



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. 355 2025年3月

いま ちゅういてん 今すぐチェック！「フィッシング」の注意点

もくじ 目次

- 1 いま 今すぐチェック！「フィッシング」の注意点
- 2 りんやかさい な 林野火災を無くそう！
- 3 りょうり けんこう 料理と健康
- 4 7 ちょう 町のニュース・イベント
- 8 ちょう しまい とし 町の・姉妹都市のニュース

事業者や公的機関などの実在する組織をかたる SMS やメールを送信し、パスワードや ID、暗証番号、クレジットカード番号などの個人情報などを不正利用する(フィッシング)相談が引き続き多く寄せられています。当センターにもメールに「フィッシング詐欺を企てる偽宅配業者のメールが届いた。URL をクリックしたら誘導されかけた。無視していいか」などといった相談が寄せられています。フィッシング対策には、日頃からの心構えが重要です。次の事例と対策を確認し、より一層注意してください。

＜事例＞○宅配業者から不在通知の SMS が届き、詳細を確認するために記載されていたリンク先の URL からログインしてパスワードなどを入力した。その後、キャリア決済によって身に覚えのないオンラインゲームで約1万5000円が課金されていたことがプラットフォームからの請求詳細メールでわかった。返金してほしい。

○銀行を名乗るメールが届き、パスワードなどを加入したら口座のお金を送金されていた。送金されたお金を返してほしい。

＜対策＞○日頃利用している事業者などからのメールでも、まずフィッシングを疑い、ブックマークした正規の URL や正規のアプリからアクセスすることを習慣にしましょう。○フィッシングサイトに情報を入力してしまったら、同じ ID・パスワードなどを使いまわしているサービスを含め変更し、クレジットカード会社や金融機関などに連絡しましょう。○クレジットカードの利用明細はこまめに確認！ 必要最低限の利用限度額に設定しましょう。不安に思った場合は、すぐに消費生活センターなどに相談しましょう。

せいかちょう こうほう
精華町の広報キャラクター
京町 セイカ



みな “皆さん、フィッシング詐欺に注意してください！”

しょうひせいかつ そうだん 消費生活センターに相談を

そうらくしょうひせいかつ 相楽消費生活センターは 4 月 28 日より京都府木津総合庁舎に移転します。

こま 困ったときは、相楽消費生活センターに相談してください。

うけつけじかん 受付時間は平日の午前9時～正午・午後1時～4時です。

どにち 土日・祝日(年末年始を除く)は、「消費者ホットライン」TEL:

188(いやや!) 番をご利用ください。



問相楽消費生活センターTEL: 72-9955



しゅんきぜんこくかさいよぼううんどうじっしちゆう 春季全国火災予防運動実施中！

★しゅんきぜんこくかさいよぼううんどう 春季全国火災予防運動

3月1日(土)から3月7日(金)まで『しゅんきぜんこくかさいよぼううんどう ぜんこく てんかい
春季全国火災予防運動』が全国で展開されています。

ふゆ はる ひじょう くうき かんそう ねんかん とく かさい はっせい じき
冬から春にかけては非常に空気が乾燥し、1年間でも特に火災が発生しやすい時季です。

しょうぼう ほんぶ かさいよぼううんどう あ ちょうない じぎょうしよ きようりよく ごうどうくんれん じっし
消防本部では、火災予防運動に合わせて町内の事業所に協力いただき、合同訓練を実施しています。

この運動は、町民の皆さんに防火防災の意識や防災行動力を高めていただくことにより火災の発生を防ぎ、被害を
さいしやうげん かさい せいめい しんたい さいさん まも もくてき ひ と あつか じゆうぶんちゆうい
最小限にとどめ、火災から生命・身体・財産を守ることを目的としています。火の取り扱いには十分注意してください。

(2024年度全国統一防火標語)『守りたい 未来があるから 火の用心』

★りんやかさい げんいん 林野火災の原因！

れいわ ねん りんやかさいけんすう けん ぜんねん ぞうか げんいんじゆん なら た び やく わり し ひ
令和5年の林野火災件数は1290件であり前年より増加しています。原因順に並べると「焚き火」が約3割を占め、「火
い ほうか うたが おお げんいん ほうりつ げんそくきんし
入れ」、「放火の疑い」、「たばこ」が大きな原因となっています。林野火災は落雷などの自然現象により発生することも
にんげん ふちゆうい きけん こうどう かさい げんいん
ありますが、人間による不注意かつ危険な行動が火災の原因となっています。

★の や ちゆうい 野焼きに注意！

きんねん ちよう の や の こ や えんしやう かさい ぞうか
近年、町では野焼きから野小屋などに延焼した火災が増加しています。

のうぎやう いとな しょうか じゆんび かなら じゆんび ば はな
農業などを営むためやむを得ない場合などを除き、法律で原則禁止されています。

いほう の や きんりん ちようみん ゆうがいふっしつ はっせいげんいん ぜったい
違法な野焼きは近隣の町民とのトラブルや有害物質の発生原因にもなるため絶対にや
めましょう。

きようふうちゆういほう かんそうちゆういほう はつれい とき た び の や
①強風注意報や乾燥注意報が発令している時は焚き火や野焼きをしない。

みず しょうかき しょうか じゆんび かなら じゆんび ば はな
②水バケツや消火器などの消火の準備を必ず準備してその場を離れない。

かせむ じかんたい こうりよ しょうりやう しょうきやく
③風向きと時間帯を考慮して少量ずつ焼却する。

の や お さい かなら ひ かんぜん き かくにん
④野焼きが終わった際は必ず火を完全に消えているかの確認をする。

★しょうぼうしよ とどけで 消防署に届出を！

の や おこな ばあい かさい まぎ けむり かえん はっ こうい
野焼きを行う場合は、火災と紛らわしい煙または火災を発するおそれのある行為と
して、火災予防条例に基づき消防署への届け出が必要です。

この届け出は、事前に焼却行為を把握し誤報により消防機関が出動するなどお
こんらん さ とど で じゆり しょうぼうき かん しゆつどう
混乱を避けるためのものであり、届け出を受理することにより、他の法令に係る焼却
こうい みと
行為を認めたものではありません。

としいしょうぼうほんぶよぼうか
問消防本部予防課TEL:94-4397



じゅうたくようかさいけいほうき せつち 住宅用火災警報器を設置しましょう！

しょうぼうほう すべ じゅうたく じゅうたくようかさいけいほうき せつち ぎむ
消防法などにより、全ての住宅に「住宅用火災警報器」の設置が義務づけられ
ています。また、設置から10年を経過している場合には、電池切れや故障の
かのうせい ねん めやす こうかん くだ
可能性がありますので、10年を目安に交換するようにして下さい。

＜じゅうたくようかさいけいほうき おも せつちばしよ 住宅用火災警報器の主な設置場所＞

①しんしつ ②だいどころ ③かいだん てんじやうぶぶん かい しんしつ ばあい
①寝室 ②台所 ③階段の天井部分(2階に寝室がある場合)

としいしょうぼうほんぶよぼうか
問消防本部予防課TEL:94-4397





こんかい せいかちようしよくせいかつかいぜんすいしんいんきようぎかい かい しょうかい
今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」が紹介する
「かんたんおにぎり」です。

ざいりよう にんぶん 材料 (2人分)

ぎゅうにく 80g スライスチーズ 2枚 人参 20g サンチュ 8g(2枚)
焼きのり 2枚 ごはん 300g 焼肉のたれ 大さじ 1.5(27g) サラダ油 少々

つく かた 作り方

(1) フライパンに少量の油をひき、肉を炒め、焼肉のたれで調味する。

(2) 人参は長さ3cmの千切りにし、サッと湯がく。

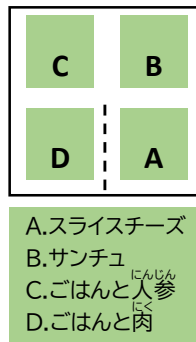
(3) サンチュはきれいに洗い、しっかりと水気を切る。

(4) 焼きのりは右図のように点線のところに切り込みを入れる。

(5) (4)の焼きのりに図のようにごはんとうすをのせる(2つ作る)。ごはんはCとDに半量ずつのせ、その上に具をのせる(右図参照)。

6) A→B→C→Dの順に折りたたみ、ラップでしっかり包み、5分ほどなじませる。

7) ラップのまま、斜めかよこに半分に切る。



しよくいく じようほう 食育ミニ情報 No. 57

「朝食をバランス良くするための3つのポイント」

① 手軽に食べられる食材を常備しましょう。
(例: 納豆、卵、ヨーグルト、ミニトマト、果物等)

② 前日の夕食を多めに作っておいて、翌朝にも食べられるようにしましょう。(例: みそ汁、スープ、煮物、ボイル野菜等)

③ 市販の食材も上手に利用しましょう。(例: カット野菜や冷凍野菜、缶詰やレトルト食品など)

おすすめの朝ごはん
レシピはこちら



ひとりぶん えいようか 一人分の栄養価

エネルギー	470 キロカロリー	カルシウム	121 ミリグラム
たんぱく質	14.7 グラム	食物繊維	3.7 グラム
脂質	19.9 グラム	塩分	1.4 グラム

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。

「cafe こころく」

このお店では、野菜たっぷりメニューを提供しています。(テイクアウトもしています)

住所: 祝園西一丁目8-1

TEL: 95-7902 (代表)

営業時間: 午前11時30分～午後2時

定休日: 土・日・月・祝日(臨時休業あり)



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)





じてんしゃほけん かにゆう 自転車保険に加入していますか？

こうつうじ こ はっせいけんすう ねんねんげんしやう なか じてんしゃがわ せきにん じこう わりあい そうかけいこう きやうとふ
交通事故の発生件数が年々減少する中、自転車側に責任のある事項の割合は増加傾向にあります。京都府で
は、被害者の救済を図るとともに、加害者の経済的負担を軽減するため、「自転車の安全な利用の促進に関する
条例(以下条例)により自転車損害保険等(以下「自転車保険【注】)」への加入が義務付けられています。

じてんしゃ じんしん じこ お ばくだい そんがいばいしやう しょう ばあい ひがしや かがしや そうほう
自転車で人身事故を起こしてしまうと、莫大な損害賠償が生じる場合があります、被害者と加害者の双方にとって
大変な負担になります。みんなのため、また自分のためにも、必ず自転車保険に加入しましょう。傷害保険や火災
保険、自動車保険などに「個人賠償責任保険」の特約を付けることも可能ですので、一度確認してみてください。

じてんしゃほけん みかにゆう かた かにゆう わ かた じてんしゃほけんせんよう きやうとふ
自転車保険に未加入の方や、加入しているか分からない方は「きやうと自転車保険専用コールセンター」(京都府
損害保険代理業協同組合)に、ぜひ一度問い合わせてください。

【注】自転車の利用に係る交通事故により生じた他人の生命または身体の被害に係る損害を賠償するための保険
または共済のことをいいます。

「きやうと自転車保険専用コールセンター」(京都府損害保険代理業協同組合)

TEL:0120-670-022 (受付時間:平日午前9時から午後6時まで)

こくみんねんきんほけんりよう でんしけっさいのうふ 国民年金保険料の電子決済納付

こくみんねんきんほけんりよう げんきん こうざふりかえ くわ
国民年金保険料について、現金、口座振替、クレジットカード、Pay-easy(ペイジー)などに加え、スマートフォンアプリを
使用した電子(キャッシュレス)決済でも納付できます。電子決済は、対応する決済アプリをインストールしたスマートフォ
ンなどの端末で、納付書に記載されているバーコードを読み取ることで、その場で納付することができるサービスです。

たいしやうけっさい ごじゅうおんじゆん
対象決済アプリ(五十音順)

- ・ AEON Pay
- ・ au PAY
- ・ d払い
- ・ PayB(金融機関などが提供するアプリを含む)
- ・ PayPay
- ・ LINE Pay (2025 年 4 月末日をもってサービス終了)
- ・ 楽天Pay

※バーコードが印字されていない納付書(30万円を超える金額の納付書など)については、ご利用いただけません。

※各決済アプリの操作方法などについては、ご利用の決済事業者にお問い合わせください。

問 京都 南 年金事務所 国民年金課 TEL:075-644-1165(代表)、精華町役場総合窓口課 年金係 TEL:95-1915

なま みすき ぶくろ かる 生ごみの水切りでごみ袋を軽く

一般的には、「生ごみ」の重量の約8割が水分だといわれています。水を含んだ「生ご
み」は重くて臭うなどデメリットばかりです。ごみ減量・悪臭防止のため、生ごみはしっか
り水を切ってから出しましょう。少し絞ったり、乾かすだけでも十分効果があります。

問 環境推進課 資源循環係 TEL:95-1925





ポケットマルシェ in けいはんな記念公園

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)

場所: けいはんな記念公園 芝生広場

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。

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。

問 Pocket Marche 実行委員会 / TEL: 080-5364-2345



はるまちコンサート

日時: 3月15日(土) 午後2時～3時

場所: けいはんな記念公園 水景園 観月楼

出演: 本馬 親良氏(声楽)、小島 則子氏(ピアノ)

内容: 【声楽とピアノ】水景園に合う、日本の美しい童謡・唱歌や世界の名曲をおとけします。

料金: 庭園入園料



第15回相楽木綿作品展

日時: 3月17日(月)～23日(日) 午前10時～午後5時(最終日午後4時まで)

場所: けいはんな記念公園 水景園 ギャラリー月の庭

内容: 明治初期～昭和10年代に相楽地区で作られていた木綿の復元と伝承を目指す相楽木綿の会作品展発表展。同会主催の相楽木綿機織り教室の生徒の作品も併せて展示します。

料金: 庭園入園料



夜桜まつり

日時: 3月29日(土) 午後5時～8時30分

※雨天時は3月30日(日)に延期

場所: けいはんな記念公園 芝生広場

内容: 今年、けいはんな記念公園の桜見は夜までつづきます。昼間とは違う、提灯に照らされた幻想的な桜をお楽しみ下さい。夜市や音楽ライブも開催します。



第3回公園写真教室作品展

日時: 3月29日(土)～4月6日(日) 午前9時～午後5時

場所: けいはんな記念公園 水景園 ギャラリー月の庭

内容: 年間講座「公園写真教室」の作品展。いろいろなテーマで公園内外の写真を展示します。

料金: 庭園入園料





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: 3月9日(日)、4月26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・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

引越しが決まったら...

①転出届 (町外へのお引越し)

お引越しまで、またはお引越し後14日以内に届出してください。郵送でも届出できます。(マイナンバーカードをお持ちでない場合は、返信用封筒が必要です。)

・ 転出届、届出人の本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証など)

②転居届 (町内での引越し)

お引越し後14日以内に届出してください。

・ 住民異動届(転居届)、マイナンバーカード(お持ちの方全員分)、届出人の本人確認書類(マイナンバーカードがない場合)

③転入届(町内へのお引越し)

お引越し後14日以内に届出してください。

・ 転入届、転出証明証(前住所地で転出届の際に発行を受けた方)、

マイナンバーカード(お持ちの方全員分)、届出人の本人確認書類(マイナンバーカードがない場合)

※届出は本人または同一世帯の方が届出できます。別世帯の方が届出する場合は委任状が必要です。

引越しワンストップサービスが始まっています

マイナンバーカードをお持ちの方は、転出届を役場に行くことなく、マイナポータルを通して届出できるようになりました。マイナポータルを通じて転出届の提出をした後は、別送、転入先市町村の窓口で転入届等の手続きが必要です。詳しくはデジタル庁ホームページをご覧ください。



問総合窓口課戸籍住民係 TEL:95-1915

防災お役立ち情報

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)

日本語

英語

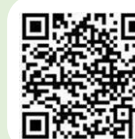
中国語(繁体)

ポルトガル語

韓国語

ベトナム語

中国語(簡体)



問危機管理室危機管理係 TEL:95-1928

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。

㊤「寒い」+「ない」の順に手話を組み合わせると「寒くない」になります。㊦「暑い」+「ない」の順に手話を組み合わせると「暑くない」になります。



㊤ 寒い



両腕と身体を縮こませ、両手拳を上に向けて左右を震わせる。

㊦ 暑い



右手の親指を人差し指にのせて首筋をあおぐように動かす（うちわであおぐぐさ）

ない



両手で5指を広げて立てて、素早く半回転する

または



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

日にち	診療科目	日にち	診療科目
3/2 (日)	内科	3/30 (日)	内科・小児科
3/9 (日)	内科・小児科	4/6 (日)	内科・小児科
3/16 (日)	内科	4/13 (日)	内科・小児科
3/20 (祝・木)	内科	4/20 (日)	内科
3/23 (日)	内科・小児科	※行く前に必ず電話してください。(0774-73-9988)	

保健センター

日にち	時間	詳細
3/18 (火)	午後0時30分～	3歳6カ月児健康診査(対象児2021年8月生)
4/8 (火)	午後0時30分～	2歳4カ月児健康診査(対象児2022年11月生)
4/11 (金)	午後0時30分～	1歳6カ月児健康診査(対象児2023年9月生)
4/15 (火)	午後0時30分～	3歳6カ月児健康診査(対象児2021年9月生)
-	-	-

むくのきセンター

日にち	時間	詳細
3/19 (水)	午後3時～5時	アリーナー一般開放(卓球デー)
3/23 (日)	午前9時～正午	アリーナー一般開放(ほほえみスポーツ広場)
3/26 (水)	-	休館
4/2 (水)	午後3時～5時	アリーナー一般開放(卓球デー)
4/9 (水)	-	休館



ノーマン市のオクラホマ大学で旧正月のお祝いが行われました

ノーマン市にあるオクラホマ大学アジア系アメリカ人学生協会は旧正月のお祝いを開催しました。旧正月は旧暦の最初の新月から最初の満月まで行うお祝いです。旧正月は、多くのアジア諸国で食事、パレード、花火などによって祝われます。ノーマン市の旧正月のお祝いでは、学生団体のブース、ライブ音楽、学生によるパフォーマンス、地元のアジア風レストランが提供する無料の試食会などが行われました。春学期は旧正月を祝うために帰国することができない留学生が多いので、留学生に自分たちの文化を祝える居場所を提供するためのイベントが行われました。留学生だけではなく、様々な来場者もこの文化的イベントに参加し、楽しみました。



「OU Daily」の写し

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。

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



人権が尊重される社会をめざして

1月27日（月）に、佛 教 大 学 の 原 清 治 副 学 長 を 講 師 に 招 き、 令 和 6 年 度 精 華 町 人 権 講 演 会 が 精 華 町 交 流 ホールで開催され、62名が参加しました。

講演では、新型コロナウイルスやスマートフォン利用拡大の影響により、子どもたち同士の関係性が希薄になったため、SNSを通じたイジメが増加傾向にあること、また、子どもたち自身が何気なく発信した投稿がトラブルを引き寄せる可能性などについて語られました。

参加者からは、「いじめの境界線の難しさを痛感しました」や「差別や悪口を書き込まないだけではなく、写真も見人によってどういった感情を想起させるか考えることが大切」などといった意見が寄せられるなど、大変好評を得ました。

