



せいかちょう 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. 365 2026年1月

## せいかちょうぼうさいほけん かんせい 精華町防災保健センターが完成しました

### もくじ 目次

- 1 せいかちょうぼうさいほけん  
精華町防災保健  
センター
- 2 かくていしんこく  
確定申告がはじま  
ります
- 3 ちょう  
町のニュース
- 4 7 りょうり けんこう  
料理と健康・  
イベント
- 8 ちょう しまい と し  
町の姉妹都市の  
ニュース

あいしょう けつてい  
愛称は「みらっぷ」に決定！

はぐく えがお げんき う けんこうそうごうきよてんし せつ せいかちょうぼうさいほけん かんせい  
つなぐ・育む、笑顔と元気が生まれる健康総合拠点施設「精華町防災保健センター」が完成  
しました。センターに親しみを持ってもらうため愛称の募集と投票を行った結果、愛称は「み  
らっぷ」に決定しました。応募総数は174件にのぼり、多くの方がセンターへの期待と親しみを込  
めて名前を 考えてくださいました。ご応募・ご投票いただいたみなさまに心より感謝します。



おうぼしや  
「みらっぷ」応募者  
かとう み き ひかりだいじゅうみん  
加藤 美紀さん(光台住民)

あいしょう りゅう みらい げんき い み  
愛称の理由：未来を元気にするという意味をこめて、  
みらい げんき く あ  
未来→みらい 元気→アップを組み合わせました。

せいかちょう 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



みな あたら ぼうさいほけん  
“皆さん、新しい防災保健センタ  
ーが完成しました！ぜひ利用して  
ください！”

あた けんこう にんしんき こそだ き おうえん しえん きよてん  
新しいセンターは、健康づくりや妊娠期から子育て期までをまるごと応援・支援する拠点となり  
ます。また、さいがい ぼけんかつどう きよてん き のう えがお げんき けんこう こそだ  
災害時の保健活動の拠点としても機能し、“笑顔”と“元気”で健康と子育てを  
おうえん しえん しょうさい こんご こうほうし し  
応援・支援していきます。詳細については、今後の広報誌などでお知らせします。

といけんこうすいしん かけんこうりょうきかくがかり  
問健康推進課健康医療企画係TEL:95-1905



## 宇治税務署からのお知らせ

- 確定申告書の作成と税務署への提出は自宅からスマートフォンで簡単に完結できます。
- ・ 税務署へ行かなくても、スマートフォンとマイナンバーカードがあれば、いつでも、どこでも簡単に申告書が作成できます。
- ・ 「確定申告書作成コーナー」画面の案内に沿って進めるだけで申告書が作成できるので、すきま時間であつという間に作成できます。
- ・ さらに、マイナポータル連携を利用していただくことで、給与所得の源泉徴収票や医療費、ふるさと納税などの情報が自動入力されるため、より簡単に確定申告を行っていただくことが可能です。
- 納税手続きもオンラインで完結できます。
- ・ 簡単、便利なキャッシュレス納付の詳細は次の二次元コードから。
- ・ 個人の方には、事前に届け出をした預貯金口座から、振替日に口座引落しにより納付できる「振替納税」がおすすめです。



## 宇治税務署へ来署される方へ

宇治税務署の「所得税・復興特別所得税」(以下、所得税)の申告受け付けが始まります。確定申告会場への入場方法は次のいずれかになります。

- 1 LINEを通じたオンライン事前予約に関する詳しい方法は次の二次元コードをご覧ください。
- 2 当日配付する入場整理券



※ 配付枚数に限りがございます。配付終了次第、相談受け付けを終了させていただきます。

申告には、原則スマートフォン・マイナンバーカード・マイナンバーのパスワード2つ(利用者証明用電子証明書の暗証番号(4桁の数字)、署名用電子証明書の暗証番号(6～16桁の英数字))(お持ちでない方は番号確認書類・身元確認書類)・源泉徴収票・各種控除証明書・還付金の振込先が分かるもの(還付を受ける場合)・そのほか申告に必要な書類の提示または写しの添付が必要となりますので忘れずに持参してください。土地・建物・株式などを売却した所得(譲渡所得)や青色申告、贈与税の申告や申告内容の修正および更正の請求などは、宇治税務署でのみ受け付けます。

- ※ 宇治税務署および近隣にはコピーサービスはありません。写しが必要な書類は事前にコピーしてください。
- ※ 来署の際は、できるだけ公共交通機関を利用してください。車でお越しの場合、署内駐車場(障害者用駐車場を除く)は使用できませんので、臨時駐車場(約500台、西)を利用してください。
- ※ 2月13日以前に税務署での申告相談を希望される方は、通常窓口での対応となりますので、LINEまたは電話による事前予約が必要となります。

※ 申告書などの控えに収受日付印の押印を行っていませんので、正本(提出用)のみを提出してください。

郵送の場合は「大阪国税局業務センター阪神分室(〒661-8521兵庫県尼崎市若王寺3丁目11番46号)」へ送付してください。

問宇治税務署TEL:44-4141

## 確定申告が必要な主な方

- ・ 給与の収入金額が200万円を超える方
- ・ 給与を1カ所から受けていて、各種の所得金額(給与所得・退職所得を除く)の合計額が20万円を超える方
- ・ 給与を2カ所以上から受けていて、年末調整をされなかった給与の収入金額と、各種の所得金額(給与所得・退職所得を除く)との合計額が20万円を超える方
- ・ 中途退職した方やパート・アルバイトで年末調整をしていない方
- ・ 事業所得や不動産所得のある方 ほか

## 確定申告で所得税が戻る主な方

還付申告は次のような人が対象となります。なお、給与所得者や、公的年金などに係る雑所得がある人(年金所得者)で確定申告の必要がない人が還付申告をする場合は、その他の各種所得も申告が必要です。

ア 給与所得がある人で、源泉徴収票の源泉徴収税額の欄に金額の記載があり(0円の場合を除く)、医療費控除などの、源泉徴収票に記載のない所得控除を受ける人

イ 公的年金などの雑所得がある人で、源泉徴収票の源泉徴収税額の欄に金額の記載があり(0円の場合を除く)、医療費控除などの源泉徴収票に記載のない所得控除を受ける人

ウ 年の途中で退職したなど、年末調整を受けていない人

エ 税額控除を受ける人(注)

(注) 税額控除とは、住宅借入金等特別控除、政党等寄附金特別控除などを行い、課税所得金額に税率を乗じて算出した所得税から一定の金額を控除するものです。



## かくていしんこく 確定申告がはじまります（つづき）

### かくていしんこく しよとくぜい もど おも かた 確定申告で所得税が戻る主な方（つづき）

※ それぞれの控除などの適用を受けるための条件や必要な添付書類などは、事前に国税庁のホームページを確認してください。

#### いりようひ こうじょう とう かた 医療費控除を受ける方へ

医療費の領収書の提出は不要ですが、明細書（各保険者からの医療費通知などを含む）の添付が必要です。領収書は税務署から求められたときに提示・提出できるよう自宅で5年間保存してください。

#### のうぜい かた ふるさと納税をした方へ

ふるさと納税をした方が確定申告をする場合は、寄附先が発行する「寄附金受領証明書」または特定事業者が発行する「寄附金控除に関する証明書」を添付してください。

※ ワンストップ特例を申請した方が確定申告をした場合は、ワンストップ特例が無効となりますので注意してください。

※ 「寄附金税額控除に係る申告特例申請書受付書」は寄附金控除の証明書の代わりにはなりません。

### こうてきねんきん じゆきゆう かた 公的年金を受給している方

#### しよとくぜい かくていしんこく ふよう かた 所得税の確定申告が不要となる方

・ 公的年金などの収入金額が400万円以下であり、かつ公的年金などにかかる雑所得以外の所得金額が20万円以下の方

※ ただし、所得税の還付を受けるためには確定申告書を提出する必要があります。

#### しよとくぜい かくていしんこく ふよう こじん じゆうみんぜい ちよう ふみんぜい しんこく ひつよう かた 所得税の確定申告は不要であるが、個人住民税（町・府民税）の申告が必要となる方

- ・ 公的年金などにかかる雑所得以外の所得がある方
- ・ 生命保険料などの控除を受ける方

### じゆうみんぜいしんこく でんし か 住民税申告の電子化について

マイナンバーカードを利用して、スマートフォンやパソコンからeL TAX（エルタックス）や町ホームページを経由して、個人住民税の電子申告が開始されます。詳細が決まり次第、町ホームページに掲載します。

### じゆうみんぜいがく しさん 住民税額の試算ができます

町ホームページから住民税の税額試算ができます。国税庁ホームページで作成された確定申告書などの内容を入力すると住民税額を試算することができます。また、確定申告の必要がない方はこのシステムにより住民税の申告書を作成することができますので、印刷の上、必要書類と併せて精華町役場税務課へ提出（郵送）するなど、前述の電子申告と併せてご活用ください（所得税の申告をされた方は住民税の申告は不要です）。

※ 令和8年度の試算は1月初旬以降可能です。

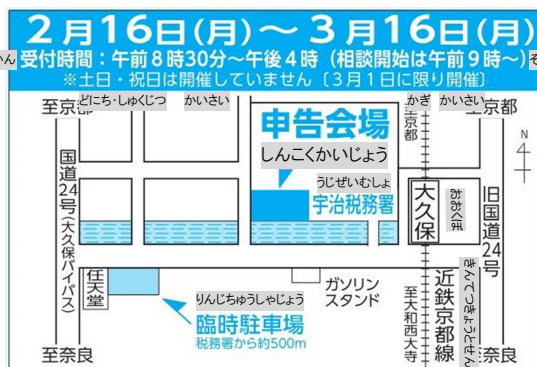
問税務課住民税係TEL:95-1916



しさん  
試算はこちらから



入場整理券の配布状況により、早めに相談受け付けを終了する場合があります。国税庁ホームページで、「入場整理券」の案内を確認して来場してください。



※精華町交流ホールでも2月16日(月)～3月16日(月)(土日・祝日を除く)に 確定申告の会場を設けます。詳しい案内は2月号に掲載予定です。







こんかい せい かちょうしよくせいかつかいぜんすいしんいんきょうぎかい かい しょうかい  
今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなる会」が紹介する  
「豆入りシーチキンサラダ」です。

### ざいりょう にんぶん 材料 (2人分)

シーチキン 缶(水煮) 1缶(70g) きゅうり 1/2本(50g)  
蒸しサラダ豆 70g マヨネーズ 大さじ1(12g)



### つく かた 作り方

- (1) 水煮のシーチキン缶の水分を捨てる。
- (2) きゅうりは角切りにしてサラダ豆くらいの大きさに切る。
- (3) (1)、(2)とサラダ豆をボウルに入れ、マヨネーズで和える。

### ひとりぶん えいようか 1人分の栄養価

エネルギー	125 キロカロリー	カルシウム	25 ミリグラム
たんぱく質	11 グラム	食物繊維	3.5 グラム
脂質	6.5 グラム	塩分	0.6 グラム

### しよくいく じょうほう 食育ミニ情報 No. 67

#### 「豆の栄養」

豆は「畑の肉」と呼ばれるほど植物性たんぱく質が豊富で、筋力の維持に役立ちます。その他にも食物繊維やビタミンB群、カリウム、マグネシウムなどのミネラルも多く含みます。また女性ホルモンに似た働きをするイソフラボンも含まれているため、更年期の不調の軽減や骨粗鬆症予防、美肌効果が期待されています。



## 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。

### きつさ 「喫茶こころ」

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。

住所: 南 稲八妻砂留22-1(かしのき苑内)

TEL: 95-3203

喫茶営業時間: 午前11時～午後2時30分

パン営業時間: 午前11時～(売り切れ次第終了)

定休日: 日曜日、月曜日、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ください。

問: 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)





国際交流サロン ～「アメリカのスイーツを作ってみよう！」の料理教室～

日時:2月7日(土)午後1時～3時

場所:むくのきセンター3階 調理実習室

対象者:町内在住・在勤・在学の方

定員:20人

※小学4年生以下は保護者同伴要

※応募多数の場合は抽選

内容: ビエルマ・エミリー国際交流員と一緒に、アメリカの人気スイーツを作ります！スイーツを楽しみながら、アメリカのバレンタインデーについて聞きます。

持ち物:エプロン、三角巾、タオル、スリッパ、マスク

料金:400円(未就学児は無料)

申込方法:1月12日(祝・月)～2月4日(水)午後5時までに次の二次元コードから。

※食物アレルギーがある場合は、申し込みの前にご相談ください

問企画調整課広報係/TEL:95-1900



申込フォーム

琵琶湖よし笛演奏ユニット “ほっとらいん”コンサート

おとの玉手ばこ vol.22

日時:2月8日(日)午後2時～3時30分(午後1時30分開場)

場所:精華町交流ホール(町役場2階)

内容: よし笛とコカリナによる、やすらぎのメロディーを届ける「ほっとらいん」のコンサート。

問精華町文化協会音楽連盟/TEL:94-3946(中島)



たき火で焼き芋を焼こう

日時:1月17日(土)・18日(日)・31日(土)、2月1日(日)いずれも午後1時～4時

※ 小雨開催、雨天延期

場所:けいはんな記念公園 芽ぶきの森

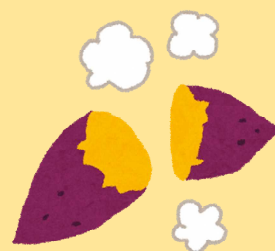
内容:けいはんな記念公園冬の風物詩「焼き芋」を開催します。自分たちで火をおこして、おいしい焼き芋を作りましょう。焼きたいものの持ち込みもOKです。

料金:600円(庭園入園料・焼き芋1本含む)

定員:各回70人

申込方法:公園ホームページからお申し込みください。

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



節分～豆のふるまいと折り紙あそび～

日時:2月1日(日)午後1時～3時

場所:けいはんな記念公園 ビジターセンター

内容:節分の日にあわせて、先着100人に豆のふるまいを行い、

折り紙あそびでは節分飾りを作ります。

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





## 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・申請受け付け・電子証明書の更新を行います。

日程: 1月25日(日)

2月14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。(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

## 交付機でのマイナンバーカードを利用した証明書交付サービスの停止について

システムメンテナンスのため、次の日程は、役場、住民サービスコーナー(エスペローマ高の原内)およびコンビニエンスストアなど(マルチコピー機)の交付機でのマイナンバーカードを利用した証明書交付サービスを終日ご利用いただけません。

1月23日(金)

24日(土)

25日(日)

交付機を利用した町の証明書交付サービス全て停止

……交付機を利用した町の戸籍証明書の交付および利用登録申請の停止

必要な証明書はお早めにご準備いただきますよう、ご理解ご協力をお願いします。  
なお、1月23日(金)は窓口での証明書交付は行っています。

## 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通知書(はがき)を受け取った後、カードの受け取りがまだの方は早急に受け取り予約をお願いします。

一定の期間が経過したものは再通知をしますが、再通知後約3ヶ月が経過した場合はカードを廃棄します。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、改めて再申請手続きが必要になりますので注意してください。

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

ベトナム語

ポルトガル語

韓国語

中国語(繁体)

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。



11月から1月は、相楽中途失聴・難聴者協会と精華町要約筆記サークル「ひまわり」からのお話をお届けします。

### 「聞こえに不安を感じたら要約筆記を」

実際に「要約筆記」の派遣を利用された難聴の方からの感想では「その場の会話を書いて情報をもらえるので、聞き間違いや聞き漏らしがなく、とても安心です」というものが多く寄せられます。聴覚障害のある方の情報保障を担う専門的な技術・知識を有した要約筆記者がその意思疎通の仲介役を社会福祉事業として、果たすためです。「この情報保障があれば、聞こえ辛く諦めていた会議にも参加できるのではないか」という感想も聞かれます。聞こえに不安を感じられる方は、一度派遣申請を相談されてはいかがでしょうか。お問い合わせは、精華町役場社会福祉課または相楽聴覚言語障害センターまで。



←ホームページで過去に掲載した手話を紹介中

### なんちょう 難聴



おやゆびがわ かお ちゅうおう む  
親指側を顔の中央に向けて  
た みぎで した お  
立てた右手を下に下ろす。

## せいしかちょう 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 診療科目	ひ 日にち	しんりようかもち 診療科目
1/18 (日)	ないか 内科	2/15 (日)	ないか しょうにか 内科・小児科
1/25 (日)	ないか しょうにか 内科・小児科	2/22 (日)	ないか しょうにか 内科・小児科
2/1 (日)	しょうにか 小児科	2/23 (祝・月)	ないか 内科
2/8 (日)	ないか 内科		
2/11 (祝・水)	ないか 内科		

※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 日にち	じかん 時間	しょうさい 詳細
1/15 (木)	午後0時30分～	3歳6カ月児健康診査 (対象児2022年6月生)
1/16 (金)	午後0時30分～	5歳児健康診査(対象児 2021年1月生)
1/27 (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9月 生および2025年3月生)
1/29 (木)	午後0時30分～	1歳6カ月児健康診査 (対象児2024年6月生)
2/3 (火)	午後0時30分～	2歳4カ月児健康診査 (対象児2023年9月生)

### むくのきセンター アリーナ

#### いちじへいき 一時閉鎖

令和8年3月まで、天井耐震化などの工事のため、アリーナの利用を停止します。  
アリーナ以外の同センター内施設はご利用可能です。  
ご理解ご協力よろしくお願いします。

問 生涯学習課社会体育係 TEL: 95-1907





## 「ウィンターフェスト・オン・メイン」というクリスマスイベントがノーマン市で開催されました

ノーマンのホリデーの伝統のひとつである「ウィンターフェスト・オン・メイン」が、12月6日にノーマン市内で開催されました。クリスマスライトで飾られたさまざまなトラックや車がパレードをする「ノーマン・ホリデー・パレード」が行われました。パレードの最後には、サンタが皆に笑顔で手を振りました。その後、来場者はメインストリートに毎年恒例のツリー点灯式を見に行きました。点灯式の終了後には、サンタとの交流や、ココアやクッキーを味わったり、クラフト作り、写真撮影、さらにパフォーマンスの鑑賞など、さまざまなイベントを楽しみました。また、キッチンカーも出店しており、おいしい食べ物を堪能することもできました。来場者は、この楽しいイベントを通じて、ノーマンのホリデーシーズンを満喫しました。



出典:「OU Daily」

### 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  
みなみいなやぶまきたじりばんち  
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



#### 京都国際交流員インスタグラム



### バリアフリー教室

高齢者の方や障害のある方が抱える不便さを、自らの問題として認識できるよう、精華町小学校の4年生を対象に「バリアフリー教室」を開催しました。児童たちは、バリアフリーに関するお話を聞いた後、車いすの介助体験やノンステップバスのバリアフリー設備の見学を行いました。児童たちは体験を通じて、困っている人へ「お手伝いしましょうか」と自然に声をかけ、思いやりをもって接することの大切さについて理解を深めました。

