



せいちょう 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. 354 2025年2月

さあ！いちご狩りに行こう！

もくじ 目次

- 1 さあ！いちご狩りに行こう！
- 2 せい祭り
2024
- 3 りょうり けんこう
料理と健康
- 4 町のニュース・
イベント
- 8 町の・姉妹都市
のニュース

いちご狩りが始まっています。甘くておいしい精華の旬の味を、ぜひお楽しみください。両園とも予約制となっていますので、必ず予約をお願いします。

はな かんこうのうえん 華やぎ観光農園

5月下旬までの火・水・木・土・日曜日、①午前9時
～②午前10時～③午前11～④午後1時30分～
⑤午後2時30分～

※⑤は状況に応じて開園となります

⇒予約方法(2カ月前から可)

電話予約:93-4811(受付時間

午前9時30分～午後4時)

Web予約:右の二次元コードから。



いちご ひろびろ莓ファーム

5月下旬(予定)までの火・水・土・日曜日(2月は
土・日曜日のみ)

①午前10時15分～②午前11時30分～③
午後1時30分～④午後3時～

※④は3月以降、開園となります。

⇒予約方法(2カ月前から可)

電話予約:090-2107-3887(受付

時間:午前9時～午後5時)

Web予約:右の二次元コードから。

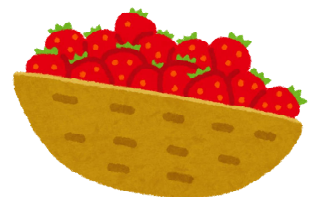


せいちょう こうほう
精華町の広報キャラクター

きょうまち
京町 セイカ



みな いっしょ が
“皆さん、一緒にいちご狩りに
行こう！”



税の申告は期限内に



令和6年中所得分の所得税・復興特別所得税(以下、所得税)、町民税・府民税(以下、住民税)の申告受け付けが宇治税務署と精華町交流ホール(町役場2階)で始まります。

個人の住民税は、申告書などを基に税額が計算され、納税者の皆さんに通知した後、納税していただき、行政サービスの財源とする仕組みになっています。今年の申告期限は3月17日(月)です。申告の流れを参考に、期限までに申告してください。

あなたの住民税の申告 必要? 不要?

令和7年1月1日現在、精華町に居住していましたか。

はい いいえ

精華町への住民税の申告は不要です。令和7年1月1日時点で住所があった市区町村に申告が必要かどうかお尋ねください。

令和6年1月1日～12月31日に所得がありましたか。

はい いいえ

住民税の申告は原則不要です【注1】。自宅に住民税の申告書が届いている場合、申告書の裏面「17.前年中に所得がなかったなど…」の記入のうえ、提出してください。

事業(営業)所得・農業所得・不動産所得・一時所得がありますか。

はい いいえ

所得税の確定申告が原則として必要です。所得よりも控除が大きき所得税がかからない場合は住民税の申告が必要です。

年金収入のある方は④給与収入のある方は⑥へ

④公的年金の収入金額の合計が400万円を超えますか。

はい いいえ

所得税の確定申告が原則として必要です。

公的年金のほかに所得がありますか。

はい いいえ

住民税の申告が必要です。他の所得が20万円を超える場合は、所得税の確定申告が必要です。

他に収入のない方は⑥へ

⑥令和6年中に給与の支払いを受けていて、勤務先から精華町役場に給与支払報告書が提出されていますか(※提出の有無は勤務先にお尋ねください)。

はい いいえ

住民税の申告が必要です。年末調整が済んでいない場合は、原則として所得税の確定申告が必要です。

給与の支払先(勤務先)が2カ所以上であったり、給与以外の所得があったりしますか。

はい いいえ

年末調整が済んでいる給与以外で、所得(給与の場合は給与収入)の合計額が20万円を超える場合は、所得税の確定申告が必要です。20万円以下で給与支払報告書が提出されていない場合は、住民税の申告が必要です。

⑦住民税の申告が原則不要です【注1】。

※上記にない所得(譲渡所得など)の申告については、宇治税務署に問い合わせてください。

※上記以外に、医療費控除や社会保険料・生命保険料・地震保険料控除(年末調整済み分を除く)などを受ける場合は、原則として所得税の確定申告が必要です。

【注1】令和6年中に所得のなかった方でも、老人医療費助成・児童手当・就学援助を受けている方や、国民健康保険・後期高齢者医療制度・国民年金・介護保険などに加入している方、課税(非課税)証明書・所得証明書が必要な方は住民税の申告が必要な場合があります

税の申告に必要なもの

○ マイナンバーカード、(お持ちではない方は個人番号確認書類および本人確認書類)

【※1】【※2】

○ 令和6年中の所得がわかるもの(給与・公的年金等の源泉徴収票、農業・営業・不動産の収支内訳書など。「収支内訳書」は事前に作成しておいてください)

○ 各種控除を受ける場合に必要なもの(国民健康保険・任意継続保険・国民年金の控除証明書、生命保険料・地震保険料の控除証明書、寄附金の受領証・証明書【※3】、障害者手帳、医療費控除の明細書【※4】・医療費通知など)

○ 通帳など口座番号のわかるもの(申告者名義のみ・還付になる場合に使用)

○ 電卓や筆記用具など

○ 以前に確定申告された場合はその申告書の控え(参考資料として)

○ 税務署から「確定申告のお知らせ」というはがき、または通知書などが送付されている方はお持ちください。

【※1】扶養控除を申告する場合、扶養親族のマイナンバーが分かるものが必要です。

【※2】スマートフォンを使って申告される方はマイナンバーのパスワード2つ(利用者証明用電子証明書の暗証番号4桁の数字、署名用電子証明書の暗証番号(6～16桁の英数字))が必要です。

【※3】寄附金の受領証・証明書は本人のものに限ります。

【※4】受信者名、医療機関の名称、治療内容、支払い額、高額医療費や生命保険の補填金額などを記載した証明書の作成が必要です。



こんかい せいにかちょうしよくせいかつかいぜんすいしんいんきょうぎかい かい しょうかい
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
「キャベツとサバ缶の和え物」です。

ざいりょう にんぶん 材料 (4人分)

キャベツ 1/4玉(240g) サバ水煮缶 1缶(140g) マヨネーズ おお 大さじ 1(12g)
ごま しょうしょう 少々



つく、かた 作り方

- (1) キャベツはざく切りにしてゆがく。
- (2) キャベツは絞ってボウルに入れ、そこにサバ水煮缶とマヨネーズを加えて和える。
- (3) (2)を盛りつけて、ごまをふりかける。

ひとりぶん えいようか 一人分の栄養価

エネルギー	94 キロカロリー	カルシウム	117 ミリグラム
たんぱく質	8.1 グラム	食物繊維	1.1 グラム
脂質	6.1 グラム	塩分	0.4 グラム

しよくいく じょうほう 食育ミニ情報 No. 56

なま みずにかん えいようか ちが
「生のサバとサバの水煮缶の栄養価の違いって」

生のサバのカルシウム含有量は 100g あたり6mg、
サバの水煮缶は 260mg で、サバの約43倍のカルシウムが水煮缶に含まれています。また血流を良くする働きや血液中の中性脂肪とコレステロール値を改善し、動脈硬化や高血圧のリスクを低減してくれるEPA、DHA、がサバの水煮缶には多く含まれています。サバの水煮缶は高温・高圧の調理で骨まで柔らかくなるため骨ごと食べられるようになっており、生のサバより栄養価が高くなっています。



Healthy Diet, Healthy You

しよく けんこう おうえんてん やさい えんぶん ていきよう ひょうじ
「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」

しよくもつ ひょうじ しよく つう ふみん けんこう せつきよくてき と く いんしよくてん
「食物アレルギー表示」など、食を通じて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。

「Coconi」

やくばちようしゃ かい みせ ひょうじ えんぶん ていきよう べんとう よやく
役場庁舎2階にあるこのお店では、エネルギー表示メニュー・塩分ひかえめメニューを提供しています。(お弁当の予約もできます。)

じゅうしよ みなみいな やづまきたじり ちようやくば かい
住所: 南 稲八妻北尻70(町役場2階)

だいひょう
TEL: 95-7902 (代表)

えいきようじかん ごぜん ごご
営業時間: 午前11時～午後2時

ていきゆうび しゅくじつ りん じきゆうぎよう
定休日: 土日・祝日(臨時休業あり)

えいきようじかん へんこう りん じきゆうぎよう 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てください。

とい じむきよく けんこうすいしんか こうれいふくしか こくほいりようか しょうがいがくしゅうか きかくちようせい
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)





ノロウイルス食中毒に注意

ノロウイルスによる食中毒は、12月～3月に多く発生します。十分に手洗いやうがいをして予防しましょう。感染しないために、次のことに気を付けてください。

- せっけんで十分に手を洗う。
- 調理器具は毎回洗い、加熱消毒する。
- 食品は中心まで十分に加熱する(中心温度85度～90度、90秒間以上の加熱)。
- 感染者のふん便や吐物などを処理するときは手袋を着ける。

ノロウイルスは人から人にうつり、体内にウイルスが入ってから1～2日後に激しい吐き気、嘔吐、腹痛、下痢、発熱などの症状が出ます。通常は2日ほどで治り、後遺症はありません。しかし、完全に治るには約1週間かかります。症状が治まっても、学校や職場などの集団生活にはすぐに復帰しないでください。また、長くて1カ月は、排せつ物にウイルスが含まれていますので注意してください。

疑わしい症状が出た場合は、早めに医療機関を受診してください。この食中毒は、主に水分補給で脱水症状を防いで治します。安易に下痢止めを飲んでしまうと、体内にウイルスをとどめ、回復が遅れることがあるので注意しましょう。

問健康推進課健康医療企画係 TEL:95-1905

メディアがつくる世界を読み解く力

テレビや新聞だけではなく、インターネット、SNSなどのデジタルメディアが、私たちの生活にとって身近なものになっています。それらのメディアにより、情報に含まれるメッセージを見極める力がないと、偏った力に踊らされる危険にさらされてしまいます。メディアがつくる世界を生きる上で問われる力を考えてみましょう。

◆ 情報の背後にあるものとは？

令和6年の能登半島地震では、救助を求めたり被害状況を伝える多くの情報がSNSで発信された一方、多くの偽情報も流通・拡散され、結果的に救命・救助活動に大きな支障が出たことが話題になりました。そういった情報の裏には、偽情報を拡散し、投稿数を増やすことで広告収入が得られるなど、送り手の別の意図の存在も指摘されました。このように、メディアの情報には、事実とは異なるものや、送り手の巧みな意図が隠されていることがあります。

◆ メディアリテラシーとは

目的や状況に応じて、それぞれのメディアの意味と特性を理解した上で、メディアの情報が正しいものか主体的に読み解き、使い分け、発信する力のことです。日々流れてくる情報に対して、誰が、何のために発信しているのか、関心をひきつけるためにどんな表現テクニックが使われているのか、その情報にはどんな価値観や視点が表示されているのか、どのような偏見が盛り込まれているのかななどを日頃から意識することが大切です。

◆ 男女共同参画とメディアリテラシー

「優しい笑顔で洗濯物を干すエプロン姿の人」、「凛とした表情で火事現場に向かう消防士」と聞いた時、私たちがイメージする人物は「女性」、「男性」どちらでしょうか。私たちはメディアによって作られた情報に影響され、偏った表現や固定化された性別分担意識を取り込んでいる恐れがあります。男女共同参画社会の実現のために、メディアリテラシーを高めて、男女不平等な表現や女性蔑視の情報に気づく力を持ちましょう。

問人権啓発課男女共同参画係 TEL:95-1919





て づく きょうしつ ほくおう
手作り教室 北欧オーナメント「ヒンメリ」

に ち じ
日時:2月25日(火)・28日(金)(いずれか1日)午前10時～正午

ば しょ
場所:むくのきセンターの研修室

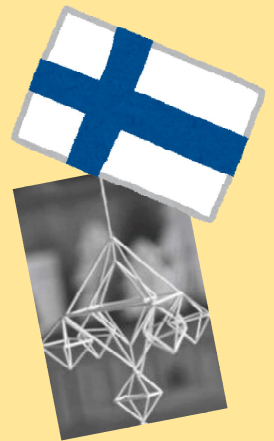
たいしやうしや さいいじやう こうこうせい のぞ
対象者:18歳以上(高校生を除く)

ていいん かくせんちやく さいしやうさいこうにんずう
定員:各先着6人(最小催行人数2人)

ないよう ほくおう はっしやう ひかり
内容:北欧フィンランド発祥で、光のオーナメントと呼ばれる「ヒンメリ」を作ります。麦わらで多面体を作り、それらを繋げてモビールに仕上げます。

りやうきん
料金:2000円

もうしこみほうほう せいかちやう きやうかい も こ でんわもう こ ふ か
申込方法:精華町スポーツ協会ホームページの申し込みフォームから。※電話申し込み不可



もも せつく
桃の節句

～ひなあられのふるまいと折り紙でひな人形づくり～

に ち じ
日時:3月2日(日)午後1時～3時

ば しょ
場所:けいはんな記念公園 水景園 観月楼 地階

内容:ひな祭りに合わせてイベントを開催。折り紙でひな人形を作ったり、おひなさまを観たり…。ひなあられを中学生以下先着100人にふるまいます。ひな祭りを楽しみましょう。

りやうきん ていえんにゆうえんりやう
料金:庭園入園料



ポケットマルシェ in けいはんな記念公園

に ち じ
日時:3月8日(土)・9日(日)午前9時30分～午後4時

※雨天中止(前日午後6時に判断)

ば しょ
場所:けいはんな記念公園 芝生広場

ないよう
内容:ポケットマルシェのミニバージョン。アンティーク&雑貨&グリーンのマーケット。

いんしよくしやうてん こうえん か もの たの
飲食出店もあります。公園でお買い物をお楽しみください。

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



こうりゆう
交流ホールコンサート J.S.バッハとフランス音楽(パイプオルガンコンサート)

に ち じ
日時:3月22日(土)午後2時～3時(午後1時30分開場)

ば しょ
場所:精華町交流ホール(町役場2階)

ていいん
定員:120人(定員を超えた場合は抽選)

しやうてん たかはし せいこし どうししやじよしだい がくしよくたくこうし
出演:高橋 聖子氏(同志社女子大学嘱託講師)

もうしこみほうほう ひつちやく つぎ に じ げん おうふく
申込方法:3月10日(月)(必着)までに、次の二次元コードから、または往復はがきを次のところへ。

※往信面裏に「住所・氏名・電話番号・同伴者氏名(3人まで)・『3月交流ホールコンサート参加希望』を、返信面に「返信先住所・氏名」をご記入ください。

※抽選結果は、3月17日(月)までにお知らせします。

※はがき1枚で4人まで申し込み可。

どい き かくちやうせいかみらいきかくかり こべつばんこう じゆうしよきにゆうふよう
問企画調整課未来企画係/〒619-0285(個別番号・住所記入不要)TEL:95-1900





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け付け・
交付・電子証明書の更新を行います。

休日開庁日時: 2月15日(土)、3月9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。

○マイナンバーカードの申請・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(暗証番号)の更新は、有効
期限の3カ月前から可能です。



交付予約は
こちらから

証明書コンビニ交付サービスをご利用ください

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)をお持ちの方は、コ
ンビニエンスストアやスーパーなどに設置しているマルチコピー機から住民票の
写しなどの証明書が取得できます。

※せいか町民カード・印鑑登録証では、証明書コンビニ交付サービスは利用できません。役場・
住民サービスコーナー(桜が丘エスローマ高の原内)の機械もマイナンバーカード専用です。

○取得できる証明書

戸籍の全部(個人)事項証明書(本籍地が精華町の方に限ります。精華町外に本籍が
ある方は本籍地の市区町村に問い合わせてください)・住民票の写し・住民票記載事項
証明書・印鑑登録証明書(印鑑登録している本人のみ)・所得証明書・課税
(非課税)証明書(本人のみ)

※精華町にお住まいで本籍地が精華町以外の方は、本籍地の市区町村へ問い合わせてください

○取得できる店舗

全国のセブン-イレブン、ローソン、ファミリーマート、ミニストップ、イオンリテール、
平和堂、スーパーサンフレッシュ、柏田店など、マルチコピー機を設置している店舗

○利用時間(年末年始、メンテナンス日を除く)

午前8時30分～午後5時15分(役場・住民サービスコーナー)

午前6時30分～午後11時(コンビニエンスストア) ※スーパーなどは各店舗の営業時間

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って
します。(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。
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/

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: 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。

〈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れます。



2月と3月は「ない」を使った組み合わせで「〇〇ない」と否定を伝えます。〇〇の単語を入れ替えます。

㊤「辛い」+「ない」の順に手話を組み合わせると「辛くない」になります。㊦「痛い」+「ない」の順に手話を組み合わせると「痛くない」になります。

㊤ 辛い



みぎて し お ま くち む まわ
右手5指を折り曲げて口に向けて回す。

㊦ 痛い



みぎて し うえ む
右手の5指を上に向けてこきざみに
折り曲げる

ない



りょうて し ひろ た すば や
両手で5指を広げて立てて、素早く
半回転する

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ょ 相楽休日応急診療所のスケジュール

ひ 日にち	しんりようかもち 診療科目	ひ 日にち	しんりようかもち 診療科目
2/2 (日)	ないか 内科	2/24 (休・月)	しょうにか 小児科
2/9 (日)	ないか しょうにか 内科・小児科	3/2 (日)	ないか 内科
2/11 (祝・火)	ないか しょうにか 内科・小児科	3/9 (日)	ないか しょうにか 内科・小児科
2/16 (日)	ないか 内科	3/16 (日)	ないか 内科
2/23 (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
2/25 (火)	午後12時30分～	2歳4カ月児健康診査(対象 児2022年9月生)
2/28 (金)	午後12時30分～	3歳6カ月児健康診査(対象 児2021年7月生)
3/6 (木)	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2024年11月 生まれ 生および2024年5月生)
3/13 (木)	午後12時30分～	2歳4カ月児健康診査(対象 児2022年10月生)
3/14 (金)	午後12時30分～	1歳6カ月児健康診査(対象 児2023年8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
2/19 (水)	午後3時～5時	アリーナー一般開放 (卓球デー)
2/23 (祝・日)	午前9時 ～午後12時	アリーナー一般開放(ほ ほえみスポーツ広場)
2/26 (水)	-	きゆうかん 休館
3/5 (水)	午後3時～5時	アリーナー一般開放 (卓球デー)
-	-	-



ノーマン市のギャラリーの「私たちには夢があった」という展示会でウィチタの文化が祝われました。

ウィチタというネイティブアメリカンの部族の長老や若者のアートの展示会が1月10日にノーマン市のメインストリートにあるギャラリーで開催され、アート、文化、伝統などを祝いました。翌日にはオクラホマシティ・インディアン・アート・クラブのアーティストを招き、発表を行いました。展示会のタイトルは『私たちには夢があった』で、夢の可視化の場所としてのアートの本質がテーマです。写真、絵画、ミクストメディア作品などが展示されました。ノーマン市がウィチタ族のふるさとであることから、この展示会ではウィチタの文化とコミュニティが祝われました。展示会は2月1日までに開催され、たくさんの来場者がアートを通じてネイティブアメリカンの文化体験を楽しみました。



「The Transcript」の写真

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 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

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



第23回日本語による外国人のメッセージコンテスト

「第23回日本語による外国人のメッセージコンテスト」が精華町交流ホールで開催されました。7カ国11人の日本人に住む外国人の方々が「あなたにとって日本とは？～これまでとこれから～」をテーマに日本で生活して感じたことを日本語で発表し、78人の観覧者が貴重なメッセージに耳を傾けました。また、精華町海外体験補助金を利用してフィンランドへ留学された方の体験発表や、精華西中学校から「世界の国歌」、木津南中学校から「日本昔話」の英語版のクイズがあり、会場は和やかな雰囲気になっていました。せいかグローバルネットで国際交流ボランティアスタッフとして活動したい方は、次のところから。語学力、国籍は問いません。

問合せはグローバルネット seikaglobalnet@gmail.com

