



だい きんようび
第2金曜日のアートウォーク

「2nd Friday Norman Art Walk」は、アート、音楽や食べ物などの楽しみを一晩にまとめるダウンタウンノーマン市のウォーカーアート区で開催されるイベントです。参加店は30以上となり、毎月数千人の客でにぎわいます。一般人が無料で楽しめるために、数多くの組織や会社がイベントを支援しています。オクラホマ州に旅行したときは、ぜひ行ってみてください！

ホームページ: <https://www.2ndfridaynorman.com>

しまいと し
姉妹都市ノーマンについて

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。

せいかちょうやくば
精華町役場

き かくちょうせいか
企画調整課

きょうとふ そうらくぐんせいかちょう
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:

こま とし
困った時は...

こうほうし しつもん
広報誌「いちご」について質問があるときは？

せいかちょう こくさいこうりゅういん れんらく
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。

せいかちょう 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 または
kikaku@town.seika.lg.jp (企画調整課)

きょうとふ たげん ごせいかつそうだん
京都府の多言語生活相談

す しごと ぎょうせいてつづ いりよう きょうとふ せいかつ そうだん きょうとふこくさい
住まい、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、京都府国際センター
(京都市下京区東洞院通七條下るメルパルク京都地下1階)の相談窓口に聞いてみましょう。日本語、英語、
ちゅうごくご かんこくご ご げんご たいおう
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>

SNS もやっています！

Facebook



Town Website



つき ことば
月の言葉



せみ
Cicada

せみは日本の夏に活発になり、甲高い求愛の鳴き方がよく知られています。無害ですが、突然飛ぶので人にぶつかる時もあります。夏にせみにぶつからないように気を付けましょうね！

きょうとふこくさいこうりゅういん
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/>



いちご



No. 316

 せいかにょう ほんごばんこうほうし
 精華町優しい日本語版広報誌

もくじ 目次

ふうすいがい そな
風水害へ備える

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

しまい とし
姉妹都市ニュース

8

つき ことば
月の言葉

8

せいかにょう 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

さいがい そな いのち すく
災害への備えは命を救う！

ふうすいがい そな 風水害へ備えましょう！

ふうすいがい とつぜんはっせい じしん ちが ひ がい はっせい じかん そう き じょうほう
 風水害は、突然発生する地震と違い被害が発生するまでに時間があるため、早期の情報
 しゅうしゅう ひ なん こうどう ひ がい おさ か のう じぶん だいじょうぶ
 収集や避難といった行動をとることで、被害を抑えることが可能です。しかし「自分は大丈夫」
 ばしょ あんぜん い じょう じ たい かしょうひょう か はっせい さいがい たいおう おく
 「この場所は安全」など、異常事態を過少評価すると、発生した災害への対応が遅れてしま
 ふうすいがい ひ がい かくだいそくど はや しんすい どしやくず どうろ
 ます。風水害は被害の拡大速度が速く、浸水や土砂崩れによって道路がふさがれてしま
 ひ なん と き きけんせい たか いのち お か のうせい しょうちやう せい か ちやう
 と、避難をする時の危険性が高まり、命を落とす可能性もあります。テレビや気象庁、精華町
 ぼうさい む せん はっしん ぼうさいじょうほう はや ひ なん こころ が
 の防災無線などから発信される防災情報をチェックして、早めの避難を心掛けましょう。

いえ かんり じょうよう 家の管理が重要です！

たいふう おおあめ ひ がい さいしやうげん つぎ
 台風や大雨による被害を最小限にとどめるために、次
 の3つのポイントに注意して日頃から家やその周囲の点
 けん しゅうり ほきよう おこな じゅうぶん たいさく おこな
 検・修理・補強を行い、十分な対策を行いましょう。
 たてもの がいへき や ね きれつ
 ①建物の外壁や屋根に亀裂はありませんか？
 お うえ き ばち もの ほ ざお らっか
 ②ベランダに置いている植木鉢や物干し竿など、落下や
 ひ さん きけん
 飛散の危険はありませんか？
 はいすい そっこう うすい どしや
 ③排水の側溝や雨水ますにゴミや土砂はありませんか？



ひ なん ばしょ ほん 避難場所はご存じですか？

さいがいはっせい おそ さいがいはっせい じ ち いき しゅうかいしよ
 災害発生の恐れ、または災害発生時は、地域にある集会所などに
 ひ なん しょ かいせつ じ ぜん ひ なん しょ かくにん
 避難所が開設されます。事前に避難所までのルートを確認しておき
 ひ なん じ しんすい ふだん とお みち とお
 ましょう。避難時に浸水などによって、普段は通れる道が通れなくな
 か のうせい ひ なん なんとお き
 っている可能性があります。避難ルートを何通りか決めておくと、より
 あんぜん ひ なん
 安全に避難することができます。



さいがい そな ひ ちく 災害に備えて備蓄を！

か こ さいがい こうてき きゅうえんたいせい とどの きゅうえんぶつ し とど
 過去の災害から、公的な救援体制が整い、救援物資が届くよ
 うになるまでの時間が3日間といわれています。3日分の食料と
 いんりようすい じゅん ひ いのち にちようひん かん
 飲料水を準備しておきましょう。衣類、日用品やマスクなどの感
 せんしやうたいさくようひん じゅん ひ じょうよう きゅうえんたいせい とどの
 染症対策用品などの準備も重要です。救援体制が整うまでの
 かん ふだん ひ じょうよう ひ じょうようひん
 間をしのぐためにも普段から非常食や非常用品をコンパクトにまと
 ひ なんぶくろ い げんかん ばしょ き さいがい じ
 めて避難袋やリュックに入れて、玄関など場所を決めて災害時に
 も だ じゅん ひ
 持ち出せるよう準備しましょう。





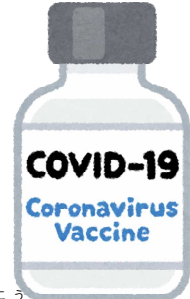
新型コロナウイルスワクチン接種について

集団接種日程 I・N・O の予約の停止について

精華町では、12歳～64歳以下までの方を対象に接種券を送付し、予約を受け付けていますが、ワクチンの供給量が減少し、今後の見通しが不透明なため、集団接種の次の予約受付を当面の間停止します。

【予約受付を停止する日程】

日程	接種1回目	接種2回目
I	9月5日(日)	9月26日(日)
N	10月3日(日)	10月24日(日)
O	10月10日(日)	10月31日(日)



予約の再開については、日程 I を8月中旬以降、日程N・Oについては9月中旬以降をめぐりにホームページや広報誌でお知らせします。

精華町ホームページ: <https://www.town.seika.kyoto.jp/index.html>

英語のページ: https://www.town.seika.kyoto.jp/kinkyu_list/coronavirus_infoeng/index.html

ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

重複して送付された接種券の取り扱いについて

医療従事者などすでに接種を済んでいる方や先行交付ですでに接種券を持っているなどで、接種券が不要な場合は、破棄しても大丈夫です。

65歳以上および医療従事者で未接種の方へ

国が示している接種順位が上位の方のうち、65歳以上の高齢者および医療従事者で未接種の方について、集団接種を希望する場合は精華町新型コロナワクチン接種コールセンターまで連絡してください。

英語でコロナワクチン接種の情報を見たい方へ

予約の取り方、枠の空き状況、接種会場など精華町で行われている集団ワクチン接種に関する情報を英語で見たい方は、ぜひ精華町ホームページの英語のページを見てください。

Coronavirus Vaccination for Seika Residents Age 12-64 (右の QR コードで見れます)

https://www.town.seika.kyoto.jp/kinkyu_list/coronavirus_infoeng/17167.html



精華町でのワクチン接種に関する質問などは、下記のコールセンターに問い合わせてください。

●精華町新型コロナワクチン接種コールセンター(日本語対応のみ)

TEL: 0570-056732

営業時間: 午前9時～午後5時 土日・祝日除く

Eメール: vaccine@town.seika.lg.jp





あすなろ COOKING

あた しょうり み つ おも
新し料理を身に付けたいと思いませんか。あすなろのレシピを使って、
じぶん いえ りょうり つく こんかい やさい
自分の家でもおいしい料理を作ってみましょう！今回は、「野菜たっぷり
にく みそ はるま
肉味噌春巻き」です。

ざいりょう ふたりぶん 材料(2人分)

ニラ・・・ 20g	おろし生姜・・・ 小さじ1	A:
もやし・・・ 40g	水溶き片栗粉・・・ 大さじ1	りょうり しゅ こ 料理酒・・・ 小さじ2
にんじん・・・ 10g	春巻きの皮・・・ 4枚	しょうゆ・・・ 小さじ4
はるさめ 春雨・・・ 15g	水溶き薄力粉・・・ 小さじ2	てんめんじやん こ 甜面醬・・・ 小さじ4
ぶた にく 豚ひき肉 40g	あぶら 揚げ油・・・ 適量	



つく かた 作り方

1. ニラは5センチ幅、にんじんは千切り、春雨は水に戻し5センチに切る。
2. 熱したフライパンに油をひき、生姜を炒めてから豚ひき肉を炒める。
3. 2に1ともやしを加えてさっと炒め、Aを加える。
4. 3に水溶き片栗粉を回し入れ、火を止め、粗熱をとる。
5. 春巻きの皮に4をのせて包み、水溶き薄力粉を塗り、とじる。
6. 5を180℃に熱した油で、両面きつね色になるまで揚げる。

えいようじょうほう ぶん 栄養情報(1人分)

エネルギー	466kcal	たんぱく質	12.3g
カルシウム	39mg	食物繊維	2.9g
脂質	20.8g	塩分	2.8g



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：自然災害

今月の言葉を使って、災害のことを勉強
しましょう！



1. 河川氾濫 - river flood
2. 決壊 - break (of a levee, dam, etc.)
3. 大雨 - heavy rain
4. 台風 - typhoon
5. 暴風 - strong winds
6. 緊急 - emergency
7. 土砂崩れ - landslide
8. 土石流 - mudslide
9. 避難 - evacuate
10. 非常持ち出し品 - emergency goods
11. 停電 - power outage
12. 断水 - water outage

単語



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「困っていることは何ですか」です。

こま 困っている



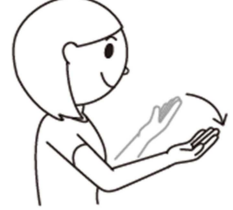
わんきょく みぎでしし ゆびさき あたま
湾曲させた右手4指の指先で頭をかく
しぐさをする。

なに 何



みぎでひと ゆび た さゆう ふ
右手人さし指を立て、左右に振る・こ
れは「何」の手話。

ですか?



みぎで て うえ む ふ お
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氣レシピを日本語と英語の二か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見てください! 8月のレシピは「本格的なロコ・モコ」です。
(8月中旬公開)



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、8月号の「いちご」にはイベントの情報が掲載していません。
ご理解・ご協力をお願いします。

しんがた 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・接種者相談センター

問い合わせ	京都府
電話番号	075-414-4726 (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





町のニュース

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

COCONI

役場庁舎内2階にあるこのお店では、エネルギー表示メニュー・塩分ひかえめメニューを提供しています。お弁当の予約もできます。

住所：南 稲八妻北尻70（役場内2階）

営業時間：午前11時～午後2時

定休日：土・日・祝日（臨時休業あり）

電話：0774-95-7902

（注意：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ください。）



聖火ランナー表敬訪問

7月2日（金）、東京オリンピック聖火ランナーを務めた3人のランナーが町長を表敬訪問しました。新型コロナウイルス感染症対策のため精華町内での公道リレーは中止となりましたが、去る5月26日（水）に亀岡市の京都スタジアムで開催された京都府の聖火リレーでトーチを掲げてそれぞれの思いと希望をつないだことなど、当日の思い出に花を咲かせました。

土に触れる楽しさを実感

6月24日（木）、いけたに保育所の5歳児が農家の方の指導の下、田植えを体験しました。

田んぼの土を大きなタライの中に用意して、その中に裸足で入り、田んぼに入った時の感触も体験しながらバケツに苗を植えました。最初は躊躇していた子どもたちも最後にはどろんこになってその感触を大いに楽しんでいました。米作りの大切さを学ぶとても貴重な経験となりました。





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 喚起の悪い
「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
8/9 (休・月)	内科・小児科	9/12 (日)	内科・小児科
8/15 (日)	内科	9/19 (日)	内科
8/22 (日)	内科・小児科	9/20 (祝・月)	内科・小児科
8/29 (日)	内科	9/23 (祝・木)	内科
9/5 (日)	内科・小児科	行く前に必ず電話してください。(0774-73-9988)	

保健センター

日にち	時間	詳細
8/20 (金)	午後0時30分～	1歳6カ月児健康診査 (令和2年1月生)
8/24 (火)	午後0時30分～	9～10カ月児健康診査 (令和2年10月生)
8/26 (木)	午後0時30分～	3～4カ月児健康診査 (令和3年4月生)
9/7 (火)	午後0時30分～	3歳6カ月児健康診査 (平成30年2月生)
9/14 (火)	午後0時30分～	2歳4カ月健康診査 (平成31年4月生)
9/17 (金)	午後0時30分～	1歳6カ月児健康診査 (令和2年2月生)

むくのきセンター

日にち	時間	詳細
8/11 (水)	午後3時～5時	卓球デー
8/12 (木)	—	休館
8/18 (水)	午後3時～5時	卓球デー
8/25 (水)	—	休館
9/1 (水)	午後3時～5時	卓球デー
9/8 (水)	午後3時～5時	卓球デー
9/15 (水)	午後3時～5時	卓球デー



ちょう 町のニュース

けんこう き しょう こうけつあつしょう げんえん 健康に効く処方せん ～高血圧症と減塩～

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、藤川医院(木津川市)の藤川さんのお話です。

2019年国民生活基礎調査において疾患別に見た通院者率が最も多い疾患は男女共に高血圧症でした。高血圧症は塩分の摂取量と密接な関連性があり、食事療法ではまず減塩が第一に掲げられます。

高血圧症の方の1日塩分摂取量は6グラム未満に推奨されています。実際の塩分6グラムとはどれくらいの量が皆さんパツと頭に出てくるでしょうか。小さじ1杯の塩が6グラムですが、他の食品の塩分量の目安として薄口醤油15ミットル(大さじ1)は塩分2.8グラム、梅干し1個(10グラム)は塩分2.2グラム、塩鮭1切れ(80グラム)は甘口で2.1グラム、辛口で5.1グラムにだいたい相当しますが、今は色々な食品ブランドがあり、その商品によって塩分量も変わってきます。ぜひ一度普段自分が食べている食品の成分表を見てみてください。



調理の時に一度計量スプーンを使って実際にどれくらいの調味料を使っているか見てみましょう。そして大体でよいので自分の1日の塩分摂取量がどれくらいになるか計算してみてください。日本人の食塩摂取量は平均1日10.1グラム(2020年国民健康・栄養調査 男性11グラム、女性9.3グラム)と言われており、厳格な塩分制限をしていない限り6グラム未満の推奨量を超えている人が多いのではないかと思います。

特に夏場は汗をかく事が多くなりますが、汗に含まれる塩分濃度は個人差もあり、また状況によって変動します。高温環境下での作業や運動時など多量に発汗する場合は汗の塩分濃度が増加するのでスポーツドリンクなどの塩分やミネラルが入った水分の補給が必要ですが、それほど激しく動かない通常の生活であれば水や麦茶などの塩分を含まない水分補給で問題ないと考えられます。

ちょっとしたことに気を付けながら減塩習慣を身に付けていきましょう。高血圧症は自覚症状があまりない人も多く、ありふれた病気と思われ軽視されがちですが、心筋梗塞や脳卒中といった脳心血管病の危険因子であり、適切に管理して大きな病気の予防につながりましょう。



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！

右の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/
ホームページ: <http://www.sgnhiroba.blogspot.com>

