



ICHIGO

いちご



NO. 307

 せいちょう 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
もくじ
目次

11月6日スタート!

きんきゅうじょうほう

緊急情報をはやく知ろう!

ぼうさい

じょうほう

はいしん

防災情報配信メール

 う
 防災情報がメールで受けることができます!

ちょう

町の防災スピーカーで

つた

伝えている

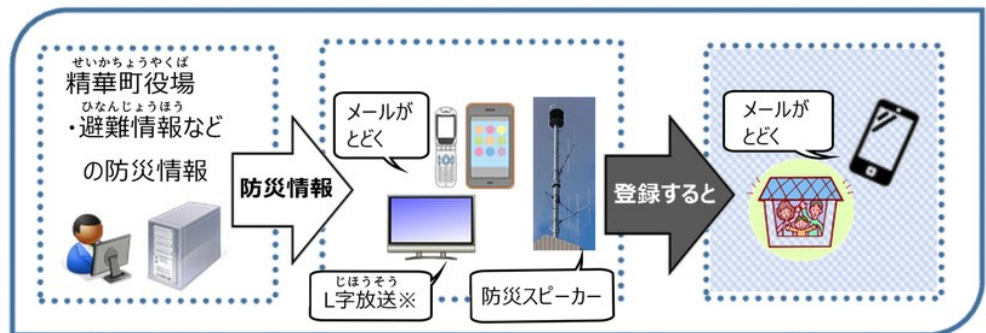
防災情報

などを、

スマートフォンや

携帯電話のメールで

受けることができますようになります。メールを受けるには登録が必要です。



※テレビにでてる緊急情報



登録するには

① ホームページから

<https://mail.cous.jp/seika/>

② QRコードから


 むりよう つうしんりよう
 登録は無料ですが、通信用料
 などはかかる場合があります。

 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

 ぼうさいじょうほう
 防災情報がすぐに
 けいたいでんわ とど
 携帯電話に届けるために、
 とうろく
 すぐに登録しましょうね!

 ぼうそう ないよう
 防災スピーカーの放送内容

防災スピーカーの放送内容は

- ・防災について
- ・火災や事故について
- ・ライフラインについて

…などです

 げんご
 いろんな言語で伝えます!

 えいご ちゅうごくご かんたい ほんたい
 「英語」・「中国語(簡体・繁体)」・
 かんこくご
 「韓国語」・「ベトナム語」・「ポルトガル
 語」で情報を伝えます。

使いたい言語での登録が必要です。

 くわ かくにん
 詳しくは、ホームページで確認して
 ください。



それ、DVでは？

DVとは、配偶者や恋人からうける

心と身体への暴力です

DVの目的は、相手より優位に立ち、相手を自分に服従させて思い通りに支配することです。

DVは、なぐる・けるといった身体的暴力だけでなく、右の表のようにさまざまな種類があります。DVは親密な関係の中で力の強い者から弱い者に対して一方的にうける暴力であり、対等な立場でぶつかる夫婦げんかとは違います。

DV被害者のほとんどは女性です。DVがおきる背景には、経済力や社会的地位の男女格差、昔ながらの性別役割分担意識など、男性優位の考え方があっていわれています。

優しい時があってもDVです

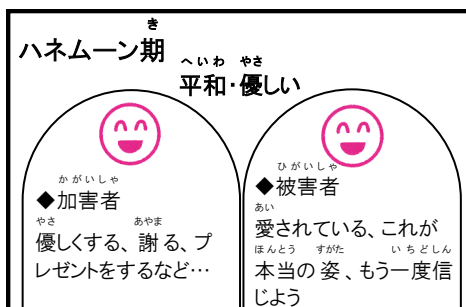
DVには下のようなサイクルがあり、このサイクルが繰り返されDVはエスカレートしていくといわれています。加害者はいつもDVをしているわけではなく、DVの後に謝罪や優しさを見せるため、被害者は加害者の一変した態度に混乱し、DVに気づきにくくなります。

また、加害者は「家事・育児がきちんとできないお前が悪い」など、何かと理由をつけては被害者を責めて罪悪感や自責の念を持たせます。被害者は自分が悪いからDVをされるのだと思い込まされ、加害者を怒らせないように神経を張り詰めて生活するようになり、不眠、食欲不振、自信をなくす、生きる気力がなくなる、うつ状態になるなど、深刻な被害を受けます。

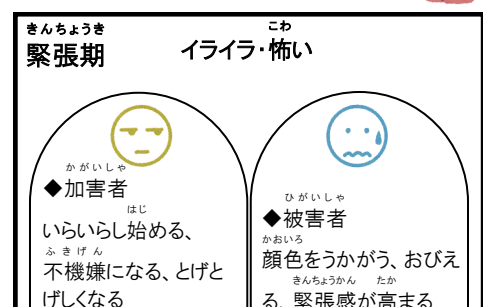
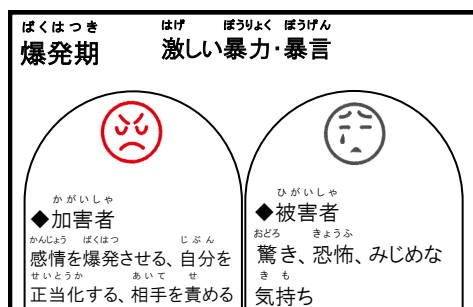
暴力の種類	暴力の例
精神的暴力	どなる、侮辱する、無視する、物にあたる、物を投げる、「別れたら死ぬ」「殺す」と言って脅す、刃物をちらつかせる
経済的暴力	必要な生活費を渡さない、お金の使い道を細かくチェックする、借金させる
社会的暴力	携帯電話やメールをチェックする、外出を制限する、家族や友人とのつきあいを制限する
性的暴力	セックスを強要する、避妊に協力しない、中絶を強要する
身体的暴力	なぐる、ける、突き飛ばす、刃物を突きつける、髪の毛をひっぱる
子どもや家族をまきこんだ暴力	子どもに暴力をふるう、「子どもは渡さない」と言う、「実家に危害を加える」と言って脅す

DVのサイクル

暴力はくり返されエスカレートする



※ハネムーン期がない場合もあり、全てのケースにあてはまるわけではありません。





それ、DVでは？(続き…)

DVは、子どもにもダメージを与えます

DVがある家庭は緊張した空気に包まれ、子どもは不安や恐怖などのストレス状態に置かれます。
子どもの前でのDVは子どもへの心理的虐待にあたり、子どもの心身の成長や人格形成に深刻な影響を及ぼします。



ひとりで悩まず、まずはご相談ください

がまんしていても何も変わりません。一度相談してみましょう。



◆DVの相談室		
京都府家庭支援総合センター	075-531-9910(DV専用)	毎日(9:00~20:00)
京都府南部家庭支援センター	075-43-9911(DV専用)	平日(9:00~17:00)
木津警察署(生活安全課)	0774-72-0110	毎日
精華町人権啓発課	0774-95-1919	平日(8:30~17:15)
DV相談+(プラス)	0120-279-889	詳しくはQRコードから →



11月は「児童虐待防止推進月間」

深刻な児童虐待が後を絶ちません。昨年度、全国の児童相談所での相談対応件数は、過去最多の15万件を超えています。

「児童虐待」は、子どもの心身の成長や人格形成に重大な影響を及ぼすばかりでなく、児童が死に至るなど悲惨な事件に発展する危険性があります。



児童虐待から子どもを救うためには、大人たちが子どものSOSにいち早く気付いて、児童相談所などの専門機関につなげることが大切です。

▼もしも児童虐待と思ったら…

児童相談所全国共通ダイヤル「189(いちややく)」24時間対応で、近くの児童相談所につながります(匿名も可能)。緊急の場合は「110番」に連絡を。あなたの連絡が子どもを守ります。

▼もしも子育てに悩んだら…

出産や育児に関する不安や悩みがあれば、1人で抱え込まず、ぜひ気軽にご相談ください(匿名も可能)。

問い合わせ:	子育て支援課 子育て支援係	0774-95-1917
	宇治児童相談所京田辺支所	0774-95-1931
	山城こども家庭センターだいわ	0774-98-3846
	木津警察署	0774-72-0110





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 おうえんでん
「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 おうえんでん 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

下記のお店では、エネルギー表示や全ての商品にエネルギー表示またはアレルギー表示(特定原材料7品目)をおこな
行っています。

はな
「パティスリー華」

じゆうしよ ほうそのにしゅいっちようめ

住所: 祝園西一丁目2-5

えいぎようじかん ごぜん ご

営業時間: 午前9時30分～午後8時

ていきゆうび すいようび

定休日: 水曜日

でんわ

電話: 0774-94-9292



「ラ・テールドール」

じゆうしよ ひかりだいなちようめ

住所: 光台七丁目27-11

ひかりだい

ロイヤルコード光台(1階)

えいぎようじかん ごぜん ご

営業時間: 午前8時～午後7時

ていきゆうび げつよう だい かようび

定休日: 月曜、第3火曜日

でんわ

電話: 0774-95-3357



「セレンディピティ」

じゆうしよ さくら おかにちようめ

住所: 桜が丘二丁目4-1

えいぎようじかん ごぜん ご

営業時間: 午前9時30分～午後9時

いこうよやく

(午後5時以降予約)

ていきゆうび げつようび かようび

定休日: 月曜日、火曜日

でんわ

電話: 0774-72-7700



「Luck room Cafe」

じゆうしよ ほうそのにしゅいっちようめ

住所: 祝園西一丁目22-5 寺嶋ビル(1階)

えいぎようじかん ごぜん ご

営業時間: 午前8時～午後7時

ていきゆうび かようび

定休日: 火曜日

でんわ

電話: 0774-66-7509





ちょう
町のニュース

あき ぶっさんまつ
せいか秋の物産祭り

ちい きさんびん しんこう め ざ きょうと せいかちようしてん あき ぶっさんまつ かいさい
地域産品の振興を目指し、JA京都やましろ精華町支店では、「せいか秋の物産祭り」を開催します。
ちよう と はな やさい こめ はんばい み そ とくさんかこうひん なら
町で採れる花や野菜、米などが販売されるほか、味噌やジャム、あらねなどの特産加工品もブースに並びます。
また、「京都精華 Cafe」で精華町自慢のスイーツも販売するほか、洛いもや京町セイカラベルの洛いも焼酎を当日のみ限定
はんばい
販売します。
あき ぶっさん め あ ぜ ひ こ
秋の物産を目当てに是非お越しください。

かいさいがいよう
～ 開催概要 ～

かいさいび こうてんちゆうし
開催日：11月22日(荒天中止)
ばしよ ひどけいひろば
場所： けいはんなプラザ日時計広場
じかん
時間： 午前9時30分～午後3時

た とうじつ ならこうつうりんじろせん うんこう むりよう
その他：当日は、奈良交通臨時路線バスが運行します(無料)。
また、連接バス「YELLOW LINER 華連」(1時間ごと)も運行します。
らいじよう さい しんがた かんせんしょうたいさく ちやくよう たいおん
ご来場の際は、新型コロナウイルス感染症対策のため、マスク着用、体温
きようりよく ねが
チェックなどにご協力をお願いします。



と あ きょうと
問い合わせ：JA京都や
せいかちようしてん
ましろ精華町支店 077



4-94-3678

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

しんがた かんせんしょうたいさく がつごう じょうほう すく けいさい
新型コロナウイルス感染症対策として、11月号の「いちご」にはイベントの情報を少なく掲載しています。
りかい きようりよく 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 かきようかい
自治体国際化協会 <http://www.clair.or.jp/tabunka/portal/info/contents/114517.php>
ほうむしょう
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	じかんだいおう 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 こと 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

みつ さ つづ
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 みつしゅうばしよ
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 しゅうだん はつせい 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。

せいにかちょう 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ょ
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
11/15(日)	ないか しょうにか 内科・小児科	12/6(日)	ないか 内科
11/22(日)	ないか しょうにか 内科・小児科	12/13(日)	ないか 内科
11/23(祝・月)	ないか しょうにか 内科・小児科	12/20(日)	ないか 内科
11/29(日)	ないか しょうにか 内科・小児科	12/27(日)	ないか しょうにか 内科・小児科
		12/31(木)	ないか 内科

ほけんセンター

ひ 日にち	じかん 時間	しょうさい 詳細
11/12(木)	午後12時30分～ ぶん	さい じけんこうしんさ 1歳6カ月児健康診査 (H30年12月うまれ)
11/17(火)	午後12時30分～ ぶん	さい じけんこうしんさ 1歳6カ月児健康診査 (H31年1月うまれ)
11/25(水)	午後12時45分～ ぶん	じけんこうしんさ 3～4カ月児健康診査 (R2年7月うまれ)
12/1(火)	午後12時30分～ ぶん	さい じけんこうしんさ 3歳6カ月児健康診査 (H29年2月うまれ)
12/3(木)	午後12時30分～ ぶん	さい じけんこうしんさ 3歳6カ月児健康診査 (H29年3月うまれ)
12/10(木)	午後12時30分～ ぶん	さい じけんこうしんさ 1歳6カ月児健康診査 (H31年2月うまれ)

そうらくきゅうじつおうきゅうしんりょうじょ 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
11/18(水)	午後3時～5時	たつきゅう 卓球デー
11/25(水)	—	きゅうかん 休館
11/29(日)	午前9時～ しょうご 正午	ひろば ほほえみスポーツ広場
12/2(水)	午後3時～5時	たつきゅう 卓球デー
12/9(水)	午後3時～5時	たつきゅう 卓球デー



あすなろ COOKING

あた しょうり み おも かい つか じぶん いえ
新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
しょうり つく こんかい だんこ
シーな料理を作ってみましょう！今回は、「くし団子」です。



ざいりょう ほんぶん ● 材料(6本分)

きぬ とうふ ちょう やく
絹こし豆腐…… 1/2丁(約200g)
もち粉…………… 120～140g

A:
さとう
砂糖…………… 13g
しょうゆ…………… 小さじ1強
みずと かたくりこ
水溶き片栗粉
みず かたくりこ
(水25cc、片栗粉小さじ1)



つく かた ● 作り方

1. ボウルに絹こし豆腐を入れ、もち粉を加えてよく混ぜる。
 2. 1 が耳たぶくらいの固さになるまで混ぜる。べたついて手に付くときはもち粉を加え、手に付かないようになるまで混ぜる。
 3. 2 を直径1.5センチ～2.0センチくらいに丸めて、中央を軽く押さえて形を整える。
 4. 沸騰した湯に 3 を入れ、浮いてきたら皿に取り出す。
 5. 4 を4個ずつくしにさす。
- 【しょうゆダレ】
6. 5 をフライパンで焼いて、焼き目をつける。
 7. A の材料を鍋に入れ、火にかけてよく混ぜ、とろみを付ける。

えいようじょうほう ほんぶん 栄養情報(2本分)

エネルギー	244kcal	たんぱく質	6.2g
カルシウム	34mg	食物繊維	1.3g
脂質	2.0g	塩分	0.3g

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: お寺

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. 本堂 - main hall/temple
2. 境内 - temple grounds
3. 祈願 - prayer
4. お経 - sutras
5. 住職 - head monk
6. 僧侶 - monk
7. 銅像 - bronze statue
8. 木像 - wood statue
9. 安置 - enshrine (statue, image)
10. お香 - incense

単語

すば せい かい ちやう
素晴らしい！精華町



あた とう けい だい せ っ ち
新しい時計台が設置されました！

まつ せい かい ちやう や く ば あ たら と けい だい ひ き わ た し き や く ば ま え こ う さ て ん せ っ ち と けい だい
10月末に精華町役場で新しい時計台の引渡式がありました。役場前交差点に設置された時計台は
き む ら か な め ぜ ん ちやう ちやう ちやう し ゅ かい かん し や き も つ た き ぞ う す ぎ う ら ちやう ちやう
木村 要 前町長が町民や町職員への感謝の気持ちを伝えるために寄贈されたものです。杉浦町長は
き ぞ う と けい だい かん し や ちやう ちやう し た そ ん ざ い き た い こ あ たら
寄贈された時計台に感謝をし、町民に親しまれる存在になるようにと、期待を込めました。ぜひ新しい
と けい だい み き
時計台を見に来てください！

わ た し ま ち せい かい ちやう
私たちの町、精華町

ね ん ほ っ そ く せい かい ちやう きやう と ふ なん せい た ん きやう と ふ きやう 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
かん さい ぶ ん か が く じ ゅ つ け ん き ゅ う と し ちやう し ん ま ち れ き し い じ ぶ ん か そ う ぞ う か が く す い し ん
れています。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
じ ゅ う し と く
重視するまちづくりに取り組んでいます。

せい かい ちやう や く ば
精華町役場
き か く ちやう せい かい
企画調整課

きやう と ふ そ う ら く ぐ ん せい かい ちやう
京都府相楽郡精華町
みなみ い な 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 かい ちやう 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 かい 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 ちやう せい かい
(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：

きやう と し こく さい こ う り ゅ う きやう かい きやう と し さ きやう く あ わ た ぐ ち と り い ちやう き せい かい 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
そう だ ん ま い つ き ど よ う び よ や く ひ つ よ う お こ な え い こ ちやう ぐ こ かん ぐ こ
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 そう だ ん せい かい つ そう だ ん ま い し ゅ う か よ う び に ちやう 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 かい ちやう
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



やきいも

Roasted Sweet Potato

や い さ む し き た
焼いたさつまいものことは「やきいも」と言い、寒い時季によく食べられ
い し や つ ば や や つ く か た み ち ぞ
ます。石焼き、壺焼きやかまど焼きなどたくさんの方の作り方がります。道沿
や い ち ばん い
いで焼いたやきいもが一番おいしいとよく言われていますが、スーパーでも
かん た ん て い こ と し ふ ゆ や た た から だ あ た た
簡単に手に入れます。今年の冬、焼き立てのやきいもを食べて 体 を 温
め ま し ょ う ！
きやう 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://tabunkakyoito.wordpress.com/>