



ICHIGO

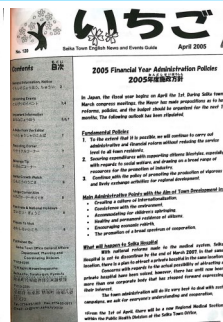
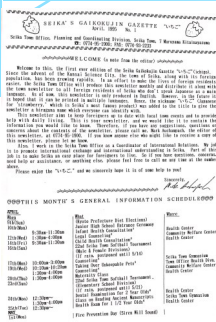
いちご



NO. 300

せいちょう にはんごばんこうほうし
精華町やさしい日本語版広報紙もくじ
目次いちごニュースレター
300回記念けんこう きょうほう
健康に効く処方せんきゅうきゅうしや しやうぼうしや
救急車・消防車の
かつどう きやうりよく
活動に協力を！ちやう
町のニュースしせつ
施設のスケジュールQUICK LIST +
あすなろCOOKINGしまいとし
姉妹都市ニュースれんらくじやうほう
連絡情報つき ことば
月の言葉せいちょう こうほう
精華町の広報キャラクター
きょうまち
京町セイカ「これからも『いちご』の
あいどく ねが
ご愛読をよろしく願い
します！」

「いちご」ニュースレター300回、おめでとうございます！

か
過去の「いちご」ニュースレター
ひだり だい ぎょう
左：第1号(1995年発行)
なか だい ぎょう
中：第120号(2005年発行)
みぎ だい ぎょう
右：第240号(2015年発行)せいちょうざいじゅう がいくじん む
1995年、精華町在住の外国人向
ちやうない おこな
けに「町内で行われるイベントなどを
し にちじやうせいかつ しえん
お知らせし、日常生活を支援するこ
もくてき こくさいこうりゆういん
と」を目的に、国際交流員が「Seika's Gaikokujin Gazette」というニュースレターを発行し始めました。このニュースレターは、25年間の
れきし なか なまえ へんこう へんか と せいちょうざいじゅう がいくじん
歴史の中で「いちご」という名前へ変更するなど、さまざまな変化を遂げました。しかし、精華町在住の外国人
じやうほう ていきやう もくてき はじ はっこう とうじ
に情報を提供する目的は初めて発行された当時のままです。いま 今まで「いちご」ニュースレターをご愛読いただきありがとうございます。何年先にも精華町の人々に楽しま
つづ れるように続けています。か こ こくさいこうりゆういん へんしゅうしや ほか ちやうめいじん
過去の国際交流員(「いちご」の編集者)またはその他の著名人からのメッセージ

ピロス・ジェイコブ

せいちょうこくさいこうりゆういん

精華町国際交流員(2014-2016年)

ぼく ころ おお あたら
僕の頃にこのニュースレターは大きくリデザインされました。「いちご」のいいところは、新しい
こくさいこうりゆういん とも せいちょう ぜんにんしや おも で のこ
国際交流員と共に成長しながら前任者の思い出を残すことです。

ペルコピッツ・スティーン

せいちょうこくさいこうりゆういん

精華町国際交流員(2012-2014年)

ねんかん さくせい たんとう だい ぎょう つづ うれ
2年間「いちご」の作成を担当していたので、第300号まで続いたことはとても嬉しいです。これ
からも「いちご」が精華町の外国人コミュニティの絆を深め続けることを期待しています。

クラーク・プリアー 市長

しまいとし し しやう しちやう

姉妹都市ノーマン市(アメリカ、オクラホマ州)の市長

し なか しやうかい たいへんうれ おも せいちょう
ノーマン市が「いちご」ニュースレターの中に紹介されて大変嬉しく思っています！精華町との
しまいとし かんけい ぼこ おも あいどくしや し つた きかい
姉妹都市関係を誇りに思い、「いちご」の愛読者にノーマン市のことを伝える機会をいただいて
かんしや きも しやうらい し じやうほう ほうふ
感謝の気持ちでいっぱいです。将来、ノーマン市でも「いちご」のように情報が豊富なニュースレ
ターを発行することを期待しています！

ブラドリー・マーレス 会長

し こくさいしまいと し きやうかい かいちやう

ノーマン市国際姉妹都市協会の会長

し じゆうみん し まいと し せいちょう ともだち かつどう
「いちご」ニュースレターが、ノーマン市の住民にとって姉妹都市精華町にいる友達のことを
のぞ こ すば とびら せいちょう べんきやう じやうほう けいさい
覗き込める素晴らしい扉です。精華町のニュースや勉強になる情報などが「いちご」に掲載され
たの し じやうほう うれ おも
いて、いつも楽しみにしています。ノーマン市の情報ものせられることも嬉しく思っています。300
かいきねん
回記念、おめでとうございます。



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、たけもとクリニック(木津川市)の竹本さんのお話です。

生命に関わる脳梗塞、脳出血、心筋梗塞などの原因となる動脈硬化の危険因子として、
高血圧、糖尿病、脂質異常症、肥満、喫煙などの生活習慣病がよく知られています。今回
はこの中でコレステロールの異常を来す「脂質異常症」について取り上げます。

健診などでコレステロールの値を調べられるかと思いますが、LDLやHDLなどややこしい
ですね。LDLコレステロールがいわゆる悪玉コレステロールで、必要以上に多いと動脈壁に
どんどんたまっていき、動脈硬化を進行させてしまいます。

HDLコレステロールが善玉コレステロールといわれ、余分なコレステロールを回収し
動脈硬化を防ぐ役割をしてくれます。コレステロールは数値が高くても自覚症状がなく、
動脈硬化の合併症が出てしまってからしか気付けないことが多々あります。

そこで、健診などでの採血検査が重要となります。LDLコレステロールが140mg/dl
以上、HDLコレステロールが40mg/dl未満で「脂質異常症」と診断されます。診断すると、
その他の危険因子によりリスク区分され、管理目標値が設定されます。

生活習慣の改善、食事療法、運動療法などを適切に行い、不十分であれば薬物治療
に進むことになります。

食事療法と言われてもなかなか難しいですが、まずは摂取量を減らすことから始め、お
かずは肉類よりも魚介類・大豆製品を多くし、コレステロールの多く含まれている食品(卵、
レバー)を控えましょう。

運動療法は1回30分以上の有酸素運動(ウォーキング、速歩、水泳、サイクリングなど)
を週3回以上行いましょう。これら生活習慣の改善が健康寿命の延長につながりますの
で継続することが大切です。

最後に家族性高コレステロール血症という遺伝病について
補足します。約500人に1人と非常に頻度が高い疾患で
が、若い頃からLDLコレステロールが高いこと以外に症状がな
く、無治療であれば30歳代でも心筋梗塞を発症するといわれ
ています。

若いから大丈夫と過信せず、健診などの検査は積極的に受けていくようにしましょう。





きゅうきゅうしゃ しょうぼうしゃ かつどう きょうりよく
救急車や消防車の活動に協力を！

うんでんちゅう きんきゅうじどうしゃ ちか ばあい つぎ じこう さんこう しんろ ゆず りかい きょうりよく
運転中に緊急自動車が近づいてきた場合、次の事項を参考に進路を譲っていただくよう、ご理解・ご協力をお願いいたします。

きんきゅうじどうしゃ ゆうせんつうこうけん
緊急自動車の「優先通行権」とは？

しやうぼうしゃ きゅうきゅうしゃ きんきゅうじどうしゃ しやうかかつどう しやうびやうしゃはんそう きわ
消防車や救急車などの緊急自動車は、消火活動や傷病者搬送など極めて
きんきゅうど たか きやうむ おこな どうろこうつうほうだい じやう どうろ みぎがわ
緊急度の高い業務を行うことから、道路交通法第40条において、道路の右側に
だ あかしんごうとき こうさてんしんにゆう ゆうせんつうこうけん みと
はみ出したり、赤信号時の交差点進入などの「優先通行権」が認められています。
きんきゅうじどうしゃ さいがいげんば いっこく はや とうちやく みと
これは、緊急自動車が災害現場へ一刻も早く到着するために認められたもので
みな きょうりよく ひつようふ かけつ
すが、これには皆さんの協力が必要不可欠です。



こうさてんふきん ばあい
① 交差点付近の場合
こうさてん さ どうろ ひだりがわ くるま よ ていしや
交差点を避けて、道路の左側に車を寄せて停車してください。

こうさてんいがい どうろ ばあい
② 交差点以外の道路の場合
どうろ ひだりがわ よ ていしや きんきゅうじどうしゃ しんろ ゆず
道路の左側に寄せて停車し、緊急自動車の進路を譲ってください。

きんきゅうじどうしゃ しじ ばあい
③ 緊急自動車から指示がある場合
どうろ じやうきやう きんきゅうじどうしゃ ゆうどう
道路の状況により緊急自動車からマイクで誘導することがあります。
とき ゆうどう したが しんろ ゆず
その時は誘導に従って進路を譲ってください。



き つ ちゅうしやきんし
気を付けよう、駐車禁止エリア

しやうぼうしせつ しやうぼうしや ぼうかすいそう かん どうろこうつうほうだい じやう ちゅうしやきんし さだ
消防施設(消防署や防火水槽など)に関するエリアには、道路交通法第45条で駐車禁止エリアが定められていま
しやうかせん ぼうかすいそう しやうぼうたい つか どうろわき ぼどうじやう せっち しやうかせん ぼうかすいそう
す。消火栓や防火水槽は消防隊が使いやすいように道路脇や歩道上に設置されています。消火栓や防火水槽のマ
はんけい い ない しやうぼうしや で い ぐち い ない ちゅうしやきんし たと かさい
ンホールなどから半径5メートル以内や消防署の出入り口から5メートル以内などが駐車禁止エリアです。例えば火災
はっせい ばあい しやうかせん うえ ちゅうしやしやりやう しやうかせん しやう しやうか おく ひがい いちじる
が発生した場合、消火栓のマンホール上に駐車車両があると消火栓が使用できなくなり、消火が遅れて被害が著
かくだい
しく拡大してしまいます。

ちやうない しやうかせん ぼうかすいそう しやうぼうしよくいん ていきでき げんちやうさ てんけん じっし きんきゅうじ しやうぼうたい
また、町内の消火栓や防火水槽は消防職員が定期的に現地調査や点検を実施しています。緊急時に消防隊など
かつどう きょうりよく ねが
がスムーズに活動できるように協力をお願いします。

じゅうたくやうかさいけいほうき せっち
住宅用火災警報器を設置しましょう！

しやうぼうほう じゅうたくすべ じゅうたくやうけいほうき せっち ぎむづ
消防法などにより、住宅全に住宅用火災警報器の設置が義務付けられていま
せっち ねん けいか でんちぎ こしやう かうせい
す。また設置から10年を経過していると電池切れや故障の可能性があり
やく ねん めやす こうかん こころが
ますので、約10年を目安に交換するように心掛けてください。

じゅうたくやうかさいけいほうき おも せっちばしよ
＜住宅用火災警報器の主な設置場所＞

すべ しんしつ たいどころ かい しんしつ ばあい かいだん てんじやう
・全ての寝室・台所・2階に寝室がある場合は階段の天井



「みどりのカーテン」で夏を快適に！ ～ゴーヤーの種を配布～

ちやうやくば ちきゅうおんだんかたいさく いっかん らく せい しょくぶつ つか

町役場では、地球温暖化対策の一環として、ゴーヤーや溶いもなどのつる性の植物を使った「みどりのカーテン」作りを推進しています。

「みどりのカーテン」には、日差しの侵入を防ぎ、太陽光が持つ熱エネルギーの約80%を遮断する働きがあり、室内温度の上昇を抑えてくれます。また、花を楽しんだり、ゴーヤーや洛いもを食べることができたりと、涼しく楽しく夏を過ごすことができます。

みな づく かんきょうすいしんか
皆さんにも「みどりのカーテン」作りをしてもらうきっかけとして、環境推進課

の窓口で4月27日（月）からゴーヤーの種を配布します。

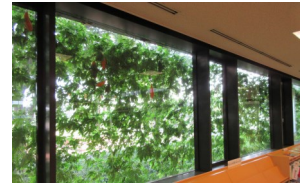
受付時間: 開庁日の午前8時30分～正午、午後1時～5時

定員:先着150人(町内在住の1世帯に1袋)

さくねん まどぐち たね はいふ ちやうない いどう
 昨年も、窓口でたくさんの方にゴーヤーの種を配布し、町内を移動していても、
 おお かてい み
 多くの家庭で「みどりのカーテン」を見かけることができました。

また、ゴーヤーの種を採取し、保管することで、採取した種いくせいを使って来年も「みどりのカーテン」を育成することができます。

みな いっしょ そだ
皆さんも一緒に「みどりのカーテン」を育てましょう！



らく なえはんばいか いし
洛いも苗販売開始

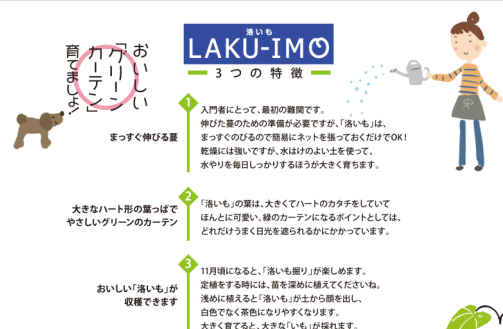
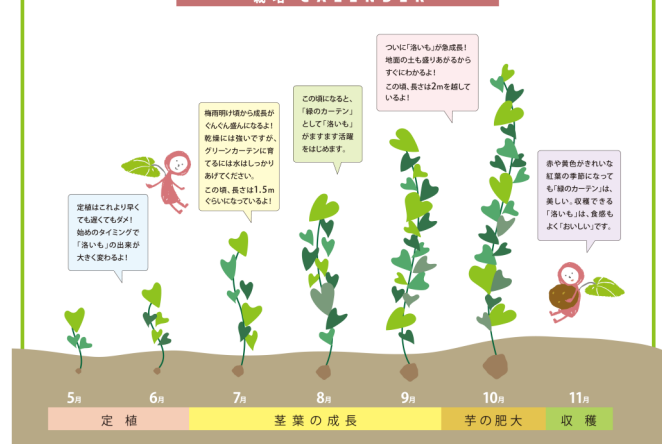
ちやう とくさんびん らく なえ はんぱい
町の特産品である「洛いも」苗の販売が5月1日
はじ
(金)から、始まります。

らく いっしゅ ながいも すいぶん すく
 洛いもは、ヤマイモの一種で、長芋より水分が少な
 ねば つよ あまみ なつば
 く、粘りがとても強く、ほのかに甘味があります。夏場
 あき しゅうかく た
 はグリーンカーテンとなり、秋になると収穫して食べら
 れるという一石二鳥の作物です。

販売場所は、JA愛菜館(乾谷地区 TEL:0774-72-5459)とJAグリーンマーケット精華(祝園地区 TEL:0774-95-5698)。1苗250円(税込)です。



洛いも
 LAKU-IMO
 栽培 CALENDER





ちょう

町のニュース

食を通じた健康づくりの取り組み

「食の健康づくり応援店」とは？

「野菜たっぷり」や「塩分ひかえめ」メニューの提供、「エネルギー表示」「食物アレルギー表示」など、食を通じた府民の健康づくりに積極的に取り組む飲食店などのことです。

「食の健康づくり応援店」は右のステッカーを貼っています。



「食の健康づくり応援店」登録店情報

PYEOL (ピョール)

「体に優しい」をコンセプトに野菜たっぷりメニューを提供しています。

住所：下粕砂川2-3

営業時間：店舗に確認してください。

電話：0774-66-4369



ゴールデンウィークのごみ収集

2020年のゴールデンウィーク期間もごみ収集は通常通り実施します。収集日の午前8時までに決められたごみを決められた場所に出してください。分別されていないごみは収集できませんので、正しく分別して出してください。英語のごみ収集の日程表は次のURLに掲載しています (<https://www.town.seika.kyoto.jp/kakuka/kikaku/1/1/2/2706.html>)

ATM利用時間変更

けいはんなプラザ郵便局のATM利用時間が次の通り変更となりました。

◆ 変更時間

平日・・・午前8時～午後7時

土日・休日・・・午前9時～午後5時

※駐車場は郵便局専用で4台駐車できます。満車の場合けいはんなの大駐車場が30分無料で利用できます。



新型コロナウイルス感染症対策として、4月号の「いちご」にはイベントが掲載していません。

ご理解・ご協力をお願いします。

新型コロナウイルスについての多言語の情報

自治体国際化協会 <http://www.clair.or.jp/tabunka/portal/info/contents/114517.php>

法務省 http://www.moj.go.jp/nyuukokukanri/kouhou/nyuukokukanri10_00055.html

帰国者相談窓口、帰国者・接触者相談センター

とあさき 問い合わせ先	きやうとふ 京都府		
でんわばんごう 電話番号	075-414-4726	うけつけにちじ 受付日時	じかんたいおう 24時間対応
たいおうげんご 対応言語	にほんご えいご ちゅうごくご かんこくご 日本語・英語・中国語・韓国語・ポルトガル語・スペイン語		





しんがた かんせんしやうたいさく
新型コロナウイルス感染症対策について

がいゆつ と き みつ さ
外出する時は「密」を避けましょう！

かんき わる みつぺいくかん
① 換気の悪い 密閉空間



たすう あつ みつしゅうばしよ
② 多数が集まる 密集場所



まちか かいわ はっせい みつせつばめん
③ 間近で会話や発声をする 密接場面



しんがた たいさく しゅうだん はっせい ぼうし じゅうよう
新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。
しゅうかい みつ かさ ばしよ さ
イベントや集会で3つの「密」が重なる場所は避けましょう。

せいにかちやう 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やうじよ
相楽休日応急診療所のスケジュール※

ひ 日にち	しんりやうかもく 診療科目	ひ 日にち	しんりやうかもく 診療科目
4/12(日)	ないか しょうにか 内科・小児科	5/4(祝・月)	ないか 内科
4/19(日)	ないか しょうにか 内科・小児科	5/5(祝・火)	ないか 内科
4/26(日)	ないか しょうにか 内科・小児科	5/6(休・水)	ないか しょうにか 内科・小児科
4/29(祝・水)	ないか しょうにか 内科・小児科	5/10(日)	ないか 内科
5/3(祝・日)	ないか 内科	そうらくきゅうじつおうきゅうしんりやうじよ 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	

ほけんセンター

ひ 日にち	じかん 時間	しょうさい 詳細
4/14(火)	午後1時～	さい げつじけんこうしんさ 2歳4カ月児健康診査
4/16(木)	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
4/22(水)	午後1時～	げつじけんこうしんさ 9～10カ月児健康診査
4/28(火)	午後1時～	げつじけんこうしんさ 3～4カ月児健康診査
5/12(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
5/13(水)	午後1時～	さい げつじけんこうしんさ 2歳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
4/15(水)	午後3時～5時	たつきゅう ひ 卓球の日
4/22(水)	—	きゅうかん 休館
4/26(日)	午前9時～正午	しょうご ひろば ほほえみスポーツ広場
5/13(水)	午後3時～5時	たつきゅう ひ 卓球の日



あすなる COOKING

あた しょうり み おも かい つか じぶん いえ しょうり つく
 新しい料理を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、自分の家でもヘルシーな料理を作ってみましょう！今回は、「春キャベツのごまあえ」です。

ざいりょう にんまえ
 ● 材料(2人前)

キャベツ…… 200g A:
 カニカマ…… 30g おろしニンニク…大さじ1.5
 白すりごま……大さじ1.5
 砂糖……大さじ3/4
 醤油……大さじ1.5
 酢……大さじ1



つく かた
 ● 作り方

1. キャベツは1センチほどの幅にざく切りする。
2. 1を耐熱ボウルに入れ、ラップをかけレンジで2分ほど加熱する。
3. 2の粗熱を取り、水気をしぼっておく。
4. カニカマを裂いておく。
5. Aを合わせ、和え衣を作っておく。
6. 3と4を合わせ、5で和える。



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	131kcal	たんぱく質	6.3g
カルシウム	174mg	食物繊維	3.5g
脂質	5.3g	塩分	1.2g

QUICK LIST

クイックリストへようこそ！すぐ使える面白

い単語を紹介しします。

今月のテーマ: 花

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. 桜 - cherry blossom
2. 枝垂桜 - weeping cherry blossom
3. 八重桜 - double flowered cherry blossom
4. 薔薇 - rose
5. 梅 - plum blossom
6. 菊 - chrysanthemum
7. スイセン - narcissus
8. ツバキ - camellia
9. ハス - lotus
10. ラン - orchid
11. タンポポ - dandelion
12. アジサイ - hydrangea
13. ひまわり - sunflower

単語



じせだい だいひょう しちょう 次世代を代表するクラーク・ブリーア市長

クラーク・ブリーア市長は、3年間市議会議員を務めた後に、2019年に市長選挙に当選し、ノーマン市の第60代目の市長に就任しました。2005年からノーマン市に住んでいるクラーク市長は、オクラホマ大学で法学を学び、同大学で管理職としてキャリアの最初の一步を踏み出しました。今でも市長を務めながらオクラホマ大学の商学部
に属する、ジェー・シー・ペニー リーダーシップ センターのディレクターとして活躍しています。市議会議員に就任して以来、環境問題、コミュニティ提携の推進、市民参加の増進などに励み、住民主体でだれにでも住みやすいまちづくりにも尽力してきました。「いちご」はノーマン市のために進歩的な活躍をするクラーク市長に敬意を表し、今後市長としてさらなる成功を祈ります。頑張ってください！

記事・写真提供：ノーマン市のホームページ

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

きょうとう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：

せいにかちょう 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」を家に届けて

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
ピ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かい きょうとしききょうくあわたくちとりいちよう き せいにかつ
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。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



つき ことば 月の言葉



さくらふぶき 桜吹雪

Sakura Blossom Flurry

さくらふぶき はな はる かぜ ふ と ゆき ま
「桜吹雪」は、花びらが春の風に吹き飛ばされて、雪のように舞
ち しめ ことば さくら まえ げきてき しぜん
い散ることを示す言葉です。桜がなくなる前のこの劇的な自然
げんしろう み
現象をぜひ見てください！

きょうとう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://tabunkakyoto.wordpress.com/>