



せいかりょう 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. 373 2026年10月

地震への備え、できていますか？

目次

- 1 地震への備え、
できていますか？
- 2 みんなで減らそう！
食品ロス
- 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・姉妹都市
のニュース

日本は世界有数の地震国であり、これまで多くの大震災により甚大な被害を受けました。また、今年7月28日には熊本県熊本地方を震源とする地震が発生し、最大震度7が観測されました。今後も千島海溝・日本海溝で想定される巨大地震、甚大な被害が予測される首都直下地震、広範囲に影響が及ぶ南海トラフ地震などが起こるとされています。大規模な地震では、津波による被害、家屋倒壊や大規模火災、道路の寸断により救助活動や物資の搬送が難航することが考えられます。

地震はいつでもどこで発生してもおかしくありません。地震が起きてからでは、準備は出来ません。日ごろから地震に対して、一人ひとりが備えをすることが大切です。

皆さんができる地震が起こった時の身の備え・初期行動を紹介します。

地震への備え、何をしていますか？

家具類の転倒・落下防止をしよう

けがをしたり、避難に支障が無いように家具などを固定し、転倒・落下防止の措置をしましょう。

けがの防止対策をしておこう

停電に備えて懐中電灯をすぐ使える場所に置いておき、また、散乱物でけがをしないようにスリッパやスニーカーなどを身近な所に置いておきましょう。

塀の強度を確認しておこう

ブロック塀やコンクリート塀は、地震の揺れで倒れる恐れがあります。日ごろからひび割れや傾きがないか、自宅の塀を確認しましょう。

火災の早期発見と火災防止対策をしておこう

火災を早期に発見するために、住宅用火災警報器を設置しておきましょう。

電気に起因する火災を抑制するために、感震ブレーカーの設置を検討しましょう。

家庭備蓄品を備えておこう

災害用品持ち出しバッグは、置く場所を決めて準備し、スマートフォンや予備バッテリーなど自分に必要な物を備えておきましょう。加えて感染症対策に必要な物を入れておきましょう。

内閣府の防災ガイドラインでは、災害への備えとして飲料水・食料・携帯トイレを最低3日分、できれば1週間分備蓄することが推奨されています。

問 精華町消防本部・警防課 TEL: 0774-94-4387



せいかりょう ほんごばんこうほうし
精華町の広報キャラクター

京町 セイカ



“地震の備えを
しておきましょう！”

みんなで減らそう！ 食品ロス



町では「ごみの減量」と「リサイクルの推進」に取り組んでいますが、ごみの減量方法として家庭での食品ロスの削減が非常に有効であることがこれまでの研究で分かっています。そこで、10月・11月に、精華町食品ロス削減キャンペーンを実施します。これを機に食品ロスについて知り、各家庭で食品ロスの削減に取り組んでみましょう。

●食品ロスとは

本来食べられるのに食べずに捨てられた食品のことで、町でも燃やすごみの約2割が食品ロスであることが分かっています。

●食品ロスを減らすメリット

- ・ごみ減量により、温室効果ガスの排出削減につながります。
- ・ごみが軽くなることで普段のごみ出しが楽になります。
- ・無駄なく購入・消費することで家計の支出削減になります。



週に一度冷蔵庫を整理しましょう

『冷蔵庫整理の3つのポイント』

- ①傷みやすい食材は優先的に使う！
- ②すぐ使う食品は冷蔵庫の目線の位置に！
- ③買い物前に冷蔵庫の確認を！



フードドライブにご協力を！

キャンペーン期間中、フードドライブを開催します。フードドライブとは、家庭で余っている食品を回収拠点（スーパーや自治体など）やイベントに持ち寄り、地域の福祉施設や子ども食堂、生活困窮者支援団体などに寄付する活動です。皆さんからいただいた食品は、町内に所在する子ども食堂や支援団体を通じて、ひとり親家庭などに届けられます。

「せいか祭り[11月15日(日)開催]」にもブースを設置しますのでご協力をお願いします。

●持ち込み可能な食品例

- ・お米（収穫から2年以内のもの）
- ・乾麺（うどん、そば、パスタなど）
- ・インスタント食品、レトルト食品
- ・粉ミルク、離乳食 など

●持ち込み先

- ・環境推進課（3階）窓口：平日開庁日の
午前8時30分～正午、午後1時～5時15分
- ・かしのき苑 窓口：火曜日～土曜日
午前8時30分～正午、午後1時～5時15分

●注意点

- ・常温保存が可能なもの
- ・未開封のもの、破損していないもの
- ・賞味期限が明記され、期限まで1カ月以上あるもの

※自家製の加工食品、アルコール類は持ち込み不可。

問 環境推進課資源循環係（町役場3階）

昨年度いただいた食品の写真



〒619-0285（住所記入不要）・TEL: 0774-95-1925・kankyo@town.seika.lg.jp



まいつき しょういく ひ
毎月19日は食育の日

こんかい せいにかちょうしょ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

「ジャガイモとニンジンの洋風煮」です。

ざいりよう にんぶん
材料 (4人分)

ベーコン(40g) バターこ小さじ 2(8g) ジャガイモ 4個(400g)
ニンジン 1本(150g) 玉ネギ 1個(200g) 水(300ml)
コンソメの素 1個(5g) 塩コショウ 少々 牛乳(200ml)
とろけるチーズ(20g) 乾燥パセリ 少々

つく かた
作り方

- (1) ベーコンをバターで炒め、好みの大きさに切ったジャガイモ、ニンジン、玉ネギを加えサツと炒め合わせる。
- (2) 水、コンソメの素、塩コショウを入れ、材料が柔らかくなったら牛乳を加え沸騰したら火を止めてとろけるチーズをのせる。
- (3) チーズが溶けたら、器に盛り乾燥パセリをのせる。

ひとりぶん えいようか
一人分の栄養価

エネルギー 173kcal カルシウム 112mg
タンパク質 7.3g 食物繊維 10.7g
脂質 6.7g 塩分 0.9g



しょういく じょうほう
食育ミニ情報 No. 76

もったいないを減らそう！

まだ食べられる食品を捨ててしまう「食品ロス」。食べ物を大切にすることは、食育の第一歩です。買い物は必要な分だけにし、残った料理は工夫して食べ切るなど、「買いすぎない・作りすぎない・食べきる」を心がけましょう。食べ物への感謝の気持ちを大切に、できることから食品ロス削減に取り組みましよう。

しょうく けんこう oushōnen
食の健康づくり応援店

「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。



「おーぶんせさみ」

このお店では、エネルギー量を表示したメニューの提供とアレルギー表示(特定原材料8品目)を行っています。

住所: 精華台二丁目10番地17

TEL: 0774-93-1969

営業時間: 午前8時30分～午後5時30分

定休日: 土・日・祝日



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: 0774-95-1905(健康推進課内)



キャッシュレス決済がさらに充実しました！

町役場窓口がもっと便利に！

町役場窓口での証明書交付手数料などの支払いに、これまでの PayPay に加え、主要なキャッシュレス決済が利用できるようになりました。

利用できるキャッシュレス決済の一覧

クレジットカード	電子マネー	QR コード決済
Visa, Mastercard, American Express, Diners Club, JCB, 銀聯, Discover	iD, WAON, nanaco, 楽天 Edy, QUICPay, Suica, Kitaca, PASMO, TOICA, manaca, ICOCA, SUGOCA, nimoca, はやかけん	PayPay, メルペイ, d払い, 楽天ペイ, au PAY, WeChat Pay, Alipay, Alipay +, 銀聯 QR

※ QR コードは株式会社デンソーウェーブの登録商標です。

対象の窓口と手数料

窓口	手数料
総合窓口 TEL: 0774-95-1915	住民票の写し、戸籍、その他各種証明書などの交付手数料
税務課窓口 TEL: 0774-95-1916	課税証明書、その他各種証明書などの交付手数料
環境推進課窓口 TEL: 0774-95-1925	犬の登録手数料、犬の狂犬病予防注射済票の交付手数料

利用上の注意事項

- キャッシュレスでお支払いの場合、領収書の発行はできません。
 - 現金とキャッシュレスの併用はできません。
 - クレジットカードは一括払いのみです。
 - 窓口での電子マネーのチャージはできません。
 - ポイントでのお支払いはできません。
 - 決済後の返金はできません。
- ※ 対象となる手数料の詳細については、各問い合わせ先へご確認ください。



詳しくはこちらから ->

第25回日本語による外国人のメッセージコンテスト

国際理解の推進のため、せいかグローバルネットは「第25回日本語による外国人のメッセージコンテスト」を行います！

日時: 12月13日(日)午後2時～午後4時30分

場所: 精華町交流ホール(町役場2階)

内容: 日本で暮らす外国人の方が日頃の思いを日本語で語り、地域住民との相互理解を深めるメッセージコンテストです。賞金あり。
各賞は審査員の審査と会場の皆さんの投票で決まります。

テーマ: 「あなたにとって日本とは？～これまでとこれから～」

発表時間: 約5分

審査: 審査員は内容のメッセージ性を特に重視します。

賞: 最優秀賞: 1万円(1人)・優秀賞: 5千円(2人)・参加賞(参加者全員)

申込方法

出場の応募資格: 母語が日本語でない方

出場者エントリー締切: 10月23日(金)午後5時

原稿締切: 11月27日(金)午後5時

せいかグローバルネットの HP

(<https://seikaglobalnet.wixsite.com/japanese/>)の

「第25回日本語による外国人の

メッセージコンテスト申込フォー

ム」から

申し込み二次元コード→

せいかグローバルネット・seikaglobalnet@gmail.com



ちょう 町のイベント



ぶんか ひ すいけいえん むりようかいほう 文化の日 水景園無料開放

にちじ 日時: 11月3日(祝・火) 午前9時～午後9時

ばしょ 場所: けいはんな記念公園水景園

ないよう 内容: 文化の日にあわせて、水景園を無料開放します。色づき始めたモミジとともに庭園散策をお楽しみください。

とくい 問: けいはんな記念公園管理事務所 TEL: 0774-93-1200 FAX: 0774-93-2688



ほしぞら 星空カフェ

にちじ 日時: 10月18日(日) 午後5時30分～7時

※雨天・曇天中止(当日午後3時に判断)

ばしょ 場所: けいはんな記念公園水景園

ないよう 内容: 夜の公園で天体望遠鏡を眺めましょう。ガイドが星空をご案内します。

きようさい 共催: てんもんぶ

とくい 問: けいはんな記念公園管理事務所 TEL: 0774-93-1200 FAX: 0774-93-2688



せいにかちょうこうりゅう 精華町交流ホールコンサート

どうししゃじょだいがくきょうりゅうこうえん あき ひかり
同志社女子大学協力公演 秋の光につつまれてーパイプオルガン×金管四重奏

にちじ 日時: 11月21日(土) 午後2時～3時ごろ (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)

しゅつえんしゃ どうししゃじょだいがくがくけい がくぶおんがくがくせい
出演者: 同志社女子大学学芸学部音楽学科学生

ていいん 定員: 120人(定員を超えた場合は抽選)

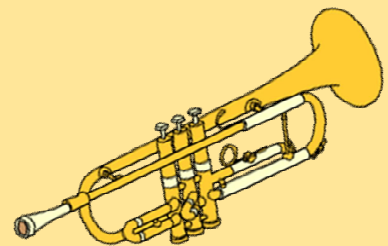
もうしこみほうほう 申込方法: 11月2日(月)まで(必着)に、次の二次元コードから、または往復はがきを次のところへ。

※ はがきは往信面裏に「住所・氏名・電話番号・同伴者氏名(3人まで)・『11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」を記入してください。

※ はがき1枚で4人まで申し込みできます。

※ 抽選結果は11月13日(金)までにお知らせします。

とくい 問: 企画調整課未来企画係・〒619-0285(住所記入不要)・TEL: 0774-95-1900



もう こ に じ げん
申し込み二次元コード

ポケットマルシェ in けいはんな記念公園

にちじ 日時: 11月7日(土)・8日(日) 午前9時30分～午後3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: 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。

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



けいはんなプラザ・プチコンサート

にちじ 日時: ①10月14日(水)・②10月28日(水) 午後0時15分～0時45分

ばしょ 場所: けいはんなプラザアトリウム

※演奏曲の詳細はけいはんなプラザホームページを確認してください。

とくい 問: けいはんなプラザ・プチコンサート実行委員会(株)けいはんな TEL: 0774-95-5115





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・受け取り・電子証明書の更新を行います。

日程: 10月17日(土)

11月8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。(当日の予約はできません)

※予約希望日の45日前から直前の開庁日まで予約可能です。

○ 申請・更新の予約→電話で予約してください。

○ 受け取り予約→あらかじめ町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を使用した証明書交付サービスの停止について

下記の日程につきまして、システムメンテナンスのため、マイナンバーカードを利用した町の証明書交付サービスを終日停止します。

サービス停止日: 10月14日(水)・23日(金)～25日(日)

停止の対象: 町役場および住民サービスコーナー(エスペローマ高の原内)の証明書自動交付機・全国のコンビニエンスストアなどのマルチコピー機

なお、10月14日(水)および23日(金)は、町役場窓口での証明書交付は行っています。

華創9月号でお知らせしたサービス停止日は変更となり、10月6日(火)は証明書交付サービスをご利用いただけます。

ご迷惑をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いします。

マイナンバーカード新規申請の出張訪問の受付を行います(予約制)

マイナンバーカードの申請を町職員が自宅などへ訪問してお手伝いします。申請に必要な顔写真の撮影もします。ご希望の方は電話で予約してください。



出張訪問の条件

- ・ 町に住民票がある方で、一度もマイナンバーカードを作っていない方
- ・ マイナンバーカードを作りたいけれど、町役場へ行けない方

出張訪問の期間: 10月30日(金)までの町役場開庁時間

問総合窓口課戸籍住民係 TEL:0774-95-1915

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:0774-95-1928

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。





ごみは適切に分別を

町内で発生する「可燃ごみ」は「環境の森センター・きづがわ」で、安全かつ安定的に処理されていますが「可燃ごみ」以外のごみが混入すると、焼却炉の稼働や寿命に多大な悪影響を及ぼす恐れがあります。

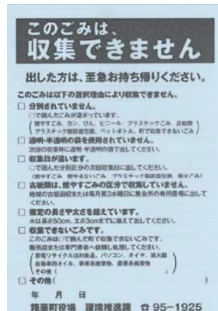
ごみが正しく出されないと・・・

- ・ 瓶や缶などの不燃物：焼却ができず、そのまま排出されます。
- ・ リチウムイオン電池(モバイルバッテリー)：ごみ収集車や焼却場内での火災の原因になります。
- ・ 針金や番線など：他のごみと絡まってコンベアの詰まりの原因になります。
- ・ 水銀を使用した温度計や体温計：排ガス中の水銀濃度が上昇し、焼却炉の緊急停止が必要になります。

ごみを出すときは

町の分別区分を確認してください。収集日に出したごみの分別が間違っている、収集日が違うなど、さまざまな理由で収集できない場合に、右のような青色または黄色の警告シールを貼ってそのまま置いています。

収集されずに残ったごみは、出した方が持ち帰り、正しく分別し直した上で、改めて次回の収集日に出してください。皆さんのご協力をよろしくお願いします。



お問い合わせ先：環境推進課資源循環係 TEL: 0774-95-1925

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	しんりようかもちく 診療科目	ひ 日にち	しんりようかもちく 診療科目
10/4 (日)	ないか 内科	11/1 (日)	ないか しょうにか 内科・小児科
10/11 (日)	ないか しょうにか 内科・小児科	11/3 (祝・火)	ないか 内科
10/12 (祝・月)	ないか 内科	11/8 (日)	ないか 内科
10/18 (日)	ないか 内科	11/15 (日)	ないか 内科
10/25 (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)	

へいじつやかん きゅうじつ しょうにきゅうきゅう 平日夜間・休日の小児救急

月～水・金：田辺中央病院 (TEL:0774-63-1111)
 木：京都山城総合医療センター (TEL:0774-72-0235)
 土：学研都市病院 (TEL:0774-98-2123)
 日・祝・休：京都山城総合医療センター
 (TEL:0774-72-0235)
 ※受診前に、上記医療機関へ電話で確認してください。
 ※診察時間は、平日が夕方5時～翌朝8時30分、
 土日・祝休日が朝8時30分～翌朝8時30分です。

問 山城南保健所 企画調整室 TEL:0774-72-4301

こどもが急病にかかったら

＃8000 にダイヤルを。

むくのきセンター

ひ 日にち	じかん 時間	しょうさい 詳細
10/7 (水)	15:00-17:00	たつきゅう 卓球デー (アリーナ一般開放)
10/14 (水)	-	きゅうかん 休館
10/18 (日)	9:00-12:00	ほほえみスポーツ広場 (アリーナ一般開放)
10/21 (水)	15:00-17:00	たつきゅう 卓球デー (アリーナ一般開放)
10/28 (水)	-	きゅうかん 休館



ノーマン市で2日間のアニメイベントが開催

9月12日と13日の2日間、ノーマン市のジム・ソープ・多文化センターで、アニメイベント「Anime Island」が初めて開催されました。パートナーのクリスティーナ・ハルトムさんとともに、このイベントを主催したジェレミー・ハルトムさんは、オクラホマ大学のプライス・ビジネス・カレッジの卒業生で、このアニメイベントのアイデアは、彼が学生だった頃、卒業制作のプロジェクトとして始めたものだったそうです。そのアイデアは今や、プロの声優が出演し、コスプレコンテストが開催されたり、アーティストや出展者も会場で自分たちの作品を展示・販売することができる、大きなイベントへと発展しました。ハルトム夫妻は、このイベントが、ノーマン市でアニメを楽しむイベントが今後も数多く開催されるきっかけになればと願っています。



OU Daily より

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、友好都市の関係性を育んできました。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)



「いちご」の申し込みは

こちらから

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



平和への願いを込めて

平和について考える機会として「精華町平和祭典2026」をけいはんなプラザなどで開催しました。この祭典では、8月16日(日)に平和映画として「雪風YUKIKAZE」を上映しました。また、戦中に町内で撮影された写真に加え、精華中学校が作成した平和学習資料や戦争体験談文集の展示、平和への祈りを込めて折鶴を折るコーナーも設けました。

また、9月5日(土)には、精華町交流ホールで「被爆体験家族伝承講話」として被爆二世の6歳さんのご家族の体験を聞きました。展示などは8月18日(火)～ 31日(月)に町立図書館前交流スペースでも行いました。

