



ICHIGO

いちご



NO. 311

せいちちょう 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

りんやかさい
林野火災を
なくそう！ 1

けんこう き しょほう
健康に効く処方せん 2

ちょう
町のニュース 3-6

しせつ えいぎようじかん
施設の営業時間 6

あすなるCOOKING+
QUICK LIST 7

すば せいちちょう
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

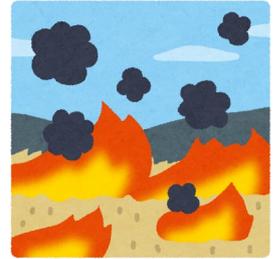
せいちちょう こうほう
精華町の広報キャラクター
きょうまち
京町セイカ



かじ お き
火事を起こさないように気
づ
を付けましょう！

りんやかさい 林野火災をなくそう！

はっせい りんやかさい やく わり ふゆ はるさき はっせい
発生する林野火災の約7割が冬から春先にかけて発生しています。ま
りんやかさい ひと ふちゆうい はっせい りんや
た、林野火災のほとんどが、人の不注意で発生していることから林野
かさい ぼうし ひとり ぼうかいしき たか たいせつ
火災を防止するためには、1人ひとりの防火意識を高めることが大切
です。



りんやかさい ふせ 林野火災を防ぐポイント！

- きょうふうちゆういほう かんそうちゆういほう はつれいじ び の や
① 強風注意報や乾燥注意報の発令時には、たき火、野焼きをし
ないでください。
び ひ あつか まえ しょうかすい かなら じゆんび
② たき火などで火を扱う前には、消火水を必ず準備してください。
ひ あつか ば はな しょうこ かんぜん しょうか
③ 火を扱っているときはその場を離れず、使用後は完全に消火
してください。
す がら みず しょうか おくがい す
④ たばこの吸い殻は水で消火し、屋外にポイ捨てをしないでください。



しょうぼうたい の や しどう 消防隊による野焼き指導

ちよう のうさぎよう の や りんやかさい はつてん おお はっせい くうき かんそう
町では、農作業での野焼きから林野火災に発展したケースが多く発生しています。空気が乾燥
かぜ つよ なか の や ばあい きけんせい いちだん ま
し、風が強い中で野焼きする場合、その危険性は一段と増します。そのようなときには、赤色灯を
てんとう しょうぼうしゃ じゆんかいこうほう じっし の や かた
点灯させた消防車で巡回広報を実施し、野焼きをされている方
ちよくせつ ちゆういかんき ばあい
に直接、注意喚起をする場合があります。



の や あと ひ き ぜつたい ば はな
野焼きをした後は、火が消えるまで絶対にその場から離れず、
かぜ つよ ひ の や ひか
風の強い日は野焼きを控えるようにしてください。

の や ほうち じようきよう しょうぼうたい かせい きけんせい
野焼きを放置したままの状況で消防隊が火災の危険性がある
はんだん しょうぼうたい しょうか おこな りかい
と判断したときには、消防隊により消火を行いますのでご理解
ください。

しゆんきぜんこくかせいよぼううんどう 春季全国火災予防運動

しゆんきぜんこくかせいよぼううんどう ぜんこく
3月1日(月)～7日(日)まで『春季全国火災予防運動』が全国で
じっし
実施されます。
ふゆ はる くうき かんそう ねんかん とく かせい はっせい
冬から春にかけては空気が乾燥し、1年間でも特に火災が発生しやすい
じき
時期です。



かせいよぼううんどう き みな ひとり ふだん せいかつ なか ひごろわす
火災予防運動を機に、皆さん1人ひとりが普段の生活の中で、日頃忘
かせいよぼう たい ちゆうい あらた いしき かせい めざ
れがちな火災予防に対する注意を改めて意識し、火災のないまちづくりを目指しましょう。



けんこう き しょほう か
健康に効く処方せん — コロナ禍のうつ



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、林こころのクリニック(木津川市)の林さんのお話です。

2020年度はコロナ禍での生活環境変化の影響により、経済面のほかメンタルヘルス上も多くの変化が生じています。特にコロナに感染するのではありません。不安とともに不眠や気持ちの落ち込みなど、いわゆるうつ状態が生じる可能性が強まっています。



これには誰もが経験したことがないような状況に脅かされているという現実的な不安による部分と、今までと同じ生活環境が維持できなくなったという部分の両方が影響していると考えられます。心理療法の一つであるACT(アクセプタンス・アンド・コミットセラピー)の第一人者であるラス・ハリスという心理学者はこのコロナ禍の中で取る実用的なステップをFACE COVID【注】とまとめています。詳細はインターネットで検索していただければ日本語訳も出てきますが、この中で強調されていることは現実的に今目の前にある自分が関われることに関わっていくことの大事さだと思います。不安なことをずっと考え込んでしまい、確実に大丈夫だと思えることをコロナ禍の状況の中では探してしまうものですが、あなた自身がコントロールできるもの、本当に大事だと思えるものに集中していくことが不安との付き合い方(不安をなくすことではなく)として重要になってきます。不安にとらわれ気もそぞろになり何も手につかない状況そのものがうつ状態に他なりません。



価値あるものに気づき、今できることをやっていく、そのことがコロナ禍の中で精神的な健康を保ち日常を送っていくことに役立つと思います。

【注】FACE COVID

- F = Focus on what's in your control (コントロールできるものに焦点を当てる)
- A = Acknowledge your thoughts & feeling(自分の思考や感情を認める)
- C = Come back into your body(自分の身体に立ち返る)
- E = Engage in what you're doing(自分の行動に集中する)
- C = Committed action(コミットされた行為・必要なことを行う)
- O = Opening up(オープンになる)
- V = Values 価値(何が大切かを知る)
- I = Identify resources(自分の持っているものを知る)
- D = Disinfect & distance(消毒すること、距離を保つこと)





ちょう 町のニュース

せいにかちょう あたら たげん ごぼうさい とど 精華町の新しい多言語防災マップは届きましたか？

せいにかちょう がいこくじんし えん おこな だんたい
精華町にある外国人支援を行う団体「せいかグローバルネット」と
いっしょ あたら たげん ごぼうさい さくせい ちゅうじゆん せいにかちょう
一緒に、新しい多言語防災マップを作成し、2月中旬に精華町に
じゅうしょ とうろく がいこくじん かた そうふ えいご ちゅうごくご
住所を登録している外国人の方に送付しました。英語、中国語（
かんたい かんこくご ご さくせい せいにかちょう てんにゅう
簡体）、韓国語とベトナム語で作成しました。3月に精華町に転入し
た、またはもっていない方は、精華町のホームページからダウンロード
せいにかちょうやくば きかくちようせい
したり、精華町役場企画調整課でもらうことができます。

あたら ぼうさい りょう まん いち ぼうさい ちしき え
この新しい防災マップを利用し、万が一のために防災の知識を得ましょう！

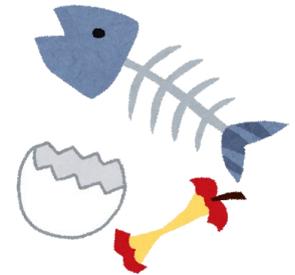
URL: <https://www.town.seika.kyoto.jp/kakuka/kikaku/1/6/15546.html>



なま みずき 生ごみの水切りを

いっばんでき なま じゅうりょう やく わり すいぶん みず ふく なま
一般的には、「生ごみ」の重量の約8割が水分だといわれています。水を含んだ「生ごみ」は
おも にお げんりょう あくしゅうぼうし なま みず き
重くて臭うなどデメリットばかりです。ごみ減量・悪臭防止のため、生ごみはしっかり水を切って
だ
から出しましょう。

- ちゅうり ぬ すいぶん おお ぬ ところが
・ 調理くずを濡らすと水分が多くなるため、濡らさないように心掛けましょう。
- すいぶん おお しぼ かわ だ ところが
・ 水分の多いごみは絞ったり、乾かしたりして出すように心掛けましょう。



こがたじゅうでんしきでんち かいしゅう 小型充電式電池の回収

た でんしき き しょう こがたじゅうでんしきでんち
デジタルカメラ、スマートフォン、パソコンやその他電子機器などに使用されている小型充電式電池に
きしょうきんぞく ふく
は、ニッケル・カドミウム・コバルトなどの希少金属が含まれています。

かんきょうすいしんかまどぐち こがたじゅうでんしきでんちせんよう かいしゅう せっち かいしゅう
環境推進課窓口（2階）に小型充電式電池専用の回収ボックスを設置していますので、リサイクル回収にご
きょうりよく ねが
協力をお願いします。

★回収対象となる小型充電式電池

でんち でんち き きほんたい
ニッカド電池、ニッケル水素電池、リチウムイオン電池、モバイルバッテリー（機器本体）

★回収場所

かんきょうすいしんかまどぐち かい
環境推進課窓口（2階）

★回収時間

へいじつ
平日午前8時30分～午後5時15分

★出すときの注意点

- はつねつ ほつか おそ たんし せん きんぞくぶぶん
・ ショートによる発熱・発火の恐れがありますので、ビニールテープなどで端子やリード線などの金属部分
ろしゆつ ぜつえんしより じょうたい も
が露出しないように絶縁処理した状態でお持ちください。
- かいたい
・ 解体しないでください。
- たいしょうがい でんち ほか もの かいしゅう
・ 対象外の電池など、他の物は回収できません。





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

「ブーランジェヤマダ」

こちらのお店では、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：光台一丁目4-1

営業時間：午前8時～午後7時

定休日：火曜日(祝日は営業、翌日休)

電話：0774-95-2008



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！

最初のレシピは「スパム・むすび」です。(3月10日公開)



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」

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)

料金： 大人 100円 子ども 無料

※ 日時が変更される場合もあります。

※ 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

す きんし
たばこのポイ捨て禁止

ちょう へいせい せいちちょう じょうれい せいてい す
町では、平成23年3月に「精華町まちをきれいにする条例」を制定し、ポイ捨て
きんし けいはつ おこな
禁止などの啓発を行ってきました。

いちぶ かた す つづ
しかし、一部の方によるたばこなどのポイ捨てが続いています。

たと おくがい す まわ かた はいりよ しょてい きつえんぼしよ りょう
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
けいたいはいざら じさん す がら も かえ きつえんしや
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。

ふゆ くうき かんそう ひ け す げんいん
冬は空気などが乾燥するため、火を消したつもりでポイ捨てをしたたばこが原因
かさい ばっせい
で、火災が発生することもあります。

どうる あち ぼこ じぶん だ じぶんじしん せきんにん も も かえ しょぶん
道路や空き地は、ごみ箱ではありません！自分が出したごみは、自分自身が責任を持って持ち帰り、処分してくださ
まい。きちんとマナーを守ってきれいな町にしましょう！



だ ぼしよ へんこう
ペットボトルを出す場所などが変更

まいつきだい すいようび きよてんかいしゅう おこな
「ペットボトル」は毎月第3水曜日に拠点回収を行っていますが、ペットボトルの
はいしゅつりょう ぞうか たいおう つぎ とお しゅうしゅうび しゅうしゅうぼしよ へんこう
排出量の増加などに対応するため、4月1日から次の通り収集日と収集場所を変更
りかい きょうりやく ねが
します。ご理解・ご協力をお願いします。

へんこうてん
変更点(4月1日から)

- 回収回数: 月2回の収集
 - 収集場所: 普段、「燃やさないごみ(カン、びんなど)」を出している集積所に出してください。
 - 出し方: 正しく分別し、透明・半透明の袋に入れてください。
- しゅうしゅうび かくちいき こと ちゅうい
収集日は各地域で異なりますので、注意してください。



しんがた かんせんしゅうたいさく がつごう じょうほう けいさい
新型コロナウイルス感染症対策として、3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 きょうりやく 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 ごと 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



たさう 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 ぼしよ 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よ
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
3/7(日)	ないか 内科	4/4(日)	ないか 内科
3/14(日)	ないか しょうにか 内科・小児科	4/11(日)	しょうにか 小児科
3/20(祝・土)	ないか しょうにか 内科・小児科	4/18(日)	ないか 内科
3/21(日)	ないか しょうにか 内科・小児科	4/25(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	4/29(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
3/17(水)	午後3時～5時	たつきゅう 卓球デー
3/21(日)	しょうご 午前9時～正午	ひろば ほほえみスポーツ広場
3/24(水)	—	きゅうかん 休館
3/31(水)	午後3時～5時	たつきゅう 卓球デー
4/7(水)	午後3時～5時	たつきゅう 卓球デー

そうらくきゅうじつおうきゅうしんりょうじよ 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
3/12(金)	ぶん 午後0時30分～	さい じけんこうしんさ 1歳6カ月児健康診査 (R1年8月生まれ)
3/23(火)	ぶん 午後0時45分～	じけんこうしんさ 3～4カ月児健康診査 (R2年11月生まれ)
4/9(金)	ぶん 午後0時30分～	さい じけんこうしんさ 1歳6カ月児健康診査 (R1年9月生まれ)



あすなる COOKING

あたら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、自分の家でもおいしい料理を作ってみましょう！今回は、「レンジで簡単豚丼」です。



ざいりょう
● 材料(2人分)

ぶた にく
豚こまぎれ肉… 200g
たま
玉ねぎ……………1/2個
ごはん…………… 340g

A:
さとら おお
砂糖…………… 大さじ 2
しょうゆ…………… 大さじ 2
りょうりしゅ おお
料理酒…………… 大さじ 1
わふうかりゅう こ
和風顆粒だし… 小さじ 1
みず
水…………… 50cc

つく かた
● 作り方

1. 玉ねぎを薄切りにする。
2. 耐熱容器に A と豚こまぎれ肉、1 を入れ、混ぜる。
3. 2 にふんわりとラップをかけて、電子レンジで加熱する。(600w、5分)
4. 3 をいったん取り出し、豚肉をほぐしながらよく混ぜる。
5. 4 に再びラップを掛けて、電子レンジで加熱する。(600w、2分)
6. 5 を混ぜてから、ごはんの上にのせる。
7. 6 にお好みで貝割れ大根や紅しょうが、温泉卵などを添える。



えいようじょうほう
栄養情報(1人分)

エネルギー	767kcal	たんぱく質	20.6g
カルシウム	28mg	食物繊維	1.8g
脂質	36.0g	塩分	2.0g

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: 日本の伝統芸能

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. 茶道 - tea ceremony
2. 書道 - calligraphy
3. 生け花 - flower arrangement
4. 浮世絵 - wooden block painting
5. 盆栽 - bonsai (lit. tray planting)
6. 折り紙 - origami; folding paper
7. 漆器 - lacquerware
8. 歌舞伎 - kabuki dance-drama
9. 能 - noh dance-drama
10. 文楽(人形浄瑠璃) - puppet theatre
11. 雅楽 - Japanese classical music

単語

すば せいちちよう
素晴らしい！精華町



にやくおうじ しきちない
若王寺の敷地内

せいちちよう じしや にやくおうじ
精華町の寺社：若王寺

せいちちよう しもこま いち にやくおうじ へいあんじだい てんだいしゆう こうそう えんちん ひら てら
精華町の下狛に位置している若王寺は平安時代に天台宗の高僧・円珍が開いた寺の
かんれんじいん い にやくおうじ あみだにやらいざろう へいあんじだいこうき さく
関連寺院だったと言われています。若王寺には、阿彌陀如来坐像（平安時代後期の作・
10～11世紀）、智証大師坐像（重要文化財・平安時代後期の作）、仏教の鐘である
ぼんしろう ももやまじだい さく きちよう ぶんかざい ぼかん
梵鐘（桃山時代の作）などいくつかの貴重な文化財が保管されています。精華町には、
にやくおうじ ふく てら にやくおうじ れきし し かた
若王寺を含めてお寺がたくさんあります。若王寺の歴史をもっと知りたい方はぜひ
ほうもん
訪問してみてください！

わたし まち せいちちよう
私たちの町、精華町

ねん ぼつそく せいちちよう きやうとふ なんせいだん 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れています。
かんさいぶん かがくじゆつげんきゆうと し ちゆうしん まち れきし いじ ぶんか そうぞう かがく すいしん じゆうし と
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取り
く
組んでいます。

せいちちようやくば
精華町役場
きかくちようせい
企画調整課

きやうとふ そうらくぐんせいちちよう
京都府相楽郡精華町
みなみいなやづまきたじり ぼんち
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
困ったときには…

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：

せいちちよう こくさいこうりゆういん れんらく せいちちよう 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 せいかつ こま
日本での生活で困ったときは：

こくさいこうりゆういん 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

こくさいこうりゆういん きかくちようせい
(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ゆうきやうかい 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
そうだん まいつき どうようび よやく ひつよう おこな えいご ちゆうごくご 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
ご そうだん せいかつそうだん 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/>

せいちちよう
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



ゆきにご
雪濁り

Water muddied
by dirty snow

ゆき ふ あた
雪がたくさん降るところが暖かくなると、雪が溶けて川や海の水が
にご げんしょう ゆきにご い
濁ります。この現象は雪濁りと言います。英語の一言で表せない
ことば ひと
言葉の一つです。

きやうとふこくさいこうりゆういん 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/>