



せいかちょう 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. 366 2026年2月

さあ！いちご狩りに行こう！

もくじ 目次

- 1 さあ！いちご狩りに行こう！
- 2 電気・ガスの訪問販売にご注意
- 3 町のニュース
- 4-7 料理と健康・イベント
- 8 町の姉妹都市のニュース

いちご狩りが始まります。甘くておいしい精華の旬の味を、ぜひお楽しみください。両園とも予約制となっていますので、必ず予約をお願いします。

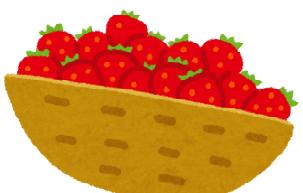
華やぎ観光農園

5月下旬までの火・水・木・土・日曜日、①午前9時～②午前10時～③午前11時～④午後1時30分～⑤午後2時30分～
※⑤は状況に応じて開園となります
⇒予約方法(2カ月前から可)
電話予約: 93-4811 (受付時間
午前9時30分～午後4時)
ウェブ予約: 右の二次元コードから。



ひろびろ苺ファーム

5月中旬(予定)までの火・水・土・日曜日(2月は土・日曜日のみ)
①午前10時15分～②午前11時30分～
③午後1時30分～④午後2時30分～
※③は3月から午後1時15分となります。
※④は3月以降に開園となります。
⇒予約方法(2カ月前から可)
電話予約: 090-2107-3887 (受付時間: 午前9時～午後5時)
ウェブ予約: 右の二次元コードから。



精華町の広報キャラクター
京町 セイカ



“皆さん、一緒にいちご狩りに

行きましょう！”



ひこ しんせいかつ はじ じき でんき けいやく かん ふ けいこう
引っ越しなどで新生活を始める時期は、電気・ガスの契約に関するトラブルが増える傾向にあります。

じれい
【事例】

- 同じアパートの住人も契約したと勧誘されたが嘘だった。
- 電気・ガス料金が安くなると言われたが、むしろ高額になった。

たいさく
【対策】

- 突然の訪問で勧誘を受けた場合は、その場で契約せず、事業者名や連絡先、内容などをよく確認する。
- 電気やガスの検針票には、契約の切り替えに必要な顧客番号や供給地点特定番号などが書かれているので、契約の意思がなければ、はっきりと断り、検針票の記載情報は慎重に取り扱う。
- 「アパート全体が契約している」と言われた場合は必ず管理会社等に確認する。
- 「料金が安くなる」と勧説された際は、プラン内容を確認し、他事業者と比較して検討する。
- 特定商取引法上の訪問販売に該当する場合は事業者から適正な契約書面を受け取ってから8日以内であればクーリング・オフができる。
- 困ったときは、すぐに消費生活センターなどに相談しましょう。
- ※その他、退去する時に納得できない費用を請求された場合は、国土交通省の「原状回復をめぐるトラブルとガイドライン」を参考にしてください。

そうらくしようひせいかつ きょうとふきづ
相楽消費生活センターは京都府木津
そうごうちょうしや かりいてん
総合庁舎に仮移転しています
じゅうしょ きづ がわし きづじょうご はんち
(住所:木津川市木津上戸18番地1)

しょうひせいかつ そうだん
消費生活センターに相談を

こま そうらくしようひせいかつ きづがわしきづじょうご ばんち そうらくかいから かい そうだん うけつけじかん
困ったときは、相楽消費生活センター(木津川市木津上戸15番地・相楽会館1階)に相談してください。受付時間は
平日の午前9時～正午・午後1時～4時です。
どにち・しゆくじつ ねんまつねんし のぞ しょうひしゃ ばん りょう
土日・祝日(年末年始を除く)は、「消費者ホットライン」TEL:188(いやや!)番をご利用ください。





ノロウイルス食中毒に注意

ノロウイルスによる食中毒は、12月～3月に多く発生しますので、次のことに気をつけてください。

・せっけんで十分に手を洗う。

・調理器具は毎回洗い、加熱消毒する。

・食品は中心部まで十分に(85～90度で90秒間以上)加熱する。

・感染者のふん便や吐物などを処理するときは手袋・マスクを着ける。

ノロウイルスは人から人にうつり、体内にウイルスが入ってから1～2日後に激しい吐き気、嘔吐、腹痛、下痢、発熱などの症状ができます。

完治には約1週間かかるため、症状が治まっても、学校や職場などの集団生活にはすぐに復帰しないでください。また、長くて1ヶ月は、排せつ物にウイルスが含まれていますので注意してください。

疑わしい症状が出た場合は、早めに医療機関を受診してください。この食中毒は、主に水分補給で脱水症状を防いで治療します。安易に下痢止めを飲んでしまうと、体内にウイルスをとどめ、回復が遅れることがあるので注意しましょう。

問健康推進課健康医療企画係TEL:95-1905



物価高対応子育て応援手当

0歳から高校生年代までの児童を養育する保護者に対し、対象児童一人あたり2万円の「物価高対応子育て応援手当」を支給します。

⇒対象者

次の支給対象児童の児童手当受給者

①令和7年9月分(令和7月10月支払い分)の児童手当の支給対象児童

※令和7年9月に出生した児童については、令和7年10月分の児童手当の受給者が対象となります。

②令和7年10月1日から令和8年3月31日に出生した児童

⇒給付額

児童一人あたり2万円

⇒申請手続きについて

①の児童手当受給者の方は、原則として申請不要です。

②の児童手当受給者の方は申請が必要です。子育て支援課から順次、案内文および申請書をお送ります。

・公務員の方で、勤務先から児童手当を受給している方も申請が必要です。申請書類は勤務先から受け取ってください。

⇒申請期日

4月30日(木)

申請に関する詳細は、町ホームページから。

問子育て支援課子育て支援係TEL: 95-1917



ちょう
町ホームページ

こんかい せいかちょうしょくせいつかいぜんすいしんいんきょうかい
今日は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会」が紹介する
「根菜の炒め煮」です。

ざいりょう ふたりぶん
材料 (2人分)

ちゅう ゴボウ中1/2本(70g) レンコン 40g ニンジン1/5本(30g) さやいんげん 20g
しょうが 4g あぶらこ ごま油 小さじ1(2g) みずにだいす 水煮大豆40g だし汁175ml
A:砂糖大さじ1/2(4.5g)、しょうゆ大さじ1/2(9g)、酒小さじ1(5g)

つく かた
作り方

- (1) ゴボウは斜めに切り、さっと茹でる。
- (2) レンコン、ニンジンはいちらう切りにする。
- (3) さやいんげんは茹でて斜めに切る。
- (4) しょうがは千切りにする。
- (5) 鍋にごま油を熱し、しょうがを炒め、香りが出たら(1)と(2)を加え、だし汁を加える。
- (6) (5)が煮立つたら、水煮大豆とAを加える
- (7) 鍋にふたをして野菜がやわらかくなるまで煮て、仕上げに(3)を加えてひと煮立ちする。

ひとりぶん えいようか
1人分の栄養価

エネルギー	89 キロカロリー	カルシウム	50 ミリグラム
たんぱく質	4.3 グラム	食物繊維	4.4 グラム
脂質	2.4 グラム	塩分	0.8 グラム



しょくいく じょうほう
食育ミニ情報 No. 68

えいよう
「ゴボウの栄養」

かしょくぶぶん ね しょくもつせんい ほうこ
可食部分である根は食物繊維の宝庫で、
ちようないかんきょう との ゆうがいぶっしつ
腸内環境を整えるほかにも、有害物質を
はいしゅつ ち さ
排出させたりコレステロール値を下げたりす
る効果があります。なかでも不溶性のリグニ
ちようない はつ せいぶっしつ はいしゅつ はたら
ンは、腸内の発がん性物質を排出する働
だいちょう よぼう こうか
きがあるため、大腸がんの予防に効果が
きたい 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。



桜が丘のカフェレストラン「セレンディピティ」

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: 桜が丘二丁目4-1

TEL: 72-7700

営業時間: 午前9時30分～午後9時
(午後5時以降予約)

定休日: 月、火曜日

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。

問い合わせ先: 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)



ジビエの日

日時:2月14日(土)

※時間は催しによって異なります。

※雨天の場合は2月15日(日)に延期

場所:けいはんな記念公園 芽ぶきの森・ビジターセンター

内容:たき火で温まりながらジビエを味わいませんか?獵師によるトークイベントや、鹿の皮を使ったワークショップなど、ジビエづくしの一日をお楽しみください。

※鹿肉のふるまいは先着200人

料金:催しによって異なります。

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



こくりつこっかいとしょかんかんさいかんしりょうでんじ
国立国会図書館関西館資料展示

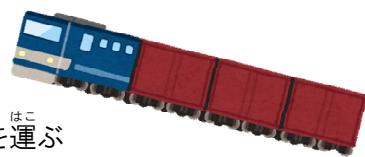
お届けものです!モノと情報の輸送史

日時:2月19日(木)~3月17日(火)の午前9時30分~午後6時

※日曜日・祝日を除く

内容:私たちの暮らしはモノや情報が運ばれることによって成り立っています。それらを運ぶ手段は、古くは人力や家畜を利用したものから始まり、中世の水運、江戸時代の廻船、そして近代以降は鉄道や自動車など、時代とともに発展してきました。本展示では、古代から現代に至るまでの、モノや情報の輸送の変遷をご紹介します。

問い合わせ:国立国会図書館関西館・資料案内/TEL: 98-1341



桃の節句

~ひなあられのふるまいと折り紙あそび~

日時:3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:桃の節句にあわせて、先着100人にひなあられをふるまいます。季節の折り紙あそびもできます。

※ひなあられのふるまいは、中学生以下の子供が対象。

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



精華町テニス春季大会

日時:3月20日(祝・金)午前9時~午後5時

※雨天中止の判断を事前に行う場合は開催一時間前に連絡します。

場所:打越台テニスコート

対象者:町内在住・在勤の方を含むペア、または精華町テニス協会加盟クラブ会員を含むペア

定員:先着12ペア

種別:100歳ダブルス(男子ペアは合計100歳以上、男女ペアは合計80歳以上、女子ペアは合計60歳以上)

料金:2000円/ペア(当日徴収)

申込方法:3月8日(日)までに「件名『テニス協会春季大会』・ペア氏名・住所・

電話番号・Eメールアドレス」をEメールで次のところへ。

※テニスウェア・テニスシューズ要着用

※当日は検温をしてからご来場ください。

問い合わせ:精華町テニス協会/TEL: 090-1675-5306 yosshi@icloud.com(太田)





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:2月14日(土)

3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ヶ月前から可能です。



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、改めて申請手続きが必要になりますので注意してください。



問い合わせ窓口 課戸籍住民係 TEL:95-1915

ぼうさい やくだ じょうほう
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)

にほんご
日本語

えいご
英語

ベトナム語

ポルトガル語

かんこくご
韓国語

ちゅうごくご
中国語(繁体)

ちゅうごくご
中国語(簡体)



問い合わせ窓口 危機管理室危機管理係 TEL:95-1928

せいいかグローバルネット 日本語学習サポート

にほんご たの べんきょう
日本語を楽しく勉強しませんか?

にほん せいかつ はな
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。

さんか ひと にじげん
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。



じゅぎょう
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

くわ じょうほう つぎ にじげん
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

令和7年11月～令和8年1月号まで「要約筆記」について紹介してきましたが、今月は要約筆記者の方にインタビューを行いました。要約筆記者になつたきっかけ、要約筆記の仕事をしてて良かったことや困ったことについて伺いました。

広報誌で出会った「要約筆記」

きっかけは40年前、以前住んでいた市の広報誌で「要約筆記」を知り、自分のためにという軽い気持ちで始めました。活動する中で、難聴の方々に出会い、交流し、聴覚障害について多くのことを学ばせてもらいました。今も心に深く残っているのは、定年まで情報保障がないまま勤めた方から、要約筆記者になつたばかりの私に2メートルもの長文のファックスが届いたときです。文字で伝える要約筆記の大切さを強く感じた瞬間でした。通訳上で困ったのは受診時に医師がご本人ではなく私に話されることでした。要約筆記者の役割を理解していただく努力を重ねました。

精華町に転居し30年、要約筆記と手話サークルに所属し、さまざまな立場の方の支えがあり今まで続けられたことに感謝です。

←ホームページで過去に
掲載した手話を紹介中

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

ひ日にち	しんりょうか もく 診療科目	ひ日にち	しんりょうか もく 診療科目
2/8 (日)	ないか 内科	3/1 (日)	ないか 内科
2/11 (祝・水)	ないか 内科	3/8 (日)	ないか 内科
2/15 (日)	ないか 内科	3/15 (日)	ないか 内科
2/22 (日)	ないか 内科・小児科	3/20 (祝・金)	ないか 内科
2/23 (祝・月)	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
2/24 (火)	午後12時30分～	1歳6ヶ月児健康診査 (対象児2024年7月生)
2/27 (金)	午後12時30分～	3～4ヶ月児および9～10ヶ月児 健康診査 (対象児2025年10月 生まれ生および2025年4月生)
3/3 (火)	午後12時30分～	5歳児健康診査 (対象児 2021年3月生)
3/10 (火)	午後12時30分～	3歳6ヶ月児健康診査 (対象児2022年6月生)
3/12 (木)	午後12時30分～	2歳4ヶ月児健康診査 (対象児2023年10月生)

ファックス



ひだりで 左手2指を口と口にあて、てのひらを下に向けた
みぎで まえだ 右手を前へ出す (ファックスを送る様子)

むくのきセンター アリーナ

いちじへいさ
一時閉鎖

令和8年4月末まで(予定)、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



だい
かいねんじ
第50回年次チャリティー・チリ・サパーイベント

だい
かいねんじ
第50回年次チャリティー・チリ・サパーイベントが1月29日に開催されました。このイベントは、クリーブランド郡保安官事務所、ノーマン市消防本部、ノーマン市立学校との提携により開催されました。来場者は地元のファーストレスポンダー（事故や急病の現場で初期対応を行う人）とともに温かいチリスープを味いました。地域で活動するボランティア団体への寄付を通じて、店内・ドライブスルー・テイクアウトのいずれかの方法でチリを受け取りました。このイベントはノーマン市立高校で行われ、寒い冬の時期にノーマン市のコミュニティを支える方々とともに温かいチリスープを楽しむひとときを過ごしました。



しゅってん
出典:「Norman Transcript」

しまいとし
姉妹都市ノーマン市について

せいかちょう
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。

せいかちょう やくば
精華町役場

きかくちょうせいか
企画調整課

きょうとふ そうらくぐんせいかちょう
京都府相楽郡精華町
みなみいな やづまきたじり ばんち
南稻八妻北尻70番地

TEL: 0774-95-1900

FAX: 0774-95-3971

EMAIL: cir@town.seika.lg.jp

こま
困った時は...

こうほうし
広報誌「いちご」について質問があるときは？

せいかちょう こくさいこうりゅういん れんらく
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。

せいかちょう せいかつ こま
精華町での生活で困ったときは？

こくさいこうりゅういん れんらく
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)

きょうとふ たげんごせいかつそうだん
京都府の多言語生活相談

す しごと ぎょうせいてつづ
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！

せいかちょう
精華町ウェブサイト



フェイスブック



きょうとこくさいこうりゅういん
京都国際交流員ブログ



きょうとこくさいこうりゅういん
京都国際交流員インスタグラム



てつどう つく
鉄道ジオラマを作りました！

かしのき苑で鉄道ジオラマ創作教室
を実施しました。講師はふれあい祭りや子どもすこやか sukusuku フエスタなどのイベントで活躍されているジオラマ同好会。参加者は思い思いの鉄道ジオラマをつくり、楽しい一日となりました。

