



ICHIGO いちご



せいかわちやう 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. 345

2024 年 4 月

目次

ちゆうしや 駐車したらダメなところについて	1
けいはんなサイクル レース	2
りょうり けんこう 料理と健康	3
ちやう 町のニュース	4-7
しまいと し 姉妹都市の ニュース	8

せいかわちやう こうほう
精華町の広報キャラクター
きやうまち
京町 セイカ



ちゆうしや まえ まわ かくにん
“駐車する前に周りを確認
してくださいね！”

「消火栓」や「防火水槽」付近は駐車してはダメ!!

★消火栓や防火水槽の役割

皆さんは消防隊が消火活動の際に使用する「消防水利」がどのようなものかご存じですか？
消防水利には、消火栓・防火水槽・プール・水路・池・河川・井戸などがあります。消防水利の

なかでも、消火栓と防火水槽は消火活動を行う時に最も頻繁に使用しています。

火災は初期の段階で消火にあたることで被害を最小限に抑えることができるため、短い時間
の中で、迅速かつ有効に消火活動を行うためには、道路や公園に設置されている消火栓や
防火水槽が最も有効です。

しかし、消火栓や防火水槽の付近に駐車や物を設置

されると、消防車が吸水できず、消火活動の妨げに

なった事例も報告されています。消防水利周辺の

駐車については、道路交通法により禁止され

ている行為で、消防水利から5メートル以内は

駐車が禁じられています。そのため、消火栓や

防火水槽には位置を分かりやすく示す看板や黄色の

マーキングがされています。

火災の被害を最小限に抑え、皆さんの大切な財産や命

を守るためにも消防水利付近での駐車をしないようご協力をお願いします。



★駐車禁止の場所

①消火栓や防火水槽のマンホールなどから半径5メートル以内

②消防水利として指定されたプールなどの標識が設置されている位置から5メートル以内
の部分

★緊急走行について

皆さんが車を運転中、サイレンを鳴らし、赤色の警光灯を点けた状態で走行している
救急車や消防車に遭遇したことがあると思います。緊急走行中の車両は、反対車線の
走行や赤信号の通行など、道路交通法上で一部ルールが緩和されます。

皆さんは緊急自動車が近づいてきたらどのように道を譲りますか？

道路交通法では、交差点付近では左に寄って一時停止、その他の場所では、原則

左に寄って緊急自動車に進路を譲るように定められています。緊急自動車が近づいて

来た際は進路を譲り、優先通行にご協力ください。



ツアー・オブ・ジャパンの舞台を駆け抜ける！ U-Spirit ウエパー杯 2024 けいはんなサイクルレース

- ▶ 日時 4月21日(日)午前8時～開会式＜雨天決行＞
- ▶ 会場 けいはんなプラザを中心とする学研都市施設の周回コース
- ▶ 主催 けいはんなサイクルレース実行委員会(一般社団法人京都車連・精華町・木津川市・(株)けいはんな ほか)



	時刻
規制開始	8:00
レース開始	8:30
規制解除	12:45頃

日時計広場ではTOJ(ツアー・オブ・ジャパン)をはじめ、自転車関係ブースがたくさん出店されますので、興味のある方は、ぜひご来場ください。

通行規制と一部バス停の乗降制限・移設を行います！

サイクルレースの開催時間帯は、道路の通行規制とそれに伴う一部バス停の乗降制限・移設を下図の通り実施します。周辺の皆さんにはご迷惑をお掛けしますが、ご理解・ご協力をよろしくお願いします。

通行規制

開催時間中は、精華大通り・けいはんなプラザから学研施設周辺の通行を規制します。(けいはんなプラザは通常営業しています)

一部バス停の乗降制限・移設

開催時間中は、奈良交通路線バスと精華くるりんバスのバス停を次の通り変更します。

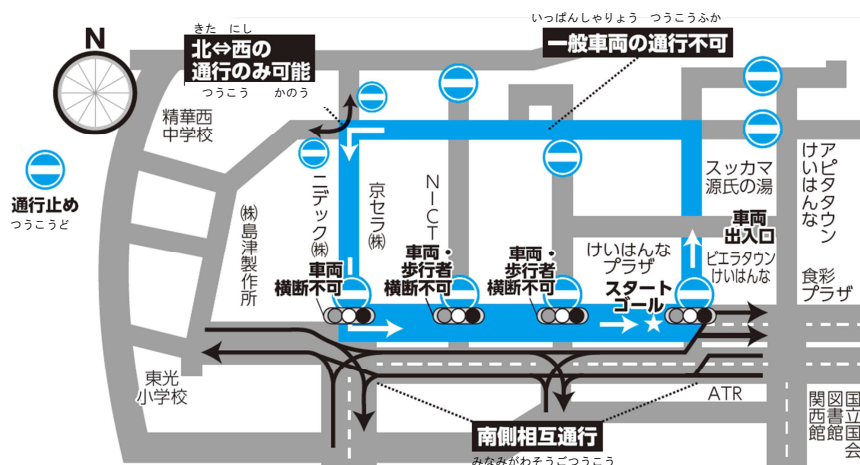
▶奈良交通路線バス

精華大通りを東向きに進行するバスは「光台四丁目」「光台三丁目」「けいはんなプラザ」の各停留所での乗降ができなくなりますので、「光台七丁目」または「ATR」の各停留所をご利用ください。西向きに進行するバスは乗降できます。

▶精華くるりんバス

山田側駅発祝園駅西口行きの「けいはんなプラザ」停留所は、奈良交通の「ATR」停留所に移設します。

問けいはんなサイクルレース実行委員会事務局(一般社団法人京都車連) TEL: 090-5151-9669 メール: info@kyotosyaren.com、精華町役場自治振興課地域協働係 TEL: 95-1934





こんかい せいにかちょうしきせいかつせんすいしんいんきようぎかい かい はん しょうかい やさい い とり
今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会 コスモス班」が紹介する「野菜入り鶏そぼろ」です。

★おすすめポイント★ たくさん作って小分けして冷凍しておき、解凍してごはんにかけてどんぶりに、卵 焼きにいれても
おいしいです。朝ごはんにもおすすめです。

ざいりょう つく ぶんりょう にんぶん
材料（作りやすい分量6人分）

とり 鶏ミンチ(200 グラム)、なましいたけ まい 生椎茸4枚(40 グラム)、にんじん 人参1/4本(40 グラム)、
ピーマン 1個(20 グラム)、さけおお 酒大さじ 3、みりん大さじ 1、しょうゆ大さじ 1.5、
さとうおお きょう 砂糖大さじ 2 強、しょうがおろし汁小さじ 2

つく かた
作り方

- (1) 生椎茸、人参、ピーマンはみじん切りにする。
- (2) 火をつけていない鍋に全ての材料を入れて混ぜ合わせる。
- (3) 鍋を火にかけ、弱～中火で固まらないように混ぜながら火を通す。
- (4) 汁が少なくなってきたら最後強火にして、汁気を飛ばす。



しょくいく じょうほう
食育ミニ情報 No.46

あさ た たまご や
朝ごはん食べるといいことがいっぱい①
のう ほきゅう
「脳へのエネルギー補給」

ね あいだ けつぼう のう
寝ている間にエネルギーが欠乏した脳に、
ちようしよく と えいよう とど のう はたら
朝食を摂って栄養を届けることで、脳の働
きも活発になり、集中力や記憶力が高まり
ます。



ひとりぶん えいようか
二人分の栄養価

エネルギー	93 キロカロリー	カルシウム	6 ミリグラム
たんぱく質	6.4 グラム	食物繊維	0.6 グラム
脂質	4 グラム	塩分	0.8 グラム

Healthy Diet, Healthy You

しょく けんこう おうえんてん
「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7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

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、第 1 土曜日、祝日



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。



さいしゅうかい
最終回



12月号から5回にわけて、一人ひとりちがつているみんなが、それぞれに生活がしやすいまちをつくるためのヒントを探します。いろいろな「不便さ」や「困ったこと」の解決方法を考え、一人ひとりが「できること」を探しに行きましょう。

みんながみんなにやさしくなれる方法

みなさんは歩道に自転車が止められていて、歩いて通りにくかったことはありませんか？車いすやベビーカーを使う人、荷物を持っている人、小さな子どもを連れている人だったらどうでしょうか。みなさんより通りにくかったり、通ることが出来ないかもしれません。みんなが自転車を決められた場所に止めることで、みんなの「困った」「不便」を減らすことができます。

また、みなさんにもいつもとちがう初めての場所や出かけた先、いつも利用する駅とは違う大きな駅などで「不便」「困った」を感じたことがあるかもしれませんが、毎日いろいろな「不便」「困った」を感じて生活している人たちもいます。「不便」や「困った」は、その時その人でちがいます。だから「不便」「困った」の解決方法に、決まった答えはありません。何に困っていて何が必要なのか、どういう手助けだと助かるのか、その時その人といっしょに考えることが大切です。その理由は、自分が良いと思っても、その人にとってはイヤなことかもしれません。また、ある人にとっては良いことでも、別のある人にとってはイヤなことかもしれません。困っている人に気がついたときには、どうやって手助けしていいのかわからなくてもいいので、声をかけましょう。声をかけると、助けが必要などときには、どのように手助けしてほしいのかを伝えてくれます。助けが必要ない時には、断ってくれます。

相手のことも知って、あなたのできることを一つひとつ増やしていくと、あなたの周りも変わっていきます。そして、私たち一人ひとりができることを続けることで、みんなにとって生活しやすいまちになります。

お知らせ

令和6年4月1日から、事業者も、合理的配慮の提供が義務化されます！

改正内容	事業者	行政機関
ふとう 差別 不当な差別的 扱い	きんし 禁止	きんし 禁止
ごうりてきはいりょ 合理的配慮の 提供	ぎむ 義務	どりよくぎむ 努力義務 ↓ ぎむ 義務

障害者差別解消法が変わりました！

共生社会の理解に役立つ絵本「ワラビーのレ ストラン クワガドエのお客さん（発行：江戸川区）」を町立図書館でぜひご覧ください。（江戸川区ホームページ「共生社会のえほん」では、オーディオブックも公開されています。）



ゴールデンウィークの
ごみ収集

ゴールデンウィーク期間中のごみ収集は通常通り（日曜以外収集）実施します。収集日の午前8時までに、決められたごみを決められた場所に出してください。分別されていないごみは収集できませんので、正しく分別して出してください。

外国人向け「精華町国際交流事業に関する」アンケート回答のご協力のお願い

このアンケートは、外国人の方が住みやすいまちづくりを進めるための参考として、精華町が行っている国際交流事業に対して、外国人住民の満足度などをしることを目的とします。

アンケートに回答いただいた中から、抽選で3名の方に精華町

オリジナルグッズをプレゼントします。

回答期限：2024年4月23日（火）まで

アンケートの回答は次の二次元コードもしくはURLから

<https://www.town.seika.kyoto.jp/cgi-bin/inquiry.php/154>





あんぜん あんしん つうがくろ 安全・安心な通学路のために

つうがくろ 通学路について

通学路は、毎年、学校とPTAなどが相談して必要な変更を行って決めています。
地域によって道路事情が異なるため、通学路は信号機や歩道が整備された広い道路ばかりではありません。
町では、通学路交通安全プログラムに基づき、対策が必要と判断した通学路については、交差点への車止めの設置などのハード対策や、学校安全地域ボランティア（スクールヘルパー）などによる見守り活動などのソフト対策を進めています。

しかしながら、大きな道路があるのに、信号を避けようと狭い道路を通行する車両や、スピード超過や横断待ちの歩行者がいる横断歩道における一時不停止などの違反を行う車両が後を絶たず、子どもや保護者にとって不安を感じる原因となっています。

とうこうじかんたい つうきんじかんたい 登校時間帯＝通勤時間帯

子どもたちが登校している時間帯（およそ午前7時30分から8時30分ごろまで）は、仕事をされている方にとっては通勤の時間帯です。皆さんは、職場へと急ぐあまり、上に挙げたような危険な運転をしていませんか？
登校時間帯は子どもたちが通行していることを意識して交通ルールを守る運転を心がけましょう。



「ながら見守り」のお願い

府内でも下校中の連れ去り事件など重大な犯罪が発生しており、交通安全と併せて子どもたちを犯罪被害から守る取り組みの重要性が増しています。

町では、スクールヘルパーの登録者を随時募集しています。犬の散歩や買い物しながら、花の水やりやジョギングをしながら、通学路の子どもたちを見守る「ながら見守り」へのご協力をお願いします。

しゅうしよく かた し 就職される方へのお知らせ

こくみんけんこうほけん だつたい てつづ わす 国民健康保険の脱退手続きを忘れずに

国民健康保険（以下「国保」）に加入されている方で、職場の健康保険に加入した場合、国保の脱退手続きを自身でする必要があります。この手続きが遅れると、さかのぼって国保の資格を失うため、その間に国保の保険証を使って診療を受けていた場合、国保が負担した医療費の返納が必要です。

また、国保の脱退手続きをしていないと、会社で健康保険の保険料を支払っていても、国保の保険税に未納があれば、督促状が届く場合があります。また、マイナンバーカードでの保険証利用についても、支障が生じる場合があります。届け出は、役場窓口のほか、郵送でも可能です。

なお、脱退手続きには、国保を脱退する方全員分の国保の分と職場の分の両方の保険証が必要となります。

やくばまどぐち とど で ばあい ▶役場窓口での届け出の場合

総合窓口（2階）まで次のものを持参してください。

- ・ 新しく加入した職場の健康保険の資格取得証明書、または職場の健康保険証
- ・ 精華町国民健康保険の被保険者証（原本）
- ・ 来庁者の顔写真付きの本人確認ができるもの
- ・ マイナンバーの確認ができるもの

ゆうそう とど ばあい ▶郵送での届け出の場合

次のものを精華町役場の国保医療課国保係宛てに郵送してください。

- ・ 新しく加入した職場の健康保険の資格取得証明書、または職場の健康保険証の写し
- ・ 精華町国民健康保険の被保険者証（原本）
- ・ 国民健康保険資格喪失届（記入したもの）

こくみんけんこうほけん し かく そうしつとどけ ようしき やくばまどぐち ちょう
国民健康保険資格喪失届の様式は役場窓口のほか、町ホームページからもダウンロードできます。



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付・交付・
電子証明書の更新を行います。

4月20日(土)、5月26日(日)

受付時間 午前 9時～11時45分

※事前に予約が必要です。交付の予約に

は、はがきをご用意の上、インターネットま

たは電話で予約してください。

交付以外(申請、更新)は

電話で予約してください。



こうふ ややく
交付の予約

はこちら

住民サービスコーナーの利用停止日

について

エスペローマ高の原の受電設備の年次法定
点検に伴い、以下の日程で全館停電になり
ますので、マイナンバーカード専用自動交付
機は利用できません。

4月11日(木)

午前8時30分～午後5時15分

問 総合窓口課戸籍住民係 TEL:95-1915

戸籍に関する「法律」が変わりました

主な変更点をお知らせします。



令和6年4月1日から

民法の改正について
(法務省ホームページ)

今まで	これから
女性が離婚後婚姻するに は、100日間の再婚禁止 期間がありました。(改正前 民法第733条)	再婚禁止期間がなくなり、 男女同じ条件で再婚できま す。(新民法第772条)
夫と離婚が成立してから 300日以内に生まれた子は、 前夫の子と推定され前夫を 父とする出生届以外受理さ れませんでした。このような 扱いを避けるために出生届 出がでず「無戸籍」問題の 原因のひとつでした。	母が再婚した後に生まれた 子は、再婚後の夫の子として 届け出ができます。 再婚していない場合でも、 前夫と子の父子関係を否認す る裁判手続きが、子や母からも できるようになり、手続きができ る期間も3年に伸びました。

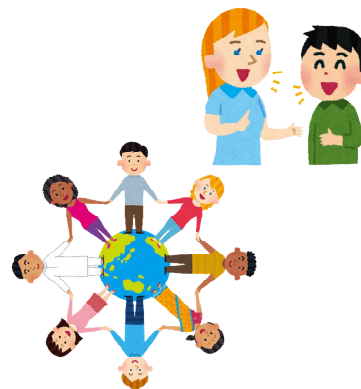
せいかグローバルネット 多文化子育てひろば「いちご一会」

近くに住んでいるいろんな家族と、子育てを楽しみませんか。日本語・外国語での
絵本の読み聞かせ、歌、子育ての話、情報交換などを、やさしい日本語を使って
します。(必要な時は英語も使います)。子どもといっしょに、友だちの輪を広げましょう。
いちご一会では2カ月に1回イベントを開催しています。過去開催したイベントの情報と
今後開催する予定のイベントについては下記のリンクを参考してください。

フェイスブック: <https://www.facebook.com/sgnhiroba>

インスタグラム: https://www.instagram.com/ichigo_ichie_sgn/

ホームページ: <http://www.sgnhiroba.blogspot.com>



せいかグローバルネット 日本語学習サポート

日本語を楽しむ勉強しません
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。



参加したい人は上の二次元コー
ドから連絡してください。

授業

◆ にほんご学習室

火曜日:10時15分～11時45分

◆ 日本語教室

火曜日:19時～20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。

〈今月の手話〉二つの単語を組み合わせて新しい言葉をつくります。

4月と5月は「好き」を使った組み合わせで「〇〇したい」を伝えます。〇〇の単語を入れ替えます。

A. 「食べる」＋「好き」の順に手話を組み合わせると「食べたい」になります。

B. 「行く」＋「好き」の順に手話を組み合わせると「行きたい」になります。

好き

① 食べる



または

② 行く



ひだりて うえ む うえ
左手のひらを上に向けて、その上から
みぎてひと ゆび なかゆび はし み た くち
右手人さし指・中指を箸に見立てて口
へんかい はこ はし た
へ何回も運ぶ（お箸で食べるしぐさ）

みぎてひと ゆび した む みぎ
右手の人さし指を下に向けて、右
なな まえ だ ゆびさき なな
斜め前へ出しながら指先を斜め
ぜんぽう む
前方へ向ける

みぎて ゆびひと ゆび おやゆび
右手の2指（人さし指と親指）を
のど む まえ ひ
喉に向けて、前へ引きながら2指
と
を閉じる

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 もく 診療科目	ひ 日にち	しんりようか もく 診療科目
4/7（日）	ないか しょうにか 内科・小児科	5/3（祝・金）	ないか 内科
4/14（日）	ないか 内科	5/4（祝・土）	ないか 内科
4/21（日）	ないか 内科	5/5（祝・日）	ないか 内科
4/28（日）	ないか しょうにか 内科・小児科	5/6（祝・月）	ないか 内科
4/29（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
4/25（木）	午後0時30分～	さい げつ じけんこうしんさ 1歳6カ月児健康診査 （令和4年9月生）
4/26（金）	午後0時30分～	げつ じけんこうしんさ 3～4カ月児健康診査 （令和5年12月生）
4/26（金）	午後0時30分～	げつ じけんこうしんさ 9～10カ月児健康診査 （令和5年6月生）
5/9（木）	午後0時30分～	げつ じけんこうしんさ 3～4カ月児健康診査 （令和6年1月生）
5/9（木）	午後0時30分～	げつ じけんこうしんさ 9～10カ月児健康診査 （令和5年7月生）

むくのきセンター

ひ 日にち	じかん 時間	しょうさい 詳細
4/17（水）	午後3時～5時	たつきゅう 卓球デー
4/24（水）	—	きゅうかん 休館
5/1（水）	午後3時～5時	たつきゅう 卓球デー
5/8（水）	午後3時～5時	たつきゅう 卓球デー



ノーマン市の子どもたちが創造と革新を生み出す

3月12日(火)にナンシー・オブライアン舞台芸術センターで、150人以上のノーマン市の小中学生がSTEM教育を取り入れたイベントに参加しました。このイベントは、投資家が新商品のプレゼンテーションを聞き、どの商品に投資したいかを決める「シャークタンク」というアメリカのテレビ番組のような形式で行われました。小中学生は、商品の代わりに新しい空港をデザインし、模型を作成して、審査員に発表しました。空港のデザインは、革新的であったり、維持可能であったりさまざまなもので、どのようにするかは



学生たちの裁量に委ねられました。学生たちは、空港のデザインだけでなく、予算内で完成させるという課題にも直面しました。このような挑戦に取り組み、プロジェクト全体を管理することにより、学生たちにとっては現実の状況での働き方を学ぶ機会となりました。学生たちは2023年の秋からこのプロジェクトに取り組み、今年の3月までの期間中に多くのことを学び、グループで成し遂げたことを誇りに思ったそうです。

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

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！

フェイスブック



精華町ウェブサイト



京都国際交流員ブログ



科学にワクワク大興奮！

今年で10回目となる科学の祭典「けいはんな科学体験フェスティバル2024」が3月2日(土)、けいはんなプラザで開催され、小学生とその家族250組約700人が参加しました。



当日の会場では、科学体験や工作・展示など、24のブースでワークショップが行われ、参加者からは「子どもの興味がわく科学で『ふしぎ』が自然に体験できた」「『じぶんができた』ことが自信につながった」「高校生、大学生、研究員の方から直接教えてもらえる貴重な体験だった」などの感想がありました。