



せいちょう 精華町やさしい にほんごばんこうほうし
日本語版広報誌
No. 357 2025 年 5 月

じてんしゃ あんぜんりようすいしんふ みんうんどう 自転車の安全利用推進府民運動

もくじ 目次

- 1 じてんしゃ あんぜんりよう
自転車の安全利用
すいしんふ みんうんどう
推進府民運動
- 2 ツアー・オブ・
ジャパン 2025
京都ステージ
- 3 りょうり けんこう
料理と健康
- 4 町 の ニュース・
7 イベント
- 8 ちょう しまい と し
町の・姉妹都市
のニュース

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



こうつう じゆんしゆ こうつう
“交通ルールを遵守して、交通
マナーを実践しましょう！”

5 月は自転車安全利用推進月間

きょうとふ じてんしゃ ただ の かた ほこうしゃ たちば た おも うんてん ふきゆう
京都府では、自転車の正しい乗り方と歩行者の立場に立った思いやりのある運転を普及・
そくしん じてんしゃ きけん めいわく うんてん こうつう じ こ ぼうし はか うんどう
促進することにより、自転車の危険または迷惑な運転による交通事故防止を図る運動を
じっし
実施しています。
じてんしゃ しやりよう にんしき こうつう じゆんしゆ こうつう じっせん こころ が
自転車は車両であることを認識し、交通ルールの遵守、交通マナーの実践を心掛けま
しょう。

うんどう 運動スローガン

じてんしゃ わがまま き まま じ こ
「自転車の わがまま 気まま 事故のもと」

じっしないう ばっすい 実施内容（抜粋）

- じてんしゃ うんてんしや じてんしゃ こうつう じ こ ぼうし じてんしゃ うご
自転車・バイクの運転者は、自転車との交通事故を防止するため、自転車の動きに
ちゆうい きけん よそく うんてん つと
注意し、危険を予測した運転に努めましょう。
- じてんしゃりようしや こうつう じゆんしゆ こうつう じっせん
自転車利用者は、交通ルールを遵守し、交通マナーを実践するとともに、ヘルメット
ちやくよう
を着用しましょう。
- ぼうがいうんてん どう し しょう どう そう さ うんてん
妨害運転はもとより、イヤホン等の使用や、スマートフォン等を操作しながら運転する
うんてん ぜったい
「ながら運転」は絶対にやめましょう。
- きょうとふ じてんしゃそんがいほけんとう かにゆう ぎ む つ かなら かにゆう
京都府では自転車損害保険等への加入が義務付けられています。必ず加入しまし
うんてん じてんしゃ ていきてんけんせいび う
ょう。また、自転車の定期点検整備を受けましょう。

とい じ ち しんこうか じ ち しえんがかり
問自治振興課自治支援係TEL:95-1934





5月19日(月)

9:45 スタート

普賢寺ふれあいの駅

12:45 ごろ ゴール

けいはんなプラザ西側

国際自転車競技連合(UCI)の公認国際自転車レースの一つ、「ツアー・オブ・ジャパン(TOJ)」の京都ステージが、5月19日(月)に開催されます。ツアー・オブ・ジャパンは国内最高峰の自転車ロードレースであると同時に、アジア随一の規模・レベルで、多くの来場者で賑わうイベントです。

【前回の様子】ゴール直後



京都ステージ HP



大会公式HP

9時15分頃～13時頃 交通規制

レース当日はコースおよびコース周辺で交通規制が実施されます。ご理解・ご協力をお願いします。

交通規制と一部バス停の乗降規制・移設のお知らせ

レースの開催時間帯は、道路の交通規制とそれに伴う一部バス停の乗降規制・移設を行います。周辺にお住いの皆さんにはご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をよろしくお願い致します。

奈良交通路線バス

精華大通りを東向きに進行するバスは「光台四丁目停留所」「光台三丁目停留所」「けいはんなプラザ停留所」での乗降ができなくなりますので、「光台七丁目停留所」または「ATR停留所」をご利用ください。西向きに進行するバスは、これらの停留所でも乗降できます。

精華くるりんバス

交通規制実施中は「かしのき苑停留所」には停車しません。また、祝園駅方面に進行するバスの「けいはんなプラザ停留所」を奈良交通「ATR停留所」に移設します。当日の運行状況によっては、バスのダイヤに大幅な遅れが発生する場合があります。利用者の皆さんにはご迷惑をおかけしますが、ご理解・ご協力をよろしくお願い致します。

問自治振興課地域協働係 TEL:95-1934

番外編せいか小さな旅「TOJ京都」体感ツアー

コースの観戦ポイントを辿り歩きます。東畑の里de わくわく！どきどき！間近で見る感動の走り、世界の走りを感じ取る応援ツアー！

日時:5月19日(月)午前8時45分集合[けいはんなプラザ東出入口前(ピエラタウン側)(奈良交通バス停・ATR下車)]、午後1時解散(けいはんなプラザ前)※小雨決行(気象警報発令時は中止) コース:けいはんなプラザ→①鳥谷池入口・峠の登り道→②東畑ヘアピンカーブ→③東畑集会所前S字カーブ→④元気塾前→⑤東畑赤水交差点直角カーブ→⑥東畑北除キ交差点→⑦感動のゴール/けいはんなプラザ前付近(解散)=約5キロ ※当日の状況によっては、観戦場所の変更・案内ルートの変更もあります。定員:30人 持ち物:飲み物、雨具、ビニールシートなど 参加費:500円(小学生100円・未就学児無料)記念缶バッジ付き 申込方法:前日までに、電話またはメールで次のところへ。問NPO法人精華町ふるさと案内人の会/TEL:090-8877-4991・✉furusato_seika@yahoo.co.jp



こんかい せい かい しょう せいかう せいかう せいかう せいかう せいかう せいかう
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
「かぼちゃとじゃがいものポタージュ」です。

ざいりよう にんぶん 材料 (2人分)

かぼちゃ 1/8個(140g) じゃがいも 1/2個(60g) 玉ねぎ 1/4個(40g) バター 5g
コンソメ(顆粒) 小さじ1(4g) 水 180ml 牛乳 120ml こしょう 少々 パセリ(お好みで)

つく かた 作り方

- (1) かぼちゃは種とわたを取って皮をそぎ取り、じゃがいもは皮をむいて、それぞれ厚さ5ミリの薄切りにする。
- (2) 玉ねぎは薄切りにする。
- (3) 鍋にバターを入れ、玉ねぎを弱火で炒める。しんなりしたら、かぼちゃとじゃがいもを入れ、焦がさないように炒める。
- (4) (3)に水とコンソメを入れ弱火で煮込み、やわらかくなったら火からおろしてミキサーにかける。
- (5) 鍋に戻し、ゆっくりかき混ぜながら牛乳を加え、弱火で煮て、こしょうを入れ味をととのえる。
- (6) お好みでパセリをかける。

ひとりぶん えいようか 一人分の栄養価

エネルギー	110 キロカロリー	カルシウム	85 ミリグラム
たんぱく質	3.9 グラム	食物繊維	4.9 グラム
脂質	4.5 グラム	塩分	0.7 グラム



しよくいく じょうほう 食育ミニ情報 No. 59

「冬至にかぼちゃを食べる理由」

かぜとお すす ばしょ お えいようほうふ
風通しのよい涼しい場所に置いておけば、長く日
もちするため昔は夏に採れたかぼちゃを大切に
保存して冬に食べていました。栄養豊富な
で、風邪予防にもなることから寒い季節を迎える
冬至にかぼちゃを食べる風習が、江戸時代頃に
生まれたと言われています。



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 ひようじ
「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 ひようじ 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。

まるほしどう 「ブレッドギャラリー丸星堂」

みせ すべ しょうひん ひようじ とくていげんざいりよう ひんもく おこな
このお店では、全ての商品にアレルギー表示(特定原材料8品目)を行っています。

じゅうしょ ひかりだい こ ちょうめ
住所: 光台五丁目25-6

TEL: 26-3280

えいぎようじかん ごぜん ころい ふくしか
営業時間: 午前6時30分～午後6時30分

ていきゅうび か すいようび
定休日: 火・水曜日



えいぎようじかん へんこう りんじきゅうぎょう 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 しょうがいにくしゅうか きかくちようせい
問 合せいか 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)



と し こうえん まも 都市公園のマナー守って

公園はみんなの施設です。利用者がお互いに気持ち良く使えるよう、ルール(法令)・マナーを守りましょう。また、町内の都市公園では、次の行為を禁止しています。

条例による禁止事項

- 公園内の施設を傷つけたり汚したりすること
- 竹や木、草花を折ったり、探ったりすること
- 土地の形質を変えたり、土砂を採ったりすること
- 鳥獣類を捕ったり、殺傷したりすること
- 貼り紙や立札、広告を表示したりすること
- 立ち入り禁止区域に立ち入ること
- 指定された場所以外に車両を乗り入れたり、駐車したりすること
- 公園をほかの目的で使用する
- たき火、または火気をもって遊ぶこと
- そのほか、公園の利用や管理に支障のある行為をすること



マナーに関するお願い

- 愛犬などの散歩で利用するときは、必ずリード(引き綱)を付け、長さを調節して動物が苦手な人や子どもにも配慮してください。また、糞の処理用具を携帯し、愛犬などが糞をしたときには持ち帰るなど後始末をしてください。
- 自転車やバイクの公園内への乗り入れ禁止されています。また、公園入口などに自転車などを駐輪するときには、周囲の迷惑にならないように注意してください。
- 公園内では火気の使用は原則禁止しています。花火やバーベキューなどもできません。
- ゴミは各自で持ち帰りましょう。
- 危険行為やほかの公園利用者の迷惑となる行為はやめましょう。

問建設課管理係TEL:95-1901

しょうめいしょ こうふ いちじていし 証明書コンビニ交付の一時停止

所得証明書・課税(非課税)証明書の年度切り替えに伴い、次の通りマイナンバーカードを利用したコンビニエンスストアでの各種証明書交付サービスを停止します。ご理解・ご協力をよろしくお願いします。

交付停止予定日

6月9日(月) 終日

※作業状況により停止日が前後する可能性があります。

交付停止する証明書

所得証明書・課税(非課税)証明書※6月10日(火)以降は、コンビニエンスストアなどで、令和7年度(令和6年中所得等分)の所得証明書・課税(非課税)証明書のみ交付できます。令和6年度以前のものは、町役場での交付となりますので注意してください。

問税務課住民税係TEL:95-1916



町のイベント



芽ぶきの森でたき火ナイト

日時: 5月23日(金)・24日(土)・25日(日)・30日(金)・31日(土)・6月1日(日) 午後5時～9時

場所: けいはんな記念公園 芽ぶきの森

定員: 各日3組

内容: 芽ぶきの森でたき火を自由に楽しむイベントです。詳しくは公園ホームページをご覧ください。

料金: 1組5000円

申込方法: 公園ホームページからお申込みください。



えほん picnic at けいはんな記念公園

日時: 5月25日(日) 午前10時～午後2時

※雨天中止

場所: けいはんな記念公園 芝生広場

内容: 芝生の上で、ゴロゴロ自由に、えほんを楽しみませんか? 移動図書館が公園にやってきます。保育士によるパネルシアターや絵本の読み聞かせもあります。



ヨガ&ズンバゴールド

日時: 6月10日・17日・24日の各火曜日(計3回) 午前10時～11時30分

場所: むくのきセンター 道場

対象者: 18歳以上の方

内容: ヨガでリラックスし、ズンバゴールドで音楽に合わせてダンスを楽しみます。ヨガ(60分)、ズンバゴールド(30分)

持ち物: タオル、上靴(紐靴)、ヨガマット(貸出し可)、飲み物

料金: 3000円(一括納入)

申込方法: 本会ホームページまたは、受講料を添えて窓口へ。



せいかグローバルネットの国際交流イベント「第5回Sports Day」

日時: 6月8日(日) 午後1時30分～3時30分

場所: むくのきセンター・アリーナ

定員: 先着40人(4年生以下は保護者同伴)

内容: 外国や日本のスポーツやゲームで、外国籍の方も含め、子供から大人まで、年齢や言葉の壁を越えて、気軽に楽しく交流できるイベントです。ご家族でもぜひ参加してください。

申込方法: 5月7日(水)～23日(金)にせいかグローバルネットのホームページの「Sports Day 申込フォーム」から。

問合せ: 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
のホームページ

けいはんな記念公園クラフトフェスタ～百貨創作祭～

日時: 5月25日(日) 午前10時～午後4時

※雨天中止(判断は前日午後8時)

場所: けいはんな記念公園 芝生広場

内容: アート作家の手作りの品マーケット。公園でお買い物をお楽しみください。

問合せ: 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申請受け付け・交付・電子証明書の更新を行います。

日程: 5月25日(日)、6月14日(土)

受付時間: 午前 9時～11時45分

※事前に予約が必要です。

はがきをご用意のうえ、インターネットまたは電話で予約してください。

※予約希望日の45日前から予約可能です。



インターネット予約
はこちら

戸籍のフリガナ記載が始まります

これまで、氏名のフリガナは戸籍上公証されていませんでしたが、令和7年5月26日改正戸籍法の施行により、新たに戸籍の記載事項として追加されることになりました。施行日以降、本籍地の市区町村から郵送で「戸籍に記載される予定のフリガナの通知書」が届きます。本籍地が精華町の方への「フリガナの通知書」は、本年7月頃に発送予定です。

通知書を受け取ったら、まずフリガナを確認してください。

- ・ 正しいフリガナが通知された場合は、届出は不要です。
令和8年5月26日以降、通知されたフリガナが一斉に戸籍に記載されます。なお、それ以前に戸籍へのフリガナ記載をご希望の場合は、届出により記載できます。
- ・ 通知されたフリガナが普段使用しているよみかたと異なる場合は、1年以内に正しいフリガナの届出が必要です。

フリガナ制度や届出について
詳しくはこちら



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〉 今年は、東京2025 デフリンピックが開催されます。

デフリンピックとは、デフ+オリンピックのことです。デフ(Deaf)は、英語で「耳がきこえない」という意味です。デフリンピックは国際的な「きこえない・きこえにくい人のためのオリンピック」です。

第1回は、1924年にフランスのパリで開催されました。

東京2025 デフリンピックは、100周年の記念すべき大会であり、日本では初めての開催になります。4月から8月までは、デフリンピックで行われる競技の手話を紹介します。



←これまで、ホームページで過去に掲載した手話を紹介中

卓球 [をする]



右手の甲で打った左手2指の輪（球）を前へ出す

ゴルフ [をする]



両手をつけ合わせて、右から左へ弧を描いて振り抜く

問い合わせ先 社会福祉課 共生社会係 TEL:95-1904

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

日にち	診療科目	日にち	診療科目
5/3 (祝・土)	内科	5/18 (日)	内科
5/4 (祝・日)	内科	5/25 (日)	内科・小児科
5/5 (祝・月)	内科	6/1 (日)	内科
5/6 (休・火)	内科	6/8 (日)	内科・小児科
5/11 (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
5/13 (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2025年1月生 および2024年7月生)
5/14 (水)	午後0時30分～	5歳児健康診査(対象児2020年5月生)
5/15 (木)	午後0時30分～	5歳児健康診査(対象児2020年5月生)
6/10 (火)	午後0時30分～	2歳4カ月児健康診査(対象児2023年1月生)
6/13 (金)	午後0時30分～	5歳児健康診査(対象児2020年6月生)

むくのきセンター

日にち	時間	詳細
5/14 (水)	-	休館
5/21 (水)	午後3時～5時	アリーナ一般開放(卓球デー)
5/25 (日)	午前9時～正午	アリーナ一般開放(ほほえみスポーツ広場)
5/28 (水)	-	休館
6/4 (水)	午後3時～5時	アリーナ一般開放(卓球デー)



ノーマン市でオクラホマ・ネイティブアメリカン・ユース・フェアが開催されました。

4月7日(月)から8日(火)にノーマン市にあるサム・ノーブル・オクラホマ自然史博物館で「オクラホマ・ネイティブアメリカン・ユース・ランゲージフェア」という年次イベントが開催されました。このフェアは博物館の最大のイベントであり、さまざまなネイティブアメリカンの部族や文化のバックグラウンドをもつ学生が、言語や歴史についてのプレゼンテーションを、ネイティブアメリカンの言語ですべて行いました。イベントでは、劇、祈祷、流行の歌や伝統的な歌、パフォーマンス、ポスター、漫画などが発表されました。このイベントは2003年に初めて開催され、現在ではたくさんのオクラホマ州の学生や地域住民が参加する、博物館最大のイベントの一つになりました。来場者は、博物館のいたるところで発表を無料で楽しみました。



The Norman 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！

精華町ウェブサイト



フェイスブック



京都国際交流員ブログ



京都国際交流員Instagram



けいはんな乗り物フェア

3月15日(土)に、公共交通の利用促進などを目的としたイベント「けいはんな乗り物フェア」をけいはんなプラザで開催しました。

鉄道会社・バス会社のオリジナルグッズの販売や、子ども制服着用体験、バス車両の展示、鉄道ジオラマの展示、斉藤雪乃さんのトークショー、ミニトレインの運行など、さまざまな催しで賑わい、当日は2000人を超える方が来場しました。

