



せいからちょう 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. 360 2025年8月

がいしゅつ  
**外出にはマイボトルを**

もくじ  
**目次**

1 がいしゅつ 外出にはマイボ  
 トルを

2 しょうがいねんきん 障害年金について

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

きおん じょうしやう き ねちゆうしやう がいしゅつじ こ すいぶんほきゆう じたく  
 気温の上昇とともに気になる熱中症。外出時に小まめに水分補給をするために、自宅から  
 お気に入りのマイボトルを持って出かけましょう。

そと かんいんりやう か の おおつ あと ようき ごとく  
 外でペットボトルや缶飲料などをかうと、飲み終わった後で容器がごみになってしまいます。

まいぼるとん を利用すると、これらごみを減らすだけでなく、外で飲み物を買う必要がないため  
 けいざいてき じさん やす の もの ごとく かい せ  
 経済的です。また、マイボトルを持参すれば、安く飲み物を購入できるお店もあります。

き い かつやう あつ なつ の き  
 お気に入りのマイボトルを活用して、暑い夏をスマートに乗り切りましょう。

といかんきやうすいしんかしげんじゆんかんがかり  
 問環境推進課資源循環係 TEL:95-1925



せいからちょう 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**



がいしゅつじ  
 “外出時にマイボトルを持って  
 出かけましょう！”





障害年金は、病気やけがによって生活や仕事などが制限されるようになった場合に、現役世代の方も含めて受け取る事ができる年金です。障害年金には、「障害基礎年金」と「障害厚生年金」の2種類があり、病気やけがで初めて医師の診療を受けたときに国民年金に加入していた場合(20歳前の年金制度未加入期間を含む)は「障害基礎年金」、厚生年金に加入していた場合は「障害厚生年金」が請求できます。

### 障害基礎年金

次の①～③のときに初診日(障害の原因となった病気やけがについて、初めて医師の診療を受けた日)のある病気やけがで、法令により定められた障害等級表(1級・2級)による障害の状態にあると認められたときは障害基礎年金が支給されます。

- ①国民年金に加入している期間
- ②20歳前の期間(年金制度に加入していない期間)
- ③60歳以上65歳未満(年金制度に加入していない期間)で、日本国内に住んでいる期間

### 保険料納付要件

障害基礎年金を受けるためには、初診日の前日において、次のA、B、いずれかの要件(保険料納付要件)を満たしていることが必要です。ただし前の②の期間に初診日がある場合、納付要件はありません。

- A.初診日のある月の前々月までの公的年金加入期間の3分の2以上の期間について、保険料が納付または免除されている。
- B.初診日において65歳未満であり、初診日のある月の前々月までの1年間に保険料の未納がない。

### 年金額

障害基礎年金額(令和7年度)

- ・1級 103万9625円(年額)
- ・2級 83万1700円(年額)

申請により、障害基礎年金の支給が決定した場合に支給できる額は上の通りです。また、次の①②に該当する子どもがいる場合は、上のそれぞれの年金額に子ども1人につき23万9300円(年額)、第3子以降は1人につき7万9800円が加算されます。

- ①18歳到達年度の末日(3月31日)を経過していない子
- ②20歳未満で障害第1級、または2級に該当すると認められた子

### 申込方法

平日午前8時30分～正午・午後1時～5時まで(総合窓口課(2階)へ)。

### 障害厚生年金

厚生年金に加入している間に初診日のある病気やけがで障害基礎年金の1級、または2級に該当する障害の状態になったときは、障害基礎年金に上乗せして障害厚生年金が支給されます。また、障害の状態が2級に該当しない軽い程度の障害のときは、3級の障害厚生年金が支給されます。なお、初診日から5年以内に病気やけがが治り、障害厚生年金を受けるよりも障害の状態が軽いときには障害手当金(一時金)が支給されます。※障害厚生年金の相談・申請は年金事務所へ直接問い合わせてください。

### 特別障害給付金

国民年金に任意加入していなかったことにより、障害基礎年金などを受給していない障害者の方について、次の①②のときに初診日がある場合に福祉的設置として支給されます。

- ①平成3年3月以前に国民年金任意加入対象であった学生
- ②昭和61年3月以前に国民年金任意加入対象であった被用者などの配偶者で当時任意加入していなかった方

### 支給額

- ・障害基礎年金1級相当に該当する方 基本月額5万6850円(2級の1.25倍)
- ・障害基礎年金2級相当に該当する方 基本月額4万5480円

### 申請方法

平日午前8時30分～正午・午後1時～5時まで(総合窓口課(2階)へ)。

問 京都南年金事務所お客様相談室TEL:075-644-1165(代表)、精華町役場総合窓口課年金係TEL:95-1915



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「レタスの白和え風サラダ」です。



ざいりょう (にんぶん)  
材料 (2人分)

もめんどうふ 80g レタス 1/6個(50g) 赤玉ねぎ 1/4個(40g)

ツナ缶 30g すりごま(白) 小さじ1(2g)

A:塩 小さじ1/4(1.5g) 砂糖 小さじ1/2(1.5g) 酢 小さじ1(5g) 薄口し

ょうゆ 小さじ1/2(3g) オリーブオイル 大さじ1/2(6g) ガーリック 少々

つくかた  
作り方

- (1) 木綿豆腐はペーパータオルに包み、重石をのせて水切りする。
- (2) レタスはざく切り、赤玉ねぎは薄切りにして、一緒に水にさらし水気をしっかり切る。
- (3) ボウルに A とツナ、すりごまを入れて混ぜ合わせる。水切りした豆腐を手で崩しながら加えて調味料をなじませ、レタス、赤玉ねぎを加え、さっと和えて器に盛る。

ひとりぶん えいようか  
一人分の栄養価

エネルギー	87 キロカロリー	カルシウム	59 ミリグラム
たんぱく質	5.8 グラム	食物繊維	1.2 グラム
脂質	5.7 グラム	塩分	1.1 グラム

食育ミニ情報 No. 62

「レタスの栄養について」

成分の90%以上が水分で、エネルギーは100gあたり12kcalと低カロリーの野菜です。しかし、β-カロテンやビタミンC、ビタミンEといったビタミン類や、カリウム、カルシウム、マグネシウムなどのミネラル、食物繊維などを微量ずつですが、バランスよく含んでいます。現在は多くの品種がありますが、サラダ菜やサニーレタスのような色が濃いリーフレタスのほうが玉レタスよりも約10倍近いβ-カロテンを含んでいます。



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。

おんなまが しつかさ  
「御生菓子司 ふたば」

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品目とエネルギー表示)を行っています。

住所: 祝園西一丁目40-4

TEL: 29-4529

営業時間: 午前9時～午後6時

定休日: 月曜日(祝日の場合は営業、その週の水曜日休)



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)



## でんきかさい みぜんぼうし 電気火災を未然防止！

でんきかさい でんききき はいせん げんいん かさい わたし せいかつ なか お かさい ひどつ  
電気火災とは、電気機器や配線、コンセントなどを原因とする火災のことで、私たちの生活の中でもよく起こる火災の一つで  
す。日常生活で使用されている電気機器はとても便利な反面、使用方法や管理の仕方によって思わぬ火災に繋がりがねませ  
ん。特に近年では、電気火災が火災の要因として増加傾向にあります。

### でんきかさい はっせい 電気火災が発生したら？

でんきかさい はっせい ばあい みず かんでん おそ お でんげん しゃだん  
もし電気火災が発生した場合、水をかけると感電する恐れがあります。そのため、まずはブレーカーを落とし、電源を遮断し  
てから消火器や水での消火を行いましょう。

### でんきかさい げんいん たいさく 電気火災の原因と対策

#### ①トラッキング現象

コンセントに差したままのプラグに、ほこりが溜まっていませんか？そのほこりが原因で出火する現象  
をトラッキング現象といいます。定期的にコンセントを掃除し、プラグを抜くなどの対策をしましょう。ま  
た、プラグをしっかりと差し込まずに使うことも、出火の原因になります。差し込みがゆるんでいないか  
確認するようにしましょう。

#### ②電気の短絡(ショート)、半断線

でんき かぐ したじ はんたんせん  
電気コードが家具の下敷きになっていませんか？コードの踏みつけや、束ねた状態で使用すると、コ  
ードの損傷や温度上昇により、出火の原因になります。また、タコ足配線は決められた消費電力を超  
えて使うと、出火の原因になります。コードを家具の下に敷かない、束ねた状態で使用しない、タコ足  
配線は消費電力を意識して使用するなどがけましょう。

#### じしん ともな かさい げんいん 地震に伴う火災の原因

じしん かさい げんいん だんじ とうゆ なか かはんすう し  
地震による火災の原因として、電気ストーブや灯油・ガスなどがありますが、その中でも過半数を占めてい  
るのが、電気火災です。地震による電気火災を防ぐには、大きな揺れが発生した時に、すぐに電気遮断  
することが大切です。そこで、感震ブレーカーの設置を検討してみたいかがでしょうか。

#### かんしん なに 感震ブレーカーって何？

かんしん おお ゆ かんち じどうき お でんき しゃだん きぐ がいしゅつ  
感震ブレーカーとは、大きな揺れを感知し、自動的にブレーカーを落として電気を遮断してくれる器具です。そのため、外出  
中に地震が起こっても、自宅での電気火災の発生を抑制し、住宅火災を防いでくれます。また、感震ブレーカーは電気  
火災の防止になりますが、自動で電気が遮断されてしまうため、停電時の対策を合わせて行うことも大切です。日頃から  
懐中電灯などの照明器具や、災害が起きた時に情報を得るためのラジオなどを準備しておきましょう。日常的な火災予防  
対策を行い、電気火災を未然に防止しましょう！

どいしょうぼうしよけいびだいに かり  
問消防署警備第二係 TEL:94-5630

### じたくようかさいけいほうき せっち 自宅用火災警報器を設置しましょう！

しょうぼうほう すべ じゆうたく じゆうたくようかさいけいほうき せっち ぎむ せっち ねん けいか  
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、電池切れや故障の可能性があるので、10年を目安に交換するようにしてください。

#### じたくようかさいけいほうき おも せっちばしょ <自宅用火災警報器の主な設置場所>

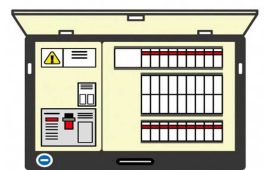
①寝室 ②台所 ③階段の天井部分(2階に寝室がある場合)

問消防本部予防課 TEL:94-4397

### せいにかちょうしょうぼうほんぶこうしき ★精華町消防本部公式のInstagramをはじめました

しょうぼうほんぶ みりよく にちじょう おお かつ し  
消防本部の魅力や日常など多くの方に知っていただけるよう  
情報発信していきますのでフォローをよろしくお願いいたします！

かんしん  
感震ブレーカーを  
せっち  
設置しましょう！



じしん じ つうでん  
地震時の通電  
かさい ちゆうい  
火災にご注意



@SEIKASHOUBOU

## 町のイベント



### けいはんな記念公園 妖怪園

日時: 8月23日(土)・24日(日) 午後6時～9時(最終入園午後8時30分)

※雨天時は一部開催

場所: けいはんな記念公園 水景園

内容: 妖怪たちが夜の水景園を「妖怪園」にしてしまう?! 怪談を聞いたり、妖怪うちわを作ったり、ひんやりフードを食べたり…妖怪づくしの夜をお楽しみください。

料金: 300円(未就学児無料)

問い合わせ: けいはんな記念公園管理事務所 TEL:93-1200・FAX:93-2688



### 京都ハンナリーズ「UMEKOJI BLUE FESTIVAL オール京都の夏祭り」

日時: 8月29日(金)午後5時～7時(前夜祭)、8月30日(土)午前10時～午後4時30分

場所: 梅小路公園七条入口広場(京都市)

内容: 精華町は京都ハンナリーズのホームタウンです! 京都ハンナリーズがホームタウン市町村とともに京都各地の魅力を発信し、京都ハンナリーズの選手も登場する、入場無料でだれもが楽しめる真夏の野外イベントを開催します!

・ホームタウンの特産品などの紹介、販売 ・京都ハンナリーズ 2025-26 シーズン選手および新ユニフォームお披露目 ・オフィシャルチアダンサーのパフォーマンス、キッズチア発表 ・ファミリー向け夏遊び など

問い合わせ: 京都ハンナリーズ/ info@sckyo.jp



### 令和7年度精華町バレーボール連盟大会

日時: 9月21日(日)午前9時30分～(受付午前9時～)

場所: むくのきセンター アリーナ

対象者: 女子の部(連盟加盟チーム、招待チーム、町内在住・在勤チーム)

定員: 8チーム(150人)

料金: 2000円(当日徴収)

申込方法: 8月12日(火)～22日(金)に直接、ファクス(FAX:98-0118)、または

郵送でむくのきセンター(〒619-0245精華町下狛神ノ木8)へ。

問い合わせ: 精華町バレーボール連盟/TEL: 090-1955-3994(西村/午前7時～10時)



### フラワーアレンジメント教室

日時: 9月24日(水)午前10時30分～正午ごろ

場所: 精華町シルバー人材センター

内容: ポタニカルキャンドルホルダーを作ります。中にキャンドルやアロマを入れて、お部屋に飾ってみませんか。講師が丁寧に教えますので、初めての方でも楽しめます。

持ち物: 工作はさみ

講師: 中池 智子氏

料金: 2500円/人(材料費含む)

申込方法: 9月16日(火)までに電話で次のところへ。

主催: シルバー人材センター

問い合わせ: 精華町シルバー人材センター/TEL:34-0940





**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:8月16日(土)、9月7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。

※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

**マイナンバーカードの受け取りはお早めに！**

マイナンバーカードの交付準備が整って文書通知した後、受け取りまでに一定の期間が経過したものについては再通知をしますが、再通知後約3ヶ月が経過したものについては国(総務省)の指示により、順次、廃棄処理を行いますのでご留意ください。なお、廃棄後にマイナンバーカードの発行を希望される場合は、再申請手続きが必要ですので、カードの受け取りがまだの方は早急に受け取りをお願いします。

**マイナンバーカード新規申請の出張訪問の予約受け付けを行います(予約制)**

町内もお住まいのマイナンバーカード新規申請をご希望の方で、町役場に来庁することが困難な方向けに、職員が自宅に出張訪問し、申請の受け付けをするキャンペーンを再度行います。申請に必要な顔写真も撮影します。訪問可能期間は8月1日(金)~10月31日(金)です(※土日祝除く)。訪問を希望される方は、電話で予約してください。



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。





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。

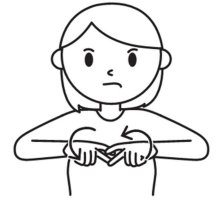
デフリンピックとは、デフ+オリンピックのことです。デフ(Deaf)は、英語で「耳がきこえない」という意味です。デフリンピックは国際的な「きこえない・きこえにくい人のためのオリンピック」です。

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。

バスケットボール

レスリング



指を軽く曲げて開いた右手を腰の脇で上下させ、

指を軽く曲げて開いた両手拳を前に向け、斜め上へ素早く上げる

甲を上に向けて両手2指をからませて逆方向にねじり合う



←これまで、ホームページで過去に掲載した手話を紹介中

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
8/3 (日)	ないか 内科	8/31 (日)	ないか 内科
8/10 (日)	ないか しょうにか 内科・小児科	9/7 (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	9/14 (日)	ないか しょうにか 内科・小児科
8/17 (日)	ないか 内科	9/15 (祝・月)	ないか 内科
8/24 (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

むくのきセンター

ひにち	じかん 時間	しょうさい 詳細
8/19 (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4月生および2024年10月生)
8/22 (金)	午後0時30分～	1歳6カ月児健康診査(対象児2024年1月生)
9/2 (火)	午後0時30分～	5歳児健康診査①(対象児2020年9月生)
9/5 (金)	午後0時30分～	5歳児健康診査②(対象児2020年9月生)
9/9 (火)	午後0時30分～	3歳6カ月児健康診査(対象児2022年2月生)

ひにち	じかん 時間	しょうさい 詳細
8/6 (水)	午後3時～5時	アリーナ一般開放(卓球デー)
8/13 (水)	-	きゆうかん 休館
8/20 (水)	午後3時～5時	アリーナ一般開放(卓球デー)
8/24 (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)
8/27 (水)	-	きゆうかん 休館



## サム・ノーブル博物館で「恐竜の日」が開催されました

サム・ノーブル博物館で、「ジュラシック・ワールド」の新作映画にオクラホマ州の研究者によって発見された化石の恐竜が登場することを祝って、「恐竜の日」のイベントが開催されました。その恐竜の唯一の化石は現在サム・ノーブル博物館で展示されており、来場者は新作映画に登場する可愛らしい恐竜のキャラクターにインスピレーションを与えた本物の化石を見ることができます。イベントでは、撮影スポット、クラブ、恐竜の絵本の読み聞かせ、古生物学者による発表などの恐竜をテーマにした企画が行われました。また、ジュラシック・パークに登場する Jeep という車に乗り、ジュラシック・パークのコスチュームを着て、恐竜の人形を使うパフォーマンスのグループも来場しました。来場者はさまざまな体験を通して、恐竜についてより多くのことを学ぶことができました。新作映画に登場する恐竜は、サム・ノーブル博物館にとって大切な存在です。そのため、このイベントで約30年前の発見を記念したのです。



「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



## 人権問題の理解と認識を深めよう

精華町人権啓発推進委員会総会・記念講演会が町役場交流ホールで開催されました。

世界人権問題研究センター登録研究員の坂田良久氏を講師に招き「アニメ映画で考える人権のはなし - 部落差別ってなに - 」と題して、部落差別の歴史や現代に至るまでの変遷について国民的アニメ映画を題材に、登場人物の生き方を通じて「隠さなければ生きられなかった時代」から「闘わなければ生きられなかった時代」、そして「普通に生きればよい時代」へと、差別との向き合い方が変わってきたことを解説されました。

参加者からは、「差別の歴史を現代の状況と比べながら、分かりやすく説明されていてとても良かった」、「人権の奥の奥を見た感じがする」や「芸術は人権を超える」などの声があり、好評のうちに閉会しました。

