



せいからょう 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. 359 2025年7月

TOJ (ツアー・オブ・ジャパン) 2025

もくじ
目次

- 1 TOJ (ツアー・オブ・ジャパン) 2025
- 2 「熱中症」に気を付けよう!
- 3 料理と健康
- 4 7 町のニュース・イベント
- 8 町の姉妹都市のニュース

こくないさいだい きほ こくさいじてんしゃ きやうと
 国内最大規模の国際自転車ロードレース「ツアー・オブ・ジャパン 2025」の京都ステージが
 5月19日(月)に開催されました。16チーム95人の選手が熱戦を繰り広げ、みごと区間
 ゆうしょう て うつのみや せんしゆ ねっせん く ひろ くかん
 優勝を手にしたのは宇都宮ブリッセン所属の岡篤志選手!
 コース沿いでは約4万6000人の観客が選手たちにエールを送っていました。
 また、フィニッシュ地点近くのけいはんなプラザや東畑集会所・みんなの元気塾では特産品
 しゆつてん つど おお らいじようしゃ にぎ ひがしばたしゆうかいしょ げん きじゆく とくさんひん
 やグルメなどの出店が集い、多くの来場者で賑わいをみせていました。
 ツアー・オブ・ジャパン京都ステージの開催には、周辺地域の住民・企業の皆さまをはじめ
 ボランティアの皆さまにもたくさんのご協力をいただき、大きな事故もなく無事に開催するこ
 とができました。誠にありがとうございました。今後もご支援・ご協力をよろしく願います。
 まこと かいさい こんご しえん きやうりよく ねが
 問自治振興課地域協働係 TEL:95-1934



せいからょう こうほう
 精華町の広報キャラクター
 きやうまち
京町 セイカ



“「ツアー・オブ・ジャパン」の開催
 に関するご協力、誠にありがとうご
 ざいました!”



「熱中症」に気を付けよう！

毎年、精華町でも熱中症によって多くの方が救急搬送されています。猛暑で気温と湿度が高くなるため、注意しましょう。

熱中症の症状とは？

熱中症とは、気温や湿度が高い場所にいると体調が悪くなってしまう症状のことです。

熱中症の代表的な症状は

- ①めまいでフラフラする。
- ②大量に汗をかいたりする。
- ③体温が急に上がる。

そのまま放置して症状が悪化すると、頭痛や嘔吐などの症状が出ます。さらには、痙攣や失神などの症状や意識障害が生じ、最悪の場合は死に至る場合もあります。

熱中症の予防と対処方法

今年の夏も40度を超えるような猛暑が予想されています。熱中症の予防方法は、こまめに水分補給を行うことです。喉が渇いていなくても、こまめに水分を取ることが大切です。次に、暑さを避けることです。屋外や日差しが強い場所なるべく避け、屋内に居たとしても、クーラーや扇風機などを使用し環境を整えましょう。保冷剤などで、体を冷やすのも予防の一つです。

特に高齢者や乳幼児は注意！

体温調節がうまくできなったり、体調の変化に気づきにくい乳幼児や高齢者は、熱中症になりやすいとされています。したがって、乳幼児や高齢者は一人にせず、皆さんで助け合いましょう。命の危険があると判断した場合には、ためらわずに119番通報し、救急車の要請をしてください。

もし、熱中症になってしまった場合は、風通しの良い場所や、クーラーが効いている室内に移動し、水分補給を行い安静にしましょう。また、脱げる衣服は脱ぎ、締め付けの強いベルトやネクタイなどをゆるめると、風通しが良くなり、効率よく体を冷やすことができます。さらに、保冷剤などを首、脇、股などに当てることで、さらに熱を下げるすることができます。



問消防署警備第一係 TEL:94-5630

令和7年度甲種防火管理新規講習を開催します。

精華町消防本部では、相楽中部消防組合消防本部と合同で甲種防火管理新規講習を行います。

この講習は防火管理業務に必要な知識および技能を講習するためのものです。

(全課程を修了された方には修了証が交付されます。)

開催日時:8月19日(火)・20日(水)/2日間

講習場所:むくのきセンター4階多目的ホール

受付時間:7月1日(火)~31日(木)

受付場所:消防本部予防課(TEL:94-4397)

※詳しくは、町ホームページで確認してください。





こんかい せいにかちょうしょくせいいかいぜんすいしんいんきょうぎかい
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
「あじのカレーソテー夏野菜」です。



ざいりょう にんぶん
材料 (2人分)

あじ中サイズ(3枚おろし) 2枚(200g)、塩こしょう 少々、小麦粉 大さじ1、
カレー粉 大さじ1、オリーブオイル 大さじ1/2(6g)、トマト中 1/6個(25g)、
きゅうり 1/4個(20g)、玉ねぎ 1/4個(15g)、パプリカ 1/8個(15g)

★オリーブオイル 小さじ1、酢 大さじ1、砂糖 0.8g、塩 1.5g

つく かた
作り方

- (1) あじはペーパーで水分を拭き、塩こしょうをして小麦粉とカレー粉を合わせたものをまぶす。
- (2) フライパンにオリーブオイルをひいて熱し、あじを入れてこんがり両面を焼いて火を通す。
- (3) トマト、パプリカは1cmの角切り、きゅうりは1cm角切り、玉ねぎは粗みじん切りにする。
- (4) ボウルに(3)と★の調味料を入れて混ぜ合わせる。
- (5) 皿にあじを並べ、(4)をかけ冷やしてから食べる。

ひとりぶん えいようか
一人分の栄養価

エネルギー	196 キロカロリー	カルシウム	89 ミリグラム
たんぱく質	20.8 グラム	食物繊維	1.7 グラム
脂質	10 グラム	塩分	1.0 グラム

しょくいく じょうほう
食育ミニ情報 No. 61

えいよう
「あじの栄養について」

あじには血中の中性脂肪値を下げて血栓を防ぎ血液をサラサラにしてくれる働きがあるEPA、脳を活性化させる働きがあるDHAが含まれています。その他にもタウリンが含まれており、中性脂肪やコレステロールを減らす働きや肝臓で胆汁酸の分泌を促進したり、肝細胞の再生を促進したりする効果があります。



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。

「Shukran」

このお店では、「野菜たっぷりメニュー」を提供しています。

住所：南 稲八妻谷ノ池51-4

TEL:090-3445-1515

営業時間：月・木・金曜日

午前11時～午後3時30分

(ランチタイムのみの事前予約制)

インスタグラムのダイレクトメールにて問い合わせください。

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)





国民健康保険税の賦課限度額の一部引き上げ

令和7年4月1日から、国民健康保険税の医療分、後期高齢者支援金等分について、賦課限度額（課税額の上限）を引き上げました。介護分は変更ありません。

- 医療分 65万円→66万円
- 後期高齢者支援金等分 24万円→26万円

令和7年度の国民健康保険税の税率表

	医療分 (0歳～74歳)	後期高齢者支援金等分 (0歳～74歳)	介護分 (40歳～64歳)
①所得割額	（令和6年中の総所得金額 など-43万円）×7.58%	（令和6年中の総所得金額 など-43万円）×2.45%	（令和6年中の総所得金額 など-43万円）×2.20%
②均等割額	2万6000円×被保険者数	9000円×被保険者数	9500円×被保険者数
③平等割額	2万5000円	7000円	5500円
小計	小計A【①+②+③】 賦課限度額66万円	小計B【①+②+③】 賦課限度額26万円	小計C【①+②+③】 賦課限度額17万円
世帯の国民健康保険税額 = 小計A + 小計B + 小計C			

問 国保医療課国保係 TEL:95-1929

国民健康保険税の軽減判定所得の基準変更

国民健康保険においては、世帯主と国民健康保険加入者の所得の合計金額が軽減判定所得の基準以下の世帯に対して、国民健康保険税（以降「保険税」という）の均等割額と平等割額の軽減を行っています。令和7年4月1日から、保険税の軽減判定所得基準が一部変更となり、軽減対象者を拡大しました。

軽減判定所得の基準の変更内容

軽減割合	改正後 (令和7年度)	改正前 (令和6年度)
7割	43万円 + {10万円 × (給与所得者などの数 - 1)} 以下の世帯	43万円 + {10万円 × (給与所得者などの数 - 1)} 以下の世帯
5割	43万円 + (被保険者数 × 30万5000円) + {10万円 × (給与所得者などの数 - 1)} 以下の世帯	43万円 + (被保険者数 × 29万5000円) + {10万円 × (給与所得者などの数 - 1)} 以下の世帯
2割	43万円 + (被保険者数 × 56万円) + {10万円 × (給与所得者などの数 - 1)} 以下の世帯	43万円 + (被保険者数 × 54万5000円) + {10万円 × (給与所得者などの数 - 1)} 以下の世帯

ただし、表中の「給与所得者など」は、一定の給与所得者と公的年金などの支給を受ける方を指します。また、表中の「被保険者数」については、同一世帯で国民健康保険から後期高齢者医療制度の被保険者に移行した方も含みます。

問 国保医療課国保係 TEL:95-1929



ARTCOM 2025

日時: 7月12日(土)~24日(木) 午前9時~午後5時(24日は午後3時まで)

場所: けいはんな記念公園 水景園

内容: 「環境と表現」をテーマに京都芸術大学総合造形コースの学生たちの作品が、けいはんな記念公園の水景園や観月楼を彩ります。日本庭園とアートのコラボ

レーションをお楽しみください。

料金: 庭園入園料



問 けいはんな記念公園管理事務所/TEL:93-1200 FAX:93-2688

夏色コンサート

日時: 7月12日(土) 午後2時~3時(雨天開催)

場所: けいはんな記念公園 水景園 観月楼 地階

内容: 男女二種唱とピアノ。J-POP・童謡・唱歌・ミュージカルなど

を歌います。

出演: epoc

料金: 庭園入園料



問 けいはんな記念公園管理事務所/TEL:93-1200 FAX:93-2688

ブルーベリーの摘み取り

ざくろいきいき農園で摘み取り体験してみませんか。

日時: 7月25日(金)~9月5日(金)まで(予定)

場所: 精華町大字柘榴地内

持ち物: 摘取袋、長靴、長袖・長ズボン着用、虫よけグッズ

料金: 入園料1500円(摘み取り1キロまで含む)・1キロを超えた分は1キロごとに1500円

申込方法: 摘み取り予定日の3日前までに電話で次のところへ。

問 ざくろいきいき農園組合/TEL:090-7113-3542(担当:藤原)



和製ハープの世界 大正琴体験

日時: 7月27日(日) ①午前10時30分~正午 ②午後1時30分~3時

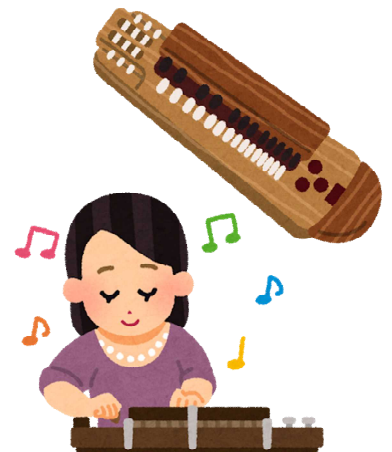
※時間内随時体験可

場所: ガーデンモール木津川1階セントラルコート

定員: 各30人程度

内容: ほとんどの楽器が大陸シルクロードを南下して日本に輸入されて進化を遂げて現在にいたりますが、大正琴は唯一日本で誕生した楽器です。日本生まれの大正琴にふれてみませんか?

問 琴伝流大正琴楽遊/TEL:090-8380-4805(村上)





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・電子証明書の更新を行います。

日程：7月13日(日)、8月16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。

※予約希望日の45日前から予約可能です。

○ 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。

※電子証明書の更新は、有効期限の3カ月前から可能です。



インターネット予約はこちら

証明書は便利なコンビニ交付サービスで取得

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を取得できます。

※役場・住民サービスコーナー(桜が丘エスペローマ高の原内)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)・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(本人のみ)・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、コンビニに設置してあるマルチコピー機から本籍地の市区町村へ戸籍証明書のコンビニ交付利用登録申請が必要です。

○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、スーパーフレッシュ田田店など、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

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

曜日：午前10時15分～11時45分

◆ 日本語教室

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。





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。



今年、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回デフリンピックは、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。

じてんしゃ
自転車、サイクリング



ボウリング



←これまで、ホームページで

過去に掲載した手話を紹介中

じょうげ お りょうてこがし えん えが
上下に置いた両手拳で円を描いて
こうご まわ じてんしゃ ようす
交互に回す。(自転車をこぐ様子)

おやゆび なかゆび くすりゆび ま
親指、中指、薬指を曲げ、ボウリ
ングの玉を投げるしぐさを
する。

せいにかちょう しせつ
精華町の施設のスケジュール

そうらくきゆうじつおうきゆうしんりようじよ
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
7/6 (日)	ないか 内科	8/3 (日)	ないか 内科
7/13 (日)	ないか しょうにか 内科・小児科	8/10 (日)	ないか しょうにか 内科・小児科
7/20 (日)	ないか しょうにか 内科・小児科	8/11 (祝・月)	しょうにか 小児科
7/21 (祝・月)	ないか 内科	8/17 (日)	ないか 内科
7/27 (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	しょうさい 詳細
7/10 (木)	午後0時30分～	5歳児健康診査①(対象児2020年7月生)
7/11 (金)	午後0時30分～	5歳児健康診査②(対象児2020年7月生)
7/29 (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3月生 および2024年9月生)
8/5 (火)	午後0時30分～	5歳児健康診査(対象児2020年8月生)
8/7 (木)	午後0時30分～	3歳6カ月児健康診査(対象児2022年1月生)

むくのきセンター

ひにち	じかん 時間	しょうさい 詳細
7/9 (水)	-	きゆうかん 休館
7/16 (水)	午後3時～5時	アリーナ一般開放 (卓球デー)
7/23 (水)	-	きゆうかん 休館
7/27 (日)	午前9時～正午	アリーナ一般開放(ほぼ えみスポーツ広場)
8/6 (水)	午後3時～5時	アリーナ一般開放 (卓球デー)



夏が訪れ、ノーマン市の子ども向けスポーツが盛り上がっています

ノーマン市に夏がやってきました。子ども向けのスポーツの時期です。ノーマン・オブチミスト・クラブというスポーツ協会は、4歳児から高校生に至るまで、野球とソフトボールの部活動を行っています。試合は毎週月、火、木曜日の午後に行われ、大会は7月20日まで毎週末に開催されます。部活は、ノーマン市に住んでいる多くの子どもたちにとって初めてのスポーツの機会となります。運動能力を上げるだけではなく、スポーツマンシップ、チームワーク、忍耐等の大切さを学ぶことができます。コーチとして活躍している親も、忍耐等を学ぶことができます。野球やバスケットボールの部活は様々あり、大人向けの部活もあります。ノーマン市では、この夏のスポーツと部活を通じて、子供だけではなく、大人もスポーツを習ったりチームに参加したりできます！



「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
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



京都国際交流員インスタグラム



第5回Sports Day



せいかグローバルネットとの共催による国際交流イベント「第5回Sports Day」をむくのきセンターで開催し、地域住民の方や外国人の方など67人とボランティアスタッフ14人が参加しました。

ベトナムのゲームやアメリカのダンス、おっかけ玉入れ、お箸リレーなどの各種のスポーツやゲームを通じて、参加者みんなで体を動かして交流しました。

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。語学力や国籍は問いません。

問合せ先: seikaglobalnet@gmail.com