



せいちょう せいちょう
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 料理と健康・イベント
- 7
- 8 町の姉妹都市のニュース

いちご狩りが始まっています。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。

はな かんこうのうえん 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。



いちご 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)

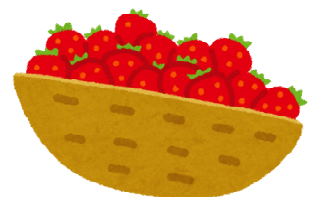
ウェブ予約:右の二次元コードから。



せいちょう 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 いっしょ
“皆さん、一緒にいちご狩りに
行きましょう！”





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。

【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。

【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」と勧誘された際は、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。

相楽消費生活センターは京都府木津

総合庁舎に仮移転しています

(住所：木津川市木津上戸18番地1)

消費生活センターに相談を

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。

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、発熱などの症状が出ます。

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カ月は、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



ぶっかだかたいおうこそだ おうえんてあて 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日までに出生した児童

⇒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します。
- ・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



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「根菜の炒め煮」です。

材料 (2人分)

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 ごま油 小さじ1(2g) 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)

作り方

- (1) ゴボウは斜めに切り、さつと茹でる。
- (2) レンコン、ニンジンは1センチに切る。
- (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)が煮立ったら、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。

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



食育ミニ情報 No. 68

「ゴボウの栄養」

可食部分である根は食物繊維の宝庫で、腸内環境を整えるほかにも、有害物質を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ンは、腸内の発がん性物質を排出する働きがあるため、大腸がんの予防に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。

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)





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



国立国会図書館関西館資料展示

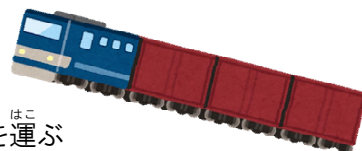
お届けものです! モノと情報の輸送史

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 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、中学生以下のお子さまが対象。

問 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 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。





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、今後は要約筆者の方にインタビューを行い、要約筆者になったきっかけ、要約筆記の仕事をしてい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働いた方から、要約筆者になったばかりの私に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

精華町要約筆記サークル「ひまわり」要約筆者
武内千賀子さん

ファックス



ひだりて し みみ くち てのひら した む
左手2指を耳と口にあて、掌を下に向けた
みぎて まえ だす（ファックスを送る様子）
右手を前へ出す（ファックスを送る様子）

精華町の施設のスケジュール

そうらくきゆうじつおうえんしんりようじょ 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
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 しようにか 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カ月児健康診査 （対象児2024年7月生）
2/27（金）	午後12時30分～	3～4カ月児および9～10カ月児 健康診査（対象児2025年10月 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カ月児健康診査 （対象児2022年6月生）
3/12（木）	午後12時30分～	2歳4カ月児健康診査 （対象児2023年10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



第50回年次チャリティー・チリ・サパーイベント

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nder（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わいました。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。



出典:「Norman Transcript」

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 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)

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



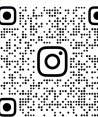
フェイスブック



京都国際交流員ブログ



京都国際交流員Instagram



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こどもすこやか sukusuku フェ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。

