

いちご

せい かちょう 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

せい ちやう た げ ん ご ば ん ぽう さい さく せい
精華町多言語版防災マップを作成しました!

災害はいつ起こるか分かりません。もしもの時に、あなたと大切な家族を守るために、
日頃から備えておきましょう。



せい かちょう あたら ぼうさい えいごばん
精華町の新しい防災マップ(英語版)

かんこくご ご こくご さくせい
韓国語、ベトナム語の4カ国語で作成
じゅうみん かた む ほうさいじょうほう けいさい
住民の方向けの防災情報などを掲載

災害はいつ起こるか分かりませんので、日頃から備えておくことが大切です。

ぼうさい かつよう さいがい たいせつ ひと いのち まも いちじょ

この防災マップを活用して、災害から、あなたとあなたの大切な人の命を守る一助になることを期待しています。

せい かい ちやう じゆうみんと うろく がいこくせきじゆうみん みなさま げじゆん ゆうびん そうふ よてい
 精華町に住民登録している外国籍住民の皆様には、2月下旬に郵便で送付する予定です

す。防災マップのことで質問がある方は企画調整課まで連絡してください。

入手方法: 企画調整課窓口、町ホームページからダウンロード（QRコードまたはURL）

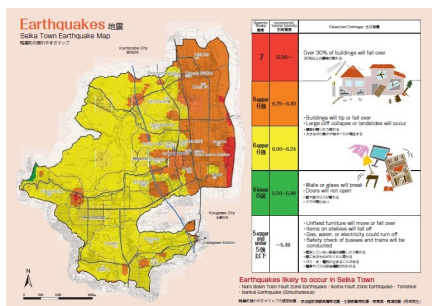
ホームページ: <https://www.town.seika.kyoto.jp/kakuka/kikaku/1/6/15546.html>



精華町の広報キャラクター
きょうまち
京町セイカ



あた　　ぼうさい　　かつよう
新しい防災マップを活用し
　　まん　　いち　　そな
て万が一に備えましょう！



と あ さき
問い合わせ先

せい か ちょう や く ば き か く ちょう せい か
精 華 町 役 場 企 画 調 整 課

TEL:0774-95-1900

FAX:0774-95-3971

E-mail : kikaku@town.seika.lg.jp

Emergency Supplies 非常持出品

These supplies are 1-day's worth of items you can take with you when you evacuate. Using the items below as a reference, gather items that are necessary to you, pack them in them by the entrance of your home.

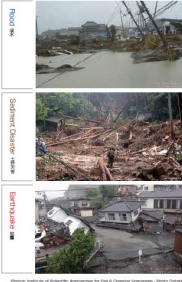


Valuables 貴重品	Daily Items 生活用品
- money 金 - house or car keys 家・車 鍵 - bank book 銀行 通帳 - personal seal 印 鑑 - health insurance card 健康 保険 証 - form of ID (passport card, passport, etc. 写真 付き 身分 証明書, パスポート, パスポート 等)	- food, drinkable water 食 料・飲 水 - medicine 薬 - car driver's license 車 運転 免許 証 - lighter, matches 火 付 け 機・火 付 け 棒 - knife 小 刀 - portable toilet 携帯 トイレ - cellphone, charger 携帯 電話・充電 機 - glasses, contacts 眼鏡, コンタクト - toothbrush 歯 毛 刷 - wire side 有 線 電 話 - skirt スカート
Evacuation Equipment 避難用品	Hygiene Products 衛生用品
- portable flashlight 携帯 懐 電 灯 - shovel 鍬 - changeable battery 変 更 可 能 な 電池 - gas batteries 乾 電池 - helmet, emergency head cushion ヘルメット, 緊急 用 頭 部 緩 衝 材	- menstrual products 月 経 用品 - minor, hairbrush 小 鏡, 歯 毛 刷 - cosmetics, toiletries 化粧 品, 洗 濯 剤 <Disease Prevention Supplies> <病 害 防 止 用 品> - masks マスク - antibacterial liquid/gel 殺 菌 液・殺 菌 剤 - thermometer 検 温 計
	Baby Products 赤ちゃん用品
	- powdered milk, baby food 粉 乳 粉, 嬰 児 食 料 - diapers, liquid soap 紙 尿 片, 液 体 洗 剤 - baby, wet tissues 嬰 児, 湿 紙 巾 - change of clothes 着 替 衣 - bath towel, gazebo バス トowel, 日 陰 用 傘 - Mother & Child Book (poison book) 母 子 用 書 (毒 物 用 書) - stroller, baby carrier 歩 行 車, 抱 っ 子 用 器

Evacuation Information 逃げるための情報

Stay up to date on disaster prevention weather information and evacuation information, and use them to inform your next course of action during a disaster.
 防災気象や避難情報に注意して、次の災害発生時の行動に活用しましょう。

Alert Level	Alert Level Description	Typical Disaster Phases	Actions to Take
Alert level 5	Alert level 5 Major disaster Major disaster Major disaster	- Major disaster information - Major disaster information - Major disaster information	- Life saving actions - Life saving actions - Life saving actions
Alert level 4	Alert level 4 Major disaster Major disaster Major disaster	- Major disaster information - Major disaster information - Major disaster information	- Everyone must evacuate - Everyone must evacuate - Everyone must evacuate
Alert level 3	Alert level 3 Major disaster Major disaster Major disaster	- Major disaster information - Major disaster information - Major disaster information	- Prepare for evacuation - Prepare for evacuation - Prepare for evacuation
Alert level 2	Alert level 2 Major disaster Major disaster Major disaster	- Major disaster information - Major disaster information - Major disaster information	- Check evacuation methods and route - Check evacuation methods and route - Check evacuation methods and route
Alert level 1	Alert level 1 Major disaster Major disaster Major disaster	- Major disaster information - Major disaster information - Major disaster information	- Pay attention to disaster information - Pay attention to disaster information - Pay attention to disaster information





けんこう き しょうほう かた はな
健康に効く処方せん — 肩こりのお話し



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、こいし整形外科(木津川市)の小石さんのお話です。

緊張しながら話を聞いたり、難しい読み物を読んだりした後に人はよく肩がこると表現します。最近ではスマートフォンの操作のし過ぎで肩がこると訴える人が多くなっています。多くの人が誰でも一度は肩こりを経験したことがあるのではないのでしょうか。肩がこる、こった肩などの表現は19世紀頃から一般的に使われるようになってきました。緊張が強いられる場面が多い現代では、肩がこる機会が多くなっているのではないのでしょうか。厚生労働省が出している「2019年国民生活基礎調査」の統計によると有訴率(訴えを持って医療機関を受診する患者の割合)は女性では1位肩こり、2位腰痛、男性では1位腰痛、2位肩こりであり、それぞれ人口千人に対する肩こりの人は女性113.8人、男性57.2人です。このデータが示すように、肩こりは現代の多くの患者が持っている不快な愁訴※であります。



しかし、最近まで肩こりには明確な医学的定義はありませんでした。肩こりは病名ではなく、患者の愁訴ですが、一般には肩こりの病名が良く使われています。2005年日本整形外科学会肩こりプロジェクト委員会報告では、肩こりの定義を肩関節-項部の間、項部肩甲骨部および肩甲間部における「固くなった感じ」「張っている感じ」「重苦しい感じ」「痛い感じ」としました。このように部位や表現がさまざまなために、肩こりの定義を難しくしているものと思われます。



肩こりは明らかな器質的原因のない本態性肩こりと原因疾患を認める症候性肩こりに分類されます。本態性肩こりの主な原因としては、過労・運動不足・寒冷・寝不足・不良姿勢・加齢・などで肩などが挙げられます。症候性肩こりの主な原因としては、整形外科疾患の頸椎・胸椎・肩関節など、内科領域の高血圧・心肺疾患など、他にも耳鼻科・眼科・歯科・精神科領域などに由来する可能性があります。

治療は、生活指導・薬物療法・理学療法・注射療法などがあります。肩こりの原因は多岐にわたるため、その原因に応じた治療をする必要があります。

肩こりの病態については、科学的根拠に基づく診断基準や治療法は現在のところまだ確立されていません。肩こりの症状は国民の多くが訴えている愁訴ですが、個々のケースでおおの原因が違いため、その治療には個々の領域の専門医に相談する事が望ましいと考えますが、肩こりでお悩みの方は、どこに相談をすればいいかわからなければ、まずはかかりつけ医の先生にご相談してみてください。

※愁訴: づらい事情を明かして、嘆き訴えること





たか じ こうていかん 高めよう！ 自己肯定感

あなたは自分のことが好きですか？価値のある存在だと思っていますか？ありのままの自分を受け入れ、自分が自分のことを大切な存在だと思える気持ちのことを自己肯定感といえます。これは、自分の良いところだけではなく、苦手なことやマイナスな部分も、全て含めて自分なのだと丸ごと認め、自分は自分でいいと思える感覚のことです。



じ こうていかん たか ◆自己肯定感が高いと…

物事に対して、多少不安な部分があったとしても、何事も前向きに捉えているので、意欲的に取り組むことができます。もし失敗しても、「今回は失敗したけれど、次は成功させよう」と前向きに考えることができます。

ありのままの自分を受け入れ、自分には価値があると思っていますので、他の人と自分を比べることなく、自分の希望や実現したいことに向かって進んでいくことができます。

じ こうていかん ひく ◆自己肯定感が低いと…

自分に自信が持てず、自分で自分を否定してしまい、本来の能力を発揮しにくくなります。例えば、配偶者やパートナーから自分の存在を否定されるようなことを繰り返し言われていると、だんだん「自分は価値のない人間なんだ」と思い込ませ、もともと自己肯定感が持っていた人でも、自信をなくしてしまいます。

自分に自信が持てなくなると、相手の顔色をうかがって行動したり、相手や周りの意見に左右されてしまったりして、本来の自分ではない自分として窮屈な思いをしながら過ごさなければならなくなります。



じぶん す ◆自分を好きになろう

もし自己肯定感が低くなってしまったとしても、また高めていくことができます。

- 日常生活の中で、「自分はどうか」「自分はどうしたいのか」と自分の思いを確かめ、それを優先してみましょう。
- 小さな成功体験を少しずつ積み重ねていくことで、自分の価値を感じられるようになります。できないことができるようになるのはうれしいものです。このような体験を積み重ねていくことで、また自分を好きになり、自分を信頼できるようになっていきます。

また、つらい、苦しい、腹が立つといったネガティブな感情は、ため込まず適度に吐き出してみましょう。信頼できる友人や家族などに話してみるのもいいでしょう。





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

「オリエンタルペーカリー」

みせ すべ しやうひん ひようじ とくてい
こちらのお店では、全ての商品にアレルギー表示(特定
げんざいりやう ひんめ ひようじ おこな
原材料7品目)とエネルギー表示を行っています。

じゆうしよ せいかだいきゆうちやうめ
住所：精華台九丁目1-17
えいぎやうじかん

営業時間：午前10時～午後4時30分

ていきゆうび ねんじゆうむきゆう ぼん ねんまつねん しきゆうか
定休日：年中無休(お盆、年末年始休暇あり)

でんわ

電話：0774-98-6228



こくさい

国際クッキング AT HOME

ステイ・ホーム中に作ったことのない料理を作ってみませんか？国際
こうりゆういん まいつきせいかちやう かいがい にんき にほんご
交流員が2月から毎月精華町のホームページで海外の人気レシピを日本語
えいご に こくご しやうかい きやうみ かた か き
と英語の二カ国語で紹介します。興味のある方はぜひ下記のURL

またはQRコードでホームページをチェックしてください！

さいしよ
最初のレシピは「バナナ・ブレッド」です。

URL: <https://www.town.seika.kyoto.jp/kakuka/kikaku/1/1/5/intcooking/index.html>



たぶんかこそだ

いちえ

多文化子育てひろば「いちご一会」

ちか す かぞく こそだ たの にほんご がいこくご
近くに住んでいるいろんな家族と、子育てを楽しみませんか。日本語・外国語での
えほん よ き うた こそだ はなし じやうほうこうかん にほんご つか おこな
絵本の読み聞かせ、歌、子育ての話、情報交換などを、やさしい日本語を使って行
ひつやう えいご つか こ いっしよ とも わ ひろ
います。必要なときは英語も使います。子どもと一緒に、友だちの輪を広げましょう！

日時： 第1日曜日(年6回)

りやうきん おとな こ むりやう
料金： 大人 100円 子ども 無料

にちじ へんこう ばあい
※ 日時が変更される場合もあります。

にちじ ばしよ もう こ か き
※ 日時・場所・申し込みは下記のサイトにて
sgnhiroba.blogspot.jp





ちょう
町のニュース

にほん
「あなたにとって日本とは？」メッセージコンテスト

だい かいに ほんご がいこくじん ひょうしょうしき
第19回日本語による外国人のメッセージコンテスト表彰式が
ちようこうりゅう おこな

町交流ホールで行われました。

こんかい しんがた かんせんかくだい ぼうし
今回は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため、スピーチ
どうが ぼしゅう しんさ おこな こく がいこくじん かた
の動画を募集して審査を行い、5カ国9人の外国人の方から
おう ぼ
応募がありました。

ひょうしょうしき じゅしやうしや どうが じやうえい しんさいん こうひやう
表彰式では受賞者の動画を上映し、審査員から講評をいた
だいたり、優秀賞を受賞されたモロッコ在住の方がビデオ通話
さん か きちやう こうりゅう きかい
で参加されるなど、貴重な交流の機会となりました。

どうが みぎ
動画は右のQRコード、または、せいかグローバルネットのホー
ムページで視聴できます。

URL: <https://seikaglobalnet.wixsite.com/japanese/message>



まどぐち しやうめいしやうこう ふてすうりやう けっさい はじ
窓口での証明書等交付手数料のキャッシュレス決済が始まります！

- かいしび
▶ 開始日 3月1日(月)
たいしやう てすうりやう じやうみんひやう うつ こせきとうほんしやうほん
▶ 対象となる手数料 住民票の写し、戸籍謄本抄本、
いんかんとうろくしやうめいしや かくしゅぜいしやうめいしや りんじやうんこうきよか
印鑑登録証明書、各種税証明書、臨時運行許可
しんせいてすうりやう
申請手数料など
りやう けっさいしゅだん
▶ 利用できる決済手段 PayPay、LINE Pay
けっさいほうほう
▶ 決済方法 QRコード
と あつか まどぐち そうごうまどぐち か ぜいむか
▶ 取り扱い窓口 総合窓口課、税務課



- げんきん へいやう
※現金との併用はできません。
ぜい のうふしよ まどぐち しはら たいしやうがい
※税などの納付書による窓口での支払いは対象外です。
けっさい しはら じ りやうしゅじやう はつこう
※キャッシュレス決済での支払い時には、領収書の発行はできません。

しんがた かんせんしやうたいさく がつごう じやうほう けいさい
新型コロナウイルス感染症対策として、1月号の「いちご」にはイベントの情報が掲載されていません。

りかい きやうりよく ねが
ご理解・ご協力をお願いします。

しんがた たげんご じやうほう
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 かきやうかい
自治体国際化協会 <http://www.clair.or.jp/tabunka/portal/info/contents/114517.php>

ほうむしやう
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	きやうとふ 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 ちゆうごくご かんこくご じ 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
2/14(日)	ないか しょうにか 内科・小児科	3/7(日)	ないか 内科
2/21(日)	ないか 内科	3/14(日)	ないか しょうにか 内科・小児科
2/23(祝・火)	ないか 内科	3/20(祝・土)	ないか しょうにか 内科・小児科
2/28(日)	ないか しょうにか 内科・小児科	3/21(日)	ないか しょうにか 内科・小児科
		3/28(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

ほけんセンター

ひ 日にち	じかん 時間	しょうさい 詳細
2/16(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 う (R1年6月生まれ)
2/25(木)	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 う (R2年10月生まれ)
3/2(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 う (H29年8月生まれ)
3/12(金)	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 う (R1年8月生まれ)

むくのきセンター

ひ 日にち	じかん 時間	しょうさい 詳細
2/10(水)	午後3時～5時	たつきゅう 卓球デー
2/24(水)	—	きゅうかん 休館
2/28(日)	午前9時～正午 しょうご	ひろば ほほえみスポーツ広場
3/3(水)	午後3時～5時	たつきゅう 卓球デー
3/10(水)	午後3時～5時	たつきゅう 卓球デー



あすなる COOKING

あた しょうり み つ おも かい つか じぶん いえ
新しい料理を身に付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
しょうり つく こんかい
おいしい料理を作ってみましょう！今回は、「グラノーラチョコ」です。

ざいりょう こぶん 材料(15個分)

いた
板チョコ……………150g
フルーツグラノーラ……200g

つく かた 作り方

1. バット(縦21センチ、横16センチ、高さ3センチ)にオーブンシートを敷いておく。
2. ボウルにチョコレートを割り入れ、60℃くらいの湯せんで溶かす。
3. 2 にフルーツグラノーラを入れて混ぜる。
4. 3 を 1 に入れ、表面をならし、冷蔵庫で30分冷やし固める。
5. 4 をまな板に取り出し、包丁で等分に切る。



しょういく じょうほう 食育ミニ情報

いちごのヘタはいつ取るの？

いちごに含まれるビタミンCはヘタを取ってから洗うと
はんぶんいじょう なが で あら て
半分以上も流れ出てしまいます。洗ってから手でヘタを
と のぞ
取り除きましょう！



えいようじょうほう こぶん 栄養情報(1個分)

エネルギー	116kcal	たんぱく質	1.7g
カルシウム	28mg	食物繊維	1.6g
脂質	5.4g	塩分	0.1g

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: 映画のジャンル

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. 時代劇 - period drama movie
2. SF映画 - science fiction movie
3. 冒険映画 - adventure movie
4. 怪獣映画 - monster movie, creature feature
5. 探偵映画 - detective movie
6. 青春映画 - teen film
7. 西部劇 - western film
8. B級映画 - B movie
9. 児童映画 - children's movie
10. ドキュメンタリー映画 - documentary
11. ホラー映画 - horror movie
12. コメディ映画 - comedy movie

単語



クラーク市長と読み聞かせの時間！

世界中にコロナウイルスが大流行している中、多くの親は子どもの生活を豊かにする新鮮な体験を見つけることができません。難しくなっています。姉妹都市ノーマン市のブリーア・クラーク市長の「ストーリータイム・ウィズ・クラーク市長」の読み聞かせ動画で親の悩みを解決します！クラーク市長のフェイスブックに投稿しているこの動画シリーズでは、クラーク市長が多くの子ども向けの絵本を視聴者とその子どものために英語で読み聞かせています。動画は40本以上あり、それぞれ新しく面白く話を紹介しています。ぜひ、クラーク市長の読み聞かせ動画を見て英語の絵本を楽しみましょう！

URL: https://www.facebook.com/clarkfornorman/videos/?ref=page_internal

姉妹都市のノーマンについて

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。

精華町役場 企画調整課

京都府相楽郡精華町

みなみいなやぶまきたじり 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

困った時には…

広報紙「いちご」について質問あるときは：

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！

日本での生活で困ったときは：

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)

ビザなどについての質問があるときは：

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。ビザや生活の問題などについて相談できます。ビザの相談は毎月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/>

精華町はSNSもやっています！

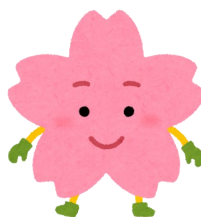
Facebook



ホームページ



月の言葉



立春

First day of spring

日本のカレンダーを見ると2月4日は立春と書いてあります。立春とは春の始まりを表します。しかし、春という割に寒い日はまだまだ続きますので、体調管理に努めましょう！

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/>