

## 姉妹都市ニュース



### 現代のミュージシャンを育成する現代のセンター

1998年に建設され、フレッドジョーンズジュニア美術館近隣にある「カトレット・ミュージック・センター」は、オクラホマ大学の音楽学科の本拠となります。この大変美しい建物は、ユニークな「チェロキー・ゴシック」風にデザインされ、スタジオ、リハーサル室、教室などの音楽の才能を育むことに欠かせない設備も充実しています。センターには、コンサートホールが3つもあり、そこで親密なリサイタルからオーケストラの演奏など一般人に公開されているコンサートもよく開催されます。

### 姉妹都市ノーマン市について

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。国際的な社会をつくるために、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。

### 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:

### 困った時は...

#### 広報誌「いちご」について質問があるときは？

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。

#### 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)

### 京都府の多言語生活相談

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>

## SNS もやっています！

### Facebook



### Town Website



## 月の言葉



### もみじ Japanese Maple

もみじ、または Japanese Maple、は日本、中国、韓国、東南アジアに  
自生する植物です。紅葉の間、もみじの葉っぱはオレンジ、赤、黄色に  
なり、見事な景色を作ります。

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. 318

せいかにちやう にほんごばんこうほうし  
精華町やさしい日本語版広報誌

## もくじ 目次

さいがいのち 災害から命を まもるために	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	3-5
しせつ えいぎょうじかん 施設の営業時間	6
あすなる 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

## さいがいのち まも 災害から命を守るために！

せかい はっせい いじょう じしん やく わり にほんれつとうしゅうへん はっせい  
世界で発生しているマグニチュード6以上の地震の約2割が、日本列島周辺で発生していま  
す。近年では、東日本大震災、熊本地震、北海道胆振東部地震などが代表例で挙げられます。  
こんご ねんかん はっせいかくりつ やく よそう なんかい きよだいじしん  
今後30年間に於ける発生確率が約80パーセントと予想されている南海トラフ巨大地震は、いつ  
おきても不思議ではありません。

みな きよだいじしん たい じゅうぶん そな  
皆さんは巨大地震に対する十分な備えができていますか？

### ★今からでもできる地震対策を

#### ①家具の固定をしましょう！

じしん かく てんとう かね こてい とく しゅうしんちゅう  
地震の揺れで家具が転倒しないよう壁などに固定しましょう。特に就寝中  
むぼうび なるまゝ たお てきた かく したじ かく  
は無防備になります。倒れてきた家具の下敷きにならないよう家具のレイアウト  
の見直しや、家具が倒れたときに出入りがふさがらないよう、家具の配置  
を工夫しましょう。



#### ②非常食の備蓄は重要です！

じしん により でんき や ガス、水道などのライフラインが止まった場合、復旧する  
までに時間がかかる場合があります。最低でも3日分の食料・飲料水などを  
家族の人数分用意しておくことと安心です。



#### ③非常用持ち出しバッグ！

自宅が被災したときは、安全な場所での避難生活を送ることになります。  
避難生活に必要な生活用品(常備薬・衣類感染防止用品など)は非常時に  
すぐに持ち出せるようリュックサックなどにまとめておきましょう。



#### ④ハザードマップで避難所を確認

自分たちが避難する避難所や、避難所までの安全な経路を事前に家族で確認しておきましょ  
う。精華町のハザードマップはホームページで確認できます。

### ★災害時は地域での助け合いを！

大規模地震発生時は交通網の寸断や同時に発生する火災などにより消防や警察などの公共  
機関が十分に対応できないことがあります。公的な支援が届かないときにこそ、地域での助け合  
いがとても重要になってきます。自分たちが住む地域は自分たちで守る意識を持ち、積極的  
に自主防災活動に参加し、防災力を高めましょう。



「地震はいつ起こるか分かり  
ませんからね！」



# 新型コロナウイルスワクチン接種について

## ～集団接種日程の会場などの変更について～

10月実施予定の集団接種日程N・0について、ワクチン接種の状況により、実施会場を当初予定していた町内5小学校体育館から、地域福祉センターかしのき苑に変更します。また、接種時間と接種人数も変更します。

なお、精華町が予定している集団接種は日程N・0で最終となります。予約受付を開始していますので、未接種で接種を希望される方は下記の日程で予約してください。

日程	接種1回目	接種2回目	接種時間	接種人数
N	10月3日(日)	10月24日(日)	午前9時～午後5時	670人
0	10月10日(日)	10月31日(日)	午前9時～午後5時	670人

### 接種会場

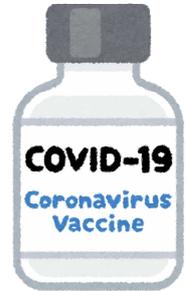
地域福祉センターかしのき苑

### その他

接種会場へは、無料送迎バスを運行します。乗降場所やダイヤなど詳細については町ホームページに掲載しています。



町ホームページ



### 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。



インターネット予約

#### ② LINE予約

LINEアプリで「精華町公式アカウント」を友だち登録し、メニューからワクチン接種の予約を選択すると、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入手できて便利です。ぜひ、活用してください。



友だち登録はこちら

#### 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時まで受け付けています。土日・祝日を除きます。)



### 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、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 (右の二次元コードで見れます)

[https://www.town.seika.kyoto.jp/kinkyu\\_list/coronavirus\\_infoeng/17167.html](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。

#### ●精華町新型コロナウイルス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・祝日除く

Eメール: vaccine@town.seika.lg.jp





## あすなる COOKING

あたらしい料理に身をつ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、「きのこクリームスープ」です。

### 材料(2人分)

エリンギ…………… 50g	小麦粉…………… 大さじ 1
しめじ…………… 50g	水…………… 150cc
玉ねぎ…………… 25g	牛乳…………… 150cc
にんにく…………… 1.5g	コンソメ…………… 1/2個
バター…………… 5g	塩・こしょう…………… 少々



### 作り方

1. にんにく、玉ねぎ、エリンギとしめじをみじん切りにする。
2. 鍋にバターとにんにくを入れ、中火で炒める。
3. 2 に玉ねぎを入れ、透き通るまでしっかりと炒め、きのこ類と小麦粉を入れて炒める。
4. 3 に水とコンソメを加え、5分程度煮る。
5. 4 に牛乳を加え、弱火にし、かき混ぜながら煮る。
6. 5 にとろみがついてきたら、塩・こしょうを入れ、味を調える。



### 栄養情報(1人分)

エネルギー	105kcal	たんぱく質	4.6g
カルシウム	87mg	食物繊維	2.1g
脂質	5.5g	塩分	0.7g

## 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：ハロウィーン

今月の言葉を使って、災害のことを勉強

しましょう！



1. 魔女 - witch
2. ほうき - broom
3. 妖怪 - phantom, specter, demon
4. 怪物 - monster
5. お化け - ghost
6. お菓子 - candy
7. 衣装 - costume
8. 仮面 - mask
9. ホラー - horror (genre)
10. くも - spider
11. くもの巣 - spider nest
12. 飾り - decorations

# 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

へいせい しょうがいしゃ き べつがいしょうほう しょうがい ひと こま はいりよ もと  
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「病気・けが・薬」です。

#### びょうき、～病



ひたい かる かい  
グーにして額に軽く1回あてる。

#### けが 怪我する



ひと き ゆび ゆびさき ころこ き  
人差し指の指先で交互にほほを切るしぐさをする。

#### くすり 薬



みぎ て くすりゆび ゆびさき ひだり て えん  
右手薬指の指先で左手のひらに円を描くようにする(薬を調合している様子)

### 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、または右の二次元コードでホームページをご覧ください！（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>

### 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](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 せつしゅしゃそうだん  
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	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

### 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

##### ブルーランジュリーフルール

この店では、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: 桜が丘三丁目14-5

営業時間: 午前7時～午後6時

定休日: 月曜、第2・第3火曜日

電話: 0774-73-2929



(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。詳しくはお店にお問い合わせください。)

### せいか365プロジェクト紹介

健康なまちづくりのために個人、地域も一緒になって活動しています。病気予防や元気増進につながる活動を展開中。興味のある方はぜひ健康推進課まで連絡してください！

#### ●いきいき健康ウォーク

歩いて健康を維持し、健康寿命を延ばします。自然と歴史を楽しむ仲間づくりを目的に活動しています。ウォーキングイベントを開催しています。



#### ●わくわく健康里山の会

里山で野菜を作って収穫し、味わい、季節ごとの移りゆく里山の自然を体感し、楽しく健康づくりをしています。



#### ●いちご☆体操プロジェクト

いちご体操は、子どもからお年寄りまで楽しめる精華町の「ご当地体操」です。保育所・幼稚園・介護予防講座などで体操をしています。



#### ●いつも野菜カフェレストラン

「みんなで集まり野菜を作って収穫し、食べる」活動を通じて健康づくりをしています。収穫祭などのイベントも実施しています。



#### ●さあ！これから塾

一人ではできないことも仲間がいれば楽しめます。いろいろ楽しいことを実践し心身共に元気になります。シニアの充実した日々と健康維持を目的に活動しています。





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**

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。

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**

日にち	診療科目	日にち	診療科目
10/10 (日)	内科・小児科	11/7 (日)	内科・小児科
10/17 (日)	小児科	11/14 (日)	内科
10/24 (日)	内科・小児科	11/21 (日)	内科・小児科
10/31 (日)	内科・小児科	11/23 (祝・火)	内科・小児科
11/3 (祝・水)	内科	行く前に必ず電話してください。(0774-73-9988)	

ほけん  
**保健センター**

日にち	時間	詳細
10/13 (水)	午後0時30分～	2歳4カ月健康診査 (令和元年5月生)
10/15 (金)	午後0時30分～	1歳6カ月児健康診査 (令和2年3月生)
10/26 (火)	午後0時30分～	9～10カ月児健康診査 (令和2年12月生)
10/29 (金)	午後0時30分～	3～4カ月児健康診査 (令和3年6月生)
11/4 (水)	午後0時30分～	3歳6カ月児健康診査 (平成30年4月生)
11/9 (火)	午後0時30分～	2歳4カ月健康診査 (令和元年6月生)

むくのきセンター

日にち	時間	詳細
10/13 (水)	午後3時～5時	卓球デー
10/20 (水)	午後3時～5時	卓球デー
10/24 (日)	午前9時～正午	ほほえみスポーツ広場
10/27 (水)	—	休館
11/10 (水)	午後3時～5時	卓球デー
11/17 (水)	午後3時～5時	卓球デー



## ちょう 町のニュース

### SGNのスポーツデーを楽しもう！

日本の小学校の運動会ですのような遊びを一緒に楽しみませんか。日本や外国のスポーツを3密にならず・ソーシャルディスタンスを保ちながらできるように、競技をアレンジして楽しめます。家族でもどうぞご参加ください！

【日時】 10月24日(日)午後1時30分～午後4時

【場所】 精華町立体育館 むくのきセンター アリーナ

【定員】 先着30人 (4年生以下は保護者同伴)

【参加費】 無料

【申込方法】 10月5日(火)から10月20日(水)までにせいかグローバルネットのホームページで申し込んでください。

<http://seikaglobalnet.wixsite.com/japanese> 「Sports Day申込フォーム」または右の二次元コードから

【主催】 せいかグローバルネット・精華町

【後援】 精華町教育委員会



※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、日時や内容の変更、もしくは中止になる場合があります。

### 「第20回 日本語による外国人のメッセージコンテスト」参加者募集

例年、近隣の学校の外国人生徒や留学生、精華町の「日本語学習室」などで学んでいる外国人の方が参加しています。これまで計39カ国・地域からの参加者があり、今年もホームページから動画メッセージで多様な体験・思いを日本語で届けます。

母語ではない日本語で、テーマと関係があるトピックでスピーチの動画を募集します。エントリー締め切りは10月29日(金)になります。

優秀なスピーチ動画は、せいかグローバルネットのホームページで公開します。

詳しくは、せいかグローバルネットのホームページで確認してください。

ホームページ：<http://seikaglobalnet.wixsite.com/japanese>



前回(第19回)のメッセージコンテスト

### 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！

右の二次元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/](https://www.instagram.com/ichigo_ichie_sgn/)

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

