



せいかわ せいかちょう
 精華町やさしい日本語版広報誌
 No. 371 2026年7

な か ま いっしょ たの うた しょうねんしょうじょがっしょうだん だんいんほしゅう
仲間と一緒に楽しく歌おう♪少年少女合唱団・団員募集
 がっしょうだん いっしょ うた
 たのしいイベントがたくさん。合唱団と一緒に歌いませんか。

もくじ
目次

- 1 仲間と一緒に楽しく歌おう♪
少年少女合唱団・団員募集
- 2 熱中症対策～こまめな水分補給を～
- 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

町では、子どもたちが合唱を通じてより良い仲間づくりを進め、心豊かな人間として成長することを目指して【精華町少年少女合唱団】を創立し、小・中学生の団員が毎週土曜日にかしのき苑などで元気に活動しています。見学・体験は随時受け付けていますので、お気軽にお問い合わせください。

募集対象: 小・中学生
練習日: 毎週土曜日 午後2時～4時30分
練習会場: かしのき苑など

料金: 団費(月額)2000円(出演費、運営費など)
 ※制服代は約1万～1万4000円(一部1年間貸与あり)

問生涯学習課TEL:0774-95-1907✉seika.bgc.jimu@town.seika.lg.jp



おや こ だい がっしょうだんいん しんにゅうだん がっしょうだんいん
親子2代で合唱団員に！新入団の合唱団員にインタビュー！

まつもと そうま しんにゅうだん
【松本宗真さんへ(新入団)】

1. 合唱団に入ったきっかけ、参加してみてくださいか？楽しい？
 お姉ちゃんと一緒に歌いたかったから。難しいけど歌うのが楽しい！

まつもと はるか ねえ
【松本春香さんへ(お姉ちゃん)】

2. 合唱団活動はどうですか？楽しい？大変？お友達はできた？

ほか がっこう にい ねえ いろ うた れんしゅう うた
 他の学校のお兄さんやお姉さんと色々な歌を練習して歌えるようになるのが楽しいです。弟(や新しくお友達)も入団したので、一緒に仲良く歌いたいです！

3. 印象に残っているイベントは？

クロネココンサートでオーケストラと一緒に歌ったことがとても良かったです。

まつもと かずき とう
【松本和樹さんへ(お父さん)】

4. 合唱団への想い、合唱団創立20周年への想い

20年前の合唱団発足当時は、まさか自分が親となり、再びこの合唱団に関わることになるとは思っていませんでした。20周年という節目の年に、卒団生としてだけでなく保護者としても関わることができ、大変嬉しく思っています。これからも精華町に子どもたちの明るい歌声が響き続け、地域に親しまれる合唱団として歩みを重ねていかれることを願い、温かく見守っていきたくとおもいます。



ひだり かずき はるか そうま
 左から和樹さん、春香さん、宗真さん

せいかわ せいかちょう
 精華町の広報キャラクター

きょうまち
京町 セイカ



せいかわ せいかちょう しょうねんしょうじょがっしょうだん
 “ぜひ精華町少年少女合唱団
 さんに
 に参加してみてください！”

ねっちゅうしょうたいさく すいぶんほきゅう 熱中症対策～こまめな水分補給を～



ねっちゅうしょう 熱中症とは

きおん しつど たか かんきょう か しょう きゅうせいしょうがい きんねん ぞう かけいこう ねっちゅうしょう げんいん きおん たか
気温や湿度が高い環境下で生じる急性障害のことで、近年増加傾向にあります。熱中症の原因は、気温が高くなったことだけでなく、「熱中症弱者」が増加したことが挙げられます。

ねっちゅうしょうじやくしや 熱中症弱者とは

① 高齢者

もともと たいない すいぶんりよう すく あせ ねつ に こうかつかん かん すいぶん
元々、体内の水分量が少なく、汗をかきにくいいため、熱が逃げにくくなっています。また、口渇感を感じにくいため、水分
せつしゆかいすう すく ねっちゅうしょう
摂取回数が少なくなり、熱中症になりやすくなります。

② 持病のある人

りにようやく ふくやく とうりょうびよう えいきょう たによう げんいん たいない すいぶん げんしよう ねっちゅうしょう
利尿薬の服薬や糖尿病の影響による多尿など原因はさまざまですが、体内の水分が減少することで、熱中症になりやす
くなります。

③ ひとり暮らしの人

かぞく みまもり がいないこと、けいび いじよう き じゅうしやう か た た
家族の見守りがなくて、軽微な異常に気づきにくく、気づいたときには重症化しているケースが多々あります。
ひごる のど かわ まえ すいぶんほきゅう おこな かのう ぶく いんりよう せつしゆ
日頃から、喉が渇く前のこまめな水分補給を行ってください。可能であれば、ナトリウムが含まれたスポーツ飲料を摂取
してください。

まん いち 万が一のときは…

ねっちゅうしょう だんかい じゅうしやうど
熱中症には3段階の重症度があります。

① I度熱中症

めまいや大量の発汗、こむら返りが見られる状態です。この場合は、冷所での安静、体表の冷却や水分補給で改善が見
られます。

② II度熱中症

ずつう おうと ほんだんりよく ていか み じゅうたい ばあい いりようきかん じゆしん ひつよう
頭痛や嘔吐、判断力の低下が見られる状態です。この場合は、医療機関での受診が必要になってきます。

③ III度熱中症

ねっしやびよう じゅうたい けいれんほつき いしきしょうがい み かんぞう じんぞう しょうがい で
熱射病といわれる状態で、痙攣発作や意識障害が見られ、肝臓や腎臓に障害が出ます。

ばあい にゆういんかりよう ひつよう
この場合は、入院加療が必要となります。

といしょうぼうほんぶしれいきゅうきゅうか
問消防本部指令救急課 TEL:0774-94-4197



きゅうきゅうあんしん きゅうきゅうしや よ まよ
救急安心センターきょうと/救急車を呼ぶ? 迷ったときには…。

#7119

きゅうきゅう でんわ そうだんまどぐち じかん にちたいおう
救急の電話相談窓口(24時間365日対応)

といしょうぼうほんぶしれいきゅうきゅうか
問消防本部指令救急課 TEL:0774-94-4197





せいかにまつり 2026 11月15日(日) 開催決定&学研ミュージックストリート出演者募集!

しゅつえん
出演ジャンルなど

- ① ポップスやロック、ジャズなどの音楽演奏・コーラス
- ② ダンスや舞踊などの舞台パフォーマンス

かいさいばしよ じかん よてい
開催場所・時間(予定)

けいはんな記念公園芝生広場(以下「芝生広場」)

開催時間 午前9時30分～午後3時30分

けいはんなプラザメインホール(以下「メインホール」)

開催時間 午後1時15分～3時30分

しゅつえんじかん
出演時間

1団体につき15分間

しゅつえん ぼしゅう だんたいすう
出演(募集)団体数

- ・芝生広場15団体
- ・メインホール8団体

※出演希望団体が多数の場合、出演時間が短くなるほか、抽選を行うことがあります。

もうしこみほうほう
申込方法

8月20日(木)午後5時まで(必着)に「出演申込書・出演者写真・活動内容を収録した媒体(DVD、CDなど)」を、郵送または直接、せいか祭り実行委員会事務局へ。

※「出演申込書」は町ホームページからダウンロードしてください。

※写真はパンフレットに記載します。縦10cm×横14cm以上、データの場合は縦1440 pixel X 横2030 pixel以上のものを用意してください。

※受け付け後、審査の上、9月中旬に抽選結果の通知を行います。

※1団体につき、1申し込みでお願いします。

そのほか

・舞台スペースには限りがあります。
・①の音響機材やドラムスは事務局で用意します。

・出演料は無料ですが、会場までの交通費など、出演に必要な費用は出演者の自己負担となります。

・出演団体は、せいか祭りや学研ミュージックストリートの開催趣旨に賛同していただける方々となります。政治的・宗教的な活動を行う団体や、法令に抵触する団体、公序良俗に反する団体は出演をお断りします。

・「出演申込書」に記載された個人情報、学研ミュージックストリートの運営目的以外には使用しません。

・活動内容を収録した媒体は原則として返却しません。

・使用する音楽の権利などについては、出演者側で手続きをお願いします。

○申し込み・問い合わせ

〒619-0285 (住所記入不要)

せいか祭り実行委員会事務局(自治振興課内) TEL:0774-95-1934



ちょう
町ホームページ

「せいか祭り」は、住民の皆さんの楽しみや誇りとなるイベントとして、地域の活性化や町内外の方々の交流を目的に開催しているお祭りです。楽器演奏やダンスなど、せいか祭りを明るく華やかに彩る「学研ミュージックストリート」を盛り上げていただける方々を募集しますので、ぜひ、積極的に応募してください。





こんかい せい かちょうしょくせい 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
「ごまプリン」です。

ざいりょう ぶん
材料 (4人分)

すりごま30g 砂糖100g 牛乳250ml 粉ゼラチン5g

つく かた
作り方

- (1) 鍋にすりごま、砂糖、牛乳を入れ、砂糖が溶けるまでかき混ぜながら中火で加熱する。
- (2) 砂糖が溶けたら、粉ゼラチンをふり入れて溶けるまで弱火で加熱する(沸騰させない)。
- (3) (2)を器に入れ、粗熱をとる。粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やし固める。

ひとりぶん えいようか
1人分の栄養価

エネルギー	186 キロカロリー	カルシウム	159 ミリグラム
たんぱく質	4.7 グラム	食物繊維	0.9 グラム
脂質	6.4 グラム	塩分	0.1 グラム



しょくいく じょうほう
食育ミニ情報 No. 73

「ごまの栄養について」

ごまには特有の成分のゴマリグナンやビタミンE などさまざまな栄養素が含まれています。ゴマリグナンにはセサミンやセサモリンなどの強い抗酸化作用が含まれており、肝機能をサポートしたり、生活習慣病予防、アンチエイジング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。



「ももふく」

このお店では、「野菜たっぷりメニュー」を提供しています。

住所：山田下川原3-6 ベスト山田川ビル1階

(近鉄山田川駅から徒歩1分)

営業時間：午前11時～午後3時

定休日：火曜日と第1・3月曜日



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お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:0774-95-1905(健康推進課内)

ちょう 町のイベント



国際交流員エミリーさんのお別れ会

日時: 7月11日(土) 午前11時20分～午後0時40分

場所: むくのきセンター 研修室

内容: 7月末で任期を満了された国際交流員ビエルマ・エミリーさんのお別れ会をします。歌・ダンス・おしゃべりなど交流会も行います。昼食にサンドウィッチを用意します。

各自でスナック・軽食などご持参ください。

料金: 500円(昼食代)

申込方法: 電話で次のところへ。

問合せ: いかグローバルネット/TEL: 090-2191-9864 (脇田)



オーケストラコンサート

日時: 7月12日(日) 午後2時～4時

場所: 同志社女子大学京田辺キャンパス 新島記念講堂

出演者: 指揮: 森香織・関谷弘志(同志社女子大学講師)

管弦楽: 同志社女子大学音楽学科管弦楽団

問合せ: 同志社女子大学学芸学部事務室(音楽学科) TEL: 0774-65-8501



ブルーベリーの摘み取り

ざくろいきいき農園で摘み取り体験してみませんか

日時: 7月24日(金)～9月10日(木)まで(予定)

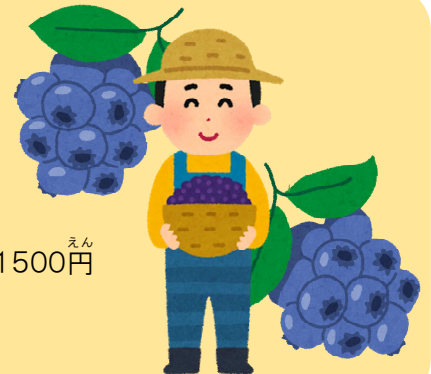
場所: 精華町大字柘榴地内

持ち物: 摘み取り袋、長靴、長袖・長ズボン着用、虫よけグッズ

料金: 入園料: 1500円(摘み取り1キロまで含む)・1キロを超えた分は1キロごとに1500円

申込方法: 摘み取り予定日の3日前までに電話で次のところへ。

問合せ: ざくろいきいき農園組合/TEL: 0774-72-6101(担当: 藤原)



遊べるヨウカイ～涼しく楽しめるハンズオン展示～

日時: 7月25日(土)～8月30日(日) 午前9時～午後5時

場所: けいはんな記念公園 水景園ギャラリー一月の庭

内容: 子ども向けのクールスポットを兼ねたヨウカイ空間でわいわい遊べる展示を行います。

おもしろかわいい妖怪と遊ぼう! 申込制のワークショップも予定しています。

料金: 庭園入園料

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



たのしく学ぶエデュテイメント教室サイエンスショー

日時: 7月25日(土) 午前10時～

場所: かのき苑 ふれあい大ホール

対象者: 町内在住・在勤の方

定員: 50人

講師: 福岡亮治氏(大阪成蹊大学教育学部准教授)

申込方法: 7月21日(火)までに、電話または次の二次元コードから。

問合せ: 生涯学習課社会教育係 TEL: 0774-95-1907



申し込み
フォーム





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:7月12日(日)
8月22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

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

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は終日ご利用いただけません。

サービス停止日:令和8年7月28日(火)、29日(水)

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)のマイナンバーカード専用証明書自動交付機、全国のコンビニエンスストアなどのマルチコピー機の全

てがご利用いただけません。

ご迷惑をおかけしますが、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。



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

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: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

曜日: 午前10時15分~11時45分

◆ 日本語教室

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。





しゅわ
手話でコミュニケーション

「精華町手話言語の普及及び障害特性に応じた多様なコミュニケーション手段の利用の促進に関する条例」が令和8年4月に制定されました。

条例愛称：伝わる気持ち つながる未来、精華町手話言語・多様なコミュニケーション条例

この条例は、手話やほかのコミュニケーションの方法をひろめ、だれもが安心して暮らす社会をつくることを目的としています。町は、すべての人が、障害があるかないかにかかわらず、お互いを尊重しながら共に暮らしていける町をめざします。

大切なのは、相手に合った方法で「伝えること」「わかり合うこと」です。



←ホームページで過去に

掲載した手話を紹介中

じょうほう
情報



ひら みぎて し と
開いた右手の5指を閉じながら
て こう かいみみ ひ よ
手の甲を2回耳に引き寄せる。

ほしょう
保障



た ひだりておやゆび まわ みぎて
立てた左手親指の周りを右手の
ゆびもじ がた かく まわ
指文字「ホ」形で囲むように回す。

問社会福祉課共生社会係TEL:0774-95-1904

せいにかちょう しせつ
精華町の施設のスケジュール

そうらくきゅうじつおうきゅうしんりょうじよ
相楽休日応急診療所のスケジュール

ひ 日にち	しんりょうかもちく 診療科目	ひ 日にち	しんりょうかもちく 診療科目
7/5 (日)	ないか 内科	8/2 (日)	ないか 内科
7/12 (日)	ないか 内科	8/9 (日)	ないか 内科
7/19 (日)	ないか しょうにか 内科・小児科	8/11 (祝・火)	しょうにか 小児科
7/20 (祝・月)	ないか 内科	8/16 (日)	ないか 内科
7/26 (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

子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
7/8 (水)	-	きゅうかん 休館
7/15 (水)	15:00-17:00	たつきゅう 卓球デー (アリーナ一般開放)
7/22 (水)	-	きゅうかん 休館
7/26 (日)	9:00-12:00	ほほえみスポーツ広場 (アリーナ一般開放)
7/29 (水)	15:00-17:00	たつきゅう 卓球デー (アリーナ一般開放)
8/5 (水)	15:00-17:00	たつきゅう 卓球デー (アリーナ一般開放)



ノーマン市の夏のフェスティバル「ジャズ・イン・ジューン」

ノーマン市の夏のフェスティバルの一つ「ジャズ・イン・ジューン」は、40年以上にわたり、ノーマン市にある公園で無料コンサートを6月に開催してきました。実行委員会がイベントを企画し、毎年200～250のバンドを審査してから選考しています。委員会は、さまざまなジャンルのジャズを紹介するため、多様性を重視しています。スポンサー、助成金、寄付者、そして地域住民からの支援によって開催されており、すべての参加者が無料で楽しむことができます。1984年に、アメリカにおけるアフリカ系アメリカ人の文化を尊重する目的で創設され、以来、ノーマン市で最も長く続く無料フェスティバルの一つになりました。夕方の公演や日中のワークショップなど、家族みんなで楽しめるイベントが盛りだくさんです！



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、友好都市の関係が育んできました。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



精華町ふれあいまつり

かしのき苑で実施されたこのイベントは、ボランティア活動を通じて、住民の皆さんと高齢者、障害者の皆さんがともに楽しみ、交流を図り、福祉の輪を広げることを目的に行われています。

当日は、町内で福祉活動に尽力された方々に対する表彰、サークル表現やボランティア紹介、落語などのステージ、販売コーナーなどさまざまな催しがあり多くの来場者で賑わいました。なお、物品販売の収益の一部は、日本赤十字社を通じて義援金として寄付されます。

