



ICHIGO

いちご



NO. 304

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

1 コロナを防ぎながら健康を維持しよう！  
交通安全瓦版

2 事前の備えで命を守る

4-6 町のニュース

6 施設のスケジュール

7 あすなるCOOKING+ QUICK LIST

8 姉妹都市ニュース

8 連絡情報

8 つきことば 月の言葉

ふせ けんこう いじ  
コロナを防ぎながら健康を維持しよう！

今年も暑くて厳しい夏がやってきました。今年は熱中症予防に加え、新型コロナウイルス感染症の影響により、感染予防に努めなければなりません。「新しい生活様式」を実践しながら気を緩めず感染予防にも心掛け、健康を維持しましょう。

かんき  
換気をしよう

感染リスク低減には換気が有効だといわれています。

しかし、エアコンをつけているから大丈夫というわけではありません。通常の家庭用エアコンは空気を循環させるだけで、換気を行っていません。

まど かいほう かんき ほうほう  
窓の開放による換気の方法

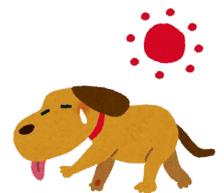
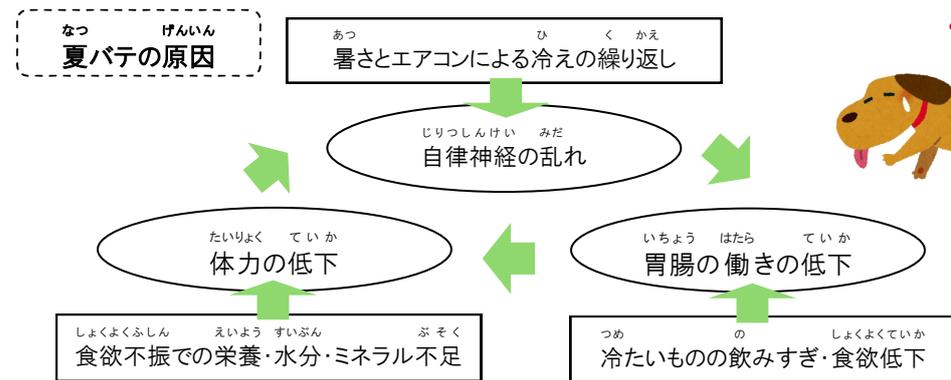


1. 1時間に2回以上、数分間程度、窓を全開にする。
2. 空気の流れをつくるため、複数の窓がある場合、2方向の壁の窓を開放する。窓が1つしかない場合は、ドアを開ける。



なつ き  
夏バテに気をつけよう

最近、食欲がわかない、疲れが抜けにくいなどの症状はありませんか？夏バテとは、これといった病気ではないのに体の不調を感じてしまう状態です。生活習慣を見直して、夏バテを予防しましょう。



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



難しいけど、あなたならできると！今年の夏も気を付けようね！

なつ よぼう  
夏バテの予防

夏バテしにくい体づくりは、日頃の日常生活を整えることから始まります。この機会に見直してみましょう！

冷たい食べ物に偏っていませんか？  
→ 栄養バランスの良い食事を心掛けましょう。



暑くて睡眠時間が短くなっていませんか？  
→ クーラーなどを利用して室内温度を適切に保ちましょう。





## 交通安全 瓦版 ～道路は誰のもの？～

さいきん どうろじょう こ はし まわ あそ げんいん こうつう じ こ  
最近、道路上で子どもたちが走り回ったり、ボール遊びをしていることが原因となり、交通事故の  
はっせい しゅうへん けんちくぶつ くるま ひが い しんぱい こえ よ どうろじょう  
発生や、周辺の建築物や車などへの被害を心配する声があつたたび寄せられています。道路上で  
してはいけないこと、危険性などについて考えてみましょう。



どうろじょう

### 道路上ではいけないこと

どうろじょう あそ ほりつじょう きんしこうい ふ かのうせい  
道路上で遊ぶことは法律上の禁止行為に触れる可能性があります。

たと つぎ こうい ほりつ どうろこうつうほう きんし  
例えば次の行為は法律(道路交通法)で禁止されています。

- どうろじょう こうつう ぼうがい ほうほう すわ た ど  
道路上で交通の妨害となるような方法で座ったり、立ち止まったりすること。
- こうつう どうろ あそ  
交通のひんぱんな道路で、ボール遊びをしたり、ローラースケートやスケートボードをすること。

どうろじょう あそ

### 道路上で遊ぶとこんなことが…

どうろじょう あそ きけん ひそ かんが  
道路上で遊ぶことにどんな危険が潜んでいるのか考えてみましょう。

#### ● 交通事故

どうろ くるま そうこう くるま きゆう と  
道路は車が走行しますが、車は急に止まることができません。

どうろじょう あそ くるま つうこう そがい うんでんしゆ きけんよそく こんなん こうつうじこ  
道路上で遊ぶと、車の通行を阻害するだけでなく、運転手の危険予測を困難にし、交通事故が  
はっせい  
発生しやすくなります。



#### ● 建築物、車など器物の破損

どうろ いえ けんちくぶつ あいだ うんどうじょう おお  
道路と家など建築物の間には、運動場のように大きなフェンスやネットはありません。

あそ げんいん まど わ くるま きずつ こうかく そんがいばいしやう せいきゆう  
ボール遊びが原因で、窓ガラスが割れたり、車を傷付けたりすると、高額な損害賠償を請求される  
かのうせい  
可能性があります。



#### ● 騒音の発生

どうろ かべ う つ おお おと た あそ ほんにん き  
ボールを道路や壁に打ち付けて大きな音を立てたりすると、遊んでいる本人は気にならなくても、  
そうおん ふかい おも hito し けつか きんじよ  
騒音として不快に思う人がいるかも知れません。その結果、ご近所トラブルにつながることもあります。

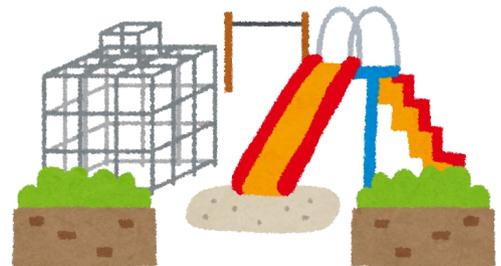
どうろ

### 道路はみんなのもの

どうろじょう あそ ほりつじょう きんしこうい あ hito  
道路上で遊ぶことは法律上の禁止行為に当てはまったり、まわりの人の  
めいわく  
迷惑になることがあります。

つか あんぜん どうろ どうろじょう あそ ちか  
みんなが使いやすく、安全な道路にするために、道路上では遊ばずに、近く  
こうえん うんどうじょう あそ  
の公園や運動場などで遊ぶようにしましょう。

あそ きんし こうえん うんどうじょう  
※ボール遊びが禁止されている公園、運動場もあります。それぞれの公園、  
うんどうじょう まも たの あそ  
運動場のルールを守って楽しく遊びましょう。



ほごしや みな

### 保護者の皆さんへ

こ きけん まも いっしょ どうろ あんぜん かんが  
子どもを危険から守るためにも、一緒に道路での安全について考えてみてください。



## 事前の備えで命を守る



### 台風や風水害について

突然発生する地震と違い、風水害は被害が発生するまでに時間があるため、早期の情報収集・伝達や避難といった行動をとることで、大規模な被害を抑えることが可能です。被害を最小限に抑えるために、事前にハザードマップなどを活用し、浸水の可能性が高い場所を確認しましょう。災害に対する日頃からの備えが、有事の際に的確な行動を取るための一助となります。

### 早めの判断と行動を

「自分は大丈夫」「この場所は問題ない」など、異常事態を過少評価すると、発生した災害に対する初動が遅れてしまいます。風水害が発生し、浸水によって道路が塞がれてしまうと、避難をするときの危険性が高まり、命を落とす可能性もあります。テレビや気象庁、町の防災無線などから発信される防災情報をチェックして、早めの避難を心掛けましょう。



### 避難する場所は？

災害が発生したときは、地域にある集会所などに避難所が開設されます。発生した災害の種類や地域によって、避難する場所が異なる場合があるため、事前に自身の避難所を確認しましょう。



また、新型コロナウイルス感染症の影響により、避難所内が3密(密閉・密集・密接)になりやすく、集団感染の危険性が高まります。これを避けるために、「知人宅・ホテル」などを避難所にする「分散避難」を考え、災害時の避難と感染症対策への備えを進めましょう。

### 災害に備えて備蓄を

災害が発生したときにすぐに持ち出せるように、普段から非常時の持ち出し品を準備しておきましょう。非常用の水や食料は最低3日分を準備し、ほかにもないと困るような物を、ざという時に持ち出しやすいように、事前に準備することが大切です。



### 地域の助け合いが大切

大きな災害が起きたときは、消防署などの公的な機関だけでは十分な対応ができないことがあります。災害時に一人でできることは限られています。だからこそ、家族や地域の人と助け合うとが大切です。皆さんの命を守るために、地域全体で大雨・台風・地震などの「大規模な災害」にどのよう備えるかを考え、普段から地域内でコミュニケーションを図り、有事の際に隣近所の方と情報の共有や避難の声掛けができる環境を作りましょう。





## 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

##### おんなまがしつかき 「御生菓子司 ふたば」

このお店では、エネルギー表示や全ての商品にアレルギー表示(特定原材料7品目)を行っています。

住所: 祝園西一丁目40番地4

営業時間: 午前9時～午後7時

定休日: 月曜日(祝日の場合は営業、その週の水曜日休)

電話: 0774-29-4529



### す きんし たばこのポイ捨て禁止

町では、平成23年3月に「精華町まちをきれいにする条例」を制定後、ポイ捨て禁止などの啓発を行ってまいりました。

しかし、依然として、一部の方によるたばこなどのポイ捨てが続いています。

例えば、屋外でたばこを吸うときは、周りの方に配慮し、所定の喫煙場所を利用したり、携帯灰皿を持参して吸い殻を持ち帰ることが、喫煙者のマナーです。

火を消したつもりでポイ捨てをしたたばこが原因で、火災が発生することもあります。

そのたばこ1本のポイ捨てが、どれだけ迷惑になるかを考え、きちんとマナーを守ってきれいな町にしていましょ。



### しよくひんえいせいげっかん 8月は食品衛生月間

「食品衛生月間」は食中毒事故の防止と衛生管理の向上を図るため、食品等事業者および消費者に対し、食品衛生思想の普及・啓発、食品の安全性に関する情報提供、リスクコミュニケーションの推進を図ることを目的に、厚生労働省、都道府県、保健所設置市、特別区の主催により、8月1日(土)～31日(月)までの1カ月間実施されます。

手洗いをはじめとする衛生管理の基本を見直し、食中毒を防ぎましょ。





けんこうじゆみよう の ある はじ  
健康寿命を延ばしましょう！～『歩く』から始める～

まいにち ほすう  
①まずは毎日の歩数をチェックしましょう。

まいにち せいかつ じぶん ある し  
毎日の生活で、自分がどれくらい歩いているのか知っていますか。  
せいかけい だれ きがる たの けんこうかんり せんよう ほすうけい  
精華町では誰もが気軽に楽しんで健康管理ができるスマートフォン専用の歩数計アプリ「セ  
いけい ほすうけい かいほつ じぶん けんこうかんり やくだ みな  
イカ歩数計アプリ」を開発しました。自分の健康管理に役立てるひとつのアイテムとして皆さ  
んぜひ活用してみてください。



まいにち せいかつ なか すこ か  
②毎日の生活の中で少しだけ変える

ある ぶん きより くるま くるま  
歩いて10分くらいの距離を、つつい『車ですましてしまう』といったことはないでしょうか。車  
いでう ある か おうふく ぶん ほこうじかん やく ほ  
で移動していたところを『歩く』に変えると、往復で20分の歩行時間となり、約2000歩アップ  
します。

しょう かいだん か えきぶんある いま せいかつ なか か  
ほかにもエレベーターの使用を階段に変える、ひと駅分歩くなど今の生活の中で、変えられ  
くふう  
る工夫をしてみましよう。



まいにち ぶん はやある と い  
③毎日10分の早歩きを取り入れる

くる ていど ある はやある せいかつしゅうかんびょう よほう こうか  
苦しくならない程度にスピードをあげて歩く『早歩き』は、生活習慣病の予防に効果があると  
かがくてき じつしゅう  
科学的に実証されています。

まいにち つうきん つうがく か もの い とき はやある いしき  
毎日の通勤・通学、買い物に行く時など、『早歩き』を意識して  
ある  
歩いてみましょう。

ぶんかん あせ うんどうきょうど こうか  
1日10分間ちょっと汗ばむくらいの運動強度で効果があります。



しんがた かんせんしゅうたいさく  
新型コロナウイルス感染症対策について

しんがた かんせんしゅうたいさく 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、8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

じちたいこくさい かきょうかい  
自治体国際化協会 <http://www.clair.or.jp/tabunka/portal/info/contents/114517.php>

ほうむしゅう  
法務省 [http://www.moj.go.jp/nyuukokukanri/kouhou/nyuukokukanri10\\_00055.html](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 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**

みつ さ つづ  
**3つの「密」を避けることを続けましょう…**

① 換気の悪い 密閉空間



② 多数が集まる 密集場所



③ 間近で会話や発声をする 密接場面



しんがた たいさく しやうだん はっせい 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。  
 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
8/10(祝・月)	ないか 内科	9/13(日)	しょうにか 小児科
8/16(日)	ないか しょうにか 内科・小児科	9/20(日)	ないか 内科
8/23(日)	ないか しょうにか 内科・小児科	9/21(祝・月)	ないか しょうにか 内科・小児科
8/30(日)	ないか 内科	9/22(祝・火)	ないか しょうにか 内科・小児科
9/6(日)	しょうにか 小児科	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	

**むくのきセンター**

ひ 日にち	じかん 時間	しょうさい 詳細
8/13(木)	—	きゆうかん 休館
8/19(水)	午後3時～5時	たつきゆう 卓球デー
8/23(日)	しょうご 午前9時～正午	ひろば ほほえみスポーツ広場
8/26(水)	—	きゆうかん 休館
9/2(水)	午後3時～5時	たつきゆう 卓球デー
9/9(水)	午後3時～5時	たつきゆう 卓球デー

**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8月に行われる保健 もよお すべ ちゆうし 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、「ズッキーニの炒めもの」です。

ざいりょう にんまえ  
● 材料(2人前)

- ズッキーニ…………… 1本(約150g)
- ニンニクの芽…………… 5本
- 油…………… 大さじ1/2
- 塩・こしょう…………… 少々
- ミニトマト…………… 2個

つくかた  
● 作り方

1. ズッキーニは乱切りに切っておく。
2. ニンニクの芽は3～4センチの長さに切る。
3. ミニトマトは半分に切る。
4. 1と2を油で炒め、塩・こしょうで味付けをする。
5. 4を器に盛り、3を添える。



えいようじょうほう ぶん  
栄養情報(1人分)

エネルギー	43kcal	たんぱく質	4.2g
カルシウム	23mg	食物繊維	1.9g
脂質	0.1g	塩分	0.4g

## 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: 星座

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

気軽に教えてください！



1. やぎ座 - Capricorn
2. みずがめ座 - Aquarius
3. ふたご座 - Gemini
4. てんびん座 - Libra
5. しし座 - Leo
6. さそり座 - Scorpius
7. かに座 - Cancer
8. おひつじ座 - Aries
9. おとめ座 - Virgo
10. おうし座 - Taurus
11. うお座 - Pisces
12. いて座 - Sagittarius
13. おおくま座 - Ursa Major
14. こぐま座 - Ursa Minor

# 単語

しまいとし  
姉妹都市ニュース



フレッド・ジョーンズ・ジュニア美術館の  
レスター館(2005年開館)

びじゅつ いみ よこ かし み  
美術の意味、喜び、価値を見つけだす

ノーマン市のオクラホマ大学の敷地内に位置し、1936年に開館されたフレッド・ジョーンズ・ジュニア美術館は高く評価されている芸術作品を多数所有しています。2万点以上のコレクションの中には、美術の世界に大きく影響を及ぼした印象派画家のエドガー・ドガやクロード・モネをはじめ、アメリカ先住民、アジア、ヨーロッパや近代美術の作品も多数あります。美術館は、本館と別にある二つの別館の中にコレクションを保管し、展示スペースは約3700平方メートルあります。オクラホマ大学のスポーツ部が毎年美術館に寄付をするおかげで、入館料は無料です。ノーマン市へ旅行したら必ず行ってみてくださいね！

2018年12月号いちごにも掲載

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 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

(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 きょうとしさ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  
精華町はSNSもやっています！

Facebook



ホームページ



つき ことば  
月の言葉



ちゅうげん  
お中元  
Ochugen

ちゅうげん せわ ひと どうりょう し あ おく しなもの まなつ  
お中元は世話になった人、同僚や知り合いなどに贈る品物です。真夏に  
おく ばあい おお おく もの あいて この あ いちばん わ  
贈る場合が多いです。贈り物は、相手の好みに合わせるのが一番ですが、分  
ばあい ほうめん くだもの なつ しゆん た もの おく よ  
からない場合には、素麺や果物など夏の旬の食べ物を贈ることも良いで  
しょう。今年、友達にお中元を贈ってみませんか。

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/>