



ICHIGO

いちご



NO. 315

 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
もくじ
目次

ねつちゅうしょう よぼう 熱中症の予防	1
しんがた 新型コロナウイルス ワクチン接種情報	2
ちやう 町のニュース	3-6
しせつ えいぎょうじかん 施設の営業時間	6
あすなろCOOKING+ QUICK LIST	7
すば 素晴らしい！精華町	8
れんらくじやうほう 連絡情報	8
つき こば 月の言葉	8

 ねつちゅうしょう よぼう ただ ちしき し
 熱中症を予防するために正しい知識を知りましょう！

 なつ えいきよう
 夏のマスクの影響は

ねつちゅうしょう きおん しつど たか ばしよ たいちやう わる
 熱中症とは、気温や湿度が高い場所にいると体調が悪くなってしまう
 しょうじやう
 症状のことです。

しんがた かんせんぼうしうたいさく あたら せいかつようしき
 新型コロナウイルス感染防止対策の「新しい生活様式」によりマスクの
 ちやくよう もと きおん じやうしやう つ
 着用が求められています、気温の上昇とともにマスクを着けていると
 いきぐる あつぐる こえ き
 「息苦しい」や「暑苦しい」といった声をよく聞きます。

とく なつ こうおんたしつ なか ちやくよう ねつちゅうしょう
 特に夏は高温多湿の中でのマスク着用となるので、熱中症になる
 かとうせい たか いま じしゆくせいかつ がいしゆつ きかい うんどう
 可能性が高くなります。また、今までの自粛生活で外出の機会や運動の
 かいすう へ あつ からだ なれ おそ すこ
 回数が減っているため、暑さに体が慣れていない恐れもあります。少し
 きぶん わる ねつちゅうしやう うたが すず ばしよ
 でも気分が悪くなったときにはまず熱中症を疑い、涼しい場所などで
 てきど きゆうそく と ころが
 適度に休息を取るよう心掛けましょう。


 ねつちゅうしょうよぼう
 熱中症予防のポイント

 すいぶんほきゆう きゆうそく たいせつ
 ① 水分補給と休息が大切！

のど かわ すいぶん と すず ばしよ てきど やす
 喉が渇いていなくて、こまめに水分を取り、涼しい場所などで適度に休
 と めやす すいぶんほきゆう ころが
 むを取るようにしましょう。1日あたり1.2リットルを目安に水分補給を心掛
 けてください。


 ちやくよう うんどう ちゆうい ひつよう
 ② マスク着用での運動は注意が必要！

きおん しつど たか なか ちやくよう とく ちゆうい ひつよう おくがい
 気温・湿度の高い中でのマスク着用は特に注意が必要です。屋外で
 ひと じゆうぶん きより かくほ ばあい はず ねつちゅうしやうよぼう
 人と十分に距離を確保できる場合はマスクを外すことも熱中症予防に
 ゆうこう あつ ひ ひるま むり うんどう ゆうがた そうちやう すず
 は有効です。暑い日や屋間に無理をせず、運動は夕方や早朝の涼しい
 とき おこな ゆうこう
 時に 行うことも有効です。


 ひごろ けんこうかんり おこな
 ③ 日頃から健康管理を行いましょう！

ひごろ たいおんそくてい おこな けんこう
 日頃から体温測定を行い、健康チェックをしましょう。
 じゆうぶん すいみん しょくじ たいせつ たいちやう わる かん むり
 十分な睡眠と食事が大切です。体調が悪いと感じたときは無理せ
 じたく す
 ず、自宅でゆっくり過ごしましょう。

こうれいしや おんど かん ねつちゅうしやう い
 高齢者や子どもは温度を感じにくく、熱中症になりやすいと言われて
 しゆうい かた じゆうぶん ちゆうい せつきよくてき こえか ねが
 います。周囲の方も十分に注意し、積極的な声掛けをお願いします。


 せいかちょう こうほう
 精華町の広報キャラクター
 きやうまち
 京町セイカ


すいぶん なつ
 「こまめに水分をとって、夏
 あつ ひび ま
 の暑い日々には負けないでく
 ださいね！」



しんがた せつしゅ
新型コロナウイルスワクチン接種について

たいしょうしや 対象者	5月	6月	7月	8月	9月	10月
さいいじょう 65歳以上の こうれいしや 高齢者	5月11日(火) 高齢者施設入所者および施設従事者の接種 5月23日(日) 高齢者集団接種					
き そ しかん 基礎疾患の かた ある方			7月4日(日) 基礎疾患のある方のうち60～64歳の方の集団接種			
さい 60～64歳ま かた での方			7月4日(日) 60～64歳の方の集団接種			
い が い かた それ以外の方				8月上旬より集団接種		

せい か ちやうざいじゅう さい さい かた よ ぼう せつしゅ あんない はっそう
精華町在住の12歳から64歳までの方の予防接種の案内は7月9日に発送
よ て い あんない えいごばん ちやう み い こうけいさいよてい
予定です。案内の英語版は町ホームページを見てください。(7月9日以降掲載予定)

しんちよくじやうきやう
進捗状況

しんがた せつしゅ さいいじょう こうれいしや つぎ き そ しかん かた
新型コロナウイルス接種については、65歳以上の高齢者の次に基礎疾患のある方、および60
さい さい しょうわ しょうわ う かた ゆうせんてき せつしゅ
歳～64歳(昭和32年4月2日～昭和37年4月1日生まれ)までの方を優先的にワクチン接種
すす
を進めることとされています。

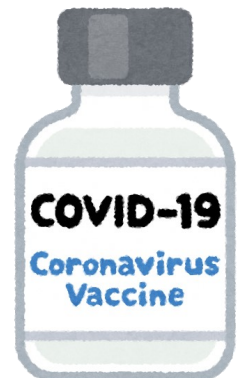
せい か ちやう こうれいしや せ つにゆうしよしや かた しゅうだんせつしゅ せつしゅ う かた
精華町では、高齢者施設入所者の方や集団接種によってワクチン接種を受けられる方など、
き ぼう すべ こうれいしや かた くに しめ まつ せつしゅ お み こ
希望される全ての高齢者の方が国の示す7月末までにおおむね接種を終える見込みです。ま
た、高齢者集団接種の実施日程において、空いている予約枠に対して、60～64歳までの方

き そ しかん かた せつしゅ き ぼう かた ゆうせん つぎ た き そ しかん かた ねんれい たか かた じゅんぱん せつしゅ
うち、基礎疾患のある方で接種を希望される方を優先し、次にその他の基礎疾患のない方を年齢の高い方から順番に接種
よやく う つ せつしゅ かいし
予約を受け付け、接種を開始します。

た こんかい よやく かた き そ しかん さい さい かた さいみまん かた い こう
その他、今回ご予約できなかった方や基礎疾患のない60歳～64歳の方、および60歳未満の方については、8月以降に
じゅうみんしゅうだんせつしゅひ もう じゅんじよやく せつしゅ あんない じゅんぴ すず せつしゅ
住民集団接種日を設け、順次予約や接種の案内ができるよう準備を進めています。接種
ぜんたい うえ ひよう とお
全体のスケジュールは上の表の通りです。

せつしゅ き ぼう かた
接種は希望する方のみ

せつしゅ きやうせい せつしゅ よやく あんない とど しんがた
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、新型コロナウイルス
せつしゅ こうか そうほう りかい うえ き ぼう かた よやく ねが き そ
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
しかん せつしゅ まよ かた い そうだん
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
あつか ねが
扱いをしないようにお願いします。





ちょう
町のニュース

ひ な じょうほう ひょうげん へんこう
避難情報の表現が変更されました

5月20日から避難情報が変更され、「避難勧告」は廃止されています。町では、河川氾濫や土砂災害の危険が高まったときに、「【警戒レベル3】高齢者等避難」や、「【警戒レベル4】避難指示」を発令してお知らせしますので、危険なところから必ず避難してください。

けいかい レベル	あた 新 しい避難情報の表現 ひ な じょうほう ひょうげん	New term (EN)	これまでの避難情報に つか 使った表現 ひょうげん	Previous term (EN)
5	きんきゅうあんぜんかくほ 緊急安全確保	Emergency Safety Measures	さいがいはいせいじょうほう 災害発生情報	Disaster Occurrence Information
4	ひなんしじ 避難指示	Evacuation Instruction (i.e. Order)	ひなんしじ きんきゅう 避難指示 (緊急) ひなんかんこく 避難勧告	Evacuation Order (Emergency) Evacuation recommendation
3	こうれいしゃとうひなん 高齢者等避難	Evacuate Elderly and Others	ひなんじゅんび こうれいしゃとう 避難準備・高齢者等 ひなんかいし 避難開始	Prepare for evacuation – Start Evacuation for elderly and others



いちえ がいこくじん
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

きょうとふ みなみ ならけん きた す がいこくじん みな せいかつ こそだ こま き
京都府の南・奈良県の北に住む外国人の皆さんの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！

う き
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。

いちえ
いちご一会は、フェスブックもインスタグラムもしていますので、ぜひ見てみてください！

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

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





ちょう
町のニュース

にほんしゅわ

日本手話でコミュニケーション

平成28年4月1日から障害者差別解消法がスタートし、障害のある人が困らないように配慮することが求められています。ここでは、障害のある人との意思疎通の手段の一つとして手話を紹介します！今月の手話は「住所はどこですか」です。筆談もコミュニケーションをとる一つの方法です。

じゅうしょ
住所



両手の指先をつけ、斜めに構え、残した左手の横で右手の指先を折り曲げ指を下に向け、軽く下す。これは「住所」の手話。

どこ



右手人さし指を立て、左右に振る。これは「何」の手話。

ですか？



右手の手のひらを上に向け、振り下ろすように前へ下ろす。これは「～か？」の手話。

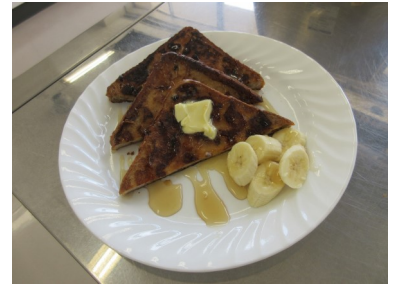
こくさい

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ご覧ください！

7月のレシピは「簡単に作れるフレンチトースト」です。（7月中旬投稿）

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



新型コロナウイルス感染症対策として、7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

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		





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

こくりつこっかいとしょかんかんさいかん
国立国会図書館関西館カフェテリア
こくりつこっかいとしょかん かい みせ
国立国会図書館4階にあるこのお店では、エネルギー
量を示したメニューを提供しています。

じゆうしよ せいかだいばつちようめ
住所：精華台八丁目1-3

えいぎようじかん
営業時間：午前11時～午後1時30分

ていきゆうび こくりつこっかいとしょかん きゆうかんび じゆん
定休日：国立国会図書館の休館日に準じる

でんわ
電話：0774-95-2833

ちゆうい りよう こくりつこっかいとしょかん にゆうかんてつづ ひつよう みまん かた にゆうかん
(注意：カフェテリアの利用には国立国会図書館への入館手続きが必要です。18未満の方は入館
できません。新型コロナウイルスの影響により営業時間の変更や、臨時休業されている場合があります。
詳しくはお店に問い合わせてください。)



し こうりゆう バーチャルツアーでノーマン市と交流

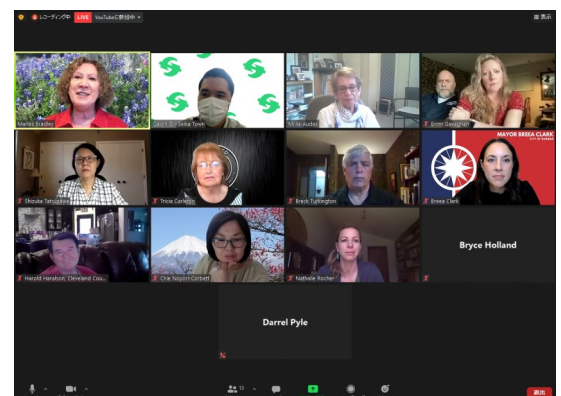
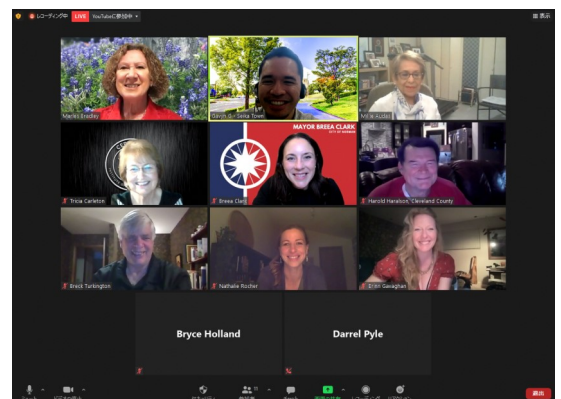
5月25日(火)、ギギ・ギャヴィン国際交流員が本町の姉妹都市である米国オクラホマ州ノーマン市のブリーア市長や姉妹都市関係にある方々に対して、インターネットを通じて精華町を紹介する「バーチャルツアー」を行いました。

当日は、けいはんな記念公園やいちご狩りなどの観光資源、また、広報キャラクター「京町セイカ」について紹介しました。

参加者からは、「精華町へ遊びに行った気持ちになった」などの意見があり、有意義な交流となりました。

「バーチャルツアー」の動画はユーチューブで配信していますので、下記のURLでどうぞご覧ください。

URL: <https://www.youtube.com/watch?v=gwiCCPNnIU>





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
7/11(日)	ないか 内科	8/1(日)	ないか 内科
7/18(日)	しょうにか 小児科	8/8(祝・日)	ないか 内科
7/22(祝・木)	ないか しょうにか 内科・小児科	8/9(休・月)	ないか しょうにか 内科・小児科
7/23(祝・金)	ないか 内科	8/15(日)	ないか 内科
7/25(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
7/14(水)	午後0時30分～ ぶん	3歳6カ月児健康診査 じけんこうしんさ (H29年12月生まれ)
7/20(火)	午後0時30分～ ぶん	2歳4カ月児健康診査 じけんこうしんさ (H31年2月生まれ)
7/27(火)	午後0時30分～ ぶん	9～10カ月児健康診査 じけんこうしんさ (R2年9月生まれ)
7/28(水)	午後0時30分～ ぶん	3～4カ月児健康診査 じけんこうしんさ (R3年3月生まれ)
8/3(火)	午後0時30分～ ぶん	2歳4カ月児健康診査 じけんこうしんさ (H31年3月生まれ)
8/4(水)	午後0時30分～ ぶん	3歳6カ月児健康診査 じけんこうしんさ (H30年1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
7/14(水)	午後3時～5時	たつきゅう 卓球デー
7/18(日)	午前9時～正午 しょうご	ひろば ほほえみスポーツ広場
7/28(水)	—	きゅうかん 休館
8/4(水)	午後3時～5時	たつきゅう 卓球デー
8/11(水)	午後3時～5時	たつきゅう 卓球デー



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、「わらびもち風の豆腐餅」です。

材料(2人前)

絹ごし豆腐……150g
片栗粉……大さじ3
きな粉……大さじ1

トッピング:

抹茶(粉状)……適量
黒蜜……適量



作り方

1. 耐熱容器に豆腐を入れる。
2. 1に片栗粉を入れて、スプーンで豆腐の形がなくなるまで混ぜる。
3. 2はラップをせず、そのままレンジでチンする。(600Wで2分30秒～3分)
4. 3をスプーンで一口大にすくってきな粉をまぶす。
5. 4にお好みで抹茶や黒蜜をかける。



栄養情報 (1人前)

エネルギー	115kcal	たんぱく質	5.9g
カルシウム	55mg	食物繊維	1.3g
脂質	3.7g	塩分	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: 暑い夏

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. 蒸し暑い - humid, muggy
2. 湿気 - humidity, moisture (i.e. in the air)
3. 湿度 - level of humidity
4. 日差し - sunlight, rays of the sun
5. 日傘 - parasol
6. 日焼け止め - sunscreen
7. 冷房 - cool (air conditioner function)
8. 扇風機 - electric fan
9. 扇子 - folding fan
10. かき氷 - shaved ice, snow cone
11. 西瓜 - watermelon
12. 冷やし中華 - chilled noodles w/asst. toppings
13. トウモロコシ - corn (usu. on the cob)

単語

すば せい ちやう 素晴らしい！精華町



VRツアーでけいはんな記念公園の桜も見れる！

せい ちやう たい けん 精華町をVRで体験してみましょう！

か と お で りやう けい せいかちやう
コロナ禍で遠出の旅行に出掛けることが難くなった今の中、精華町のバー
チャルリアリティ(VR)ツアーが登場しました！このVRツアーでは、町内にある
けいはんな記念公園、けいはんなプラザ、国会図書館の関西館や神社などの
場所を見ることができます。一度試してみませんか？下の

URLで精華町のVRツアーをぜひ見てみてください！

https://www.town.seika.kyoto.jp/section/seika_vr



わたし まち せい ちやう 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。

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

きやうとふ そうらくぐん せい ちやう
京都府相楽郡精華町

みなみいなやづまきたじり 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 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 ちやう こくさいこうりゆういん れんらく せい 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
ほしい人がいましたら、連絡してください！

せい ちやう せい かつ こま
精華町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
(国際交流員) または kikaku@town.seika.lg.jp (企画調整課)

きやうとふ たげん ごせい かつ そうだん
京都府の多言語生活相談：

すま し ごと ぎやうせい てつづ いりやう きやうとふ せい かつ そうだん
住い、仕事、行政手続き、医療などの京都府での生活について相談したいことがあれば、
きやうとふ こくさい きやうとしもしもぎやうくひがしのとういんどおりしちじやうくだ きやうとふ ち か かい そうだんまどぐち き にほんご えいご
京都府国際センター(京都市下京区東洞院通七条下るメルパルク京都地下1階)の相談窓口聞いてみましょう。日本語、英語、
中国語、韓国語、ベトナム語、フィリピン語などの20言語で対応しています。
TEL: 075-343-9666 ホームページ: <https://kpic.or.jp>

せい 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



きんぎょ 金魚すくい Goldfish Scooping

きんぎょ なつまつ み あそ いっしゆ さんかしや かみ
金魚すくいは夏祭りで見られる遊びの一種です。参加者は、「ポイ」という紙
でできた道具で水槽の金魚をすくいます。ポイは破れやすいので意外に難し
いです。

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://tabunkakyo.wordpress.com/>