

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/

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

せいかちょうやくば 精華町役場

きかちょうせいか
企画調整課

きょうとふさうらくくんせいかちょう
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

こくさいこうりゆういん 国際交流員からみなさんへ、「3.5年間ありがとうございました！」



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

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、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

いどう
異動

transfer



日本にあるたくさんの会社が年度末になる3月末に社内の異動を行います。この時期には、職員が違う部署に異動することがあります。人によって異動は怖いことであり、うれしいことでもあります。どちらにしても緊張しますよね！

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. 323

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誌もくじ
目次きゅうかん し
休刊のお知らせ

1

こうほうし きゅうかん し
広報誌「いちご」休刊のお知らせいま
今まで「いちご」をご愛読いただきありがとうございます。こうほうし はっこう こくさいこうりゅういん まつ にんむ お
広報誌「いちご」を発行している国際交流員が3月末で任務を終える
ため、4月が最後のいちごが休刊となります。今までご愛読いただいた方
々には大変ご迷惑をお掛けします。けんたいん とまな つぎ こくさいこうりゅういん ちやくにん あいだ こくさいこうりゅういん えいご とあ
健康に勤め続け、4月から次の国際交流員が着任するまでの間、国際交流員による英語での問い合
わせ対応や、通訳・翻訳などのサービスでご不便をお掛けしますが、ご理解をよろしく願います。せいのちゅうろすせいかつ か4-6 とあ
精華町の生活に関する問い合わせがある方...せいかちょう せいかつ かん とあ かつ つぎ まどぐち れんらく つぎ こくさいこうりゅういん
精華町での生活に関してお問い合わせがある方は次の窓口へ連絡してください。次の国際交流員
施設の営業時間
が着任するまで、対応は日本語のみとなります。てあする COOKING
転居に転居、マイナンバーカードの手続き、証明書や住民票の発行、年金などの問い合わせがある
場合には総合窓口課に連絡してください。そうごうまどぐちか
総合窓口課:0774-95-1915 Eメール:madoguchi@town.seika.lg.jpじゅうみんぜい せいきん とあ ばあい ぜいむか れんらく
住民税や税金などの問い合わせがある場合には税務課に連絡してください。ぜいむの言葉
税務課:0774-95-1916 Eメール:zeimu@town.seika.lg.jpこくみんけんこうほけん とあ ばあい こくほいりょうか れんらく
国民健康保険の問い合わせがある場合には国保医療課に連絡してください。こくほいりょうか
国保医療課:0774-95-1929 Eメール:kokuho@town.seika.lg.jpけんこう や妊娠 しゅっさん とうだん けんこうすいしんか れんらく
健康や妊娠・出産などの相談については健康推進課に連絡してください。けんこうすいしんか
健康推進課:0774-95-1905 Eメール:kenko@town.seika.lg.jpほいくしよ こそだ なや ばあい こそだ しえんか れんらく
保育所や子育ての悩みがある場合は子育て支援課に連絡してください。こそだ しえんか
子育て支援課:0774-95-1917 Eメール:kodomo@town.seika.lg.jp

ごみの出し方、リサイクルやペットなどの問い合わせがある場合には環境推進課に連絡してください。

かんきょうすいしんか
環境推進課:0774-95-1925 Eメール:kankyo@town.seika.lg.jpしんがた
新型コロナウイルスのワクチンの問い合わせがある場合には新型コロナウイルスワクチン接種対策室に連絡してください。しんがた
新型コロナウイルスワクチン接種対策室:0774-95-1937 Eメール:vaccine@town.seika.lg.jpた とあ ばあい せいかちょうやくばだいひょう れんらく
その他の問い合わせがある場合には精華町役場代表に連絡してください。せいかちょうやくばだいひょう
精華町役場代表:0774-94-2004いま
「今までありがとう、国際交流いん げんき
員さん！お元気でね！」せいかちょう 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



新型コロナウイルスワクチン接種について

新型コロナワクチン追加接種(3回目接種)の集団接種スケジュール



2回目接種を完了した方から順に接種券を送付しています。4月以降も集団接種は予定しています。

また、次の表は2月時点のスケジュールです。変更があるときは、町ホームページで随時お知らせします。

日時	会場	ワクチン	日時	会場	ワクチン
3月6日(日) 午前9時～午後4時	KICK	モデルナ	4月3日(日) 午前9時～午後4時	KICK	ファイザー
3月13日(日) 午前9時～午後5時30分	KICK	ファイザー	4月10日(日) 午前9時～午後4時	むくのき センター	ファイザー
3月20日(日) 午前9時～午後4時	むくのき センター	モデルナ	4月17日(日) 午前9時～午後4時	KICK	ファイザー
3月27日(日) 午前9時～午後4時30分	むくのき センター	ファイザー	4月24日(日) 午前9時～午後4時	むくのき センター	ファイザー

小児の集団接種が始まります

5歳～11歳を対象に小児の集団接種が始まります。対象となる方に書類を送付していますので、お子様と保護者で相談し、効果や副反応について理解した上で予約し、接種するようにしてください。接種には、保護者の方の同意・立ち合いが必要です。予約票に記載の上、同意書へのサインをお願いします。また、接種記録は、接種済証のほか、母子健康手帳にも記載することができますので、接種時に持参してください。予約方法は送付している案内をご覧ください。

★使用ワクチン ファイザー社 コミナティ筋注5～11歳用 ★接種回数 2回(1回目接種後より3週間あけて2回目接種)

★接種費用 無料

★接種日 3月12日(土) KICK (2回目接種は4月2日(土)) ※次回の集団接種は5月を予定しています。

個別接種のお知らせ

新型コロナワクチン1・2回目接種の個別接種実施医療機関が下記の通り変更されましたのでお知らせします。1・2回目の接種を希望する方は、予約の上、接種してください。

医療機関名	電話番号	対象者	予約受付時間 (日曜・祝日を除く)	接種日時
くわはらこどもクリニック 精華台四丁目21-14	0774-98-2788	精華町にお住まいで、 12歳～18歳の児童と その保護者	診療時間内 ・月～土 午前9時～正午 ・月、火、木、金 午後5時～7時30分	毎週土曜日 午前9時～9時30分
コマダ診療所 菱田宮川原10	0774-93-1787	精華町にお住まいで、 12歳以上の方	診療時間内 ・月～土 午前9時～正午 ・月、木、金 午後6時～8時	毎週火曜日 午後2時～4時
学研都市病院 精華台七丁目4-1	050-7116-7125	精華町にお住まいで、 12歳以上の方	月～土 午後2時～4時	毎週火・木・土曜日 午後2時30分～4時

※全ての予約は電話のみで受け付けています。



あすなる COOKING

新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、「じゃがいもとシーチキンの卵とじ」です。

材料(2人分)

じゃがいも……………150g	卵……………1個
玉ねぎ……………70g	シーチキン……………2分の1缶
にんじん……………30g	塩・こしょう……………少々
ピーマン……………15g	



作り方

1. じゃがいもは1センチ角ぐらいの拍子切りにする。
2. にんじんはじゃがいもより小さめの拍子切りにする。
3. 玉ねぎは薄くスライスし、ピーマンは細切りにする。
4. じゃがいもを茹で、少ししたらにんじんも入れて一緒に茹でる。
5. やわらかくなったら、茹でたものをざるにあげて水分を切る。
6. フライパンに油を熱し、玉ねぎとピーマンをしんなりするまで炒める。
7. フライパンに水を切ったじゃがいもとにんじんと、油を切ったシーチキンを加えて、塩・こしょうで味を調える。
8. その上に、溶き卵をかけて火が通るまで炒める。

栄養情報(1人分)

エネルギー	173kcal	たんぱく質	8.2g
カルシウム	6mg	食物繊維	2.0g
脂質	8.4g	塩分	0.3g



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：化粧品

今月の言葉を使って、勉強しましょう！



1. 口紅・リップ - lipstick
2. アイライナー - eyeliner
3. マスカラ - mascara
4. 香水 - perfume, fragrance
5. 日焼け止め - sunscreen
6. ベースメイク・下地 - foundation
7. カラーリング剤 - hair dye
8. 洗顔 - face wash
9. 石鹸 - (bar) soap
10. パック - face mask

単語



にはんしゅわ 日本手話でコミュニケーション

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ています。聴覚障害者みんなが手話を使えるわけではありません。ですが、手話を「言語」として捉えて、みんなで使うことで多様性が広がるかもしれません。今月のテーマは「スマートフォンなどに関連する手話です」。ぜひ、日常会話に使ってみてください！

①ウェブ



ひだりて うえ ゆびもじ たて
左手こぶしの上から指文字「ワ」を縦に
いっしゅろ ひだりて
一周させて左手こぶしにのせる。

②アドレス



ゆびもじ みぎておやゆび ひだりて て
指文字「ア」の右手親指を左手の手
のひらにあてて、みぎがわ
のひらへひく。

③掲示



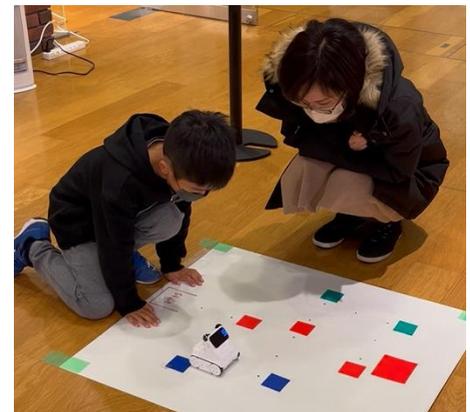
た りょうておやゆび じょうげ いち
立てた両手親指を上下の位置でピン
おすように少し前へ出す。

ロボットプログラミングに挑戦

科学技術に興味を抱き、ロボットプログラミングがどのようなものかを学ぶ「親子ロボット教室【10月～12月(全6回)】を SEIKA クリエイターズインキュベーションセンター(KICK内)で開催しました。

プログラミングの基本操作、ロボットの動かし方、音楽演奏、障害物回避などを学び、12月26日の最終回ではカラーセンサーを使った自動走行ができるようになりました。

参加者からは「試行と失敗を繰り返しながら少しずつ前に進めたのが良かった」とか「子どもの関心が徐々に高まっていくのを感じられた」などの感想がありました。



オリジナル CG ができた！

12月27日、中学生、高校生を対象にした CG の制作体験を行うワークショップを SEIKA クリエイターズインキュベーションセンター(KICK内)で開催しました。このワークショップは、プロモ使用する CG制作ソフトを用いてキャラクターCGを制作し、それに動きをつけることで、簡単なアニメーションにするものです。

参加者は、初めて使うソフトや機器に戸惑いながらも、2時間の講座の中で、全員が作品を制作することができました。参加者からは、粘土をこねるようになって CG を制作できたことに、驚く声がたくさん聞かれました。



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

「コープ祝園店ベーカリーパン COCCO」
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: 祝園西一丁目9-46セイカガーデンシティ

営業時間: 午前9時～午後9時30分

定休日: 年中無休

電話: 0774-98-3040

(注意: 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。)



4月から年金手帳が廃止に

日本の公的年金制度では、「基礎年金番号」が全ての年金制度で共通して使用されており、加入記録や保険料の納付状況などが基礎年金番号で管理されています。

年金手帳にはこの基礎年金番号が記載されていますが、個人番号(マイナンバー)の導入によって手帳の形式をとる必要性が低下したことで年金手帳は廃止されることになりました。

4月以降、新たに国民年金第1～3号被保険者となる方には、年金手帳の交付に代わり、「基礎年金番号通知書」が送付されます。年金に関する手続きのときに必要となりますので大切に保管してください。なお、年金手帳は引き続き基礎年金番号を明らかにする書類として利用できます。ただし、年金手帳の再発行はされませんので、紛失した場合は「基礎年金番号通知書」が発行されることとなります。



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



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 かんき わる
 みっぺいくかん
「密閉空間」



② たさう あつ
 みつしゅうばしよ
「密集場所」



③ まちか かいわ はっせい
 みつせつばめん
「密接場面」



しんがた たいさく しゅうだん はっせい ほうし 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。
 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

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
3/13 (日)	ないか しょうにか 内科・小児科	4/10 (日)	ないか しょうにか 内科・小児科
3/20 (日)	ないか しょうにか 内科・小児科	4/17 (日)	ないか 内科
3/21 (祝・月)	ないか 内科	4/24 (日)	ないか しょうにか 内科・小児科
3/27 (日)	ないか しょうにか 内科・小児科	い 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)	
4/3 (日)	ないか 内科		

ほけん
保健センター

ひ 日にち	じかん 時間	しょうさい 詳細
3/15 (火)	午後0時30分～	9～10カ月児健康診査 (令和3年5月生)
3/18 (金)	午後0時30分～	1歳6カ月児健康診査 (令和2年8月生)
3/24 (木)	午後0時30分～	3～4カ月児健康診査 (令和3年11月生)
4/8 (金)	午後0時30分～	1歳6カ月児健康診査 (令和2年9月生)
4/12 (火)	午後0時30分～	2歳4カ月児健康診査 (令和元年11月生)
4/13 (水)	午後0時30分～	3歳6カ月児健康診査 (平成30年9月生)

むくのきセンター

ひ 日にち	じかん 時間	しょうさい 詳細
3/16 (水)	午後3時～5時	たつきゅう 卓球デー
3/23 (水)	—	きゅうかん 休館
3/30 (水)	午後3時～5時	たつきゅう 卓球デー
4/1 (金)	—	きゅうかん 休館
4/6 (水)	午後3時～5時	たつきゅう 卓球デー
4/13 (水)	午後3時～5時	たつきゅう 卓球デー



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、松森医院(木津川市)の松森さんのお話です。

胃がんとピロリ菌

胃がんはがんの中で多い分類に入り、かつて日本では男女とも胃がんの死亡率は第1位でした。減少傾向にあるものの現在でも毎年年間10万人以上が胃がんと診断されていて、およそ毎年4~5万人の方が亡くなっています。

さまざまな研究から、現在では胃がんの99%はピロリ菌感染に由来するとされています。また、ピロリ菌の感染者は、ない人に比べ胃がんのリスクが15倍以上高いといわれています。



ピロリ菌がいる胃では30代くらいから胃炎が生じてきます。粘膜に定着したピロリ菌は粘膜障害や胃炎をおこします。胃炎が何年もかけて続くと特徴的な萎縮性胃炎という状態となっていきます。萎縮性胃炎がすすめばすすむほど胃がんになりやすくなります。

ピロリ菌は乳幼児期に感染し、その後大人になると免疫力によって感染しなくなるといわれています。ピロリ菌感染率は日本人の50代以上は40%以上、40歳代は20%程度、19歳以下で5~10%前後です。感染経路は完全には解明されていませんが、上下水道設備が整っていないなど不衛生な環境が感染の原因であり、若い年齢層で感染率が低くなっているのは衛生環境が整備されてきたからだと考えられています。現在では家族内の感染が主であるといわれています。

ピロリ菌は現在、かなり高い確率で治療できるようになり、これを除菌治療といいます。胃酸を抑える薬と抗生物質の組み合わせで数種類の薬を7日間毎日内服します。除菌が成功する割合は80~95%となっています。

今後の胃がん予防対策としてのピロリ菌検査・治療ですが、医療保険上の問題はありますが、青少年期では胃がん予防効果、次世代への感染防止としておこなう必要があり、成人の方はこれに加え、内視鏡による萎縮性胃炎が進行しているかどうか、胃がんのリスクが高いか低いかの評価も必要となります。ピロリ菌のきちんとした検査・治療をおこなうことで、今後胃がんが著明に減少していくことが期待されています。

