



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  
No. 353 2025年1月

## みんなが撮影した写真を町勢要覧に掲載しませんか。

町では、町制70周年を記念し、町の魅力や施策を広く町内外に発信するための冊子として、「精華町町勢要覧」を作成します。つきましては、「私の好きなせいかの風景」と題したフォトグラフページ等で使用する写真を募集します。

申込方法: 1月31日までに、①写真②撮影場所③応募者氏名④連絡先を明記し、郵送、持参または次の二次元コードから。  
問企画調整課広報係TEL: 95-1900



募集期間: 2025年1月31日(金)まで

対象者: どなたでも

応募写真の条件:

(1) 応募者本人が精華町内で撮影した自然、田園風景、街並み、景観などの写真(撮影時期は問いません。現在の写真のほか、昔の懐かしい写真も募集します)

(2) 撮影した場所を記載してください。

(3) デジタル写真の場合、1枚あたり10MB以下(全部で100MB以内)、JPEG形式

(4) 次の事項に当てはまらない写真であること。

- 公序良俗に反するもの
- 広告、宣伝、加入、営業活動、その他営利目的であるもの
- プライバシーや著作権・肖像権などを侵害するもの
- 他の人を差別・誹謗中傷するもの
- 立入禁止の場所で撮影されたもの
- その他町長が不適切と認めたもの



### 注意事項

- 写真掲載時のレイアウトや、写真の大小等も町に一任いただきます。
- 写真是誌面のレイアウトに応じて、トリミングして掲載することがあります。
- 写真是フォトグラフページ以外でも使用することがあります。
- 応募した写真が必ずしも掲載されるものではありません。  
また、町が不適切と判断した写真是掲載できません。
- 町勢要覧のページに撮影者の氏名表記などはありません。
- 町は、応募写真を無償で使用する権利を有するものとします。
- 現物写真で応募の場合、原則として返却いたしません。
- 第三者から権利侵害・損害賠償などの苦情・異議申し立てがあった場合、町は一切の責任を負いません。



### 目次

- 写真を精華町町勢要覧に掲載しませんか?
- せいかまつり 2024
- 料理と健康
- 町のニュース・イベント
- 町の・姉妹都市のニュース

精華町の広報キャラクター  
京町 セイカ



皆さん、精華町で撮影した写真を応募しませんか?"



11月17日(日)、せいか祭りを開催しました。子ども祭りやサブカルフェスタなども同時開催され、たくさんの来場者で賑わいました。



3万5000人が  
来場しました！



学研ミュージックストリート  
も盛り上りました！



子どもたちもたくさん  
遊びました。





こんかい せいかちょうしょくせいかつかいぜんすいしんいんきょううきい  
今日は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」が紹介する  
あさ めだまや だれ かんたん つく ちゅうしょく  
「朝すぐできる目玉焼きトースト」です。誰にでも簡単に作れるボリュームたっぷりの朝食です！

### 材料 (2人分)

しき 食パン 6枚切り 1枚 マヨネーズ 小さじ2 とろけるチーズ 大さじ2(15g)  
ベーコン 1枚 卵 Sサイズ 1個(40g) こしょう 少々



### 作り方

- (1) アルミホイルの上に食パンを置き、パンの耳の縁を残して、中央を手で押していくぼみを作る。
- (2) 耳の縁に枠を作るようマヨネーズで縁取る。
- (3) パンの中央に卵を割り入れ、黄身を少し潰し、1cm幅に切ったベーコン、とろけるチーズをのせてこしょうをふり、オーブントースターで8~10分焼く。(焦げそうな時はアルミホイルを上にもかぶせる)

### 一人分の栄養価

エネルギー	325 キロカロリー	カルシウム	129 ミリグラム
たんぱく質	17.8 グラム	食物繊維	2.7 グラム
脂質	15.5 グラム	塩分	2.4 グラム

### 食育ミニ情報 No. 55

#### 「卵黄の色が異なるのはなぜ?」

卵黄の色は食べている飼料によって決まります。黄色の強い草やトウモロコシが多いと黄色が強くなり、飼料用米やマイクロ(飼料用穀物)などが多いと淡くなります。パプリカやカニの甲羅の色素を飼料に配合すると赤色が強くなります。



## 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。



このお店では、エネルギー量を表示したメニューの提供とアレルギー表示(特定原材料8品目)を行っています。

住所: 精華台二丁目10番地17

TEL: 93-1969

営業時間: 午前8時30分~午後5時30分

定休日: 土・日・祝日



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問い合わせてください。

問いか 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)

## さい こくみんねんきん 20歳になつたら国民年金

日本の公的年金制度は、老後の暮らしをはじめ、事故などで障害を負ったときや、一家の働き手が亡くなったときに、みんなで暮らしを支え合うという社会保険の考え方で作られた仕組みです。

日本国内に居住している20歳以上60歳未満の方は、国民年金の被保険者となり、国民年金第1号被保険者の方は毎月国民年金保険料(以下、保険料)を納める必要があります。

ただし、収入が少なく、保険料の納付が納付期限までにできない場合には、保険料の「学生納付特例制度」や「免除・納付猶予制度」などの適用を受けられる可能性がありますので、相談してください。

### ねんきんきゆうふ 3つの年金給付

年金は「老後のため」だけのものだと思われがちですが、現役世代の方でも受けられる給付制度もあります。

#### ろうれいねんきん 老齢年金

- 65歳から生涯受け取ることができる年金給付制度です。一般的にイメージされる年金がこれに当てはまります。

#### しょうがいねんきん 障害年金

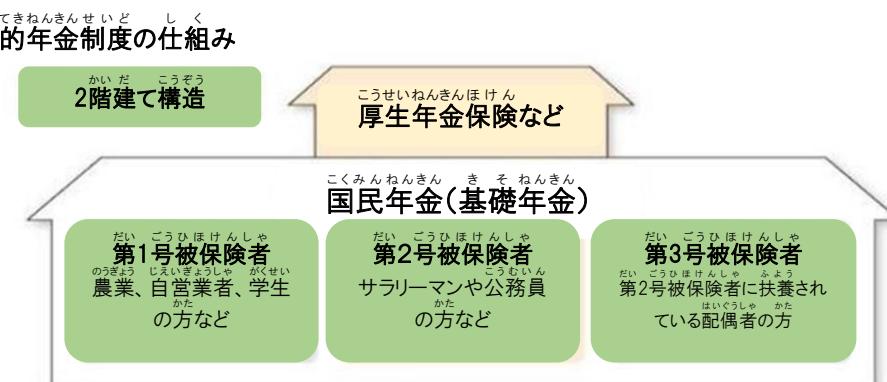
- 病気やけがで障害が残ったとき、障害の程度に応じて受け取ることができる年金給付制度です。

#### いぞくねんきん 遺族年金

- 一家の働き手が亡くなったとき、子のある配偶者または子が受け取ることができる年金給付制度です。

### ねんきん 年金は世代と世代の支え合い

日本の公的年金制度は、現在の現役世代が納めた保険料によって年金が支給される「世代と世代の支え合い」を基本に運営されています(賦課方式)。また、日本の公的年金制度は次の図のような2階建て構造になっています。



### 基礎年金番号通知書発行

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。2022年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」が発行されます。年金に関する手続きの際に必要となりますので、大切に保管してください。

ただし、既に年金手帳をお持ちの方は「基礎年金番号通知書」の発行はされません。なお、年金手帳は引き続き基礎年金番号の確認書類として利用できます。年金手帳を紛失した場合は、再発行されず「基礎年金番号通知書」が発行されることになります。

問京都南年金事務所国民年金課TEL:075-644-1165(代表)、精華町総合窓口課年金係TEL:95-1915



## せいかグローバルネットの国際理解講座

～JICA海外協力隊セミナー～

日時: 1月 26 日(日)午後1時30分～3時30分

場所: 精華町交流ホール(町役場2階)

定員: 先着40人

内容: JICA海外協力隊の説明、バングラデシュ派遣の協力隊OBによる活動報告とその経験を活かした地域社会での活動について、現役隊員による、任地からのオンラインでの活動報告。

申込方法: 1月 17 日(金)までにメールまたは次の二次元コードから。

問い合わせ: 問せいかグローバルネット / [seikaglobalnet@gmail.com](mailto:seikaglobalnet@gmail.com)



もう一度  
申し込みフォーム



もう一度  
問い合わせフォーム

## せつぶん 節分

～豆のふるまいと折り紙あそび～

日時: 2月 2 日(日)午後1時～3時

※雨天開催

場所: 水景園 観月楼地階

内容: 節分の日にあわせて、豆のふるまいと折り紙あそびを開催します。(豆は先着100人に無料でふるまいます。)

料金: 庭園入園料



## バレンタインコンサート サックス四重奏

日時: 2月 9 日(日)午後2時～3時

※雨天開催

場所: 水景園観月樓地階

内容: ポップスやクラシックなどの名曲をサックスのカルテット演奏でお届けします。

料金: 庭園入園料



## けいはんなグローバルキャンプ「せかいの祭り」世界のお祭りを SDGsの観点から学ぶ、1DAYキャンプ

日時: 2月 15 日(土)午前10時30分～午後4時30分

場所: けいはんなプラザラボ棟3階子ども実験室

対象者: 小学3年生～

定員: 30人

内容: なぜ人はお祭りが好きなのか、いがみ合っても好きなモノは変わらない。

地域と国際社会について現役の留学生と交流しながら学びませんか?

料金: 3000円

申込方法: 開催日の7日前までに、次の二次元コードから。

問い合わせ: けいはんな文化学術協会 / TEL: 95-5110・[antares@kvc.keihanna.ne.jp](mailto:antares@kvc.keihanna.ne.jp)





**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・申請受け付け・電子証明書(暗証番号)の更新を行います。

きゆうじつかいちょうにちじ  
休日開庁日時: 1月26日(日)、2月15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。

○マイナンバーカードの申請・電子証明書(暗証番号)の更新の予約→電話で予約してください。

○マイナンバーカードの受け取り予約→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ヵ月前から可能です。



受け取り予約  
は こちらから

**せいかグローバルネット 多文化子育てひろば「いちご一會」**

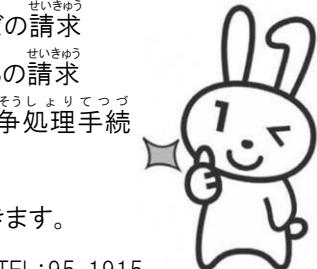
近くに住んでいるいろんな家族と、子育てを楽しみませんか。日本語・外国語での絵本の読み聞かせ、歌、子育ての話、情報交換などを、やさしい日本語を使ってします。(必要な時は英語も使えます)。子どもといっしょに、友だちの輪を広げましょう。

いちご一會では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>

インスタグラム : [https://www.instagram.com/ichigo\\_ichie\\_sgn/](https://www.instagram.com/ichigo_ichie_sgn/)

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



【注1】町ホームページからもダウンロードできます。

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 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: 午前10時15分~11時45分

◆ 日本語教室

火曜日: 午後7時~8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





## 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。

11月から1月は、相楽中途失聴・難聴者協会と精華町要約筆記サークル「ひまわり」からのお話を届けします。

（今月の手話）1月は話の内容がわかった時に使う相槌「なるほど」です。相槌は手話でも使います。「なるほど。」



なるほど



右手親指を額につけ、前に伸ばした人差し指を親指の方へ2回振る。

本当に必要な配慮とは

合理的配慮とは、障害者からの助けを求める意思表示があった時に、過度な負担にならない範囲で対応することです。では、文字による合理的配慮について、実際に相談があった事例に基づいて説明しましょう。ある難聴者が電車内で片方の補聴器をなくし、探してもらうために駅員に筆談で対応を頼んだが、筆談してもらえなかった。駅員は、その方が口話が出来ていたので、筆談をしなかったと説明。「聴覚障害」と一口に言っても聞こえの程度やコミュニケーション方法はさまざまです。本人が望むコミュニケーション方法で対応することが合理的配慮となるのではないですか。

## 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

ひ日にち	診療科目	ひ日にち	診療科目
1/1（祝・水）	ないか 内科	1/13（祝・月）	ないか しょうにか 内科・小児科
1/2（木）	ないか 内科	1/19（日）	ないか 内科
1/3（金）	ないか 内科	1/26（日）	ないか しょうにか 内科・小児科
1/5（日）	ないか 内科	2/2（日）	ないか 内科
1/12（日）	ないか 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

ひ日にち	じかん 時間	しおさい 詳細
1/20（月）	午後12時30分～	2歳4ヶ月児健康診査（対象児令和4年8月生）
1/21（火）	午後12時30分～	3～4ヶ月児および9～10ヶ月児健康診査（対象児令和6年9月生まれ）
1/30（木）	午後12時30分～	3歳6ヶ月児健康診査（対象児令和3年6月生）
1/31（金）	午後12時30分～	1歳6ヶ月児健康診査（対象児令和5年6月生）
2/13（木）	午後12時30分～	1歳6ヶ月児健康診査（対象児令和5年7月生）

### むくのきセンター

ひ日にち	じかん 時間	しおさい 詳細
1/15（水）	午後3時～5時	アリーナ一般開放（卓球デー）
1/22（水）	-	きゅうかん 休館
1/26（日）	午前9時～午後12時	アリーナ一般開放（ほほえみスポーツ広場）
1/29（水）	午後3時～5時	アリーナ一般開放（卓球デー）
2/5（水）	午後3時～5時	アリーナ一般開放（卓球デー）



## ノーマン市では家族向けのイベントや音楽を通じて新年を祝いました。

お正月が近づき、ノーマン市では家族連れや大人向けのイベントがたくさん開催されました。ムーア図書館では、大晦日の午前11時から正午まで「ロッキング・ヌーン・イヤーズ・ダンスパーティー」という子どもや家族向けの無料イベントが開催され、クラフト、音楽やダンス、正午には「バルーンドロップ」などが行われました。このイベントでは、創造的で音楽に溢れた新年のお祝いを多くの家族連れが楽しみました。大晦日の午後9時半には、ホストイー・マイクという地元のアーティストがライブを行い、来場者は音楽を聞きながら、ピザとお酒を楽しみました。住民たちはこのようなイベントで新年を祝い盛り上りました。

### 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  
南稻八妻北戸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



### あすなろ会の調理実習

あすなろ会が精華南中学校で調理実習を実施しました。精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」は『私たちの健康は私たちの手で』を合言葉に地域での料理教室など「食」を通じて地域の方々の健康づくりの啓発に取り組んでいるボランティア団体です。取り組みの中の1つで約20年実施している精華南中学校での食育。今年度は国からの受託事業である「住民ONE TEAMで健康寿命をのばそう」の若者世代への食育活動と合わせて実施をしました。1年生のテーマは「カルシウムたっぷり」、2年生のテーマは「簡単朝ごはん」とし、成長期に必要な栄養、朝食の大切さ、みんなで作る楽しさを伝えました。各テーブルに全員が先生役入り、生徒たちと一緒に終始笑顔で実習を教え「家でもまた作ってみたい」「難しかったけど、優しく教えてくれたので作ることができた」「毎日作ってくれる人へありがとうと言いたい」と感想ももらい、これから活動にパワーをもらいました。

