Seika Town Office

2021年5月

ICHIGO
いちご

NO．313

精華町やさしい日本語版広報紙

健康に効く処方せん ～介護保険とは～

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、岸田内科医院（精華町）の岸田さんのお話しです。

介護保険と聞くと、40歳から保険料が勝手に天引きされていると思う方も多いと思います。実は高齢者の介護を社会全体で支え合う仕組みとして2000年に介護保険制度が創設されました。対象は介護が必要な65歳以上の方ですが、40～64歳の方でも特定の病気をお持ちの方で介護が必要なら使うことができます。

介護保険で受けられるサービスには、居宅介護支援や居宅サービスのほかに、訪問型サービスとして訪問介護や生活援助（掃除や洗濯、買い物や調理など手伝う）、看護師が訪問する訪問看護、訪問入浴、訪問リハビリテーションなどさまざまなサービスがあります。

また、通所型サービスとしてデイサービス（食事や入浴などの支援や、心身の機能の維持・向上、口腔の機能訓練を行う）やデイケア（日常生活の自立のために理学療法士や作業療法士がリハビリを行う）、認知症対応型通所介護（認知症と診断された方が利用するデイサービス）などがあります。短期滞在サービスとして、ショートステイ（施設などに短期宿泊して食事や入浴、リハビリの支援を行い、介護者の負担を軽減し、施設入居準備をする）があります。施設サービスとして、特別養護老人ホーム（特養）や介護老人保健施設（老健）、介護型療養医療施設などがありますが、細かい違いについては長くなりますので省略します。

そのほかには福祉用具に関するサービス（介護ベッドや車いすのレンタル）、住宅改修も介護保険から補助金がでます。

かかりつけ医がいる方は主治医の先生に、特に病気はなくても年齢のため身体が不自由に感じる方も、まずは自治体の窓口に相談してください。

目次

健康に効く処方せん	1
新型コロナウイルスワクチン接種情報	2
町のニュース	3-6
施設の営業時間	6
あすなろCOOKING＋QUICK LIST	7
素晴らしい！精華町	8
連絡情報	8
月の言葉	8

精華町の広報キャラクター
京町セイカ

誰でも気持ちよく暮らせるs社会を一緒に作りましょう！

新型コロナウイルスワクチン接種について

町では、国に示されている標準的な接種スケジュールに基づき、まず始めに65歳以上の高齢者を対象に、新型コロナワクチン集団接種を実施します。

対象者には4月下旬に接種券と予診票（1枚）と予約案内を送付しています。ワクチン接種を希望する方は、案内に従って予約をしてください。

※対象者に該当しているにもかかわらず、接種券が手元に届いていない方は下記まで連絡してください。

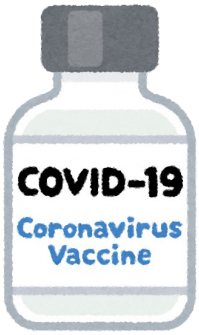
今回の接種対象者

町に住民票のある65歳以上の高齢者

※令和3年度中（2021年4月1日～2022年3月31日）に65歳に達する昭和32年（1957年）4月1日以前に生まれた方

ワクチンの種類

ファイザー社製のワクチン



接種時期

Aグループ：1回目　5月23日（日）　　2回目　6月13日（日）

Bグループ：1回目　6月6日（日）　　2回目　6月27日（日）

※今回お知らせしている日程以降の集団接種などの予定については、ワクチンの供給状況に応じて決定次第、順次広報誌「華創」および町ホームページでお知らせします。

予約開始日

Aグループ：5月7日（金）

Bグループ：5月21日（金）

接種回数

2回（1回目の接種の3週間後に2回目接種）

接種会場

町内5カ所の小学校体育館（川西小学校・精北小学校・山田荘小学校・東光小学校・精華台小学校）

当日の持ち物

・接種券　　・予診票（会場に来られる前に記入してください）

・本人確認書類（運転免許証、在留カードなど）

予約方法

・インターネットで予約を受け付けています。 https://jump.mrso.jp/263664/

接種までの流れ

4月下旬に送付された予約案内に従って予約をしてください。予約後、予約確認票は届きませんので、案内チラシの予約日時記入欄に自身で予約した日時と会場を書き、当日お越しください。

接種は希望する方のみ

ワクチン接種は強制ではありません。接種予約の案内が届きましたら、新型コロナワクチン接種の効果とリスクの双方を理解した上で、希望される方のみ予約をお願いします。基礎疾患やアレルギーなどがあり、接種を迷っている方は、かかりつけ医にあらかじめ相談してください。また、職場や周りの方などに接種を強制したり、接種を受けていない人に差別的な扱いをしないようにお願いします。

町のニュース

ワクチン接種を口実にしたトラブルに注意を

新型コロナウイルスのワクチン接種を口実にした消費者トラブルが発生しています。正確な情報に基づいて冷静に対応しましょう。下記に注意しなければならないシチュエーションをいくつか紹介します。

事例1

母の自宅に保健所を名乗る者から「新型コロナウイルスのワクチンが接種できる。キャッシュバックされるので10万円を振り込むように」と電話がありました。

事例2

1人暮らしの自宅に電子音のような声で「新型コロナウイルスのワクチンが無料で接種できる。家は借家か、持ち家か」と電話がありました。

事例3

「新型コロナウイルスの予防接種が優先的に打てる」といった内容のメールが届きました。大臣名が記載されているほか、URLも記載されていました。

そのほかに、次のようなトラブルもあります。

・「＜公式＞給付通知」と称するメールが届き、返信を求められました。
・役所をかたったメールが届き、金融機関の口座番号を入力するよう求められました。
・町の新型コロナウイルス対策室を名乗り、個人情報を聞き出す電話を受けました。

このような連絡が来たらどうしたらいいのか

行政機関の職員を名乗る者や行政から委託されたという業者などからの不審な電話や訪問、心当たりのない送信先からの怪しいメールなど、不審・おかしいと思うものには反応しないようにしましょう。

特に官公署や金融機関を名乗る電話は、電話を一度切り、自分で調べた番号にかけ直してください。

せいかグローバルネット「いちご一会」外国人サポートチャット

京都府の南・奈良県の北に住む外国人の皆さんをサポートする生活や子育てについて困っていることや聞きたいことはありますか？いちご一会の LINE OPENCHAT や Eメールなどで、何でも相談してください！

右記の QR コードをスキャンすることで、OPENCHAT のグループにすぐに参加できます。

いちご一会は、フェスブックもインスターグラムもやっていますので、ぜひ見てみてください！

フェスブック: https://www.facebook.com/sgnhiroba

インスターグラム: https://www.instagram/com/ichigo_ichie_sgn/

住民票などの不正取得防止

自分の戸籍謄本や住民票の写しなどを代理人や第三者が取得した場合に、通知を受けることができます。不正請求・不正取得を抑止するためのもので、通知を受けるには事前登録が必要です。対象者は町に本籍や住所を登録している、または過去に登録していた方です。申請書※と本人確認できる書類（運転免許証、マイナンバーカード、在留カードなどの官公庁発行の証明書）を総合窓口課（精華町役場2階）にお持ちください。

※ 町ホームページからもダウンロードできます。

▼通知の対象となる証明書

戸籍謄本、抄本、住民票の写しや戸籍附票の写しなど

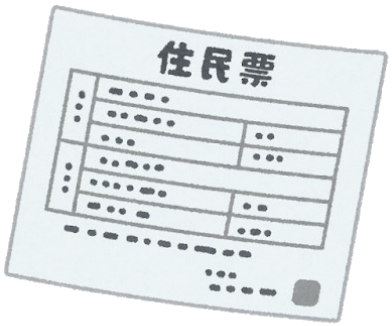
▼通知の対象とならない場合

・本人、同じ戸籍に記載されている人や直系尊属・卑属からの戸籍謄本などの請求

・本人、同一世帯の人からの住民票などの請求

・国、地方公共団体などの公的機関からの請求

・弁護士や司法書士などが、裁判や紛争処理手続きに使用するための請求



農水路の水位が上昇

農業用水の送水のため、5月26日（水）、6月7日（月）～9月19日（日）、川西揚水ポンプを運転する予定です。期間中、田んぼなどの周辺水路は、水位が上昇し、大変危険ですので注意してください。

5月26日（水）は午前9時～正午、6月7日（月）～9日（水）は終日、10日（木）以降は午前8時～午後5時ごろに運転します。

新型コロナウイルス感染症対策として、5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。

ご理解・ご協力をお願いします。

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

帰国者相談窓口、帰国者・接触者相談センター

問い合わせ先	京都府		
電話番号	075-414-4726	受付日時	24時間対応
対応言語	日本語・英語・中国語・韓国語・ポルトガル語・スペイン語		

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

「花仙堂　精華店」

こちらのお店では、お野菜たっぷりランチを提供しています。

住所：精華台一丁目25-2

営業時間：午前9時30分～午後6時30分

定休日：火曜日（祝日の場合は営業）

電話：0774-93-4377

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ています。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！

5月のレシピは「もち粉チキン」です。（5月14日公開）

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

精華町観光ポータルサイト

町では町内の観光情報を集めた「精華町観光ポータルサイト」を運営しています。

サイトでは町内の魅力的な観光スポットやグルメ、イベント情報などを紹介しています。町外の方はもちろん、町内に住んでいる方も知らなかった店舗やイベントの情報など、新たな発見がいっぱいです！

精華町観光ポータルサイト

https://www.town.seika.kyoto.jp/kanko/index.html

新型コロナウイルス感染症対策について

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**

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。

精華町の施設のスケジュール

相楽休日応急診療所のスケジュール※

日にち	診療科目	日にち	診療科目
5/16（日）	内科・小児科	6/13（日）	内科
5/23（日）	内科・小児科	6/20（日）	内科・小児科
5/30（日）	内科	6/27（日）	内科・小児科
6/6（日）	内科		

※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

日にち	時間	詳細
5/19（水）	午後3時～5時	卓球デー
5/23（日）	午前9時～正午	ほほえみスポーツ広場
5/26（水）	―	休館
6/2（水）	午後3時～5時	卓球デー
6/9（水）	午後3時～5時	卓球デー

ほけんセンター

日にち	時間	詳細
5/14（金）	午後0時30分～	1歳6カ月児健康診査（R1年10月生まれ）
5/18（火）	午後0時45分～	9~10カ月児健康診査（R2年7月生まれ）
5/20（木）	午後0時45分～	3~4カ月児健康診査（R3年1月生まれ）

あすなろ COOKING

新しい料理を身に付けたいと思いませんか。あすなろ会のレシピを使って、自分の家でもおいしい料理を作ってみましょう！今回は、「甘酒プリン」です。

- 材料（2人前）

糀甘酒…… 80ml	砂糖…… 15g
豆乳…… 80ml	粉寒天…… 1.6g
水…… 80ml	

- 作り方

1. 鍋に甘酒と豆乳を入れ、火にかけ、80℃ぐらいに温める。
2. 別の鍋で粉寒天と水をよく溶かし、火にかける。
3. (2)が沸騰したら、砂糖を入れ1~2分弱火で加熱する。
4. (3)に(1)を加える。
5. (4)の粗熱がとれたら、容器に流し込み、冷やして固める。
6. 食べる前に、お好みの果物をトッピングする。

栄養情報（1人前）

エネルギー	81kcal	たんぱく質	2.1g
カルシウム	8mg	食物繊維	0.9g
脂質	0.8g	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: 世界の国を漢字で！
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. 韓国 - Korea
2. 中国 - China
3. 英国 - United Kingdom
4. 伊太利亜 - Italy
5. 独逸 - Germany
6. 仏蘭西 - France
7. 露西亜 - Russia
8. 米国 - America
9. 伯剌西爾 - Brazil
10. 豪州 - Australia
11. 日米 - Japan-U.S. (e.g. relations)
12. 日露 - Japan-Russia (e.g. relations)
13. 日韓 - Japan-Korea (e.g. relations)
14. 日中 - Japan-China (e.g. relations)

単語

素晴らしい！精華町

洛イモの「根」を知りましょう！

「洛いも」は、精華町で栽培されている特別な根菜です。ヤマイモの一種でほのかな甘味があり、長芋より水分が少なく、粘りが強いところが洛イモの特徴です。種は5～6月ごろに植え、収穫まではほぼ6カ月間かかります。この半年間に洛イモのつるが長く伸びていき、夏の厳しい暑さから隠れる「グリーンカーテン」を作ります。成長した葉が日差しを防ぐことで、太陽光の熱エネルギーを約80%遮断する働きがあり、室内温度の上昇を抑えます。役場でも「グリーンカーテン」を見ることができるのでぜひお立ち寄りください！

私たちの町、精華町

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。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組んでいます。

精華町役場
企画調整課

京都府相楽郡精華町
南稲八妻北尻70番地
TEL: 0774－95－1900
FAX: 0774－95－3971
EMAIL: cir@town.seika.lg.jp

困ったときには…

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（京都市左京区粟田口鳥居町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

立夏
first day of summer

「立夏」は夏の初日を示す言葉で、5月5日、6日頃になることが多いです。今年の夏もマスクをつけて生活しないといけないでしょう。水分をこまめに取り、出かけている時は、ソーシャルディスタンスを確保できる時だけにマスクを外しましょう。

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/