



町では、コミュニティバスである「精華くるりんバス」の運行をはじめ、町内の公共交通環境の改善に取り組んでおり、取り組み状況などについて「せいか交通だより」として皆さんにお知らせしています。今回は、今年10月以降の精華くるりんバスの運行ダイヤについて改めてお知らせします。

令和6年10月1日改正の精華くるりんバス運行ダイヤについて

今年10月からのデマンド交通運行開始に伴い、精華くるりんバスの運行内容の変更を行います。変更についての考え方は以下のとおりです。

- ① 運行終了時間を早め、日中の運行間隔を密にし、日常のバス利用をしやすいように変更
 - ② かしき苑利用時に、その行き帰りに合わせられるような発着時間となるように変更
 - ③ 山田川駅発の最初の便の発着時間を早め、午前からのバス利用がしやすくなるように変更
- 変更後の運行ダイヤは以下のとおりとなります。

祝園駅西口	7:47	9:47	11:57	13:17	15:17	16:17
役場・図書館	7:50	9:50	12:00	13:20	15:20	16:20
南稲八妻	7:51	9:51	12:01	13:21	15:21	16:21
南庄	7:52	9:52	12:02	13:22	15:22	16:22
かしのき苑	-	9:55	12:05:00	13:25	15:25	16:25
精華台	7:54	9:58	12:08	13:28	15:28	16:28
精華台西	7:55	9:59	12:09	13:29	15:29	16:29
アピタ・コーナン前	7:57	10:01	12:11	13:31	15:31	16:31
けいはんなプラザ	8:00	10:04	12:14	13:34	15:34	16:34
東畑口	8:04	-	-	-	-	-
東畑	8:05	-	-	-	-	-
東光小学校	8:10	-	-	-	-	-
光台コミュニティホール	8:12	10:07	12:17	13:37	15:37	16:37
光台南	8:13	10:08	12:18	13:38	15:38	16:38
柘榴	8:16	10:11	12:21	13:41	15:41	16:41
乾谷	8:20	10:15	12:25	13:45	15:45	16:45
精華南中学校	8:22	10:17	12:27	13:47	15:47	16:47
池谷公園前	8:23	10:18	12:28	13:48	15:48	16:48
桜が丘	8:24	10:19	12:29	13:49	15:49	16:49
乾谷	8:28	10:23	12:33	13:53	15:53	16:53
光が丘幼稚園	8:29	10:24	12:34	13:54	15:54	16:54
山田	8:30	10:25	12:35	13:55	15:55	16:55
山田高橋	8:31	10:26	12:36	13:56	15:56	16:56
山田川駅	8:35	10:30	12:40	14:00	16:00	17:00

山田川駅	8:52	11:02	12:17	14:17	15:17	17:12
山田高橋	8:54	11:04	12:19	14:19	15:19	17:14
山田	8:55	11:05	12:20	14:20	15:20	17:15
光が丘幼稚園	8:56	11:06	12:21	14:21	15:21	17:16
乾谷	8:57	11:07	12:22	14:22	15:22	17:17
桜が丘	9:01	11:11	12:26	14:26	15:26	17:21
池谷公園前	9:02	11:12	12:27	14:27	15:27	17:22
精華南中学校	9:04	11:14	12:29	14:29	15:29	17:24
乾谷	9:06	11:16	12:31	14:31	15:31	17:26
柘榴	9:09	11:19	12:34	14:34	15:34	17:29
光台南	9:12	11:22	12:37	14:37	15:37	17:32
光台コミュニティホール	9:14	11:24	12:39	14:39	15:39	17:34
東畑口	-	-	-	-	-	-
東畑	-	-	-	-	-	-
東光小学校	-	-	-	-	-	-
けいはんなプラザ	9:17	11:27	12:42	14:42	15:42	17:37
アピタ・コーナン前	9:20	11:30	12:45	14:45	15:45	17:40
精華台西	9:22	11:32	12:47	14:47	15:47	17:42
精華台	9:23	11:33	12:48	14:48	15:48	17:43
かしのき苑	9:27	11:37	12:52	14:52	15:52	-
南庄	9:28	11:38	12:53	14:53	15:53	17:45
南稲八妻	9:29	11:39	12:54	14:54	15:54	17:46
役場・図書館	9:31	11:41	12:56	14:56	15:56	17:48
祝園駅西口	9:35	11:45	13:00	15:00	16:00	17:52



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「じゃこのカリカトースト」です。

ざいりょう りぶん
材料 (2人分)

しやく 食パン 2枚
バター or マーガリン 小さじ 4
ちりめんじゃこ 大さじ 3 (12グラム)

つく かた
作り方

- (1) パンにバターor マーガリンを塗る。
- (2) (1)にちりめんじゃこを全体に乗せる。
- (3) トースターに入れて3分焼く。

ひとりぶん えいようか
一人分の栄養価

エネルギー	307 キロカロリー	カルシウム	39 ミリグラム
たんぱく質	10 グラム	食物繊維	4.0 グラム
脂質	11.5 グラム	塩分	1.5 グラム

とっても簡単、
朝ごはん
ぴったり!!



おすすめの朝ごはん
レシピはこちら



しよくいく じようほう
食育ミニ情報 No. 52

えいよう
「ちりめんじゃこの栄養について」

ちりめんじゃこのカルシウムは牛乳の約5倍含まれており、成長期にしっかりカルシウムを摂ることで健康な骨と歯を作ります。骨量は20歳頃までにピーク(最大骨量)に達し、40歳くらいまでは維持されますが、その後徐々に減少します。骨折予防のために、成長期できるだけ骨量を蓄えておくことが大切です。

Healthy Diet, Healthy You

「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。



「ル・パティシエヤマダ」

このお店は、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: 光台九丁目8-2

アイアールポート (1階)

TEL: 95-0555

営業時間: 午前9時30分~午後7時

定休日: 火曜日 (祝日のときは営業・振替)



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てください。

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)



みんなで減らそう！食品ロス

食品ロスはまだまだ食べられるのに捨てられてしまう食品のこと。町では「ごみの減量」と、リサイクルの推進」に取り組み、ごみの減量方法として家庭での食品ロスの削減が非常に有効であることが京都府立大学と共同研究で分かりました。そこで、食品ロス月間を含む10月・11月に、精華町食品ロス削減キャンペーンを実施します。これを機に食品ロスについて知り、各家庭で食品ロスの削減に取り組んでみませんか？

キャンペーン内容

その1 週に一度は冷蔵庫を整理しましょう

冷蔵庫を定期的に整理することで、食品ロスを減らすことができます。

『冷蔵庫整理の3つのポイント』

- ① 痛みやすい食材は優先的に使う！
- ② すぐ使う食品は冷蔵庫の目線の位置に！
- ③ 買い物前に冷蔵庫の確認を！



その3 食品ロス削減アイデア募集！！

家庭で気軽に 行える食品ロス削減のアイデアを募集します。(昨年度例 ○冷蔵庫ルール大作戦 賞味期限の近いものを手前に置き、それから使っていく/食品をカテゴリー分けする/使いかけの食品は目立つ場所へ)など

募集期間:10月1日(火)～11月29日(金)まで(必着)

- 応募資格:**①町内在住の方
②応募いただいたアイデアを今後の食品ロスに関する啓発に使用させていただく事に同意いただける方

応募方法:応募シートに必要事項を記入いただき、次のところまで提出してください。(メール、窓口、郵送可)

その2 皆さんの冷蔵庫整理写真を大募集！

家庭で実際に冷蔵庫整理を行った写真(整理前と整理後)を募集します。

募集期間:10月1日(火)～11月29日(金)まで(必着)

- 応募資格:**①町内在住の方
②応募いただいた写真を今後の食品ロスに関する啓発に使用させていただく事に同意いただける方

応募方法:応募シートに必要事項を記入し

ただき、冷蔵庫整理前と整理後の写真を添えて下記まで提出してください。

(メール、窓口、郵送可)

応募者に
エコバッグ
をプレゼン

その4 フードドライブを開催します！

キャンペーン期間中、食品ロス削減と食品の有効活用のため、フードドライブを開催します。ご家庭で使わない未利用食品をお待ちください。皆さんからいただいた食品は町内に所在するフードパントリーを通して、ひとり親家庭などに届けられます。11月17日(日)に開催する「せいか祭り」にもブースを位置致しますので皆さんのご協力をお願いいたします。

持込先 環境推進課(3階)窓口:平日開庁日の午前8時30分～午後5時15分(正午から午後1時までを除く)

かしのき苑窓口:(火)～(土)午前8時30分～午後5時15分(正午から午後1時までを除く)

持込可能な食品:常温保存が可能なもの/賞味期限が明記され、期限まで1カ月以上あるもの/未開封のもの、破損していないもの ※自家製の加工食品、アルコール類は持込不可です。

応募シートは町ホームページでダウンロードできるほか、環境推進課窓口でも配布しています。

環境推進課資源循環係 (町役場3階) /〒619-0285 (住所記入不要) TEL: 95-1925 ✉kankyo@town.seika.lg.jp



けいはんな音楽祭2024

日時: 10月13日(日) 正午～午後4時

場所: けいはんなプラザ メインホール

内容: 学研都市地域及びその周辺地域で活動する合唱団18団体が美しいハー

モニエを奏でます。精華町からは、コーラス「華」、コール精華、唱歌サークル歌

唄・うた、京ゆきりん、るる♪けいはんなが出演します。企画ステージとして、

吹奏楽団ベリーズけいはんなの演奏を楽しんでいただけます。

問い合わせは 音楽文化の会 / TEL: 93-1491 (中尾) ・ホームページ <https://keihanna-m.jimodofree.com/>



みんなでいけばな

日時: 10月26日(土) 午後2時～午後3時30分

場所: 水景園 観月楼

定員: 先着20人

内容: 「みんなで」を想定し、華道文化や植物に親しむいけばな体験企画。華道の難しい

約束事は一切なし。他ではできない貴重な和文化体験を提供します。

持ち物: 持ち帰り用バッグ

料金: 1000円 (庭園入園料込み)

申込方法: 電話で公園管理事務所へ。



水景園特別夜間開放 紅葉ライトアップ～池に映るもみじの水鏡～

日時: 11月3日～24日の金・土・日・祝日の日没～午後9時 (受付は午後8時30分まで)

※雨天開催(11月3日・17日は無料開放)

場所: 水景園

内容: 美しく配置された紅葉と小滝が織りなす庭の造形美。夜になると滝の流れが止まり、水面

は水鏡となって、真っ赤に色づいた紅葉の姿を映し出します。幻想的な夜の庭園散策をお楽し

みください。

料金: 庭園入園料



せいかグローバルネットの国際理解講座「地球っこ講座」

～地震！言葉がわからない？あなたならどうする？～

日時: 10月27日(日) 午後1時30分～3時30分

場所: 精華町役場交流ホール (町役場2階)

定員: 先着40人 (小学4年生以下は保護者同伴)

内容: 言葉が分からないある国で突然、大地震にあったという異文化災害体験をシミュレ

ーションして、災害時の外国人の気持ちを考えて、私たちは何ができるかを、考えるワー

クショップです。

申込方法: 10月7日(月)～18(金)までにせいかグローバルネットの

ホームページの「地球っこ講座申込フォーム」から

問い合わせは せいかグローバルネット / ホームページの問い合わせフォームから



せいかグローバル
ネットホームページ





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。

10月19日(土)、11月24日(日)

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。

○受け取り予約→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

「無戸籍」でお困りの方へ

子が生まれた場合、出生届をすることによって戸籍に記載されます。

何らかの理由によって出生の届け出をしないために、戸籍に記載されない「無戸籍」の状態の人がおられます。

戸籍がないと、行政上のサービスを十分に受けられず社会生活上の不利益を被る恐れがあります。

無戸籍問題の一因となっていた摘出推定に係る民法の一文が改正され、子や母から摘出否認の手続きができるようになりました。令和6年4月1日以後に生まれる子については出生の時から原則3年以内、令和6年4月1日より前に生まれた人については令和7年3月31日までに限り、摘出否認の裁判手続きができます。

戸籍を作るために、まずは法務局または総合窓口課へお越しください。詳しくは下の二次元コードから。

※戸籍の届出ができない方でも、住民票を記載することができる場合があります。総合窓口課へご相談ください。



問総合窓口課戸籍住民係 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います。(必要な時は英語も使います)。子どもといっしょに、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。過去に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>
Instagram：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〉手の動きの強弱で伝わる内容が変わる単語があります。10月は「雨」を使って表す言葉です。「雨」を表す手話の動きが基本になります。同じ動作を弱くしたり強くしたりすると「小雨」や「大雨」になります。

<p>よわく・ゆっくり</p> <p>こさめ 小雨</p>  <p>両手の5指の指先を広げて下に向けたまま下へ下ろす。 動作を弱くゆっくり2回繰り返す。</p>	<p>あめ 雨</p>  <p>両手の5指の指先を広げて下に向けたまま下へ下ろす。 動作を2回繰り返す。</p>	<p>つよ 強く・はやく</p> <p>おおあめ 大雨</p>  <p>両手の5指の指先を広げて下に向けたまま下へ下ろす。 動作を強く速く2回繰り返す。</p>
---	---	---

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ようじよ
相楽休日応急診療所のスケジュール

ひにち	しんりようかちく 診療科目	ひにち	しんりようかちく 診療科目
10/6 (日)	ないか 内科	11/3 (祝・日)	ないか 内科
10/13 (日)	ないか しょうにか 内科・小児科	11/4 (休・月)	ないか しょうにか 内科・小児科
10/14 (祝・月)	ないか 内科	11/10 (日)	ないか しょうにか 内科・小児科
10/20 (日)	ないか しょうにか 内科・小児科	11/17 (日)	ないか 内科
10/27 (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

ひにち	じかん 時間	しょうさ 詳細
10/9 (水)	午後12時30分～	2歳4カ月児健康診査(対象 児令和4年5月生)
10/24 (木)	午後12時30分～	3～4カ月児健康診査(対象 児令和6年6月生)
11/8 (金)	午後12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7月 生および令和6年1月生)
11/11 (月)	午後12時30分～	2歳4カ月児健康診査(対象 児令和4年6月生)
11/12 (火)	午後12時30分～	1歳6カ月児健康診査(対象 児令和5年4月生)

むくのきセンター

ひにち	じかん 時間	しょうさ 詳細
10/9 (水)	—	きゅうかん 休館
10/13 (日)	午前9時 ～午後12時	ほほえみスポーツ広場 ひろば
10/16 (水)	午後3時～5時	たつきゅう 卓球デー
10/23 (水)	—	きゅうかん 休館
11/4 (休・月)	午前10時～ 午後3時30分	2024 せいかに健康・スポー ツ交流フェスティバル けんこう こうりゅう フェスティバル



ノーマン市の第7回「ポーチフェス」音楽祭を開催しました

ノーマン市のミラー歴史地区で第7回ポーチフェスが開催されました。40人以上のミュージシャンが参加し、歴史地区にある13軒の家のポーチ(屋根つきの玄関)がステージとして利用されました。フェスは2016年にノーマン市で初めて開催され、ボランティアによって運営されています。住民は自宅ポーチを提供し、ミュージシャンはボランティアで演奏します。グッズ販売の売り上げは、イベントの許可証やバリエードのために使われました。



ニコルス・レーチェル/OU Daily新聞

毎年多くの住民がイベントを楽しみにしており、昨年は約700人が来場しました。ジャズやアメリカのカントリーミュージックなど、さまざまなジャンルの音楽が演奏され、来場者はローンチェア(折りたたみ椅子)を持ち寄り、音楽を楽しみました。

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
みなみいなやづまきたじり ぼんち
南稲八妻北尻70番地

TEL: 0774-95-1900

FAX: 0774-95-3971

EMAIL: cir@town.seika.lg.jp

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)の相談窓口にて聞いてみましょう。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



精華町ウェブサイト



京都国際交流員ブログ



打ち水でクールダウン！！

8月27日(火)に、『打ち水』体験をこまだ保育所にて実施しました。

4歳27人、5歳28人が参加し、昔から夏場の涼を感じる知恵として、庭や玄関先のまいた水が蒸発する際に、地面の熱を奪って涼しく感じることができる『打ち水』を体験しました。

『打ち水』には、プールから子どもたちがバケツリレーで運んだ残り水を利用し、水鉄砲を使ったリ、ひしゃくを使い、涼しさをみんなで体験し、楽しみながら学ぶことができました。

