



ICHIGO

いちご



NO. 302

せいちやう 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もくじ
目次とくべつていがくきゆうふきん しんせい
特別定額給付金の申請 1コロナウイルスの
ニュース 2ちょう
町のニュース 3-6しせつ
施設のスケジュール 6あすなるCOOKING+
QUICK LIST 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せいちやう 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

とくべつていがくきゆうふきん しんせい
特別定額給付金の申請
を忘れないでくださいね！とくべつていがくきゆうふきん しんせいしよ だ
特別定額給付金の申請書を出しましたか？しんがた かんせんしやうきんきゆうけいざいたいさく きゆうふたいしやうしやひとり まんえん きゆうふ
新型コロナウイルス感染症緊急経済対策として、給付対象者1人につき10万円を給付する
とくべつていがくきゆうふきんじぎやう じっし
「特別定額給付金事業」を実施しています。たいしやうしや きじゆんび じゆうみんきほんだいしやう とうるく ひと
【対象者】 4月27日を基準日として、住民基本台帳に登録されている人じゆうきゆうけんじや たいしやうしや そく せたい せたいぬし
【受給権者】 対象者の属する世帯の世帯主しんせいしやう きさいれい へんそやう ふとう
【申請方法】 郵送申請：世帯主宛てに5月14日に申請書、記載例と返送用の封筒を
ゆうそう しんせいしや ひつようじこう きにゆう ほんにんかくにんしよるい ふりこみさきこうざ
郵送しました。申請書に必要な事項を記入して、本人確認書類と振込先口座
かくにんしよるい は へんそやう ふとう い へんそやう へんそやう
確認書類を貼りつけ、返送用の封筒に入れて返送してください。返送用の
ふとう きって は ひつよう
封筒に切手を貼る必要はありません。

- 本人確認書類：マイナンバーカード、運転免許証、在留カード、
けんこうほけんしやう しるくる だいじやうぶ
健康保険証などのいずれかのコピー（白黒のコピーも大丈夫）
ふりこみさきこうざ かくにんしよるい きんゆうきかんめい してんぱんごう こうざばんごう こうざ
● 振込先口座確認書類：金融機関名、支店番号、口座番号、口座
めいぎにん わ つうちやう しるくる
名義人が分かる通帳やキャッシュカードのコピー（白黒のコピーも
だいじやうぶ
大丈夫）

しんせい しんせい
オンライン申請：インターネットのマイナポータルから申請できます。マイナ
ふりこみさきこうざ にゆうよく ふりこみさきこうざ かくにんしよるい
ポータルから振込先口座を入力して、振込先口座確認書類をアップロードし
でんししんせい しんせい しよめいようでんししやうめいしよ
て、電子申請してください。オンライン申請には、署名用電子証明書のあるマ
ひつよう
イナンバーカードが必要です。きゆうふかいし しんせい う つ かくにん じゆんじふりこみ かいし しんせい してい
【給付開始】 申請を受け付け・確認できたら順次振込を開始しています。申請され、指定
こうざ ふ こ かつ とくべつていがくきゆうふきんしきゆうけつていつうちしよ おく
した口座に振り込まれた方に、「特別定額給付金支給決定通知書」を送ります。しんせいきげん かん
【申請期限】 3ヵ月間（8月17日まで）ゆうそうやう しんせいしよ きにゆう わ ちょう けいさい
郵送用の申請書の記入が分かりにくいところがあれば、町ホームページに掲載されている
そうむしやう たげんごきさいれい さんこう
総務省の多言語記載例を参考にしてください。URL: https://www.town.seika.kyoto.jp/kakuka/kikaku/1/1/6/tokubetsukyufukin_eng.html
げんご にほんご えいご ちゆうごくご かんたい ほんたい ご かんこくご
（言語：日本語、英語、中国語（簡体・繁体）、ベトナム語、韓国語、タガログ語）と あ そうむぶ そうむか とくべつきゆうふきんがかり
【問い合わせ】 総務部 総務課 特別給付金係 TEL 0774-95-1936



たいさく きぞう かんしゃ
コロナ対策のご寄贈に感謝します！

きょうとふなんぶ

京都府南部ビルメンテナンス

きょうとうくみあいさま

協同組合様から5月1日

(金)、ドアノブや手すりなどの

除菌に使える業務用の

高純度次亜塩素酸水の原液

18リットル分をご寄贈いただきました。ごみ収集車の車内の

消毒などに大切に活用させていただきます。



しゅうしゅうしゃ しやない



ちやうない いりようきかん はいふ

いただきました。町内の医療機関などへ配布させていただきます。

しんがた

新型コロナウイルス

感染症の終息を願い、

せいにかちょうけんせつぎようかいさま

精華町建設業協会様か

ら5月12日(火)、不織布

マスク2000枚をご寄贈

いただきました。

ちやうないざいにゆう かた

町内在住の方から、5月

13日(水)、お手紙を添え

て手作りマスク15枚をご

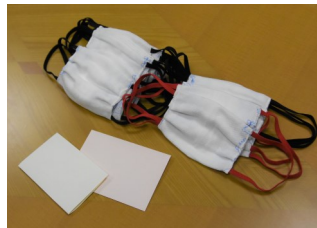
寄贈いただきました。

ほうかごじどう

放課後 児童クラブでの

かんせんぼうし ゆうこう かつよう

感染防止のために有効に活用させていただきます。



かんせん かくだいぼうし

きゆうきゆうかつどう

ルスの感染拡大防止のため、救急活動などに大切に活用させていただきます。

かぶしがいいしや

株式会社プロテックス・

ジャパン様から5月21

日(木)、不織布マスク

2000枚をご寄贈いた

いただきました。新コロナウイ

ルスの感染拡大防止のため、救急活動などに大切に

活用させていただきます。

いま じんけん たいせつ あいて
今こそ人権を大切に！～たたかう『相手』はウイルスです～

いま しんがた かんせんしやう かくだい なか ふあん おそ ひと きず じんけんしんが い お
今、新型コロナウイルス感染症が拡大する中で、その不安や恐れにより、さまざまな人々を傷つける人権侵害が起こっています。

かんせん ひと かぞく かんけいしや かんせんしや ちりやう いりようかんけいしや かいがい きこくしや とくてい ひと
感染された人やその家族、関係者、感染症の治療にあたった医療関係者、海外からの帰国者など、特定の人や、
しよくぎやう くに ちい き たい ふとう さべつ いや へんけん
職業、国や地域などに対して、不当な差別や嫌がらせ、偏見、いじめ、SNSなどによる
ひぼうちゆうしやう こころな か こ ひろ
誹謗中傷や心無い書き込みなどが広がっています。

このウイルスは姿が見えず、まだまだ分からないことも多いため、冷静な判断ができず、
かんせんしやう かか ひと ふひつやう さ さべつてき こうどう
感染症に関わる人を不必要に避けたり、差別的な行動をとってしまうことがあります。

しかし、不確かな情報や誤解などにに基づき、人権や人格を不当に侵すことは、決して許されるものではありません。

さらに、こうした行動は、人びとの不安をあと、自身が感染を疑われる場合でも、受診
けっかけてき かんせんかくだいぼうし さまた ふ れんさ
をためらい、結果的に感染拡大防止を妨げるなどの負の連鎖につながります。

今一度、考えてみましょう。『たたかう相手はウイルスです！』

どうか、住民の皆さんには、誤った情報に惑わされたり、必要以上に恐れられることな
せいやく じやうほう にゆうしゆ じんけん はいりよ てきせつ れいせい こうどう りかい
く、正確な情報を入手して、人権に配慮し適切で冷静に行動いただきますようご理解・ご
きやうりよく ねが
協力をお願いします。

今こそ大変な思いをされている人、苦しんでいる人の立場になって、一人ひとりがお互い
おも こころ も にんげん ちから ふあん きき の こ
に思いやりの心を持ち「人間」の力でこの不安と危機を乗り越えていきましょう。





きけんぶつ ただ ちしき 危険物の正しい知識を

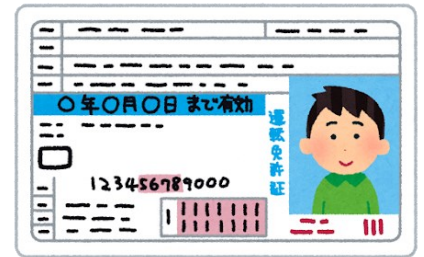
てきせい しょう てつてい ガソリンの適正な使用を徹底

令和元年7月に京都市で発生した京都アニメーションの火災では、多くの尊い命が失われました。この火災を契機に令和2年2月から消防法によりガソリンスタンドなどでガソリンを携行缶で購入するときに、免許証の提示などの「本人確認」と「使用目的の確認」が義務付けられました。

また令和2年3月には、草刈りなどに使用される混合油やキャンプやアウトドアで使用されるホワートガソリンなどの容器入りガソリンなどについても、合計10リットル以上を購入されるときには

「本人確認」と「使用目的の確認」を求められます。ガソリンは引火点がマイナス40度以下で、常温では可燃性蒸気が常に発生している状態ですので、極めて引火しやすく、取り扱い方法を間違えると非常に危険です。セルフ式のガソリンスタンドなどで家用車に給油するときにも注意が必要です。ガソリンは私たちの生活にはなくてはならないものですが、取り扱いを間違えば非常に危険です。

危険物に対する正しい取り扱いの知識を身につけ、町から危険物事故が出ないように、皆様のご理解・ご協力をお願いします。



しよくせいかつ みなお 食生活を見直そう

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

- あさ た ちょうしよく いちにち かつどう じゅうよう しよくじ はやねはや
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、朝食をとるリズムを作りましょう。
- しよくじ えいよう とどの せいかつしゅうかんびょう ぼょう かいぜん
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。
- かぞく たの しよくたく かぞく しよくじ たいせつ ば しよくじじかん
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。
- かんきよう はいりよ しよくせいかつ か つく ちゅうい た のこ へ
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。
- さい ぼん は いっしょうがい じぶん は た し か い も
80歳で20本の歯を — 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。
- ちさんちしょう りょうり きょうどりょうり じもと しよくざい しぜん めぐ はだ かん
地産地消の料理や郷土料理を — 地元でとれた食材は、自然の恵みを肌で感じることができます。感謝の気持ちを大切に郷土愛を育み、食文化を継承しましょう。



ちょう 町のニュース

しよく つう けんこう と く 食を通じた健康づくりの取り組み

しよく けんこう おうえんてん 「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。



しよく けんこう おうえんてん とうろくてんじょうほう 「食の健康づくり応援店」登録店情報

「COCONI」

やくば かい みせ ひょうじ えんぶん ていきよう
役場2階にあるこのお店では、エネルギー表示メニュー・塩分ひかえめメニューを提供しています。

じゆうしょ みなみいな やづまきたじり やくば かい
住所：南 稲八妻北尻70（役場2階）

えいぎようじかん
営業時間：午前11時～午後2時

ていきゆうび りん じきゆうぎよう
定休日：土・日・祝日（臨時休業あり）

でんわ
電話：0774-95-7902



す ペットボトルを捨てる時

む つぎ ちゆうい だ
ペットボトルのリサイクルに向け、次のことに注意して出してください。

たし ①マークを確かめる

いんりようい さけ しょうゆ しょうゆかこうひん ふうちようみりよう しよくす
リサイクルできるペットボトルは、飲料類、酒・醤油・醤油加工品・みりん風調味料・食酢・
ちょうみりよう ちょうみりよう ようき みぎ
調味料・ドレッシングタイプ調味料の容器で、右のマークがついているものだけです。



と のぞ ②キャップとラベルを取り除く

と のぞ せいよう きほうそう くぶん だ
キャップやラベルを、取り除き、プラスチック製容器包装の区分で出してください。

なかみ と ぬ かる ③中身を取り抜き、軽くすすぐ

なかみ すべ と のぞ あら だ
中身を全て取り除き、すすぎ洗いをし出してください。

④つぶす

から だ かいしゅうようき しゅうせきばしょ さんらん
空のペットボトルをそのまま出すと、回収容器や集積場所がすぐいっぱいになり、散乱の
げんいん じてんしや あし だ
原因になります。足などで、つぶして出してください。



さん ぼ じ ちゆうい ペットの散歩時の注意

さく かこ しゆうちが いぬ はな が さん ぼ しゆうい めいわく さん ぼ かなら
柵で囲まれた私有地外での犬の放し飼い（リードをつけない散歩）は、周囲の迷惑になります。ペットと散歩するときは、必ずリードを付け、ペットの行動を制御できるようにしてください。

また、リードが長すぎると、とっさのときに対応できないこともあるので、適切な長さで散歩させましょう。
くるま じてんしや ひと ちか つうこう ゆる き つ つうこう
車やバイク、自転車などで、人やペットの近くを通行するときには、スピードを緩め、気を付けて通行
しましう。

さん ぼ かた くるま ちか とお た と ひ よ
ペットと散歩している方も車などが近くを通るときには、立ち止まったり、ペットを引き寄せたりするな
つうこうしや はいりよ
ど、通行者に配慮してください。





けんこう き しょうほう しょう き つ
健康に効く処方せん…アスペルギルス症で気を付けること



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、藤木医院(精華町)の藤木さんのお話です。

アスペルギルス症は土壌、空気中、穀物など自然界に存在するアスペルギルスという糸状菌によって起こる感染症で、300種以上の菌種が報告されていますが、ヒトに病原性を有する菌は約10種ほどです。

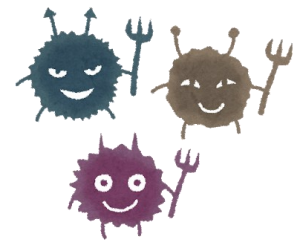
病体によって侵襲型、慢性型、アレルギー型の3種に大別され、肺や副鼻腔や外耳道で発症し、発熱、咳嗽、血痰、鼻出血、呼吸困難などの症状がでます。中枢神経に広がれば痙攣、意識障害を呈し、予後不良になることもあり注意が必要です。

陳旧性肺結核症や気管支拡張症のある方はアスペルギルスが気道から空洞に到達し菌球を形成します。悪性腫瘍の化学療法中や臓器移植後など全身の免疫状態が極めて不良なヒトは侵襲型になりやすく、糖尿病、腎不全、ステロイド投与など軽度の免疫低下状態でも慢性型で発症する可能性があり、注意してください。

治療には内服薬や吸入薬があり、肺切除手術の適応になるヒトもあります。喀血の予防は大切です、血痰があれば医療機関を受診してください。症状のない場合は、無治療で経過を見ることがあります。

アスペルギルスは気道を介してヒトに感染を起こすため、分生子の吸入を阻止することが最も効果的な予防法です。フィルターを用いた換気、浸潤洗剤を用いたホコリの排除や鑑賞植物を置かないなど、細かい配慮が必要です。

近年、さまざまな菌やウイルスがまん延しています。うがいの励行やマスクの着用など普段から感染症対策に心掛けましょう。



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

新型コロナウイルス感染症対策として、6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。

しんがた たげんご じょうほう
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

きこくしゃそうだんまどぐち きこくしゃ せつしよくしゃそうだん
帰国者相談窓口、帰国者・接触者相談センター

と あ きき 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 かんせんしやうたいさく
新型コロナウイルス感染症対策について

とくべつけいかい かいしやう ゆだんきんもつ みつ さ つづ
特別警戒が解消されても油断禁物！3つの「密」を避けることを続けましょう…

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 みつしゆうばしよ
② 多数が集まる 密集場所



まちか かいわ はつせい 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 しゆうだん はつせい ぼうし じゆうよう
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。
しゆうかい 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

そうらくきゆうじつおうきゆうしんりやうじよ
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
6/7(日)	ないか 内科	7/5(日)	ないか 内科
6/14(日)	ないか しょうにか 内科・小児科	7/12(日)	ないか しょうにか 内科・小児科
6/21(日)	ないか 内科	7/19(日)	ないか 内科
6/28(日)	ないか しょうにか 内科・小児科	7/23(祝・木)	ないか しょうにか 内科・小児科

むくのきセンター

ひ 日にち	じかん 時間	しょうさい 詳細
6/17(水)	午後3時～5時	たつきゆう ひ 卓球の日
6/21(日)	しょうご 午前9時～正午	ひろば ほほえみスポーツ広場
6/24(日)	—	きゆうかん 休館
7/1(水)	午後3時～5時	たつきゆう ひ 卓球の日
7/8(水)	午後3時～5時	たつきゆう ひ 卓球の日

そうらくきゆうじつおうきゆうしんりやうじよ 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
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6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。 		



あすなる COOKING

あた ー りょうり み おも かい つか じぶん いえ りょうり 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、「さやいんげんの厚揚げ白和え」です。

ざりりょう にんまえ ● 材料(2人前)

さやいんげん・・・ 60g	A:
しろ こ きょう	うすくち こ じゃく
白ごま…………… 小さじ1 強	薄口しょうゆ…………… 小さじ1 弱
あつ あ	さとう こ
厚揚げ…………… 70g	砂糖…………… 小さじ2
うすくち こ じゃく	さけ こ じゃく
薄口しょうゆ…………… 小さじ1 弱	酒…………… 小さじ1 弱



つく かた ● 作り方

1. さやいんげんは筋を取り、茹でる。
2. 1 をザルにあげて3分の2の長さに切る。
3. 2 に薄口しょうゆを回しかけて、しょうゆ洗いをする。
4. 白ごまは軽く炒り、すり鉢でよくすっておく。
5. 厚揚げは熱湯をかけ 油 抜きをし、水気を拭く。
6. 4 に 5 を手でくずし入れて、混ぜる。
7. 6 に A の調味料を加えて、全体がなじむように混ぜ合わせる。
8. 7 に 3 を加えて和える。

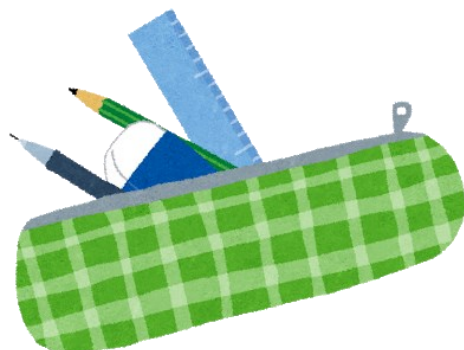


えいようじょうほう こぶん 栄養情報(1個分)

エネルギー	87kcal	たんぱく質	4.8g
カルシウム	123mg	食物繊維	1.2g
脂質	5.1g	塩分	0.6g

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: 文具
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. 鉛筆 - pencil
2. シャーペン - mechanical pencil
3. 筆箱 - pencil box
4. 消しゴム - eraser
5. ものさし - ruler
6. はさみ - scissors
7. ホッチキス - stapler
8. 蛍光ペン - highlighter (marker)
9. 芯 - lead (mechanical pencil); staples
10. のり - glue, paste
11. 修正テープ - correction tape
12. 万年筆 - fountain pen
13. カッター - box cutter; utility knife
14. 付箋 - sticky note

単語



こくさいがくせい
国際学生たちがオクラホマ大学で
えいご まな
英語を学んでいる。

がんば 頑張れ、スーナーズ！

オクラホマ州ノーマン市の一番知られているところは、おそらく州の中で最も大きい大学の一つ、オクラホマ大学の所在地というところでしょう。公立研究機関のオクラホマ大学は、1890年に創立され、3万人以上の学生が在学している上、170以上の専攻課程が提供されています。卒業生は、国内の政界や外交関係、宇宙飛行士、ビジネス、芸能界やスポーツなどのさまざまな分野で大活躍しています。また、学力が高いこと

だけでなく、アメリカで、優秀なスポーツ団体を運営していることがよく知られています。団体はSooners（スーナーズ）と呼ばれ、オクラホマ州では、多くの支持を集めています。試合に行ったら「頑張れ、スーナーズ！」と声援を送って応援しているたくさんの支持者を必ず見かけるでしょう。

2018年11月号いちごにも掲載：写真提供：オクラホマ大学

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：

せいかちょう こくさいこうりゅういん れんらく
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

（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きょうかい きょうとしききょうくあわたぐちとりいちろう き
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
ご そだん せいかつそだん 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



しゅうちゅうごう
集中豪雨
local downpour

しゅうちゅうごう かぜ ちい き たりよう あめ ふ げんしろう しめ ことば なつ
「集中豪雨」は限られた地域に多量の雨が降る現象を示す言葉です。夏
げんしろう はっせい つね あまぐ かさ じゅんぴ
になるとこの現象がたくさん発生するので、常に雨具と傘の準備をすることが
だいじ ことし なつ き つ
すごく大事です。今年の夏は気を付けましょうね！

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://tabunkakyoto.wordpress.com/>