



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. 372 2026年9月

せい か ちょう あたら こくさいこうりゅういん 精華町の新しい国際交流員

もくじ 目次

- 1 精華町の新しい国際交流員
- 2 高齢者向けインフルエンザ・新型コロナウイルス感染症定期予防接種
- 3 4 料理と健康
- 5 7 町のニュース・イベント
- 8 町・姉妹都市のニュース

「いちご」の再開について

「いちご」を毎月読んでくださっている皆さん、1か月間「いちご」の発行をお休みしてご迷惑をおかけしておりましたが、今月から「いちご」の発行を再開します。以前のように「いちご」は郵便で送ります。国際交流員は外国人への支援(英語の翻訳、通訳など)に対応しています。英語サポートが必要な場合、精華町役場の企画調整課に連絡してください。また、他に「いちご」でお知らせしてほしい情報がありましたら、コメントやおすすめ情報をEメールで「cir@town.seika.lg.jp」に送ってください。



せい か ちょう あたら こくさいこうりゅういん じ こ しょうかい 精華町の新しい国際交流員の自己紹介

精華町の第16代国際交流員のシャッテンマン・ルーカスと申します。7月27日に着任し、国際交流員として日々様々な業務に取り組んでいます。前任者のエミリーさんと同じように、精華町の住民の皆様のお役に立てるよう、これから頑張りたいと思っています。楽しみにしています！



まずは、簡単な自己紹介をします。私はアメリカの北部にある、五大湖の近くに位置するミネソタ州出身です。ミネソタ州の最も大きな都市、ミネアポリス市に家族と住んでおり、ノースフィールドという町にあるカールトン大学へ通っていました。趣味はカメラ、ゲーム、読書、プログラミング、ハイキングなどです。

子供のころから、ポケモンやゼルダなどの任天堂のゲームで遊んだり、エヴァンゲリオンなどのアニメを見ていましたが、日本語や日本文化について勉強を始めたのは大学に入ってからでした。カールトン大学では、もともとコンピューター科学専攻だったのですが、2024年秋に京都の同志社大学で素晴らしい留学経験を経て帰国後、友人と一緒に日本語も専攻することに決めました。その後、日本語専攻の授業のもと、日本文学について研究したり、昨年の12月には、東京にある専門学校で短期のティーチングアシスタントとして就業経験もしました。大学の先生、友達、家族のサポートと応援のおかげで、無事にカールトン大学を卒業、JETプログラムの国際交流員に合格して精華町への任用が決まりました。

素晴らしい経験をさせていただける機会に感謝をしながら、一生懸命頑張りたいと思っています。これからどうぞよろしくお願いいたします。

せい か ちょう こうほう
精華町の広報キャラクター

京町 セイカ



“精華町へようこそ、
ルーカスさん！”

こうれいしゃむ 高齢者向けインフルエンザ・新型コロナウイルス感染症定期予防接種
～10月1日(木)から開始～



予防接種は10月1日(木)～2027年1月31日(日)まで受けられます。接種回数は1回です。

対象者(共通)

- ・ 接種日現在65歳以上の方
- ・ 接種日現在60～64歳で、心臓、または腎臓、呼吸器の機能、またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能に障害があり、その障害が身体障害1級相当の方(事前に申請が必要)

費用

- ・ インフルエンザ:2000円、新型コロナウイルス感染症:5000円(生活保護世帯の方は、事前に申請をすれば無料)

接種方法

- ・ 町内指定医療機関(下表)で接種をする場合
予約の上、マイナ保険証などを持参して予防接種を受けてください。
接種に必要な予診票は、各指定医療機関に置いています。
- ・ 町内指定医療機関以外で接種をする場合
健康推進課での申請が必要となります。
医療機関に予約をする前に、健康推進課に問い合わせてください。
事前申請なく接種された場合は、任意接種の扱いとなり、全額自費での接種となりますのでご注意ください。



町ホームページ



町内指定医療機関

高齢者定期予防接種に関わる

注意事項

次の対象予防接種を町内指定医療機関以外で受ける場合は、事前申請が必要です。ご希望の医療機関で接種できるまで1週間から2週間程度かかります。

事前申請なく接種された場合は、任意接種の扱いとなり、全額自費での接種となりますのでご了承ください。

対象予防接種

高齢者帯状疱疹、高齢者肺炎球菌感染症、高齢者インフルエンザ、高齢者新型コロナウイルス感染症

問健康推進課

成人保健係

TEL: 0774-

95-1905



町ホームページ

医療機関名(50音順)	住所地	電話番号
おく内科医院	桜が丘三丁目2番地1 エスペロ 一馬高の原ウエスト1番館	0774-72-7023
学研都市病院	精華台七丁目4番地1	0774-98-2123
岸田内科医院	精華台二丁目17番地10	0774-95-1771
島谷クリニック	桜が丘四丁目25番地4	0774-66-1850
下里医院	山田下川原22番地2	0774-72-1212
精華町国民健康保険 病院	祝園砂子田7番地	0774-94-2076
たけうちファミリークリニック	粕田二丁目5番地5	0774-95-2020
平田内科医院	光台七丁目14番地3	0774-95-3400
藤木医院	祝園西一丁目24番地15	0774-94-2006
古田診療所	祝園門田8番地	0774-93-2216
村西循環器クリニック	粕田一丁目13番地16(スー パーサンフレッシュ粕田店内)	0774-74-8133
山田内科クリニック	精華台二丁目10番地94	0774-98-3660
芳川医院	桜が丘三丁目24番地7	0774-71-0014

※実施期間は医療機関によって異なります。医療機関に問い合わせてください。



毎月19日は食育の日

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

「シラスとひじきの白和え」です。

材料 (2人分)

木綿豆腐200g、ひじき(乾燥)2g、ニンジン 1/4 本(30g)、
しらす干し 15g、小ネギ5g、めんつゆ(3倍濃縮)小さじ2(10g)
A: すりごま大さじ1(5g)、砂糖小さじ 1/2(1.5g)、こいくちしょうゆ小さじ 1/2(3g)

作り方

- (1) ひじきはさっと水洗いし、たっぷりの水で戻して水気を切る。
- (2) ニンジンは皮をむいて千切り、小ネギは小口切りにする。
- (3) キッチンペーパーで木綿豆腐を包み、耐熱容器に入れ、600W のレンジで2分加熱する。
- (4) 耐熱ボウルに、ひじき、ニンジン、めんつゆを入れてサッと混ぜ合わせる。ラップをかけ、600W のレンジで1分半加熱する。
- (5) すり鉢に(3)、(4)としらす干し、Aの調味料を入れて混ぜ合わせる。
- (6) 器に盛りつけ、小ネギを散らしてできあがり。

一人分の栄養価

エネルギー 113kcal	カルシウム 162mg
タンパク質 9.9g	植物繊維 2.4g
脂質 6.5g	塩分 1.1g



食育ミニ情報 No. 75 ひじきの栄養

ひじきには骨や歯を作るのに欠かせないカルシウムが豊富に含まれています。カルシウムは体内で吸収されにくいので、吸収を助けるビタミンDやビタミンEを含む食材と一緒に食べるのがおすすめです。ビタミンDは魚類やキノコ類、卵などに、ビタミンEはナッツ類やカボチャなどに多く含まれています。

その他、ひじきには皮膚や粘膜を丈夫にして免疫力をアップさせるβ-カロテンやお腹の調子を整える食物繊維も含んでいます。



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。



「花仙堂 精華店」(和菓子の販売のみしています)

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: 精華台一丁目25番地2

TEL: 93-4377

営業時間: 午前9時30分～午後6時

定休日: 火曜日(祝日の場合は営業)

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: 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)



※いちご大福は11月下旬からの販売になります。





がつ しよくせいかつかいぜんふきゅううんどうげっかん
9月は「食生活改善普及運動月間」

「まずは毎日、あと一皿ずつ野菜と果物をプラス」この機会に次の4つの項目を見直し、日常の食習慣を改善してみませんか？

バランスの良い食事を摂っている方の増加 主食・主菜・副菜をそろえてバランスのよい食事を

主食・主菜・副菜を組み合わせせた食事が1日2回以上の日がほぼ毎日の方の割合は 52.8%、男性52.3%、女性53.2% です。年齢階級別にみると、男女ともに 20歳代で最も低くなっています。(令和6年国民健康・栄養調査結果より)

野菜摂取量の増加 目標は1日350g以上！野菜を毎日一皿プラスしよう

国民の野菜摂取量の平均値は1日あたり258.7gで、男性268.6g、女性250.3gです。年齢階級別にみると、男性は20歳代、女性は30歳代で最も少なく、年齢階級が高い層で摂取量が多くなっています。(令和6年国民健康・栄養調査結果より)

食塩摂取量の減少 目標は現在の摂取量からまずは-2グラム

国民の食塩摂取量の平均値は1日あたり9.6g、男女別にみると男性10.5g、女性8.9gです。年齢階級別にみると、男女とも60歳代で最も高くなっています。(令和6年国民健康・栄養調査結果より)

果物摂取量の改善 目標は1日200g！毎日果物を食べよう

国民の果物の摂取量の平均値は1日あたり78.1gです。男女別にみると、男性70.4g、女性84.7gです。年齢階級別にみると男女ともに70歳以上の摂取量が最も多くなっています。(令和6年国民健康・栄養調査結果より)

問健康推進課健康医療企画係 TEL: 0774-95-1905



ざいりゅう まい
在留カードなどとマイナンバーカードを1枚にできます！

在留カード・特別永住者証明書が更新などのタイミングで新しいデザインに変わります。(有効期限までは現在お持ちの在留カードなどはそのまま使用できます。)

マイナンバーカードの機能と一体化した特定在留カード・特定特別永住者証明書にも変更できます。

現在、在留カードなどとマイナンバーカードを2枚お持ちの方も、マイナンバーカードは持っているけれど作りたいたいとお考えの方も、一体型カードに変更できます。

問総務窓口課戸籍住民係 TEL: 0774-95-1915



まち 町のイベント



宇治茶・山城ごちそうフェスタ

日時: 9月27日(日) 午前9時30分～午後3時

※雨天決行・荒天中止

場所: 城陽五里五里の丘(京都府立木津川運動公園)

内容: 宇治茶をはじめ、京都・山城地域の「食」が一堂に会するグルメイベントです。

宇治茶や山城産の地元食材を使った料理やスイーツの販売、京野菜の販売、宇治茶

の体験・試飲、おたのしみステージなど約90ブースが大集合します。

問: 宇治茶・山城ごちそうフェスタ 実行委員会事務局(京都府山城広域振興局 企画・連携推進課) TEL: 0774-21-2049



水景園ジャズライブ

日時: 9月19日、10月3日・10日の各土曜日午後6時～7時

場所: けいはんな記念公園水景園

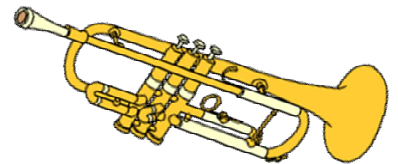
※雨天時は屋内で開催

内容: 夜の水景園でジャズライブを楽しみませんか? 軽快で迫力あ

るジャズの音色が、初秋の空気を揺らします。

料金: 200円(未就学児無料)

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



観月の夕べ

日時: 9月26日(土) 午後5時～9時

※雨天時は27日(日)に延期(一部内容変更あり)

場所: けいはんな記念公園水景園

内容: 月の音楽会(出演は二胡奏者のチェン ミン)、お月見どろぼう、天体観測、月がテ

ーマのアート展示などもりだくさんの一夜。夜の庭園でお月見をお楽しみください。

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



ポケットマルシェ in けいはんな記念公園

日時: 9月20日(日)・21日(祝・月) 午前9時30分～午後4時

※雨天中止(前日午後6時に判断)

場所: けいはんな記念公園芝生広場

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。公園でお買い物をお楽しみください。

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



ほほえみスポーツ広場

日時: 9月20日(日) 午前9時～正午

場所: むくのきセンターアリーナ

対象者: 3歳以上(小学校低学年以下は保護者同伴要)

内容: 開放エリア…バドミントン(時間交代制)・卓球・バスケットボール・ソフトバレーボール

ほか ニュースポーツエリア…室内モルック・ピックルボール

持ち物: 体育館シューズ

料金: 小・中学生100円、高校生以上200円

※幼児無料 ※町外在住者は倍額

問: むくのきセンター TEL: 0774-98-0200





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: 9月13日(日)

10月17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使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、下記のとおりご利用いただけません。

証明書が必要な場合は、町役場総合窓口課のカウンターにて申請してください。

サービス停止日時: 9月24日(木) 午後5時～11時

10月6日(火) 終日

停止の対象: 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

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予約受付を行います(予約制)

町内在住のマイナンバーカード新規申請をご希望の方で、役場に来庁することが困難な方向け

に、職員が自宅に出張訪問し、申請の受け付け

を行います。申請に必要な顔写真も撮影しま

す。訪問可能期間は9月1日(火)～10月30日

(金)です(※土日祝除く)。訪問を希望される方

は、電話で予約してください。TEL: 0774-95-

1915



お問い合わせ先: 町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)



お問い合わせ先: 町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。





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

9月23日は「手話の日」

毎年、9月23日は「手話言語の国際デー」です。平成29年12月19日に国連総会で決議されました。決議文では、手話言語が音声言語と対等であることを認め、ろう者の人権が完全に保障されるよう国連加盟国が社会全体で手話言語についての意識を高める手段を講じる事を促進することとされています。日本では、令和7年6月25日に施行された「手話に関する施策の推進に関する法律」(手話施策推進法)に基づき、9月23日は「手話の日」として制定されました。手話施策推進法には、手話言語が重要な意思疎通の手段であることが位置づけられ、手話言語を使って暮らせる環境整備などが国や自治体の責務であることも明記されています。令和4年からは、国連や世界ろう連盟のロゴの色でもあり、「世界平和」を表す青色でのライトアップが行われています。

町においては9月14日(月)～25日(金)に、町役場庁舎内と新祝園駅通路において「手話の日」に関する啓発を行います。また、9月17日(木)は新祝園駅通路で啓発に関するティッシュ配布も行います。



問社会福祉課共生社会係 TEL:0774-95-1904

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

日にち	診療科目	日にち	診療科目
9/6 (日)	内科	9/23 (祝・水)	内科
9/13 (日)	内科・小児科	9/27 (日)	内科・小児科
9/20 (日)	内科	10/4 (日)	内科
9/21 (祝・月)	内科	10/11 (日)	内科・小児科
9/22 (休・火)	内科・小児科	※行く前に必ず電話してください。(0774-73-9988)	

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

日にち	時間	詳細
9/9 (水)	-	休館
9/16 (水)	15:00-17:00	卓球デー (アリーナ一般開放)
9/20 (日)	9:00-12:00	ほほえみスポーツ広場 (アリーナ一般開放)
9/30 (水)	-	休館
10/7 (水)	15:00-17:00	卓球デー (アリーナ一般開放)



ノーマン市で毎年開催されるクリーブランド カウンティ フェア

9月10日から13日まで、ノーマン市でクリーブランドカウンティフェアが開催されます。100年以上前から、無料でも参加できるフェアとしてノーマン市で開催されています。フェアの会場には食事を提供するキッチン、アリーナと売店のエリア、展示ホール、集会場などの施設があります。今年はやぎ、ロバ、コガモ、にわとりなどがいるふれあい動物園や、子どもと赤ちゃん向けのレースなど、多くの無料アクティビティが用意されています。その他、有料の移動遊園地なども開催され、牛乳絞り競争や腕相撲のイベントもあります。

このフェアは100年以上にわたる歴史を重ねて大きくなりましたが、イベントのノーマン市民への歓迎の気持ちはずっと続いています。



クリーブランド カウンティ
フェアグラウンドより

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



たのしく学ぶエデュティメント サイエンスショー

生涯学習講座「たのしく学ぶエデュティメント サイエンスショー」が開催され、約150人の方が参加しました。

サイエンス Jr. として活躍する福岡亮治先生と西川じゅんちゃんのコンビで「空気砲」や「浮き球」などの科学実験を披露。会場は観客の驚きの声や笑い声で溢れました。

参加者からは「身近なものの科学実験だったので、家でもやってみようと思います」との声が聞かれました。

