# すば ままう ままう 素晴らしい!精華町



けいはんなプラザの敷地。真ん中には日時計が設置されています。

### がっけんと し ちゅうしん 学研都市の中心、けいはんなプラザ

### <sup>わたし</sup> まち せいかちょう <u>私たちの町、精華町</u>

### tunntaje くば 精華町役場

# きかくちょうせいか 企画調整課

まょうとぶそうらくぐんせいかちょう 京都府相楽郡精華町 みなみいなゃっちょきたじり ばんち 南稲八妻北尻70番地

TEL: 0774-95-1900

FAX: 0774-95-3971

EMAIL:

# 困った時は…

# 広報誌「いちご」<u>について質問があるときは?</u>

### 精華町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 または kikaku@town.seika.lg.jp (企画調整課)

### きょうとふ たけんこせいかっそうだん <u>京都府の多言語生活相談</u>

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**





### っき 月の言葉



たいふう

### **Typhoon**

どこで起こるかによってこの自然現象の名前が変わることは知っていますか。北大西洋、神部北太平洋と東北太平洋で起こるときは「ハリケーン」と呼び、北西太平洋で起こるときは「台風」と呼びます。9月中にも台風が発生する可能性が高いので、気を付けましょう。

ま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://tabunkakyoto.wordpress.com/ Seika Town Office

2021年9月

# •

# いちご



No. 317

tunn ちょう にほんごばんこうほうし 精華町優しい日本語版広報誌

# 9月は「食生活改善普及運動月間」です!

「食事をおいしく、バランスよく」この機会に次の4つの項目を見直し、日常の食習慣を改善してみませんか?

# 

「食事の時、栄養バランスや摂取カロリーに配慮している」精華 ちょうみん わりあい です。性別では、20歳代を除いて女性より 田民の割合は 69.3%です。性別では、20歳代を除いて女性よりも男性が低い傾向にあります。また、年齢階級別でみると、特に 20歳代の男女と 30歳代の男性が低くなっています。(平成29年度町民アンケート結果より)



### <sup>ちょう</sup> 町のニュース 3-6

目次

はよくせいかつかいぜんふきゅう 食生活改善普及

新型コロナウイルスワク

運動月間

サン接種情報



あすなろ COOKING + QUICK LIST

っき ことば 月の言葉 8



# ッ きぃ かとさら かとさら た でましょう できる できましょう

「野菜料理を 1日3食たべている」精華町民の割合は、22.3%です。性別では、男性18.4%、女性25.5%で男性の方が低くなっています。また、年齢階級別でみると、若い世代の方が低くなっています。(平成29年度町民アンケート結果より)

# おいしく減塩しましょう。1日マイナス 2 グラム

国民の食塩摂取量の平均値は 10.1g であり、男女別にみたが、またせい ると男性10.9g、女性9.3g です。この 10年間でみると、男性では減少、女性では平成21年~27年は有意に減少、平成27年~令和元年は増減はみられません。年齢階級別にみると、男女とも 60歳代で最も高くなっています。(令和元年国民健康・栄養調査結果より)



# 



「長生きするように食生活を できるだけ改善してみよう!」



### まいにち ぎゅうにゅう じゅうせいひん と 毎日のくらしに牛乳・乳製品を取りましょう

国民の牛乳・乳製品の摂取量の平均値は、約130gです(平成 30年国民健康・栄養調査)。また、20代~30代の3人に1人は #約3に約5 に約5世いひんと 牛乳・乳製品を取っていません。(厚生労働省)



# せいか ちょう しゅうだんせっしゅ すす ~精華町の集団接種が進んでいます!~

まち せっしゅ さい いじょう せっしゅ きぼう かた たいしょう しゅうだんせっしゅ すす 町の接種では、12歳以上でワクチン接種を希望される方を対象に、集団接種を進めていま す。現在予約受付を停止している日程N・0については、再開の目途が立っていません。再開 するときは、デホームページやLINE通知などでお知らせします。



Coronavirus

# ょ ゃくほうほう **予約方法**

## ① インターネット予約

右の二次元コードから予約を取れます。



### ② LINE予約

LINE アプリから「精華町ワクチン接種予約」アカウントを検索後、「友だち登録」し、 メニューからワクチン接種の予約を選択し、インターネット予約サイトに案内されます。 LINEの「友だち登録」をすると、予約再開のお知らせなど精華町からの情報を <sup>にゅうしゅ</sup> へんり 入手できて便利です。ぜひ、活用してください。





## ③ 電話予約

コールセンターでの電話予約もできます。

Tel 0570-056732 (午前9時~午後5時受け付けています。土日・祝日を除きます。)

### キャンセルについて

インターネットや LINE予約によるキャンセルは、3日前まで可能です。 3日前を過ぎた 場合や「正予約でのキャンセルは、必ずコールセンターまで連絡してください。(電話番号 は電話予約の番号と同じです。)



予約の取り方、予約枠の空き状況、接種会場など精華町で行われている集団ワクチン接 tゅーがん にょうほう えいご みーーがた ちょう えいご えいご み 種に関する情報を英語で見たい方は、ぜひ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



英語のページ

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

受付時間:午前9時~午後5時 土日:祝日際く

Eメール: vaccine@town.seika.lg.jp



### あすなろ COOKING

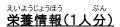


新し料理を身に付けたいと思いませんか。あすなろ会のレシピを使って、自分の家でもおいしい料理を作ってみましょう! 今回は、「鶏肉ともやしのあっさり炒め」です。

### ざいりょう ふたりぶん <u>材料(2人分</u>)

### つく かた **作り方**

- ~ とりにく こまぎ きけ しお したあじ 1. 鶏肉は細切りにし、酒と塩で下味をつける。
- 2. ショウガは千切りにする。
- 3. フライパンにサラダ油を熱しショウガ、鶏肉の順に炒める。
- 4. 3 にもやしを加えてさっと炒め、塩とこしょうで調味する。
- 5. 器に 4 を盛りつけ、上にかいわれ大根を飾る。



エネルギー195kcalたんぱく質12.8gカルシウム31mg食物繊維2.8g脂質13.9g塩分0.6g



# Quick List-

クイックリストへようこそ! すぐ使える面白い た ゕ こ しょうかい 単語を紹介します。

こんげっ かんじょう あらわ けいょう し 今月のテーマ:感情を表す「い」形容詞 ことば つか さいがい へんきょう 今月の言葉を使って、災害のことを勉強

しましょう!



- 2. 楽い fun
- 3. 寂しい lonely
- 4. 怖い scary
- 5. 恐ろしい horrible
- 6. 恥ずかしい embarassed
- 7. 悲しい sad
- 8. 腹立たしい irritated
- 9. 悩ましい worrisome
- 10. 苦い painful
- 11. 懐かしい nostalgic
- 12. 後ろめたい guilty



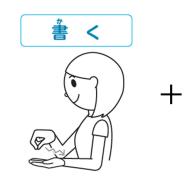


# にほんしゅゎ **日本手話でコミュニケーション**

へいせい 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「名前を書いてくださ い」です。



あらわ ひょうげん 表す表現...



つまんだ右手2指で文字を書くしぐさ をする。紙にペンで書くしぐさ。



少し頭を下げ、右手を少し前へ出す。

# こくきい 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 また。 気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 <sup>ゅ</sup>見てください! (右は8月のレシピ【本格的なロコモコ】です)

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





たんがた 新型コロナウイルス感染症対策として、9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。

# 新型コロナウイルスについての多言語の情報

### 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

### 法務省

http://www.moj.go.jp/nyuukokukanri/kouhou/nyuukokukanri10\_00055.html きこくしゃそうだんまどぐち きこくしゃ せっしゅしゃそうだん

### 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	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



### 町のニュース



# しょく つう けんこう **食を通じた健康づくりの取り組み**

# しょく けんこう おうえんてん 「食の健康づくり応援店」とは?

でいきょう ひょうじ しょくもつ ていきょう ひょうじ しょくもつ 「野菜たつぷり」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 ひょうじ しょく つう ふみん けんこう せっきょくてき と く いんしょくてん 一表 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。 しょく けんこう おうえんてん みぎ 「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

### cafe ここらく

この店では、野菜たっぷりメニューを提供して います。テイクアウトもしています。

じゅうしょ ほうそのにしいちちょうめ 住所:祝園西一丁目8-1

営業時間:午前11時30分~午後2時

ていきゅう び ・・・・しゅくじつ りん じ きゅうぎょう 定休日:土・日・祝日(臨時休業あり)

電話: 0774-95-7902

ちゅうい しんがた えいきょう えいぎょうじかん へんこう りんじきゅう (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 ぎょう ぱぁぃ くわ みせ と ぁ 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。)



# <sub>だんじょきょうどうさんかく</sub> つうしん か 男女共同参画ミニ<u>通信「コロナ禍をきっかけに」</u>

しごと かてい ちいきかつどう しゅみ じ こけいはつ しごといがい せいかつ ちょう「仕事」と、家庭や地域活動、趣味や自己啓発といった「仕事以外の生活」の調 わ はか りょうほう じゅうじつ はたら かた い かた 和を図り、その両方を充実させる働き方、生き方のことを「ワークライフバランス」と しんがた しんがた かんせんしょう えいきょう わたし はたら かた ひ び いいます。新型コロナウイルス感染症の影響により、私 たちの 働き方や日々の せいかつ おお か いま はま かた かてい せいかつ いちどかんが 生活が大きく変わった今、これまでの働き方や、家庭での生活を一度考えてみ ませんか。





# はたら **働き方の変化によって**

たたし はたら しんがた かんせんしょう かくだい おお じ ぎょうしょ どうにゅう ざいたくきん む ふ 私 たちの 働き方は、新型コロナウイルス感染症の拡大により、多くの事業所がテレワークを導入し、在宅勤務などが普 ಕゅう 及しました。家族と過ごす時間が増えたり、通勤時間がなくなるなど、時間の使い方に変化があった人も多いのではないで しょうか。

ー方で、男性は、「時間のメリハリがつかず勤務時間外も働いてしまう」 「自分の仕事のスペ ースが確保できない」など働き方についての課題を感じた人が多く、女性は「家事が増える」 「自分の時間が減ることがストレス」など家庭生活についての課題を感じる人が多いという回答 結果でした。



また、「家族と一緒の時間が増えてよい」と回答する人もいれば、「家族と一緒の時間が長い ことがストレス」と回答する人もいました。

### 生活では

かてい がいしゅつ じしゅく がっこう きゅうこう かそく す じかん ふ か じ いくじ かいご ふたん じょせい 家庭では、外出自粛や学校の休校などで家族と過ごす時間が増えたことにより、家事や育児、介護の負担が、女性に かかりすぎていたことに気付いた男性もいるのではないでしょうか。

この機会に、今後の役割分担について、パートナーや家族と話し合ってみてはどうでしょうか。





### しんがた 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...

たすう あっ ② 多数が集まる みっしゅうばしょ 「密集場所」 ③ 間近で会話や発声をする
<sup>みっせつばめん</sup>
「密接場面」







しんがた たいさく しゅうだん はっせい ぼうし じゅうょう 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。 イベントや集会3つの「密」が重なる場所は避けましょう。

# ##町の施設のスケジュール

### さがら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 しんりょうかもく **診療科目** しんりょうか もく **診療科目** ひにち 当にち 内科・小児科 ないか内科 9/12(日) 10/3(日) ないか内科 内科・小児科 9/19(日) 10/10(日) ないか しょうにか しょうにか **小児科** 9/20 (祝·月) 10/17(日) ないか しょうにか ないか内科 9/23 (祝·木) 10/24(日)

<sup>ほけん</sup> <b>保健センタ</b> ー				
口にち	じかん <b>時間</b>	L <sub>s</sub> zen <b>詳細</b>		
9/14 (火)	午後0時30分~	きい げつけんこうしん き 2歳4カ月健康診査 へいせい うまれ (平成31年4月生)		
9/17 (金)	午後0時30分~	th げっじけんこうしん th 1歳6カ月児健康診査 れいわ うまれ (令和2年2月生)		
9/28 (火)	午後0時30分~	9~10カ月児健康診査 <sup>れいわ</sup> (令和2年11月生)		
9/30 (木)	午後0時30分~	3~4カ月児健康診査 10~4カ月児健康診査 10~10~10~10~10~10~10~10~10~10~10~10~10~1		
10/6 (水)	午後0時30分~	まい 3歳6カ月児健康診査 <sup>^()せい</sup> (平成30年3月生)		
10/13 (水)	午後0時30分~	きい 2歳4カ月健康診査 れいわがん (令和元年5月生)		

ないか しょうにか 内科・小児科

_			
むくのきセンター			
口にち	じかん <b>時間</b>	Luston <b>詳細</b>	
9/15 (水)	午後3時~5時	<sup>たっきゅう</sup> 卓球デー	
9/22 (水)	_	*************************************	
9/29 (水)	午後3時~5時	<sup>たっきゅう</sup> 卓球デー	
10/1 (金)	_	*ゆうかん 休館	
10/6 (水)	午後3時~5時	<sup>たっきゅう</sup> 卓球デー	
10/13 (水)	午後3時~5時	<sup>たっきゅう</sup> 卓球デー	
10/20 (水)	午後3時~5時	<sup>たっきゅう</sup> 卓球デー	

が まえ かなら でん わ 行く前に 必 ず電話してください。(0774-73-9988)

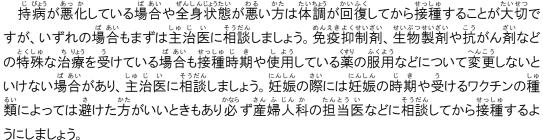
9/26(日)



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、おく内科 しいいん きょっかわし、 まく 医院(木津川市)の奥さんのお話です。

### ワクチンはうけておられますか?

風邪などのウイルス性疾患の後は、治ってから1~2週間は期間を空けてから受けましょう。 風疹、おたふくかぜ、水ぼうそうの場合は2~4週間空けてから、はしかの場合は免疫回復に時がかかるので治ってから4週間は空けてから接種を考えましょう。新型コロナウイルス感染症の場合は回復していれば接種は可能ですが、受けた治療などによっては接種間隔をおくほうがいいときがあり、あらかじめ主治医に確認しておきましょう。かかった病気によっては、免疫機能の低下や続発疾患の可能性も考えられます。ワクチンのメリットとデメリットを考え、接種を受けるかどうかと接種時期について、あらかじめ主治医に相談しておくことが大切です。



接種後の副反応が重篤な転帰につながることのないよう予防接種は体調の良い時に接種していただくことが基本です。予防接種について分からないことがあれば主治医にあらかじめ相談し、皆さんの健康増進に役立てましょう。

なお令和2年10月1日から、異なるワクチンの接種間隔の見直しが行われました。このよう ちょう は は は あい 知見が集積されると上記情報は変更される場合があります。 特に新型コロナワクチンは開発されて日が浅く、今後の情報に注意をしましょう。







# 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

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 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 そうだん 相談してください!

がき 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



