



ICHIGO

# いちご



NO. 301

せいからょう 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

きょうまち いっしょ かんせん よぼう  
京町セイカと一緒に感染を予防しよう！

## もくじ 目次

コロナに負けるな！	1
健康に効く処方せん	2
過去のCIRに聞きましょう！	3
すげうらまさみちやうちやう すがお 杉浦正省 町長の素顔	3
ちょう 町のニュース	4-6
しせつ 施設のスケジュール	6
あすなるCOOKING+ QUICK LIST	7
すば 素晴らしい！精華町	8
れんらくじやうほう 連絡情報	8
つき ことば 月の言葉	8

### コロナにまけるな！

コロナ対策(たいさく) ~その1~  
ソーシャルディスタンス

えーっと…ソールディスタンス…なんだっけ？

せきエチケツト、手あらい・うがい、「3つの密(みっく)」をさけることとあわせて、でかける必要(ひつよう)があるときは、人とのきよりをとりましょう！

ソーシャルディスタンスとは…  
感染(かんせん)の拡大(かくだい)を防(ふせ)ぐために人と人とのきよりをとることでです。

ソーシャルディスタンス  
離れて！

買(か)いものや病院(びやういん)など、どうしてもでかける必要があるときは、人とのきよりを2メートルあけましょう！

2メートル

役場(やくば)では、新型(しんがた)コロナウイルスの感染(かんせん)から役場(やくば)にくる人や職員(しよくいん)をまもるため、窓口(まどぐち)にコロナ対策(たいさく)をおこなっています。

役場(やくば)にくる人たちへ

新型コロナウイルスの感染(かんせん)からあなたと職員(しよくいん)を守るものです。

感染症(かんせんじやう)予防対策(よぼうたいさく)へのご協力(ごきやうりやく)お願いいたします。

精華町(けいさうちょう)役場(やくば)

窓口(まどぐち)にいます。

せいからょう こうほう  
精華町(けいさうちょう)の広報(こうほう)キャラクター  
きょうまち  
京町(けいまち)セイカ



「コロナを退治(たいぢ)するには皆(みな)さんの協力(きやうりやく)が必要です！」

コロナ対策(たいさく) ~その2~  
運動(うんどう)不足(ふそく)にならないために…  
運動(うんどう)不足(ふそく)解消(けいしょう)  
(うんどうぶそくかいしょう)

感染(かんせん)をおそれ、でかけることをやめることで、健康(けんこう)への影響(えいきやう)のおそれがあります。動(うご)かないことにより、筋肉(きんにく)がおちたり、つかれやすくなったり、ウイルスにたたかう力がおちやすくなります。

こころの外(そと)にできることが…

ホームページでも新型(しんがた)コロナウイルスの対策(たいさく)や情報(じやうほう)などをのせていますので、みてください。

健康(けんこう)にまげず、コロナにまげず、ましよう！

「新型コロナウイルス感染症(かんせんじやう)」  
きをつけたいポイント

- ・動(うご)かない時間(じかん)をへらして、できる運動(うんどう)をしましょう！
- ・口(くち)の中(なか)をきれいにし、バランスのよい食事(しよくじ)を！
- ・家族(かぞく)や友(とも)だちと電話(でんわ)などではなそう！

ましよう。バランスのとりのよい食事(しよくじ)をとり

ましよう！電話(でんわ)などではなそう！



このコーナーでは、相楽医師会(相楽郡・木津川市)の医師が健康についてアドバイスします。  
今回は、たむら耳鼻咽喉科(木津川市)の田村さんのお話です。

鼻には「においを感じる」という特殊な感覚器と「呼吸をする」という肺まで続く呼吸器の一部としての働きがあります。

口でも呼吸をすることはできますが、鼻で呼吸をすることによって鼻の中で汚れが取り除かれて、適度な温度と湿度にされた空気がしっかりと肺に送り込まれます。ところが口で呼吸をすると汚れた冷たい乾燥した空気が直接入ってくるため、風邪をひきやすくなったり口や喉が乾燥して違和感や口臭などの原因になったりします。



普段から鼻で呼吸している場合には、鼻がつまることで呼吸しづらい感覚が強くなります。口呼吸していると鼻づまりに気付かない場合がありますが、意識的に口を閉じて鼻で呼吸してみること確認できます。また、唇が乾燥している場合は口呼吸をしている可能性があります。鼻がつまる原因は鼻水の場合と鼻水以外の場合があります。



風邪や花粉症のときなど鼻がつまる場合がありますが、風邪の初期や花粉症のようなアレルギー性鼻炎のさらさらした鼻水は鼻の外に流れてきて不快ですが、あまり鼻づまりの原因にはなりません。主な原因は炎症によって鼻の中の粘膜が腫れていることで鼻の中の隙間が狭くなることです。

副鼻腔炎や風邪の途中から出てくる粘っこい鼻水は、粘膜にへばり付きながら奥に向かって流れていくため、うまく鼻がかめない子どもなどでは、鼻の奥に溜まった鼻水がつまりの原因になります。

鼻が狭くなる原因は炎症による腫れだけでなくポリープ(鼻茸)や腫瘍、左右の鼻の穴の間にある壁のゆがみ、異物などがあります。子どものアデノイド(扁桃の一部)のように鼻ではなく鼻の奥にある上咽頭(鼻とのどの間)が腫れていて鼻がつまることもあります。



睡眠中に鼻づまりがあると、いびきや睡眠時無呼吸症候群の原因にもなり、熟睡できず寝相が悪かったりするだけでなく精神状態や体の成長にも影響したり、高血圧・心臓病・脳卒中になる確率が高くなったりします。

治療法は鼻づまりの原因や程度によって薬や手術などさまざまですので、快適な生活を送るための鼻呼吸をするために、鼻づまりが続けば耳鼻咽喉科で診察を受けてください。





けんき か こ き  
元気にしていますか？過去のCIRに聞きましょう！

**Kai Wiesner-Hanks**

もとせいからちょうだい だいこくさいこうりゆういん

元精華町第9代国際交流員（2010～2012年）

みな ひさ

せいからちょう

皆さん、お久しぶりです！カイ・ウィズナー・ハンクスです。2010年から2012年まで精華町で  
こくさいこうりゆういん つと せいからちょう はじ き た しん  
国際交流員として勤めました。精華町に初めて来てからもう10年が経ったことが信じられません。  
とうじ わたし しやかいじん しよしんしや しっぱい かぞ き じょうし どうりょう ちょうみん  
当時、私は社会人として初心者で失敗が数え切れないほどありましたが、上司・同僚や町民など  
まな  
のおかげで、たくさん学ぶことができました。



げんざい  
現在のカイさん

いま しゅう ざい にっぽんこくそうりょうじかん がいこくこせいねんしやうちじぎょう  
今はカリフォルニア州にある在サンフランシスコ日本国総領事館で外国語青年招致事業(JET  
たんとう まいとしわか じんすうじゆういん ほしゆう くんねん がいこくこしどうじよしゆ  
プログラム)を担当しています。毎年若いアメリカ人数十人を募集し、訓練し、外国語指導助手  
こくさいこうりゆういん にほん はけん さんかしや  
(ALT)や国際交流員(CIR)として日本へ派遣しています。JETプログラム参加者をサポートするた  
め、精華町で重ねた経験が役に立っています。



まえ  
10年ほど前のカイさんの  
かつどう すがた  
活動の姿

ねんかん なが ぜんせかい たいへん いま せいからちょう とく  
10年間は長いですね。全世界がコロナウイルスで大変なことになっている今こそ、精華町が特  
なつ おも はる が きねんこうえん つきみ ちょうやくば かい  
に懐かしく思います。春のイチゴ狩りやけいはんな記念公園での月見、町役場2階のレストランで  
た しゅうまつ でんしや ならし きょうとし あそ い せいからちょう  
カツカレーを食べたり、週末に電車で奈良市や京都市に遊びに行ったりしたことなど、精華町での  
ねんかん せいかつ たいせつ おも で かなら せいからちょう かえ おも せいからちょう みな  
2年間の生活が大切な思い出です。必ずいつか精華町に帰りたと思います。精華町の皆さん  
かつやく きたい  
の活躍に期待しています！

すぎうらまさ みちようちよう すがお  
杉浦正省町長の素顔



すがた う すぎうらちようちよう  
マスク姿でインタビューを受ける杉浦町長

ちようちよう  
町長インタビュー

はんとし ふ かえ かん  
—半年を振り返り、どのように感じていますか。

ちようちよう たちば ことば おも かん す ま はんとし  
町長としての立場や言葉の重みを感じながら過ごした、あつという間の半年です。  
た。

す ことば  
—好きな言葉は。

せいれんけつぱく ぎょうせい め ざ  
清廉潔白。けじめのある行政を目指します。

しごとがい きょうみ も おし  
—仕事以外で興味を持っていることを教えてください。

やす ひ じかん とし ちようない か ぶかい みな いっしょ とくさんひん らく そだ いぜん  
休みの日に時間がある時は、町内の花き部会の皆さんと一緒に、まちの特産品である「洛いも」を育てています。以前はパ  
はななえ さいばい いま じかん はな みどり きぶん あか やす あた  
ンジーなど花苗を栽培していましたが、今はなかなか時間がありません。花や緑は気分を明るくさせたり、安らぎを与えたり  
してくれま。こうあわ とし ころゆた まいにち す  
してくれま。こういう慌ただしい時こそ、心豊かに毎日を過ごしていきたいものです。

ちようみん みな  
—町民の皆さんにメッセージを。

みな しやうち しんがた かんせんかくたい う とうきよう きんきゆうじたいせんげん こんご むすか  
皆さんもご承知のとおり、新型コロナウイルスの感染拡大を受け、東京などで「緊急事態宣言」がなされました。今後、難し  
たいおう もと かんが みな ひどり こうどう ききこくふく おお ささき みな  
い対応が求められるものと考えていますが、皆さんお一人おひとりの行動がこの危機克服の大きな支えとなります。皆さん  
もつと みちか ぎょうせい にな きそじちたい ちよう わたし きき ぜんりよく たいしよ かんが  
にとって最も身近な行政を担う基礎自治体の長として、私もこの危機に全力で対処していきたいと考えていますので、ご  
りかい きょうりよく ねが おこな  
理解・ご協力をお願いします。（インタビューは4月13日に行いました。）



## ちょう 町のニュース

### か いぬ とろくわす 飼い犬の登録忘れていませんか？

ペットを飼うことには、責任が伴います。適正飼養のためには、正しい知識が必要となり、犬については、「狂犬病予防法」により、次のことが定められています。

- 新しく生後91日以上以上の犬を飼う場合、生涯に一度の登録が必要（有料）
  - 他市町村から転入された場合は、以前に犬の登録があった市町村から交付された「犬の鑑札」とともに届け出が必要（紛失などで再交付がある場合は、再交付手数料が必要）
  - 所有者や住所の変更などがあった場合は、30日以内に届け出が必要
  - 毎年1回、狂犬病予防注射を接種し、「狂犬病予防注射済票」の交付を受けることが必要（有料）
  - 飼い犬が亡くなったときは、死亡の届け出が必要
- 以上の届け出は、精華町役場環境推進課（2階）で受け付けています。



### ぶんべつじてん ごみ分別辞典サイト「ごみサク」



家庭ごみの分別に困った際のツールとしてごみの分別・出し方を簡単に調べられる分別辞典サイトの提供を開始しました。

お使いの電子端末から次のURLからアクセスし、キーワード検索欄に、捨て方の分からない品目を入力し、対象の「分別種別名」「詳細」を押すとごみの分別方法が簡単に検索できます。分別に迷ったときに、活用してください。

URL: <https://www.gomisaku.jp/0055/?lang=ja>

### ぼうさいぎょうせいむせんじどうほうそう 防災行政無線自動放送（Jアラート）

全国一斉情報伝達試験・緊急地震速報訓練の実施により、防災行政無線が自動放送されます。放送対象は精華町全域（町内13カ所に設置しているスピーカー）です。ご迷惑をおかけしますが、ご理解をお願いします。

気象・地震などにより放送が中止される場合がありますので、ご了承ください。

#### Jアラート全国一斉情報伝達試験

- 第1回目 5月20日（水）午前11時
  - 第2回目 10月7日（水）午前11時
  - 第3回目 2021年2月17日（水）午前11時
- 緊急地震速報訓練
- 第1回目 6月17日（水）午前10時ごろ
  - 第2回目 11月5日（水）午前10時ごろ





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

##### 「喫茶レインボー」

精華ゴルフセンターレインボー内のレストランで野菜たっぷりメニューを提供しています。

住所：菱田山ノ下27-1

営業時間：午前10時～午後4時

定休日：なし(年末年始休暇あり)

電話：0774-66-4369

### 自転車の安全利用促進

5月は自転車安全利用推進月間です。「自転車安全利用五則」を守りましょう！



- ① 自転車は、車道が原則、歩道は例外
- ② 車道は左側を通行
- ③ 歩道は歩行者優先、車道よりを徐行
- ④ 安全ルールを守る
- ⑤ 子どもはヘルメット着用

新型コロナウイルス感染症対策として、5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/nyuukokukanri0\\_00055.html](http://www.moj.go.jp/nyuukokukanri/kouhou/nyuukokukanri0_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	きょうとふ 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 かんせんしょうたいさく  
**新型コロナウイルス感染症対策について**

がいしゅつ 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。  
 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。

せいかちよう 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
5/6(休・水)	ないか しょうにか 内科・小児科	6/7(日)	ないか 内科
5/10(日)	ないか 内科	6/14(日)	ないか しょうにか 内科・小児科
5/17(日)	ないか 内科	6/21(日)	ないか 内科
5/24(日)	ないか しょうにか 内科・小児科	6/28(日)	ないか しょうにか 内科・小児科
5/31(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	

**ほけんセンター**

ひ 日にち	じかん 時間	しょうさい 詳細
しんがた かんせんよ ぼう かんけい がつ おこな ほけん 新型コロナウイルスの感染予防の関係で5月に行われる保健 センターの催しは全て中止となります。 		

**むくのきセンター**

ひ 日にち	じかん 時間	しょうさい 詳細
しんがた かんせんよ ぼう かんけい がつ おこな 新型コロナウイルスの感染予防の関係で5月に行われるむくの きセンターの催しは全て中止となります。 		



## あすなる COOKING

あたら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、「豚スライスのロールキャベツ」です。

ざいりょう にんまえ  
● 材料(2人前)

キャベツ…………… 200g    キャベツの茹で汁…………… 500cc  
 豚肩ロース…………… 4枚    パセリ…………… 少々  
 にんじん…………… 40g    A:  
 塩…………… 少々    コンソメ…………… 小さじ 1/2  
 こしょう…………… 少々    塩…………… 少々



つく かた  
● 作り方

1. キャベツの葉はしんなりするまで茹で、粗熱をとる。(茹で汁は残しておく。)
2. にんじんは千切りにする。
3. 豚肉に塩、こしょうをして 2 を芯にしてロール状に巻く。
4. 1 のキャベツの芯を取り抜き、3 を巻く。
5. 1 の茹で汁にAを加えて沸かす。
6. 5 の火を一度消し、4 を並べ入れる。
7. 6 に落し蓋をして30分ほど、弱火で煮込む。
8. 7を器に盛り、パセリを散らす。



えいようじょうほう こぶん  
栄養情報(1個分)

エネルギー	164kcal	たんぱく質	10.5g
カルシウム	59mg	食物繊維	2.7g
脂質	9.8g	塩分	0.5g

## 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: 木

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. 杉 - Japanese cedar
2. 檜 - Japanese cypress
3. 樅 - Momi fir
4. 栗 - Japanese chestnut
5. 樺 - Zelkova tree
6. 欅 - Japanese oak
7. 楠 - Camphor tree
8. 松 - Japanese pine
9. 桐 - Paulownia tree
10. 葉っぱ - leaves
11. 木肌 - bark
12. 木材 - wood (material)
13. 木の枝 - branches
14. 花粉 - pollen

# 単語

すば せいにかちょう  
素晴らしい！精華町



ちゅうしゃ ごう  
駐車しているあおぞら号

きんじょ としよかん ごう  
近所にくる図書館、あおぞら号！

せいにかちょうりつとしよかん せいにかちょう ひと ほん とど いどうとしよかんしや ごう  
精華町立図書館では、精華町の人たちに本を届けるために移動図書館車「あおぞら号」  
うんこう ちようない ちく まわ いどうとしよかんしや ほん か  
「バーバパパ」を運行し、町内の23地区を回っています。移動図書館車でも本を借りたり、  
かえ としよかん すこ はな ちく す としよかん  
返したりできますので、図書館から少し離れている地区に住んでいるのに図書館のサービ  
りよう ひと しゆくじつ としよかん きゆうかん ひ うんこうやてい し  
スを利用したい人にぴったりです。祝日や図書館の休館の日もありますが、運行予定を知  
ひと せいにかちょう こうほうし はなそう うらめん けいさい かくにん  
りたい人は精華町の広報誌「華創」の裏面に掲載していますので、確認してくださいね！

わたし まち せいにかちょう  
私たちの町、精華町

ねん ほつそく せいにかちょう きょうとふ なんせいたん きょうとふ きょうたなべし きづがわし ならけん いこまし  
1955年に発足した精華町は京都府の南西端にあり、京都府の京田辺市と木津川市と奈良県の生駒市に囲まれていま  
かんさいぶん かがくじゆつけんきゆう と し まち れきし い じ ぶんか そうぞう かがく すいしん じゆうし  
す。関西文化学術研究都市の中心となる町として、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  
と ぐ  
取り組んでいます。

せいにかちょうやくば  
精華町役場  
きかくちようせい  
企画調整課

きょうとふ 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  
広報誌「いちご」について質問あるときは:

せいにかちょう こくさいこうりゆういん れんらく 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  
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 せいにかつ 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

(国際交流員) または kikaku@town.seika.lg.jp (企画調整課)

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ゆうきょうかい 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  
そうだん まいつき とうようび よやく ひつよう おこな えいご ちゆうごくご 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 せいにかつそうだん 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



かしわもち

柏餅

Kashiwa Mochi

かしわもち は おこな  
柏餅は、かしわの葉にはさんだもちで、5月5日に行  
たんご せつく でんとうきようじ た  
われる「端午の節句」という伝統行事に食べられている

わがし なかみ ちが なかみ  
和菓子です。もちの中身はつぶあんまたはこしあんで、たまにみそあんなど違う中身  
い ちいき なまえ ちが ことし た  
も入れられています。地域によって名前が違います。今年の5月5日に食べて  
みましょう！

きょ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/>