



ICHIGO いちご



せいかけちやう 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

No. 326 2022年9月

9月は「食生活改善普及運動月間」

もくじ
目次

1 食生活改善月間

2 コロナワクチン接種情報

3 料理と健康

4 マイナンバーカードと押印廃止について

5-6 町のニュース/イベント

7 施設のスケジュール

8 姉妹都市ニュース

京町 セイカ

「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？

主食、主菜、副菜を組み合わせさせて食べましょう

「食事の時、栄養バランスや摂取カロリーに配慮している」町民の割合は66.4%です。性別では、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30歳の男性が低くなっています。(令和4年度町民アンケート結果より)



おとなが1日に必要な野菜の摂取量は350グラム。

野菜をもう一皿(70グラム)食べましょう

国民の野菜摂取量の平均値は1日あたり280.5グラムで、男性288.3グラム、女性273.6グラムです。この10年間でみると、いずれも増減はみられません。年齢階級別にみると、男女ともに20～40歳代で少なく、60歳以上で多くなっています。(令和元年国民健康・栄養調査結果より)



目標は現在の摂取量から-2グラム。

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1日あたり10.1グラム、男女別みると男性10.9グラム、女性9.3グラムです。この10年間でみると、男性では減少、女性では平成21～27年は減少、平成27～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)

毎日のくらしに牛乳・乳製品を摂りましょう

国民の牛乳・乳製品の摂取量の平均値は、約130グラムです。(令和元年国民健康・栄養調査結果より)

20代～30代の3人に1人が牛乳・乳製品をとっていません。これらにはカルシウムとたんぱく質がバランスよく含まれています。



“食習慣を改善しましょう！”



新型コロナワクチン(4回目接種)集団接種スケジュール

9月の日時	会場
9月11日(日) 午前9時～午後4時	KICK
9月24日(土) 午後2時～5時	
9月25日(日) 午前9時～午後4時15分	



使用するワクチン ファイザー社製

接種対象者 60歳以上の方、または18歳以上59歳以下の基礎疾患を有する方、医療従事者および高齢者施設等従事者など(8月19日時点で接種対象でない方も、今後対象となる可能性がありますので、送付された接種券は大切に保管してください。)

60歳以上の方(一部を除く)については、町が日時を指定して接種券を送付していますので予約の必要はありません。日時の変更をする場合は同封の案内書をご覧ください。

※18歳以上59歳以下の基礎疾患を有する方で接種を検討されている方は、かかりつけ医によく相談してください。

接種前の予診の際に、医師が予診票の質問事項を見て、基礎疾患を有していることなどを確認します。

年齢は接種日時での満年齢です。集団接種スケジュールは変更の可能性があります。

10月以降の日程は今後の国の方針を踏まえ、町ホームページなどでお知らせします。



予約サイト

デジタル接種証明書アプリ内で画像保存

新型コロナワクチン接種証明書アプリで取得した接種証明書をスマートフォンに画像として保存できるようになりました。

保存した画像は、自宅やコンビニなどで印刷してお使いください。すでにアプリをダウンロードしている場合はアプリを

アップデートし、再度接種証明を取得することで画像保存機能を利用できます。画像保存の操作方法については

右の二次元コードからご覧ください。



新型コロナワクチン個別接種実施医療機関について(1～3回目接種・小児接種)

町内で新型コロナワクチン(1～3回目接種・小児(5～11歳)接種)を希望する場合は、下表の医療機関に直接電話予約の上、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、5歳～11歳の子ども	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45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
芳川医院 桜が丘三丁目24-7	0774-71-0014		月～金(木曜日を除く): 午後4時～7時	毎週土曜日:午後1時 (詳細時間は当日正午に問い合わせ要) *3回目のみ実施
学研都市病院 精華台七丁目4-1 (予約専用)	050-7116-7125		月～土 午後2時～4時	毎週火・木・土曜日 午後2時30分～4時
精華町国民健康保険病院 祝園砂子田7	0570-056732 (精華町コールセンター)	精華町にお住まいで、満18歳以上の方	月～金:午前9時～午後5時	毎週火・水曜日:午後2時30分 毎週木曜日:午後2時30分、3時



今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会 コスモス班」が紹介する「モロヘイヤのナムル」です。

ざいりょう (2 ぶん)
材料 (2 人分)

モロヘイヤ 80 グラム、人参 10 グラム、ネギ 10 グラム、生姜 2 グラム、にんにく 2 グラム、ごま油 小さじ 1.5、
A: すりごま 6 グラム (盛り付け用に少しとっておく)、醤油 10 グラム、砂糖 4 グラム



つく かた
作り方

- 1 モロヘイヤは葉と茎を分け、葉は 3 センチ、茎は 2 センチに切る。人参は千切りしておく。
- 2 ネギ、生姜、にんにくはみじん切りにしておく。
- 3 フライパンにごま油を熱し(2)を炒め、香りがでてきたら(1)を加えてさっと炒めてA をからめて火を止める。
- 4 よく冷やして器に盛り、すりごまをふる。



1 人分の栄養価

エネルギー	75 キロカロリー	カルシウム	133 ミリグラム
たんぱく質	2.9 グラム	食物繊維	3.0 グラム
脂質	4.3 グラム	塩分	0.7 グラム

Healthy Diet, Healthy You

「食の健康づくり応援店」

「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。

「ベーカリーカフェブロード」

このお店では、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: 精華台二丁目10-9

TEL : 94-9252

営業時間: 午前 9 時～午後 4 時 30 分

定休日 : 月～木曜日、日曜日



*営業時間の変更や臨時休業をされている場合があります。詳細については各店舗にお問い合わせください。



マイナポイントの付与対象期限は9月末です！

2022年9月末までにマイナンバーカードを申請した方は、マイナポイントの対象となります。カード受け取り後、2023年2月末までに保険証や公金受取用口座の登録をし、マイナポイントを申し込むことで、上限2万円分のポイントを受け取ることができます。

※1 マイナポイントの申し込みにはICチップ読み取り機能付きのスマートフォン、パソコンが必要です。お持ちではない方は、役場2階マイナンバーブース横のパソコンでも申し込み可能です。以下のものを準備してください。

-マイナンバーカード（利用者証明用電子証明書が搭載

されたもの）

-数字4桁の暗証番号

-ご希望のキャッシュレス決済サービス、そのID・パスワード、口座情報の分かるもの

※2 事前登録が必要な場合があります。

詳しくは右の二次元コードを参照してください。

マイナポイントの
予約申し込みにつ
いて、詳しくはこちら



マイナンバー専用休日窓口(予約制)

マイナンバーカードの申請受付・交付・電子証明書の更新を行います。

9月10日(土)・25日(日)、10月8日(土)・23日(日)

受付時間 午前9時～11時45分、午後1時～4時45分

※事前(開庁時間)に予約が必要です。はがきを用意の上、インターネット、電話またはEメールで連絡してください。

※電子証明書は有効期限の3カ月前から更新できます。

マイナンバーカードは申請から約1カ月で出来上がります。本人が来庁の上、受け取る必要がありますが、郵送で受け取る方法もあります。※本人限定受取または書留の郵便で住所地に送付します。

[持ち物]

①通知カード

②本人確認書類2点(運転免許証や旅券など1点【注意】と、「氏名+生年月日」

または「氏名+住所」が記載されたもの1点)例:運転免許証と保険証

③住民基本台帳カード・マイナンバーカード(お持ちの方)

※申請時には必ず本人がお越しください。【注意】詳しくは、予約時に問い合わせてください。



令和4年10月1日から

各種申請書などの押印を廃止します。

国では、新型コロナウイルス感染症の感染拡大をきっかけに、書面主義・押印原則・対面主義を前提とした制度や慣行の見直しが行われています。本町でも、デジタル社会の実現に向けた行政手続きの見直しの一環として、各種手続きにおける負担軽減や利便性向上による行政サービスの充実を図ることを目的として、町民の皆さんから提出いただく申請書や届出書などへの押印の見直しを行います。令和4年10月1日から、町への証明書発行や補助金の申請など、各種手続きにおける押印は原則として求めません。(ただし、すでに押印されている申請書などについてはそのまま受け付けます。)なお、法令により押印が求められている文書や、契約書、入札に関する文書などについてはこれまで通り押印を求めますが、今後も国の動向を踏まえつつ見直しをしていきます。押印見直しの対象となる文書については、10月1日までに町ホームページに掲載します。

押印を廃止する主な申請書など(一例)

暮らし・税: 町民税・府民税申告書、住宅用地申告書 など

健康・医療: 精華町風しん予防接種助成金交付申請書

精華町妊産婦健康診査及び多胎妊婦健康診査費用助成申請書

福祉医療費受給者証交付申請書(4制度)

国民健康保険高額療養費支給申請書 など

教育・子育て: 就学援助費受給申請書、保育所入所申込書(児童台帳)、

精華町放課後児童クラブ利用申込書 など

福祉・介護: 障害者地域生活助成金認定申請書 など

環境・美化: 精華町古紙事業実施団体届出書 など





ちょう 町のニュース

しゅわ 手話でコミュニケーション

ちょうかくしやうがい かた いしそつう ほうほう ひと しゅわ しやうかい
聴覚障害のある方との意思疎通の方法の一つとして手話を紹介します。



コミュニケーション



りやうて 5しゆ 指の「C」形をかみ
合わせて、交互に前後に動
かす



ホームページで
さまざまな手話
を紹介中

「文字」による支援が安心につながる

こくない なんちやうじ かくしや まんにいじやう じつ そうじんこう わりいじやう すうじ
国内の難聴自覚者は1400万人以上。実に総人口の1割以上の数字であ
り、「難聴」は国民的課題ともいわれます。最近、テレビのCMでも「字幕」を
み 見かけることが多くなりましたね。補聴器・人工内耳の装具による「残存する
ちやうかく かつやう きこみんてきか だい き まちがひ さいきん ふあんてい じやうきやう
聴覚の活用」は聞き漏らし・聞き間違いがあり不安定な状況ですが、そこに
「文字」という「視覚情報」が加わることで、とても安心につながります。実際の
コミュニケーション時は、前もって準備ができる「字幕」とは異なり、その場で
「文字」にする必要性があり、「速く、正しく、読みやすく」支援していただけるこ
とでコミュニケーションの幅が広がります。

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

きやうとふ 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LINEOPENCHAT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。
また、いちご一会は2カ月に一回イベントを開催するので、参加してみてください！詳しい情報は下
の三つのホームページで見ることができるので、ご覧ください。



フェイスブック：<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>



しんがた たげんご じやうほう 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やうかい 自治体国際化協会

<http://www.clair.or.jp/tabunka/portal/info/contents/114517.php>

ほうむしやう 法務省

http://www.moj.go.jp/nyuukokukanri/kouhou/nyuukokukanri10_00055.html

きこくしやそうだんまどぐち きこくしや せつしゆしやそうだん 帰国者相談窓口、帰国者・接種者相談センター

とあ 問い合わせ	きやうとふ 京都府
でんわばんごう 電話番号	075-414-4726 (24時間対応)
たいおうげんご 対応言語	にほんご えいご ちゆうごくご かんこくご こ 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
町のイベント

「聞いてみよう！見てみよう！」いちご一会はイオンモール高の原にて！

日時：9月19日(月)午前10時10分～11時50分

集合場所：イオンモール高の原店4階こすもすホール

定員：先着7家族

内容：グループごとに店内のガイドツアー。ホールでおしゃべり「どんなものを良く買いますか」とか「日本に無くて、あったらいいのと思うお店はありませんか」など話し合います。

料金：無料

申込方法：9月13日(火)までに右の二次元コードで申し込んでください。



けいはんなファミリーコンサート

日時：10月8日(土)午後2時～(開場午後1時15分)

場所：けいはんなプラザメインホール

出演者：鮎川めぐみ、フラーパッドほか

内容：ギターとウクレレのアコースティックコンサート (歌や紙芝居もあり)

※小さなお子様も入場可



せいか 365 あすなるクッキング

親子で作ろう (簡単スイーツ&和スイーツ)

日時：10月15日(土)午前10時～

場所：かしのき苑 調理室

対象者：町内在住の親子(小学生以上)

定員：先着8組

内容：とうふ白玉みたらし団子、おばけチョコポップ、かぼちゃマフィンなど5品を作ります。

※メニューは変更になる場合があります

持ち物：エプロン、三角巾、マスク、手拭きタオル、筆記用具、保存容器(持ち帰り用)

申込方法：10月6日(木)までの平日午前8時30分～正午・午後1時～5時に直接、または電話で次のところへ。

健康推進課健康医療企画係 Tel:95-1905



ちきゅう こうぎ
地球っこ講座

「貿易ゲーム」から考える世界とわたし

日時：10月23日(日)午前10時～正午

場所：精華町交流ホール(町役場2階)

対象者：小学5年生以上

定員：先着30人

内容：世界の貿易をゲーム形式で楽しみながら、疑似体験すること、

世界経済のしくみや先進国と途上国の格差の問題などを学び、

一人ひとりが持続可能な世界のために何ができるかを一緒に考えるワークショップです。

申込方法：9月9日(金)～10月7日(金)にせいかグローバルネットのホームページの

申し込みフォームから。





健康に効く処方せん

睡眠について

時刻を知る手がかりのない隔離された環境下でも、ヒトはほぼ規則正しいリズムで睡眠と覚醒がみられ、

体内時計が備わっていることがわかっています。ただしヒトの体内時計の周期は約25時間で、地球の1日の

周期である24時間とは約1時間のずれがあります。このずれをうまく修正できなくなった時に睡眠・

覚醒リズムに乱れが生じます。私たちは日常生活のさまざまな刺激でずれをリセットしています。その最も強力な刺激は光です。朝起きた直後にはカ

ーテンを開けて積極的に光を浴び、体内時計を早める必要があります。逆に夜の光は体内時計を遅らせる力があり、寝る直前までパソコンやスマ

ートフォンを見るのは避けたほうがよいです。また朝に日光を浴びることで脳内にセロトニンというホルモンの分泌が促され、それが夜眠るために必要なホルモ

ンであるメラトニンの分泌につながります。食事を含め規則正しい生活習慣が良い睡眠につながります。また眠気は脳の温度が低下するときに出現し

やすくなります。そのため就寝の数時間前に有酸素運動(早足の散歩や軽いランニングなど)や入浴をすることは、一時的な脳の温度の上昇とその後の

低下につながり睡眠に効果的です。ただし激しい運動や長時間熱い風呂に入るのは、逆に睡眠を妨げたり体の負担になるので避けましょう。十分に

眠った日と比べ、寝不足の日が続くと食欲を抑えるホルモンであるレプチン分泌が減少し、逆に食欲を高めるホルモンであるグレリン分泌が進ずるた

め、食欲が増大します。実際に慢性的な寝不足状態にある人は肥満、糖尿病、高血圧、狭心症、心筋梗塞などになりやすくなります。生活

習慣病にならないためにも良い睡眠をとることが重要です。



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
9/4 (日)	小児科	9/25 (日)	内科・小児科
9/11 (日)	内科・小児科	10/2 (日)	内科
9/18 (日)	内科	10/9 (日)	内科・小児科
9/19 (祝・月)	内科・小児科	10/10 (祝・月)	内科・小児科
9/23 (祝・金)	内科		

※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
9/15 (木)	午後12時40分～	2歳4カ月児健康診査 (令和2年4月生)
9/27 (火)	午後12時40分～	9～10カ月児健康診査 (令和3年11月生)
9/29 (木)	午後12時40分～	3～4カ月児健康診査 (令和4年5月生)
10/6 (木)	午後12時40分～	2歳4カ月児健康診査 (令和2年5月生)
10/12 (水)	午後12時40分～	3歳6カ月児健康診査 (平成31年3月生)
10/14 (金)	午後12時40分～	1歳6カ月児健康診査 (令和3年3月生)

むくのきセンター

日にち	時間	詳細
9/14 (水)	午後3時～5時	卓球デー
9/21 (水)	午後3時～5時	卓球デー
9/25 (日)	午前9時～正午	ほほえみスポーツ ひろば 広場
9/28 (水)	—	休館
10/3 (月)	—	休館



ノーマンでの第2 金曜日のアートワーク

しまいとし 姉妹都市のノーマン市では技術と科学だけでなく、芸術も都市の文化の一つとして認められています。

ノーマン市は芸術家や芸術団体、企業と協力しながら芸術作品をたたえるため絵画をはじめ、写真や

陶芸や音楽など地域の芸術家の作品を毎月紹介しています。8月に開かれたアートワークでは

「スペースの間」という展示会が開催され仮想現実と現実的な作品が入り混じり、参加者はデジタルと

実在する芸術作品を比較できる経験ができました。本展示会は36枚の印刷写真で構成され、

18枚は実際にある作品、残りの18枚はデジタル媒体でした。デジタル媒体で作られた作品はアーティティブというアプリを使って実際に三次元で鑑賞できる作品となりました。



しまいとし 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

きょうとふ 京都市相楽郡精華町
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 とき 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？

せいかちよう こくさいこうりゆういん れんらく せいかちよう す
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
とどけてほしい人がいましたら、れんらく
連絡してください。

せいかちよう 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 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 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。にほんご えいご
ちゆうごくご かんごくご 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。

SNS もやっています！

フェイスブック



せいかちよう 精華町ウェブサイト



きょうとこくさいこうりゆういん 京都国際交流員ブログ



けいはんなふれあいコンサート



おんがく つう おやこ
8月6日(土)、音楽を通じた親子のため
のクラシックコンサート「音楽の絵本」がけ
いはんなプラザで開催され、地域住民の
みなさんや外国人の方など約450人が
さんか 参加しました。

つる えんそう みな し きょく
ズーラシアンブラスと弦うさぎのすてきな演奏で皆さんがよく知っている曲、となりのトロ
イドレーをはじめ、しあわ て たたこうや小さな世界などを演奏していただきました。す
てきな演奏の中で、メンバーと各楽器の紹介があり、おんがく かいじゆう いったい
さんか みな たの じかん おも で
り、参加した皆さんにとってとても楽しい時間となり、いい思い出になりました。