



ICHIGO

いちご



NO. 303

 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
 ねつちゅうしょうよぼう
 熱中症予防と
 感染症予防

1

 せいちやう めし
 精華町エール飯
 キャンペーン

2

 しんがた
 新型コロナウイルス
 感染症の対策・支援

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 せいちやう
 素晴らしい！精華町

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

 ことし なつ ねつちゅう
 「今年の夏はコロナも熱中
 症も気を付けましょう！」

 ねつちゅうしょうよぼう かんせんしょうよぼう
 熱中症予防と感染症予防

 なつ えいきやう
 夏のマスクの影響は

 ねつちゅうしょう きおん しつと たか ばしよ たいちやう わる
 熱中症とは、気温や湿度が高い場所にいると体調が悪くなってしまう
 しょうじやう
 症状のことです。

 しんがた かんせんぼうしたいさく あたら せいかつようしき
 新型コロナウイルス感染防止対策の「新しい生活様式」によりマスクの
 ちやくよう もと きおん じやうしやう つ
 着用が求められています、気温の上昇とともにマスクを着けていると
 いきぐる あつぐる こえ き
 「息苦しい」や「暑苦しい」といった声をよく聞きます。

 とく なつ こうおんたしつ なか ちやくよう ねつちゅうしょう
 特に夏は高温多湿の中でのマスク着用となるので、熱中症になる
 かうせい たか いま じしゆくせいかつ がいしゆつ きかい うんどう
 可能性が高くなります。また、今までの自粛生活で外出の機会や運動
 かいすう へ あつ からだ なれ おそ すこ
 の回数が減っているため、暑さに体が慣れていない恐れもあります。少
 きぶん わる ねつちゅうしょう うたが すず ばしよ
 しでも気分が悪くなったときにはまず熱中症を疑い、涼しい場所などで
 てきど きゆうそく こころが
 適度に休息をとるように心掛けましょう。

 ねつちゅうしょうよぼう
 熱中症予防のポイント

 すいぶんほきゆう きゆうそく
 ①水分補給と休息

 のど かわ すいぶん と すず ばしよ てきど
 喉が渇いていなくてもこまめに水分を取り、涼しい場所などで適度に
 きゆうそく
 休息をとるようにしましょう。

 あつ さ
 ②暑さを避ける

 おくがい ひ ざ つよ ばしよ さ おくない
 屋外や日差しの強い場所をなるべく避け、屋内にいたとしても、エアコ
 せんぶうき しょう かんきやう との とく おくがい うんどう さぎやう
 ンや扇風機などを使用し環境を整えましょう。特に屋外での運動や作業
 えんてんか さ すず じかんたい えら おくがい ひと
 をするときには炎天下を避け、涼しい時間帯を選んでください。屋外で人
 きより いじやう かくほ はず
 との距離(2メートル以上)が確保できるようにであればマスクを外すことも
 ねつちゅうしょうたいさく ひじやう ゆうこう
 熱中症対策には非常に有効です。

 ねつちゅうしょう
 ③熱中症になったときは

 ねつちゅうしょう かぜとお よ ばしよ き
 熱中症になったときは、すぐに風通しの良い場所や、クーラーが効いて
 しつない いどう すいぶんほきゆう おこな あんせい いふく
 いる室内に移動し、水分補給を行い安静にしましょう。また、衣服やベ
 かぜとお よ こうりつ からだ ひ
 ルトなどをゆるめると、風通しが良くなり、効率よく身体を冷やすことがで
 しょうじやう かいぜん ばあい はや いりようきかん じゆしん
 きます。症状が改善しない場合は早めに医療機関を受診してください。

 ことし なつ ねつちゅうしょう かんせんしょう りやうほう ちゅうい ただ よぼう ちしき も
 今年の夏は「熱中症」と「感染症」の両方に注意しなければなりませんが、正しい予防の知識を持
 じゆうぶん ふせ みな こころ あんぜん なつ す
 つことで十分に防ぐことができます。皆さんの心がけで安全に夏を過ごしましょう。



めし せいちょう みせ たす
エール飯で精華町のお店を助けましょう！

せいちょうない 精華町内の「テイクアウト」や「デリバリー」ができるお店の情報を取りまとめ、発信することでお店を応援するキャンペーンを実施
げんざいとうろく みせ しょうかい せい か めし つ しゃしん とうこう せいちょう みせ おうえん
します。現在登録のあるお店を紹介します。「#精華エール飯」を付けて写真をSNSに投稿して、精華町のお店を応援しまし
ちよう けいさい きぼう みせ ずい じほしゅうちゅう
う！町ホームページに掲載を希望するお店も随時募集中です。

オルタナティブカレー

TEL 090-1130-4157

せいちょうひがしばたみなみやまなか

精華町東畑南山中2-1

とうじつ でんわ

当日の電話でカレーやチーズケー

キなどをテイクアウト可

こめこ はんぱいちゅう
米粉パンなども販売中。



Luck Room Café

TEL 0774-66-7509

せいちょうほうそのにし

精華町祝園西 1-22-5

ぜんじつ よやく

前日までの予約でテイクアウト可(

すうりょうげんてい にちまえ よやく
数量限定)。2-3日前までの予約

すうりょうおお か
で数量多く可。



Yell Cafe (え〜るかふえ)

TEL 0774-84-9894

せいちょうしもこまかみしんじょう

精華町下粕上新庄

じぜん よやく べんとう

事前の予約でお弁当やホットサン

ド、ケーキなどのテイクアウト可。



ひょうたんや

TEL 0774-94-3131

せいちょうほうそのこうだ

精華町祝園幸田4-3

まえ よやく すし てづく

2-3日前の予約でお寿司・手作り

べんとう えん
弁当(1000円〜)のテイクアウト。

えんいじょう
5000円以上
か あ
のお買い上げ
むりょうはいたつ
で無料配達
か
可。



Cafe Rhine (ライン)

TEL 0774-95-5179

せいちょうひかりだい

精華町光台1-7(けいはんなプラ

かい

ザ1階)

ひ が べんとう

日替わり弁当などをテイクアウト

か
可。



こだまパン

TEL 0774-77-8143

せいちょうしもこまかみしんじょう

精華町下粕上新庄50-2

パンやサンドイッチなどの販売



ぬちぐすい鳥鳥

TEL 0774-51-0020

せいちょうほうそのつぼ

精華町祝園二ノ坪9

じぜん よやく

事前の予約でテイクアウト可(汁物

は



ハルニレカフェ

TEL 070-2276-8620

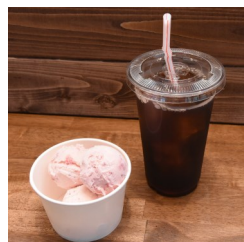
せいちょうしもこまはやしえ

精華町下粕林前18-3

えん

ドリンク(300円)とアイスクリーム

えん か
(250円)のテイクアウト可。



か
買って



と
撮って



とうこう
投稿しよう！





せいかつ ささ し えん あんない しんがた かんせんしやうたいさく
 生活を支えるための支援のご案内 — 新型コロナウイルス感染症対策

とくべつていがくきゆうふきん

●特別定額給付金

きじゆんぴ れいわ せいにかちやう じゆうみんきほんだいちやう とうろく
 基準日(令和2年4月27日)に精華町の住民基本台帳に登録されている

ひと たい きゆうふたいしやうしや まんえん しきゆう
 人に対し、給付対象者1人につき10万円を支給します。

しんせいしげん しんせいしよ せたいぬし あ ゆうそう
 ※申請期限は8月17日(月)まで。申請書は世帯主宛てに郵送しています。

と あ そうむ かとくべつていがくきゆうふきんがかり
 問い合わせ:総務課特別定額給付金係 TEL 0774-95-1936



こそだ せたい りんじとくべつきゆうふきん こそだ せたいむ

●子育て世帯への臨時特別給付金(子育て世帯向け)

しんがた えんがた かんせんしやう えいきやう う こそだ せたい せいかつ しえん
 新型コロナウイルス感染症の影響を受けている子育て世帯の生活を支援す

と く じどうてあて じゆきゆう せたい たい たいしやうじどう
 る取り組みの1つとして、児童手当を受給する世帯に対し、対象児童1人あた

まんえん りんじとくべつきゆうふきん しきゆう しんせい ふよう
 り1万円を臨時特別給付金として支給をしています。申請は不要です。

と あ こそだ しえん かこそだ しえんがかり
 問い合わせ:子育て支援課子育て支援係 TEL 0774-95-1917

おやせたい りんじとくべつきゆうふきん ていしよとく おやせたいむ

●ひとり親世帯への臨時特別給付金(低所得のひとり親世帯向け)

しんがた かんせんしやう えいきやう こそだ しこと ひとり にな ていしよとく
 新型コロナウイルス感染症の影響により、子育てと仕事を一人で担う低所得

おやせたい とく おお こんなん しんしん しょう ふ じどう
 のひとり親世帯に、特に大きな困難が心身に生じていることを踏まえ、児童

ふようてあてじゆきゆうせたい りんじとくべつきゆうふきん しきゆう じどうふようてあて
 扶養手当受給世帯などへ臨時特別給付金の支給をします。児童扶養手当

じゆきゆうせたいじゆきゆうしや せたい まんえん だい し いこう まんえんしきゆう
 受給世帯受給者へ1世帯5万円、第2子以降1人につき3万円支給、また、

しゆにゆう げんしやう じどうふようてあてじゆきゆうせたい せたい まんえん しきゆう
 収入が減少した児童扶養手当受給世帯へ1世帯5万円を支給します。

と あ きやうとふけんこうふくし ぶかていしえんか おやかていしえんがかり
 問い合わせ:京都府健康福祉部家庭支援課ひとり親家庭支援係 TEL 07

5-414-4584



しやうびやうてあてきん

●傷病手当金

こくみんけんこうほけん こうれいしやいりやうせいど かにゆう ひやうしや きゆうよ しはら

国民健康保険、または高齢者医療制度に加入の被用者(給与の支払いを

う ひと しんがた かんせんしやう かんせん はつねつ しやうじやう
 受けている人)が、新型コロナウイルス感染症に感染、または発熱などの症状

かんせん うたが ばあい りやうやう ろうむ ふく
 があり感染が疑われた場合に、その療養のために労務に服することができな

きかん おう しやうびやうてあてきん しきゆう
 かった期間に応じて傷病手当金を支給します。

くわ つぎ
 詳しくは次のところへ。

と あ こくほいりやうか

問い合わせ:国保医療課 TEL 0774-95-1929

しやかいほけんりやう ゆうよ

●社会保険料などの猶予

せいかつ ふあん かん ひとびと きんきゆうたいおうさく しやかいほけんりやう

生活に不安を感じている人々への緊急対応策の1つとして、社会保険料の

こくぜい すいどうりやうきん しはら のうふ ゆうよ みと ばあい
 ほか、国税や水道料金の支払い・納付猶予などが認められる場合があります。

くわ ちやうこうほう はなそう がつごう み にほんご
 詳しくは町広報「華創」の7月号を見てください。(日本語)

た たいさく ちやうこうほう はなそう がつごう み にほんご

その他の対策についても町広報「華創」の7月号を見てください。(日本語)





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

「Cafe こくらく」

この店では、野菜たっぷりメニューを提供しています。

住所：祝園西一丁目8-1

営業時間：午前11時～午後3時30分

定休日：土・日・祝日（臨時休業あり）

電話：0774-95-7902



打ち水でクールダウン

昔から夏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とき、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。

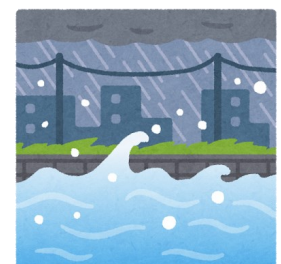
夏に家庭で簡単にできるエコな取り組みとして、注目を集めている『打ち水』で、暑い夏にひとときの涼を感じましょう。

『打ち水』にはお風呂の残り湯やタンクに溜めた雨水などを再利用しましょう。



水辺の事故に気を付けましょう

- 子どもは「静かに」溺れます。子どもだけの水遊びは大変危険です。子どもから目を離さないようにしましょう。
- 川は上流の天候によって大きく変化し、安全と思われる場所でも急に増水することがあるので注意しましょう。
- 天候が悪いとき、体調が悪いときや、飲酒したときの釣りや遊泳はやめましょう（飲酒していた水難者の80%以上が死亡）。
- 川での水難者が約40%、海での水難者が約50%です。





こうつうあんぜんかわらばん ふみきり
交通安全瓦版 — 踏切でのルールやマナーについて

- ふみきり てまえ かなら いっただんていし
踏切の手前では必ず一旦停止を
じぶん め みみ あんぜん かくにん おうだん
自分の目と耳で安全を確認してから横断しましょう。
- むり おうだん
無理な横断はやめましょう
けいほうき な はじ ふみきりない しんにゆうきんし むり おうだん
警報機が鳴り始めたら踏切内には進入禁止です。無理な横断はせ
かなら と
ず、必ず止まってください。
- せんろない ぜったい はい
線路内には絶対に入らない
ふみきりがい せんろ よこぎ せんろ なか あそ
踏切以外の場所で線路を横切ったり、線路の中で遊んだりすること
たいへんきけん ぜったい
は大変危険です。絶対にやめましょう。
- ちい こ つうこう とく ちゅうい
小さな子どもの通行は特に注意
ちい こ つ ばあい て おうだん
小さな子ども連れの場合は、手をつないで横断しましょう。



あぶ おも
もし危ないと思ったら

- くるま じょうしやちゅう ふみきり と こ
車に乗車中に踏切で閉じ込められたとき
しゃだんぼう お すみ ふみきり そと だつしゅつ
遮断棒を押して、速やかに踏切の外へ脱出してください。
- ふみきり と こ ひと くるま み ふみきりない た おうじょう
踏切で閉じ込められた人・車を見かけたり、踏切内で立ち往生したとき
まよ ひじょう お じぶん ひじょう お
迷わず非常ボタンを押してください。また、自分で非常ボタンを押す
むず じょうきょう おおごえ たす よ ふみきり
ことが難しい状況であれば、大声で助けを呼んでください。踏切の
けいほうき ふ きん ひだり しゃしん ひじょう
警報機付近には、左の写真のような非常ボタンがあります。

ふみきり そうごう ばあい あぶ かん まよ ひじょう お
踏切でのトラブルに遭遇した場合など、「危ない！」と感じたら、迷わず非常ボタンを押してください！

ひつよう ひじょう お でんしや おうらい さまた しょぼつ ばあい ちゅうい
※必要がないのに非常ボタンを押して、電車の往来を妨げると、処罰される場合がありますので、注意してください。

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

しんがた かんせんしやうたいさく がつごう けいさい
新型コロナウイルス感染症対策として、7月号の「いちご」にはイベントを掲載していません。
りかい きょうりよく ねが
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

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

と あ 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 みっぺいくかん
① 換気の悪い 密閉空間



たすう あつ みっしゅうばしよ
② 多数が集まる 密集場所



まちか かいわ はっせい みっせつばめん
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
7/12(日)	ないか しょうにか 内科・小児科	8/2(日)	ないか 内科
7/19(日)	ないか 内科	8/9(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	8/10(祝・月)	ないか 内科
7/24(祝・金)	ないか 内科	8/16(日)	ないか しょうにか 内科・小児科
7/26(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	

むくのきセンター

ひ 日にち	じかん 時間	しょうさい 詳細
7/15(水)	午後3時～5時	たつきゅう ひ 卓球の日
7/22(水)	—	きゅうかん 休館
7/26(日)	しょうご 午前9時～正午	ひろば ほほえみスポーツ広場
7/29(水)	午後3時～5時	たつきゅう ひ 卓球の日
8/5(水)	午後3時～5時	たつきゅう ひ 卓球の日

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7月に行われる保健 もよお すべ ちゅうし センターの催しは全て中止となります。		



あすなろ COOKING

あたらしい料理を身につけたいと思いませんか。あすなろ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、「簡単水ようかん」です。

● 材料(2人前)

こしあん…………… 500g
 砂糖…………… 60g
 粉寒天…………… 小さじ 1 弱 (5g)
 塩…………… 小さじ 1/2 弱 (2g)
 水…………… 650ml

● 作り方

1. なべに分量の水と粉寒天を入れ煮溶かし、2分ほど煮る。
2. 1 に、こしあんをすこしずつ加え、かき混ぜながらあんを煮溶かす。
3. 2 を15分ほど煮て、とろみがつきはじめたら塩を加えてよく混ぜ、火を止める。
4. 3 を鍋のまま冷水に浸し、静かにかき混ぜながら粗熱をとる。
5. 粗熱がとれたら水でぬらした容器を入れ、冷蔵庫で冷やす。



栄養情報(1切分)

エネルギー	146kcal	たんぱく質	2.8g
カルシウム	13mg	食物繊維	3.3g
脂質	0.3g	塩分	0.2g

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ます。

今月のテーマ: 防災

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. 気象情報 - weather forecast
2. 警報 - warning
3. 停電 - electricity outage
4. 断水 - water outage
5. 避難所 - evacuation shelter
6. 広報車 - public announcement vehicle
7. 火災 - fire
8. 非常食 - emergency food
9. 安否確認 - safety check/confirmation
10. 洪水 - flood
11. 余震 - aftershock (of an earthquake)
12. 堤防決壊 - levee/bank break
13. 炊き出し - food distribution

単語

すば せいちょう
素晴らしい！精華町



どくしゃ ば せいちょうりつとしょかん
読者の場、精華町立図書館

せいちょうりつとしょかん やくば かい せいちょうない ざいじゅう ざいきん つうがく ひと りょう
精華町立図書館は役場の2階にあり、精華町内に在住、在勤または通学している人が利用できます。
だれ たの ざっし しんぶん としょかん しりょう か だ かんたん
誰でも楽しめる本、雑誌や新聞などがたくさんあります。図書館の資料を借り出すことがすごく簡単で、
としょかん も だれ としょかん つく ひと う つ しんせいしよ
図書館カードを持っていれば誰でもできます。図書館カードを作りたい人は、受け付けでカードの申請書を
きにゆう なまえ じゅうしよ かくにん みぶんしやうめいしよ ていじ つく せいちょうりつとしょかん
記入し、名前と住所が確認できる身分証明書を提示すればすぐにでも作れます。精華町立図書館で

図書館カードを作って、本を借りましょう！ 営業時間や借りれる資料などの情報を詳しく知りたい人は、ぜひ精華町立図書館のページ

(<https://www.town.seika.kyoto.jp/toshokan/index.html> - 日本語)またはサービスガイド(<https://www.town.seika.kyoto.jp/material/files/group/2/LibrarySchedule.pdf> - 英語)を見てください。

わたし まち せいちょう
私たちの町、精華町

ねん ぼつそく せいちょう 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 かこ
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 ちゅうしん まち れきし い じ ぶんか そうぞう かがく すいしん じゅうし
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。

せいちょうやくば
精華町役場
きかくちようせいか
企画調整課

きょうとふ そうらくぐん せいちょう
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：

せいちょう こくさいこうりゅういん れんらく せいちょう 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 きかくちようせいか
(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ようかい 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(京都市左京区栗田口鳥居町2-1)に聞いてください。ビザや生活の

そくだん まいつき どうび よやく ひつよう おこな えいご ちゅうごくこ 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
こ そくだん せいかつそくだん 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



たなばた
七夕
Tanabata

たなばた にほん おこな ほし でんとうぎょうじ ほしまつ い
七夕は日本で行われる星まつりの伝統行事の一つです。星祭りとも言
たなばた いちばん し ささかざ ささかざ たけ かざ
います。七夕で一番知られているのは「笹飾り」でしょう。笹飾りは竹の飾り
たんざく かみ ねが か たけ えだ つく
で、「短冊」という紙に願いを書き、竹の枝につけることで作ることができます。
ことし なに ねが たんざく ねが か たけ えだ
今年は何を願いますか。短冊に願いを書いて竹の枝につけましょう！

きょうとふこくさいこうりゅういん み
京都市国際交流員のブログを見てみてください！
<http://tabunkakyoito.wordpress.com/>