



ICHIGO いちご



せいにかちょう にはんごばんこうほうし
精華町やさしい日本語版広報誌

No. 349

2024年9月

せいにかちょう あたら こくさいこうりゆういん 精華町の新しい国際交流員

もくじ 目次

せいにかちょう あたら 精華町の新しい 国際交流員	1
せいにかちょう すいどう 精華町の水道	2
りょうり けんこう 料理と健康	3
まち 町のニュース・ イベント	4-7
まち しまいとし 町・姉妹都市の ニュース・イベント	8

「いちご」の再開について

「いちご」を毎月読んでくださっている皆さん、しばらく「いちご」を発行できなくてご迷惑をおかけしておりましたが、今月から「いちご」の発行を再開します。以前のように「いちご」は郵便で送ります。



国際交流員は外国人への支援(翻訳、通訳など)に対応しています。英語サポートが必要な場合、精華町役場の企画調整課に連絡してください。また、他に「いちご」でお知らせしてほしい情報がありましたら、コメントやおすすめ情報をEメールで「cir@town.lg.jp」に送ってください。

せいにかちょう あたら こくさいこうりゆういん じ こしょうかい 精華町の新しい国際交流員の自己紹介

精華町の第15代国際交流員(CIR)のビエルマ・エミリーと申します。8月1日に着任しました。前任のケイティさんのように、精華町の住民の皆さんやコミュニティの役に立てるよう、国際交流員として頑張ります。精華町の国際交流員として働けるのを楽しみにしております。

さて、簡単に自己紹介をします。私はアメリカの中西部にあるインディアナ州出身です。生まれ育ったデモットという町はシカゴ市から車で南に約116キロメートルに位置している田舎の町です。デモット町は農業が盛んで、精華町と似ています。私は中学生の時から日本に興味を持っていましたが、パデュー大学で日本語の授業を取って素敵な先生と出会ったのがきっかけで本気で日本語を勉強するようになりました。日本語を副専攻として勉強したり、日本語の先生と親しくなるうちに、ますます日本語が好きになりました。そして、2023年の夏休みに2ヶ月間留学しました。名古屋市にある南山大学に留学して、ホストファミリーと住んだことは私にとって、大きな影響となりました。大学と留学の経験のおかげで、国際交流の仕事をするようになったので、今、精華町にいらることができて感謝しています。



これから、皆さんと交流できれば、うれしいです。国際交流員として、精華町の皆さんと繋がって、一緒に新しいことを見つけたり、関係を築いたりするのを楽しみにしております。どうぞよろしくお願ひいたします。

せいにかちょう 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



せいにかちょう
“精華町へようこそ、
エミリーさん！”



精華町の水道

令和6年9月1日に水道料金を改定しました。(下水道使用料は改定していません)。改定後の水道料金の適用は10月分(請求は11月)からとなります。(※1)。

今回は、改定後の水道料金と従前通りの下水道使用料を合わせた早見表を掲載します。

※令和6年9・10月中に水道の使用開始または中止をされた場合は、ケースによって旧料金が適用される場合と新料金が適用される場合があります。

上下水道料金の早見表(口径13mm・20mm/1月あたり)

使用量 (m ³)	水道料金			下水道使用料		合計料金(円・税込)	
	メーター口径	13mm	20mm	基本料金(税抜)	350円	水道13mm の場合	水道20mm の場合
	基本料金(税抜)	825円	960円	基本料金(税抜)			
	従量料金 (円/m ³ ・税抜)	料金 (円・税込)	料金 (円・税込)	従量料金 (円/m ³ ・税抜)	使用料 (円・税込)		
0					385	1,292	1,441
1					484	1,391	1,540
2					583	1,490	1,639
3					682	1,589	1,738
4					781	1,688	1,837
5					880	1,787	1,936
6					979	1,886	2,035
7					1,078	1,985	2,134
8					1,177	2,084	2,233
9					1,276	2,183	2,332
10					1,375	2,282	2,431
11					1,474	2,381	2,530
12					1,573	2,480	2,629
13					1,672	2,579	2,728
14					1,771	2,678	2,827
15					1,870	2,777	2,926
16					1,969	2,876	3,025
17					2,068	2,975	3,124
18					2,167	3,074	3,223
19					2,266	3,173	3,322
20					2,365	3,272	3,421
21					2,464	3,371	3,520
22					2,563	3,470	3,619
23					2,662	3,569	3,718
24					2,761	3,668	3,817
25					2,860	3,767	3,916
26					2,959	3,866	4,015
27					3,058	3,965	4,114
28					3,157	4,064	4,213
29					3,256	4,163	4,312
30					3,355	4,262	4,411
31					3,454	4,361	4,510
32					3,553	4,460	4,609
33					3,652	4,559	4,708
34					3,751	4,658	4,807
35					3,850	4,757	4,906
36					3,949	4,856	5,005
37					4,048	4,955	5,104
38					4,147	5,054	5,203
39					4,246	5,153	5,302
40					4,345	5,252	5,401
41					4,444	5,351	5,500
42					4,543	5,450	5,599
43					4,642	5,549	5,698
44					4,741	5,648	5,797
45					4,840	5,747	5,896
46					4,939	5,846	5,995
47					5,038	5,945	6,094
48					5,137	6,044	6,193
49					5,236	6,143	6,292
50					5,335	6,242	6,391
51					5,434	6,341	6,490
52					5,533	6,440	6,589
53					5,632	6,539	6,688
54					5,731	6,638	6,787
55					5,830	6,737	6,886
56					5,929	6,836	6,985
57					6,028	6,935	7,084
58					6,127	7,034	7,183
59					6,226	7,133	7,282
60					6,325	7,232	7,381
61					6,424	7,331	7,480
62					6,523	7,430	7,579
63					6,622	7,529	7,678
64					6,721	7,628	7,777
65					6,820	7,727	7,876
66					6,919	7,826	7,975
67					7,018	7,925	8,074
68					7,117	8,024	8,173
69					7,216	8,123	8,272
70					7,315	8,222	8,371
71					7,414	8,321	8,470
72					7,513	8,420	8,569
73					7,612	8,519	8,668
74					7,711	8,618	8,767
75					7,810	8,717	8,866
76					7,909	8,816	8,965
77					8,008	8,915	9,064
78					8,107	9,014	9,163
79					8,206	9,113	9,262
80					8,305	9,212	9,361
81					8,404	9,311	9,460
82					8,503	9,410	9,559
83					8,602	9,509	9,658
84					8,701	9,608	9,757
85					8,800	9,707	9,856
86					8,899	9,806	9,955
87					8,998	9,905	10,054
88					9,097	10,004	10,153
89					9,196	10,103	10,252
90					9,295	10,202	10,351
91					9,394	10,301	10,450
92					9,493	10,400	10,549
93					9,592	10,499	10,648
94					9,691	10,598	10,747
95					9,790	10,697	10,846
96					9,889	10,796	10,945
97					9,988	10,895	11,044
98					10,087	10,994	11,143
99					10,186	11,093	11,242
100					10,285	11,192	11,341

51m³以上、口径25mm以上については、町ホームページで確認するか、次のところへ問い合わせてください。

お問い合わせ先 問経理営業課 TEL:94-2029



こんかい せいにかちょうしょくせいかつがいぜんすいしんいん きょうぎかい かい しょうかい らく
今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなる会」が紹介する「楽うま♪きのこのごはん」です。

ざいりょう
材料 (2人分)

ぶなしめじ 1/3株(30グラム)、米1合(150グラム)、★減塩濃口しょうゆ大さじ1、
★料理酒小さじ1、昆布3センチ角、鶏皮(あれば)15グラム



おすすめの朝
ごはんレシピはこちら

つく かた
作り方

- (1) ぶなしめじは石づきを取ってほぐす。
- (2) ボウルに3センチ角の昆布、(1)のしめじ、★の調味料を入れて軽く混ぜ、しめじがしんなりするまで漬ける(時間がなければ10分ほどでOK)。
- (3) (2)のしめじと調味料を分ける
- (4) 炊飯器に洗った米を入れ、(3)の調味料を入れてから水を加え、1合の水量の線まで入れる。
- (5) (4)の上にしめじと昆布をのせ、あれば鶏皮をのせて炊飯する(鶏皮のあぶらでコクが増えます)。
- (6) 炊けたら昆布と鶏皮をよけて、混ぜ合わせればできあがり。

あさ
朝ごはんに
ぴったり!!

ひとりぶん えいようか
一人分の栄養価

エネルギー	305 キロカロリー	カルシウム	11 ミリグラム
たんぱく質	6.2 グラム	食物繊維	0.9 グラム
脂質	4.6 グラム	塩分	0.8 グラム

しょくいく じょうほう
食育ミニ情報 No.51

「きのこの栄養について」

油と一緒に食べる…きのこに含まれるビタミンDは脂溶性なので、油と一緒に食べると吸収率がアップします。

日光にあてる…きのこは日光にあてるとビタミンDが増えます! 生椎茸よりも干椎茸がビタミンDを多く含みます。調理前に30分ほど天日干ししてから料理すると効果的です。



Healthy Diet, Healthy You

しょく けんこう おうえんてん
「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」のいずれかのメニューが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」

このお店では、全ての商品にアレルギー表示(特定原料7品目)とエネルギー表示を行っています。

住所: 光台一丁目4-1

TEL : 95-2008

営業時間: 午前8時～午後7時

定休日: 火曜日(祝日は営業、翌日休)



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。

問合せ先: 365事務局(健康推進課・高齢福祉課・国保医療課・生涯学習課・企画調整課) TEL: 95-1905(健康推進課内)



せいにかちょうひなんこうどう ひなんしょうえいくんれん
精華町避難行動・避難所運営訓練

せいにかちょうひなんこうどう ひなんしょうえいくんれん
精華町避難行動・避難所運営訓練

10月27日(日)午前9時～正午(予定)に、山田荘小学校で避難行動・避難所運営訓練を実施します。この訓練では主に大規模地震災害などを想定し、住民の避難行動や小学校の体育館を利用した避難所開設、運営訓練などを行います。

たいしょう やまだしょうしょうがっこうくじちかい じしゅぼうさいそしき
対象:山田荘小学校区自治会・自主防災組織

ないよう しゅよくんれん さいがいじょうほうでんたくんれん ひなんこうどうくんれん ひなんしょうえいくんれん さいがいりゅうきゅうごくんれん じっし
内容:主要訓練として、災害情報伝達訓練、避難行動訓練、避難所運営訓練、災害医療救護訓練を実施します。

※訓練当日午前9時に、町内全域に緊急速報メール(エリアメール)の配信と防災行政無線の訓練放送を行います。緊急速報メールは対応機種のスマートフォン・携帯電話全てに配信されます。隣接市町との境界付近や町内を通過中の場合も配信されます。機種によっては、マナーモードでも着信音が流れる場合がありますので、鳴らないようにする場合は、電源を切るなどしてください。

ぼうさいくんれん
「ながら防災訓練」のススメ

にちじょうせいかつ なか ぼうさい じつさいがい そな じしゅてき くんれん こじん かぞくたんい
日常生活の中で「○○○しながら」防災についてイメージし、実災害に備える自主的な訓練です。個人や家族単位、ちいき しょくばたんい じゆう あんぜん りゆうい
地域や職場単位でも、自由にアレンジしてできます。安全に留意しながら、オリジナルの「ながら防災訓練」にチャレンジしてみてください。

ぼうさいくんれん れい
ながら防災訓練の例

さんぽ ひなんばしょ
散歩しながら、避難場所
ひなん かくにん
や避難ルートの確認をする

いえ そうじ かが こてい
家の掃除をしながら、家具の固定
ひつよう ばしょ かくにん
が必要な場所はないか確認する。

かぞく しょくじ さいがい
家族で食事をしながら、災害が
おこったとき こうどう
起こった時の行動について話す



また、日頃から近所の方と顔見知りになっておき、いざというときに気軽に声をかけられるようにしましょう。

ぼうさい やくだ じょうほう
防災お役立ち情報

- 公式LINE からハザードマップや気象情報が確認できます。
- 防災メールをご希望の方は、次の二次元コードより登録してください(多言語も対応しています)

どいき きかんりしつ きかんりがかり
問危機管理室危機管理係TEL: 95-1928



こうしき
公式LINE



にほんご
防災メール登録
(多言語)

えいご
英語



ちゅうごくご ほんたい
中国語(繁体)



ポルトガル語



かんごくご
韓国語



ちゅうごくご かんたい
中国語(簡体)



ベトナム語





かんげつ
観月の夕べ

にちじ しばふひろば ごご じほん
日時:9月14日(土)午後5時30分～午後9時(芝生広場は午後8時半まで)

うてんじ えんき
※雨天時は15日(日)に延期

ばしよ しばふひろば すいけいえん
場所:芝生広場・水景園

ないよう まいとしこうれい つきみ ことし しばふひろば とうじょう
内容:毎年恒例のお月見イベント。今年は芝生広場にグランドピアノが登場します。
ほか かりよう かし つきみ てんじ てんたいかんそく かいさい
他にも、無料でお菓子がもらえるお月見どろぼうやアート展示、天体観測などを開催。
つきみ たの
ゆっくりとお月見をお楽しみください。



せいにかちょう きょうかいげつれいたいかい
精華町グラウンド・ゴルフ協会月例会

にちじ うけつけ
日時:9月17日(火)午前9時～(受付午前8時30分～)

うてんちゆうし
※雨天中止

ばしよ うちこしだい
場所:打越台グラウンド

りょうきん とうじつちゆうしゆう
料金:100円(当日徴収)

せいにかちょう きょうかいかんゆう うむ と
※精華町グラウンド・ゴルフ協会加入の有無は問いません。

どいせいにかちょう きょうかい まつひ
問:精華町グラウンド・ゴルフ協会/TEL:95-0049(松井/午後6時～8時)



ぽけっとまるしえ in けいはんな記念公園 きねんこうえん

にちじ
日時:9月21日(土)・22日(祝・日)午前9時半～午後4時

うてんじ ぜんじつ ごご さいこうほんだん
※雨天時は前日午後6時催行判断

ばしよ しばふひろば
場所:芝生広場

ないよう ぎつか こうえん か たの
内容:アンティーク&雑貨&グリーンのマーケット。公園でお買いものをお楽しみください。

どい じつこういんかい
問:Pocket March実行委員会/TEL:080-5364-2345



すいけいえん
水景園ジャズライブ

にちじ かくどようび
日時:9月21日・9月28日・10月12日 各土曜日 午後6時～午後7時

うてんおくないかいさい
※雨天室内開催

ばしよ すいけいえんながたにいけ おくがい
場所:水景園永谷池デッキ(室外)

ないよう よる すいけいえん たの かくじつ しゆつえんしや
内容:夜の水景園でジャズを楽しみませんか? 各日の出演者は

こうえん ばん
公園ホームページをご覧ください。

りょうきん みしゅうがくじいがい げんぬん
料金:200円(未就学児以外の減免なし)

よやくふよう
※予約不要



きねんこうえん ひやつかそうさくさい
けいはんな記念公園クラフトフェスタ～百貨創作祭～

にちじ
日時:9月29日(日)午前10時～午後4時

うてんほんだん
※雨天判断は前日午後8時

ばしよ しばふひろば
場所:芝生広場

ないよう さつか てづくひん こうえん か
内容:アート作家の手作りの品マーケット。公園でワークショップやお買いもの

たの
をお楽しみください。

どい ひやつかそうさくさいじつこういんかい
問:百貨創作祭実行委員会/<https://100sosaku.com>





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受け取り・申請・電子証明書の更新を行います。

9月29日(日)、10月19日(土)

予約可能な時間: 午前 9時~11時45分

※事前に予約が必要です。

○申請・更新の予約→電話で予約してください。

○交付予約→あらかじめ役場から送付したはがきをご用意の上、インターネット・電話にてご予約ください。

※電子証明書の更新は、有効期限の3カ月前から可能です。



受け取り予約
はこちらから

マイナンバーカードの受取はお早めに!

マイナンバーカードの交付準備が整って文書通知したのち、受け取りまでに一定の期間が経過したものについては再通知をしますが、再通知後約3ヶ月が経過したものについては国(総務省)の指示により、廃棄処理を行いますので留意ください。なお、廃棄後にマイナンバーカードの発行を希望される場合は再申請手続きが必要ですので、カードの受け取りがまだの方は早急に受け取りをお願いします。

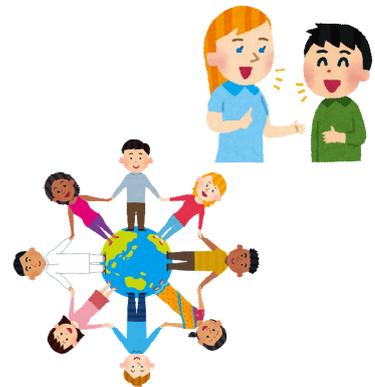


問い合わせ窓口課戸籍住民係 TEL:95-1915

せいかグローバルネット 多文化子育てひろば「いちご一会」

近くに住んでいるいろんな家族と、子育てを楽しみませんか。日本語・外国語での絵本の読み聞かせ、歌、子育ての話、情報交換などを、やさしい日本語を使っています。(必要な時は英語も使います)。子どもとついに、友だちの輪を広げましょう。いちご一会では2カ月に1回イベントを開催しています。過去開催したイベントの情報と今後開催する予定のイベントについては下記のリンクを参考してください。

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>



せいかグローバルネット 日本語学習サポート

日本語を楽しく勉強しませんか?日本の生活のことも話しましょう。いろいろな日本文化も体験できます。たくさん友だちを作りましょう!午前のクラスは子どもと参加できます。

参加したい人はこの二次元コードから連絡してください。



授業

◆ にほんご学習室

火曜日: 10時15分~11時45分

◆ 日本語教室

火曜日: 19時~20時45分

場所: 精華町役場交流ホール ほか

費用: 6ヶ月で1000円

詳しい情報は次の二次元コードからご覧ください。





しゅわ 手話でコミュニケーション

「手話は見る言葉」ともいわれます。全ての聴覚障害者が手話を使うわけではありませんが、意思疎通の方法の一つとして手話を紹介しています。手話をきっかけとして聴覚障害についての理解が広がることを願っています。



（今月の手話）二つの単語を組み合わせて新しい言葉をつくります。

9月は「大丈夫」を使った組み合わせで「〇〇できます」と出来ることを伝えます。〇〇の単語を入れ替えます。

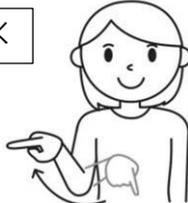
- A. 「待つ」 + 「大丈夫」の順に手話を組み合わせると「待てます」になります。
- B. 「行く」 + 「大丈夫」の順に手話を組み合わせると「行けます」になります。

A. 待つ



みぎて ひとさ ゆび こゆび せ あご した
右手の人差し指から小指の背を顎の下にあてる。

B. 行く



または

みぎて ひとさ ゆび した む みぎな まえ
右手の人差し指を下に向けて右斜め前へ出しながら指先を斜め前方へ向ける。

C. 大丈夫



みぎて し わんきよく し ゆびさき
右手の5指を湾曲して5指の指先をひだりむね
左胸にあててから右胸にあてる。

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ゆうしんりようじよ 相楽休日応急診療所のスケジュール

ひ 日にち	しんりようか もく 診療科目	ひ 日にち	しんりようか もく 診療科目
9/1(日)	ないか しょうにか 内科・小児科	9/23(休・月)	ないか しょうにか 内科・小児科
9/8(日)	ないか しょうにか 内科・小児科	9/29(日)	ないか しょうにか 内科・小児科
9/15(日)	ないか 内科	10/6(日)	ないか 内科
9/16(祝・月)	ないか 内科	10/13(日)	ないか しょうにか 内科・小児科
9/22(祝・日)	ないか しょうにか 内科・小児科	※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

ひ 日にち	じかん 時間	しょうさい 詳細
9/12(木)	午後0時30分～	3～4カ月児および9～10カ月 児健康診査(対象児令和6年5月生および令和5年11月生)
9/26(木)	午後0時30分～	2歳4カ月児健康診査(対象児令和4年4月生)
9/27(金)	午後0時30分～	3歳6カ月児健康診査(対象児令和3年2月生)
10/8(火)	午後0時30分～	3～4カ月児および9～10カ月 児健康診査(対象児令和6年6月生および令和5年12月生)
10/9(水)	午後0時30分～	2歳4カ月児健康診査(対象児令和4年5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
9/11(水)	午後3時～5時	たつきゆう 卓球デー
9/18(水)	午後3時～5時	たつきゆう 卓球デー
9/22(日)	午前9時～正午	ほほえみスポーツ広場 ひろば
9/25(水)	—	きゆうかん 休館
10/2(水)	午後3時～5時	たつきゆう 卓球デー



ノーマン市芸術会議は2024年度壁画奨励プログラムを発表

ノーマン市芸術会議とノーマン・パブリックアート委員会は、建物の壁画制作への投資を希望する企業に対し、最大1万ドルを助成する「2024年壁画奨励プログラム」というプログラムを発表しました。このプログラムの目的は、町の文化的な景観を向上させることです。これに対して、事業主と壁画の作家だけでなく、ノーマン市全体から好意的な反応がありました。ノーマン市の壁画制作を推進するため、このプログラムは定期的実施されるようになり



ます。ノーマン市芸術会議の議長ギレース・コーディーは「パブリックアートは都市のアイデンティティや芸術的表現にとって非常に重要なものです。パブリックアート委員会は、未来のパブリックアート制作の取り組みに、皆さまが参加して下さることを歓迎します」と述べました。

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。

せいかちょうやくば 精華町役場

きかくちょうせいか 企画調整課

きょうとふ 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？

せいかちょう こくさいこうりゅういん れんらく
精華町の国際交流員に連絡してください。また、せいかちょう す
家に届けてほしい人がいましたら、連絡してください。

せいかちょう せいかつ こま 精華町での生活で困ったときは？

こくさいこうりゅういん 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 まい、しごと、ぎょうせいてつづ、いりよう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。

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



せいかちょう 精華町ウェブサイト



きょうとこくさいこうりゅういん 京都国際交流員ブログ



けいはんなふれあいコンサート

8月17日土曜日に「けいはんなふれあいコンサート」20周年記念コンサートがけいはんなプラザのメインホールで開催されました。演奏は全て希少動物の「ズーラシアンブラス」をはじめ「弦うさぎ」



「サキソフォックス」「クラリキヤット」「ことふえパピヨン」の総勢23名。素晴らしい演奏にうっとりしたかと思うと、コミカルな演出に笑い、ダンスと手拍子で会場が一つになって、あっという間の90分でした。終演後はロビーでお見送りもしてくれました。「小さい子どもから大人まで楽しめる夢のコンサートでした」「今日は泣いても外に出なくていいよという言葉に気楽に楽しめました」などの感想がありました。