



しんがた せつしゆ れいわ まつ
新型コロナワクチン接種は令和5年3月末まで

しんがた せつしゆきかん れいわ まつ こんご よてい くに ほしん しめ じてん あらた し れいわ
 新型コロナワクチンの接種期間は令和5年3月末までです。今後の予定については国の方針が示された時点で改めてお知らせします。(令和4年12月9日時点)。

かぶたいおうしゆうだんせつしゆ
オミクロン株対応集団接種スケジュール

1月の日程	会場	ワクチン
1月14日(土) 午後2時～5時15分	KICK	ファイザー社製 (オミクロン株BA.4-5対応)
1月15日(日) 午前9時～午後4時		
1月22日(日) 午前9時～午後4時		
1月29日(日) 午前9時～午後3時30分		



たいしやう かた せつしゆけん せつしゆけんあんない じゆんじそふ ぎやうきゆうりやう くに
 対象となる方には接種券または接種券案内を順次送付しています。ワクチンの供給量または国の

ほうしん にっていへんこう ばあい ちやう し
 方針により、日程変更する場合は、町ホームページでお知らせします。

せつしゆたいしやうしや しょかいせつしゆ かいめ かんりやう さいいじやう かた
▶接種対象者 初回接種(1・2回目)を完了した12歳以上の方

れいわ ちやう しゆうだんせつしゆ しゆうりやう れいわ まつ ちやうないりやうきかん こべつせつしゆ よてい
 令和5年1月29日で町の集団接種を終了します。令和5年2月から3月末までは、町内医療機関で個別接種を予定しています。

しやうさい かひやう らん
 詳細については下表をご覧ください。

かいめ せつしゆ しょうにせつしゆ にゆうようじせつしゆ ちやうないこべつせつしゆじっしりりやうきかんいちらんひやう ややく でんわ
[1～3回目接種・小児接種・乳幼児接種]町内個別接種実施医療機関一覧表 ※予約は電話のみ

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 ※備考	4～5回目 接種開始日 ※予約受付中
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、 ・ 満6カ月～4歳乳幼児 ・ 満5～11歳の児童	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	予約時にお伝えします	
コマダ診療所 ひしだみやがわら 菱田宮川原10	0774-93-1787		診療時間内 ・月～土：午前9時～正午 ・月・木・金：午後6時～8時	(3・4・5回目) 毎週火曜日 午後2時～4時	2月7日(火)
芳川医院 桜が丘三丁目24-7	0774-71-0014	精華町にお住まいで、満12歳以上の方	月～金(木曜日を 除く)：午後4時～7時	(3・4・5回目) 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)	2月4日(土)
学研都市病院 精華台七丁目4-1	050-7116-7125 (予約専用)		月～土：午後2時～4時	(1・2回目)毎週木曜日 午後2時30分～4時 (3・4・5回目) 毎週火・土曜日 午後2時30分～4時	2月4日(土)
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 ※接種日 前日正午まで	(1・2回目) 毎週木曜日 午後2時30分～ (3・4・5回目) 毎週水曜日 午後2時30分～	2月1日(水)

こべつせつしゆじっしりりやうきかん へんこう ばあい さいしんじやうほう ちやう こうしき かくにん
 ※個別接種実施医療機関は変更する場合がありますので、最新情報は町ホームページや公式LINEで確認してください。



こんかい せいかにょうしよくせいかつかいせんすいしんいんきよぎかい かい はん しょうかい こまつな
今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなる会 コスモス班」が紹介する「プリのソテー小松菜ソース」です。

ざいりょう ぶん 材料 (2人分)

プリ(切り身)2切れ(200グラム)、酒大さじ 1/2、小松菜80グラム、人参20グラム、オリーブオイル大さじ 1/2

A: 塩小さじ 1/8、こしょう少々

B: バター5グラム、酢大さじ 1/2、塩小さじ 1/6、こしょう少々

つく かた 作り方

1 プリは酒をからめて5分ほどおき、さっと水洗いして、キッチンペーパーで水気をふき、Aをふる。小松菜は5センチのざく切り、人参は千切りにする。

2 フライパンにオリーブオイル(分量の半量)を入れ中火で熱し、プリを並べ焼き色がついたら上下を返し、ふたをし弱火で2~3分蒸し焼きにし器に盛る。

3 2のフライパンをさっとふき、残りのオリーブオイルを中火で熱し、小松菜、人参を炒める。

しんなりしたらBを加え、さっとからめ(2)のプリにかける。



ぶん えいようか 1人分の栄養価

エネルギー	293 キロカロリー	カルシウム	77 ミリグラム
たんぱく質	22.1 グラム	食物繊維	1.0 グラム
脂質	22.7 グラム	塩分	1.0 グラム

しよくいく じょうほう かがみびら なんの 食育ミニ情報 No.31 鏡開きは何のため?

そな かがもち た かがみびら かがもち としがみさま ちから やど
お供えた鏡餅を食べる鏡開き。鏡餅には年神様の力が宿っていると信じられており、
た ちから いちねん けんこう げんき す いの こ
食べることで力をもらい、一年を健康で元気に過ごすという祈りが込められています。



Healthy Diet, Healthy You

しよく けんこう おうえんでん 「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。ステッカーがあるお店には、「野菜たっぷり」や「塩分ひかえめ」「エネルギー表示」のいずれものメニューが3品以上、または全メニューに「食物アレルギー表示」があります。

「ブーランジェヤマダ」

みせ すべ しょうひん ひょうじ とくていげんざいりよう ひんもく おこなつ
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。

じゅう しょ ひかりだいいつちようめ
住所: 光台一丁目4-1

えいぎようじかん
営業時間: 午前8時~午後7時

TEL : 95-2008

ていきゅうび
定休日 : 火曜日

(しゆくじつ えいぎよう よくじつやすみ
祝日は営業、翌日休)

えいぎようじかん へんこう りん じきゅうぎよう ばあい しょうさい かくてんぼ と あ
*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問い合わせください。





★ 燃やすごみ

地区	最初の収集日
南稲八妻、植田	1月4日(水)
僧坊、谷、菅井、北ノ堂、馬淵、中(農免道路から東側の地域)、東、西北、山田、乾谷、柘榴、東畑、桜が丘	1月5日(木)
菱田、滝ノ鼻、舟、里、旭、北稲八間、南、中久保田、中(農免道路から西側の地域)、光台、精華台、祝園西一丁目、狛田一丁目、狛田二丁目	1月6日(金)

★ 燃やさないごみ(カン・鉄くず類、びん・ガラス類、ビニール・プラスチックごみ)

区域	最初の収集日
⑩	1月4日(水)
③	1月5日(木)
④	1月6日(金)
①・⑤	1月9日(祝・日)
②・⑥	1月10日(火)
⑨	1月11日(水)
⑦	1月12日(木)
⑧	1月13日(金)

★ プラスチック製容器包装

区域	最初の収集日
⑨・⑩	1月4日(水)
③・⑦	1月5日(木)
④・⑧	1月6日(金)
①・⑤	1月9日(祝・月)
②・⑥	1月10日(火)

★ ペットボトル

区域	最初の収集日
②・⑥	1月5日(木)
⑧	1月6日(金)
⑨・⑩	1月9日(祝・月)
③・⑦	1月10日(火)
①・⑤	1月11日(水)
④	1月13日(金)

ないすうじ たいしやうちく
内数字の対象地区

- ① 菱田(農免道路から東側の地域)、滝ノ鼻、舟(農免道路から東側の地域)、中久保田
- ② 北ノ堂、馬淵、中(農免道路から東側の地域)、東、西北(農免道路から東側の地域)
- ③ 菱田(旧府道から東側の地域)、里、僧坊(旧府道から東側の地域)、舟(農免道路から西側の地域)、狛田一丁目、狛田二丁目
- ④ 菱田(旧府道から西側の地域)、僧坊(旧府道から西側の地域)、谷、北稲八間(旧府道から西側の地域)、旭
- ⑤ 南(旧府道から東側の地域)、菅井、北稲八間(旧府道から東側の地域)、西北(農免道路から西側の地域)、中(農免道路から西側の地域)
- ⑥ 南(旧府道から西側の地域)、南稲八妻、植田、祝園西一丁目
- ⑦ 乾谷、柘榴、東畑
- ⑧ 山田、桜が丘
- ⑨ 光台
- ⑩ 精華台



きょうりよく
フードドライブにご協力ありがとうございました

10月、11月に実施した「食品ロス削減キャンペーン」の取り組みの1つである「フードドライブ」に、114点の食品の寄付がありました。集まった食品は精華町内に所在するフードパントリーをとおして、ひとり親家庭などに送り、有効利用されます。ご協力ありがとうございました。

フードドライブとは

家庭で余っている食品を持ち寄り、それらをまとめて福祉団体や施設、フードバンクに寄付する活動





スーパーフレッシュ 狛田店に証明書自動交付機が新たに設置されます！

令和5年1月に開店予定のスーパーフレッシュ 狛田店(狛田一丁目)に、マイナンバーカード専用証明書自動交付機が設置されます。

マイナンバーカードをお持ちの方は、便利にご利用いただけます。ぜひこの機会に活用してください。

マイナンバーカードの受け取りはお早めに！

2022年12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。

期限が近付くと窓口の混雑が予想されます。カードの受け取りがまだの方はお急ぎください。

マイナンバーカード専用休日窓口(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。

1月14日(土)・29日(日)、2月11日(祝・土)・26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。



マイナンバーカードは申請から約1～2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。



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3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>



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





いきいき健康ウォーク ～奈良の世界遺産をめぐる～

日時: 1月17日(火)午前9時集合(近鉄新祝園駅改札前)、
午後0時30分ごろ解散

※午前7時のNHKニュース画面左上に表示される天気予報で
「奈良北部」の午前中の降水確率が60%以上の場合中止。

対象者: 町内在住・在勤の方 ※集団でウォーキングが難しいと
判断した場合、参加をお断りする場合があります。

コース: 近鉄新祝園駅→近鉄奈良駅→東大寺→片岡梅林→浮見堂→
興福寺→奈良県庁前で解散

持ち物: 飲み物、マスク、帽子、動きやすい服装 ※歩数計の貸し出しはありません。

料金: 200円(保険代含む) ※別途交通費要

※申し込み不要



健康推進課保険予防係/TEL:95-1905

国際交流サロン ～アメリカのミシガン州のヘイッキルンタ祭りを通してフィンランド文化ふれあい体験～

日時: 1月22日(日)午前10時～正午

場所: むくのきセンター第3・4会議室

対象者: 概ね5歳以上の子どもと保護者(対象年齢外のきょうだいの参加可)

定員: 30人(定員を超えた場合は抽選)

内容: トロンプリー国際交流員によるミシガン州のフィンランド系アメリカ人の生活や
文化体験ができるイベントです。ヘイッキルンタ祭りの踊りやクラフトを楽しみましょう!

申込方法: 1月14日(土)午後5時までに右の二次元コードから。

企画調整課/TEL:95-1900



けいはんな文化祭

日時: 1月28日(土)午前10時～午前4時

場所: オンライン

内容: 京田辺市・木津川市・精華町の小中学校・高等学校の

吹奏楽部による演奏発表をオンラインで配信します。

※出演校や演奏曲は1月上旬にけいはんなプラザホームページ

のイベント情報に掲載予定。



節分 ～豆のふるまいと折り紙あそび～

日時: 1月29日(日)午後1時～3時

場所: けいはんな記念公園水景園 観月楼 地階

内容: 節分の日に合わせて、中学生以下のお子様先着100人

に豆を振る舞います。折り紙遊びもあります。

料金: 庭園入園料(大人200円・小中学生100円)

※申し込み不要





しゅわ
手話でコミュニケーション

ちょうかくしょうがい あるかたの いしそつう ほうほうの ひとつとして しゅわ を しょうかい します。12月・1月は せいからしょうかい ふくしきょうぎかい 精華町社会福祉協議会に サークル登録があり、ボランティア活動に取り組んでおられる「精華町手話サークル」のお話です。



しょうがつ
お正月



両手人差し指を左右から引き
寄せ上下に置く

ホームページで
さまざまな手話
を紹介中

ちょうかくしょうがい あり ない かかわらず 暮らしやすい 地域を 目指して

手話サークルでは手話の会話学習をするだけでなく、聴覚障害のある皆さんとの交流を大切にしています。交流を通して、聞こえないことの不便や不自由を知ることができます。聞こえることを前提とした社会には、たくさんの不便や不自由があります。邦画の字幕上映は限られており、映画鑑賞をあきらめる方もいます。急な病気やけがの時、手話通訳者がいなければ、正しい意思疎通ができません。聴覚障害への理解が広まることで、誰もが暮らしやすい地域となることを願っています。

せいからちょう しせつ
精華町の施設のスケジュール

そうらくきゆうじつおうきゆうしんりりょうじよ 相楽休日応急診療所のスケジュール			
ひ 日にち	しんりりょうか もく 診療科目	ひ 日にち	しんりりょうか もく 診療科目
1/1 (祝・日)	ないか 内科	1/15 (日)	ないか しょうにか 内科・小児科
1/2 (休・月)	ないか 内科	1/22 (日)	ないか しょうにか 内科・小児科
1/3 (火)	ないか しょうにか 内科・小児科	1/29 (日)	ないか 内科
1/8 (日)	ないか しょうにか 内科・小児科	2/5 (日)	ないか しょうにか 内科・小児科
1/9 (祝・月)	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)	

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
1/11 (水)	午後 12 時 40 分 ～	さい げつ じ けん こうしん さ 3歳6 カ月児健康診査 (令和元年6 月生)
1/12 (木)	午後 12 時 50 分 ～	さい げつ じ けん こうしん さ 2歳4 カ月児健康診査 (令和2 年8 月生)
1/17 (火)	午後 12 時 40 分 ～	さい げつ じ けん こうしん さ 1歳6 カ月児健康診査 (令和3 年6 月生)
1/26 (木)	午後 12 時 40 分 ～	さい げつ じ けん こうしん さ 9 ～ 10 カ月児健康診査 (令和4 年3 月生)
1/27 (金)	午後 12 時 40 分 ～	さい げつ じ けん こうしん さ 3 ～ 4 カ月児健康診査 (令和4 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
1/11 (水)	午後 3 時～5 時	たつきゆう 卓球デー
1/18(水)	午後 3 時～5 時	たつきゆう 卓球デー
1/22 (日)	午前 9 時～正午	ほほえみスポーツひろば ひろば
1/25 (水)	—	きゆうかん 休館
2/1 (水)	午後 3 時～5 時	たつきゆう 卓球デー



ノーマン市のクリスマスコミュニティーディナー

ノーマン市のクリスマスコミュニティーディナーは、ノーマン高校で開催され、今年で36周年を迎えます。このクリスマスディナーは無料で参加でき、食事、コミュニティーで集まれる場所、サンタの訪問、子どもたちのために持ち帰るおもちゃなどの提供があり、ノーマン市民にとって毎年12月に必ず開催する行事となっています。このイベントの創設者であり主催者であるノーマン市出身のボブ・マガリアン氏は、クリスマスの日に一人で食事をする人を減らすためにこのイベントを36年前に計画しました。また、毎年このイベントのボランティアは、直接イベントに参加できない市内の家族に約300食のクリスマス料理を届けます。このイベントは、クリスマスとは何かを体現しており、困っている住民にとって本当にインパクトのあるものです。このイベントは、食事を受け取る側だけでなく、ボランティアとして時間を費やす側にも大きな影響を与えます。



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: cir@town.seika.lg.jp

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」を家に届い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（京都市南区東九条下殿田町70 京都府民総合交流プラザ（京都テルサ）東館3階 TEL:075-681-4800）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！

フェイスブック



精華町ウェブサイト



京都国際交流員ブログ



環境について考える



環境学習の一環として、「環境のつどい」が11月26日(土)に、精華町交流ホールで行われました。会場では、町内の小学生が6月～8月のうちの8週間、毎日環境に関する日記を書いた「環境日記2022」に取り組んだ優秀者の表彰式が行われ、表彰式の後には、京都府地球温暖化防止活動推進センターの協力で、地球温暖化に関する説明と、振るだけで発電し、LEDライトが点灯する「光るマラカス」工作教室が行われました。

い」が11月26日(土)に、精華町交流ホールで行われました。会場では、町内の小学生が6月～8月のうちの8週間、毎日環境に関する日記を書いた「環境日記2022」に取り組んだ優秀者の

表彰式が行われ、表彰式の後には、京都府地球温暖化防止活動推進センターの協力で、地球温暖化に関する説明と、振るだけで発電し、LEDライトが点灯する「光るマラカス」工作教室が行われました。