8(日)	ないか 内科
8/12(休・月)	しょうにか 小児科	9/15(日)	ないか しょうにか 内科・小児科
8/18(日)	ないか しょうにか 内科・小児科	9/16(祝・月)	ないか 内科
8/25(日)	ないか しょうにか 内科・小児科	9/22(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ょ 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		9/23(祝・月)	ないか 内科
		9/29(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
8/6(火)	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
8/20(火)	午後1時半～3時半	きょうしつ しゅつさんへん パパママ教室～出産編～
8/25(日)	午前9時半～ 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～
8/28(水)	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
8/29(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
9/5(木)	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
9/10(火)	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
9/11(水)	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

むくのきセンター		
ひ 日にち	じかん 時間	しょうさい 詳細
8/7(水)	午後3時～5時	たつきゅう ひ 卓球の日
8/14(水)	午後3時～5時	たつきゅう ひ 卓球の日
8/15(木)	—	きゅうかん 休館
8/21(水)	午後3時～5時	たつきゅう ひ 卓球の日
8/25(日)	しょうご 午前9～正午	ひろば ほほえみスポーツ広場
8/28(水)	—	きゅうかん 休館
9/4(水)	午後3時～5時	たつきゅう ひ 卓球の日
9/11(水)	午後3時～5時	たつきゅう ひ 卓球の日



だい きんようび  
**第2金曜日のアートウォーク**

「2nd Friday Norman Art Walk」は、アート、音楽や食べ物などを楽しい一晩にまとめるダウンタウンノーマン市のウォーカーアート区で開催されるイベントです。2009年に初めて行われ、現在の参加店は30以上となり、毎月数千人の客で賑わいます。アメリカ全域と市内で活躍する数多くの組織や会社は、一般人が無料で楽しみ、利用客を増やすためにイベントを支援しています。オクラホマ州に旅行したときは、是非ノーマンアートウォークに行き、市のアーティストの素晴らしさを体験してください！

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 そうらくぐんせいかちょう  
京都府相楽郡精華町  
みなみなやづまきたじり 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 とぎ  
**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:

せいかちょう こくさいこうりゅういん れんらく せいかちょう 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

ほしい人がいましたら、連絡してください！

にほん せいかつ 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ょうかい きょうとしききょうくあわたぐちとりいちよう き せいかつ  
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  
そらだん 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。ビザの相談は毎月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 そらだん せいかつそらだん まいしゅうか ようび にちようび 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/>

せいかちょう  
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



きんぎょ  
**金魚すくい**  
Goldfish Scooping

きんぎょ なつまつ み あそ いっしゅ さんかしゃ  
金魚すくいは夏祭りで見られる遊びの一種です。参加者は、「ポ  
イ」という紙でできた道具で水槽の金魚をすくいます。ポイは破れ  
やすいので意外に難しいです。今年、夏祭りに行って金魚すくいを  
やってみてください！

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://tabunkakkyoto.wordpress.com/>