



ICHIGO いちご



せいからちょう 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. 337

2023年8月

もくじ 目次

はなび 花火のルールとマナー	1
しんがた 新型コロナワクチン せつしゅ 接種	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
ちやう 町のニュース・ イベント	5-6
しせつ 施設のスケジュール	7
ちやう しまい と し 町・姉妹都市 ニュース	8

精華町の広報キャラクター 京町 セイカ



はなび あそ とき じゅうぶん き
“花火で遊ぶ時は十分に気をつけ
てください！”

はなび まも 花火はルールとマナーを守って！

★花火は楽しく安全に遊びましょう

なつ ふうぶつし はなび いろ はなび み ひと たの つか かた
夏の風物詩ともいえる『花火』。色とりどりの花火は見る人を楽しませますが、使い方を
あやま かさい じ こ
誤ると火災やけだなどの事故につながります。

★花火を安全に遊ぶポイント

- ①気象条件を考え、風の強いときは花火はやめましょう。
- ②花火は燃えやすいものがなく、広くて安全な場所でしましょう。
- ③花火遊びをするときは子どもたちだけではなく、必ず大人
ひと いっしょ
のひとと一緒にしましょう。
- ④説明書をしっかり読み、注意事項は必ず守りましょう。
- ⑤水バケツを用意し、遊び終わった花火は必ず水につけましょう。
- ⑥花火遊びをした後のゴミはそのまま放置せず、必ず持ち帰りましょう。



★火遊びによる火災を防止しましょう！

こ ひ あそ かさい ぼうし おとな とき ばっせい おお
子どもの火遊びによる火災は、そばに大人がいない時に発生することが多く、そのため
はつけん おく かさい かくたい しょういん こ かさい おそ ただ ひ
発見が遅れ、火災が拡大する要因にもなります。子どもたちの火災の恐ろしさや正しい火
と あつか ほうほう ふだん こ はな あ
の取り扱い方法について普段から子どもたちと話し合しましょう。

ちやうない きんねん はなび げんいん かさい じ こ ばっせい なつ こうえん
町内では近年、花火が原因による火災や事故は発生していませんが、夏になると公園
のベンチや遊具の一部が燃やされたり、花火のゴミがそのまま放置されるといった事案が
はっせい ひ とり まわ かた かんが まも あんぜん
発生しています。一人ひとりが周りの方のことを考え、ルールとマナーを守って安全に
たの はなびあそ
楽しく花火遊びをしましょう。

■住宅用火災警報器の自主定期点検！

じゅうたくようか さいけい けいほうき じしゅ ていきてんけん
住宅用火災警報器は、火災をいち早く察知するためでも有効ですが、故障や電池切れ
じゅうたくようか さいけい けいほうき ばい さいち じゅうこう こしょう でんちぎ
などにより正常に作動しない場合があります。住宅用火災警報器は電池式が一般的であ
り、使用されている電池の寿命は約10年とされています。

じゅうたくようか さいけい けいほうき てんけんよう まん いち かくじつ
住宅用火災警報器には点検用のボタンやヒモが付いているので、万が一のときに確実に
さどう じしゅ てんけん おこな おと な でんち こうかん ほんたい と か ねが
作動するよう自主点検を行い、音が鳴らなければ電池の交換や本体の取り換えをお願いし
ます。

住宅用火災警報器を設置しましょう！

しょうぼうほう すべ じゅうたく じゅうたくようか さいけい けいほうき せつち ぎ むづ
消防法などにより、全ての住宅に「住宅用火災警報器」の設置が義務付けられて
います。また、設置から10年を経過している場合には、電池切れや故障の可能性
がありますので、10年を目安に交換するようにしてください。

<住宅用火災警報器の主な設置場所>

- しんしつ だいいどころ かいだん てんじょうぶふん かい しんしつ ばあい
①寝室 ②台所 ③階段の天井部分（2階に寝室がある場合）



令和5 年新型コロナワクチン追加接種について

新型コロナウイルスワクチン接種については、65歳以上の高齢者・重症化リスクの高い方などを対象にした令和5 年春開始接種が8月末まで接種できます。

対象者 初回接種(1・2回目)を完了した

次の①～③のいずれかに該当する方

- ①65歳以上の方
 - ②12歳以上65歳未満で基礎疾患を有する方、
その他重症化リスクが高いと医師が認める方など
 - ③医療機関・高齢者・障害者施設などの従事者
- 使用するワクチン オミクロン株対応2価ワクチン
接種期間 8月末まで

集団接種の終了について

7月2日(日)で町の集団接種は終了しました。
今後は、町内医療機関での個別接種になります。
下記の町内個別接種実施医療機関一覧表をご覧ください。

令和5 年秋開始接種について

令和5 年秋開始接種(9月からは、初回接種(1・2回目)を終えた全ての方が追加接種を受けられる予定です。詳細が決まり次第、広報誌やホームページでお知らせします。



〔1～6回目接種・小児接種・乳幼児接種〕町内個別接種実施医療機関一覧表 ※予約は電話のみ

医療機関名	電話番号	対象者	予約受付時間 (日曜・祝日を除く)	接種日時
くわはらこどもクリニック せいかだいよんちょうめ 精華台四丁目21-14	0774-98-2788	せいかちょう す 精華町にお住まいで、 まん さい にゅうようじ ・満6カ月～4歳の乳幼児 まん さい じどう ・満5～11歳の児童	しんりょうじかんない 診療時間内 ・月～土：午前9時～正午 ・月・火・木・金：午後5時～ 7時30分	よくじ つた 予約時にお伝えします
コマダ診療所 しんりょうじょ ひしだみやがわほら 菱田宮川原10	0774-93-1787		しんりょうじかんない 診療時間内 ・月～土：午前9時～正午 ・月・木・金：午後6時～8時	(3～6回目) 毎週火曜日 午後2時～4時
よしかわいいん 芳川医院 さくら おかさんちょうめ 桜が丘三丁目24-7	0774-71-0014	せいかちょう す 精華町にお住まいで、 まん さい じどう 満12歳以上の方	月～金 (木曜日を除く)： 午後4時～7時	(3～6回目) まいしゅう ようび 毎週土曜日 午後1時～ しやうさいじかん とうじつしやうご と あ (詳細時間は当日正午に問い合わせ要)
がつけん と し びょういん 学研都市病院 せいかだいななちょうめ 精華台七丁目4-1	050-7116- 7125 よくせんよう (予約専用)		月～土：午後2時～4時	(3～6回目) 毎週火・木・土 ようび 曜日 午後2時30分～4時
せいかちやうこくみんけんこうほけんびやういん 精華町国民健康保険病院 ほうそのすなごだ 祝園砂子田7	0570-056732 (精華町コール センター)	せいかちょう す 精華町にお住まいで、満 さいじじょう かつ 18歳以上の方	月～金：午前9時～午後5時 せつしゅびぜんじつしやうご ※接種日 前日 正午まで	(1・2回目) 奇数週の火曜日 午後2時30分～ (3～6回目) 偶数週の火 ようび まいしゅう ようび 曜日、毎週水・木曜日 午後2時30分～

※個別接種実施医療機関は変更する場合がありますので、最新情報は町ホームページや公式LINEで確認してください。



こんかい せいにかちょうせいけいかいせんすいしんいんきようぎかい かい やまざくらはん しょうかい とり み
今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなる会 山桜班」が紹介する「鶏ささ身のくずたたき」です。



ざいりょう ふたりぶん 材料 (二人分)

とり み ほん (200 グラム)、しお こ しょうしょう さけ こ 2、かたくり粉 小さじ 2、わかめ (戻したもの) 40 グラム、サラダ菜
1/4 株 (20 グラム)、おおば まい こ す みそ かく さとう こ
酢 小さじ 1 強 (6 グラム)



つく かた 作り方

- (1) ささ身は筋を除き、1 本を 2〜3 切れにそぎ切りにし、塩・こしょう・酒をふり 5〜6 分おく。
- (2) ささ身を包丁の背で軽くたたき厚みを均等にし、かたくり粉をまぶす。
- (3) たっぶりの湯でささ身を茹で、冷水に取る。冷めたら、水気を切る。
- (4) 1 口大に切ったわかめ・サラダ菜・トマトを、ささ身に添え盛り付ける。大葉の千切りをささ身に散らす。酢みその材料を混ぜ合わせ、別の器に入れ添える。

ひとりぶん えいようか 一人分の栄養価

エネルギー	149 キロカロリー	カルシウム	49 ミリグラム
たんぱく質	25.8 グラム	食物繊維	2.0 グラム
脂質	1.5 グラム	塩分	1.7 グラム

しょくいく じょうほう 食育ミニ情報 No.38

とり み ころ
鶏ささ身のパワー！！

鶏ささ身は、高たんぱく・低カロリーなので、ダイエットに最適な食材とされています。また、ナイアシンの栄養成分を多く含んでいるので、疲労回復、肌や髪の毛にも良いとされています。



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。

「ブルーランジュリーフルール」

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: 桜が丘三丁目14-5

営業時間: 午前 7 時〜午後 6 時

TEL : 73-2929

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。



健康に効く処方せん：衣・食・住・合気道という考え

衣食住とは人間が生活をしていく基礎、生計となっている。これらの環境を整えれば心身が育まれていくのである。着るものがなくてひもじくて雨風をしのげないといったことは現代の日本ではほぼ見られなくなっており、身体を成長させることは容易となっている。

その恩恵で国民の寿命もずいぶんと延び、人生百年時代も視野に入りつつあるわけだが健康寿命がそれに追いついていないのが現状である。その一因として身体、精神の正しい使い方を私たちが見落としがちであることがあげられる。これらを正しく導くのが合気道である。自然界から得られるさまざまな生命エネルギー「気」を効率よく吸収して身体を整え、身体の各器官が正常に機能することで健康な体を維持するのである。呼吸法を用いて酸素を体の隅々に行きわたらせて、姿勢を正すことで丹田、内臓、脊椎を本来あるべき位置に整える。投げ技、固め技で関節の本来動くべき方向を理解して日々の生活において関節に負担がかかりにくい動きを身につける。気合わせ、合気の精神で心のストレスを最小限にとどめる術を習得する。これらのことは道場ではもちろん、日々の生活においても実行できることである。道場で稽古をしている時だけ合気道を意識するのではなく、服を着るように、食事をするように、生活の中に溶け込んでこそ合気道なのである。

合気道を取って格闘技のように扱うこともできるが、心身を健康に導く日常の行動と考えれば試合がないのも当然である。このストレス社会を、来るべき超高齢化社会を健康に生き抜く術として今後も合気道を生活に取り入れていきたいと思うのである。

はただ診療所
(木津川市)の
畑田周作さん
のお話です。



こうつう せいか交通だより

今回は、精華くるりんバスについて、普段皆さんから多くいただく質問について紹介します。



Q.休日にも運行していますか？

A.土曜日、日曜日、祝日を問わず運行しています。ただし、12月29日から翌年1月3日までの6日間は運休しています。

Q.休日の時刻表はありますか？

A.平日と同じダイヤで運行しています。

Q.運賃はいくらですか？

A.1回の乗車につき100円です。
6歳未満の方は無料で乗車できます。

Q.割引などがありますか？

A.運賃の割引はありません。

Q.支払いは現金のみですか？

A.現金支払い以外にも、回数券での支払いや交通系ICカードでの支払いが可能です。
支払い可能な交通系ICカードは以下のとおりです。

CI-CA、PiTaPa、ICOCA、Kitaca、PASMO、Suica、manaca、TOICA、はやかけん、nimoca、SUGOCA

Q.回数券はどこで買えますか？

A.くるりんバス車内または奈良交通バス案内所(近鉄新祝園駅改札東側)で購入できます。11枚綴りで1000円の回数券を販売しています。

※くるりんバスで購入する際は、バス停車時に購入してください。

Q.バスの運行状況を知りたいのですが。

A.台風や大型イベントなどの計画運休については、町ホームページに掲載しています。気象状況などによる直近の運行状況については、奈良交通(株)平城営業所(0742-71-1380)へ問い合わせてください。



マイナンバーカードの受け取りはお早めに！

令和5年2月末までにマイナンバーカードを申請した方は、マイナポイントの対象となります。カードの受け取り後、令和5年9月末までに保険証や公金受取口座の登録をし、マイナポイントを申し込むことで、上限2万円のポイントを受け取ることができます。夏休み期間中に、お子様の分のカードもぜひ受け取りにお越しください。

期限が近付くと窓口の混雑が予想されます。カードの受け取りがまだの方は余裕を持ってお越しください。



引っ越しワンストップサービスが始まっています

マイナンバーカードをお持ちの方は、転出届を役場に行くことなく、マイナポータルを通して届け出できるようになりました。マイナポータルを通して転出届の提出をした後、別途、転入先市町村の窓口で転入届などの手続きが必要です。詳しくはデジタル庁ホームページをご覧ください。



マイナンバーカード専用休日窓口(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。

8月12日(土)・27日(日)、9月9日(土)・24日(日)

受付時間：午前 9時～11時45分、午後 1時～4時45分

※事前に予約が必要です。

※交付は、はがきを用意の上、電話・Eメール・インターネットで予約してください。

※インターネット予約は受け取り希望日の2営業日前までに予約してください。

(例)翌週月曜日を予約する場合・・・前週木曜日までに予約

※電子証明書は有効期限の3カ月前から更新できます。

受け取り予約はこちらから



せいかグローバルネット「いちご一会」外国人サポートチャット

京都府の南・奈良県の北に住む外国人の皆さんの生活や子育てについて困っていることや聞きたいことはありますか？いちご一会のLINEOPENCHATやEメールなどで、何でも相談してください！右の二次元コードをスキャンすることで、OPENCHATのグループにすぐに参加できます。

また、いちご一会は2カ月に一回イベントを開催するので、参加してみてください！詳しい情報は下の3つのホームページからご覧ください。



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

Instagram：https://www.instagram.com/ichigo_ichie_sgn/

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

新型コロナウイルスについての多言語の情報

自治体国際化協会

<http://www.clair.or.jp/tabunka/portal/info/contents/114517.php>

法務省

http://www.moj.go.jp/nyuukokukanri/kouhou/nyuukokukanri10_00055.html

帰国者相談窓口、帰国者・接種者相談センター

問い合わせ	京都府
電話番号	075-414-4726 (24時間対応)
対応言語	日本語・英語・中国語・韓国語・ポルトガル語・スペイン語





おもちゃ箱がひっくり返った！ムシムシ工作大集合！

週末ワークショップ

日時: 8月11日(祝・金)・13日(日)・19日(土)・26日(土)①午後1時～②午後3時～

内容: 開催中のムシムシ工作大集合展の関連イベント。日替わりで工作やスケッチなどの

ワークショップを行います。

料金: 庭園入園料、ワークショップ参加費 (参加種目によって異なります)

申込方法: 電話で公園管理事務所へ、または公園ホームページから

夏休みコンサート

日時: 8月13日(日)午後2時～2時30分

内容: 「ムシムシ工作大集合」展にひょうたん楽器の「ヒョウコマーズ」さんがやってくる！

思わぬものからおもしろいステキな音楽世界をつくりだすミニコンサートをお楽しみください。予約不要。

料金: 庭園入園料

共通

場所: 水景園 観月楼 ギャラリー月の庭



けいはんな夏祭り2023

日時: 8月18日(金)午後5時30分～8時30分

場所: 日時計広場、けいはんなプラザイベントホール

内容: 子ども縁日や屋外ステージでのパフォーマンスなど家族で楽しめるイベントが盛りだくさん！

日時計広場にはキッチンカーも登場します。



創作ダンス公演

『カラダとめぐる冒険日誌』

日時: 8月26日(土)午後1時30分開演(午後1時開場)

場所: けいはんなプラザメインホール

内容: ダンサー・演出家の浅井信好が、けいはんなの歴史・自然・テクノロジーをテーマに

作品を創作。地域の子どもたちと共に表現します。終演後はアフタートークも。

料金: 【前売】1000円、【当日】1300円(全席自由)

チケット取り扱い: けいはんなオンラインチケット



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: 9月5日(火)まで(予定)

場所: 精華町大字柘榴小字七条 地内

持ち物: 摘取袋、長靴、長袖・長ズボン着用、虫よけグッズ

料金: 1キロ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: 090-7113-3542





手話でコミュニケーション

聴覚障害のある方との意思疎通の方法の一つとして手話を紹介します。8月から11月までは精華町社会福祉協議会にサークル登録があり、ボランティア活動に取り組んでいる「精華町要約筆記サークル」と、「相楽中途失聴・難聴者協会」のお話です。



聞こえにくくなるということーコミュニケーション障害ー



聞こえにくくなっていくというのは、どういった世界でしょうか？ヘレン・ケラーが、哲学者カントの言葉を引用して「視覚障害は人とモノをつながりにくくさせる。一方、聴覚障害は人と人をつながりにくくさせる」と言い残されたのは有名です。聴力が低下すると、周りの方とのコミュニケーションを避けてしまう。周りの方もコミュニケーションを取ってこなくなる。ここからくる孤独感や疎外感が大きくなり、家に引きこもりがちになる。いわゆる「ひとりぼっちの世界」です。その方にも「大丈夫！コミュニケーション方法は音声以外にもあるよ」と言える社会を目指したいものです。

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
8/6 (日)	小児科	9/3 (日)	内科・小児科
8/11 (祝・金)	内科	9/10 (日)	内科・小児科
8/13 (日)	内科・小児科	9/17 (日)	内科
8/20 (日)	内科	9/18 (祝・月)	内科
8/27 (日)	内科・小児科	※行く前に必ず電話してください。(0774-73-9988)	

保健センター

日にち	時間	詳細
8/22 (火)	午後0時40分～	9～10カ月児健康診査 (令和4年10月生)
8/24 (木)	午後0時40分～	3～4カ月児健康診査 (令和5年4月生)
9/5 (火)	午後0時40分～	3歳6カ月児健康診査 (令和2年2月生)
9/8 (金)	午後0時40分～	1歳6カ月児健康診査 (令和4年2月生)
9/14 (木)	午後0時40分～	2歳4カ月児健康診査 (令和3年4月生)

むくのきセンター

日にち	時間	詳細
8/15 (火)	—	きゆうかん 休館
8/16 (水)	午後3時～5時	たつきゅう 卓球デー
8/27 (日)	午前9時～正午	ほほえみスポーツ広場
8/30 (水)	午後3時～5時	たつきゅう 卓球デー
9/6 (水)	午後3時～5時	たつきゅう 卓球デー



ノーマン・サンタフェ・デポ

現在ノーマン・サンタフェ・デポとして知られている鉄道駅は1909年に建設されました。ノーマン・サンタフェ・デポはノーマン市の歴史地区の中心に位置し、レンガと石灰岩で造られ、交差切妻屋根で、粘土瓦が使用されている建物です。この建築様式は、ミッション・リバイバルという19世紀の米国カリフォルニアの伝道所に由来しており、デポは中でも保存状態の良い建物の一つです。オクラホマ州では1979年に旅客列車の運行が中止されましたが、1990年にコミュニティーホール施設に改築されました。現在、デポの南側は鉄道駅として使用され、北側には詩の朗読やビジュアルアートショーなど、市民向けの斬新なアートプログラムの企画・運営を行うパフォーミング・アーツ・スタジオというNPO法人の拠点ががあります。デポが主催するプログラムの一つ、サマー・ブリーズコンサートでは、国内およびノーマンのミュージシャンを招き、ノーマン市内の公園でライブを開催します。この無料サマーコンサートは毎年5月から9月にかけて開催され、今年で23周年を迎えました。その結果、サマーブリーズはノーマンならではの伝統的な行事の一つとなりました。



しまいとし 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。

TEL: 075-343-9666 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



集う、育む、憩う、創る

第28回精華町ふれあいまつりが6月25日(日)、地域福祉センターかしのき苑で4年ぶりに開催されました。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として行われています。

舞台では、サークル・ボランティア紹介や落語、映画上映などが行われました。また、キッズコーナーやせいかわ365コーナー、屋外テントコーナーなどの催しもあり、多くの来場者で賑わいました。