



ICHIGO いちご



せいにかちょう 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. 331 2023年2月

じてんしゃほけん かにゆう 自転車保険に加入していますか？



もくじ 目次

- じてんしゃほけん
自転車保険について 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
- ちょう
町のニュース 4-5
- ちょう
町のイベント 6
- しせつ
施設のスケジュール 7
- ちょう しまい とし
町・姉妹都市
ニュース 8

こうつうじ こ はっせいけんすう わんねんげんしやう なか じてんしゃがわ せきしん じ こ わりあい そろかけこう きやうとふ
交通事故の発生件数が年々減少する中、自転車側に責任のある事故の割合は増加傾向にあります。京都府で
ひがいしや きゆうさい はか かがいしや けいざいできふたん けいげん じてんしゃ あんぜん りやう そくしん かん
は、被害者の救済を図るとともに、加害者の経済的負担を軽減するため、「自転車の安全な利用の促進に関する
じやうれい い か じやうれい じてんしゃそんがいはけんとう い か じてんしゃほけん ちゆうい かにゆう きむづ
条例」(以下「条例」)により自転車損害保険等(以下「自転車保険」【注意】)への加入が義務付けられています。

じてんしゃ じんしん じ こ お ばくだい そんがいはいしやう しやう ばあい ひがいしや かがいしや そうほう たいへん
自転車で人身事故を起こしてしまうと、莫大な損害賠償が生じる場合があり、被害者と加害者の双方にとって大変な
ふたんになります。みんなのため、また自分のためにも、必ず自転車保険に加入しましょう。傷害保険や火災保険、自転車
ほけん こじんばいしやうせきにんほけん とくやく つ か のう いちどかぐにん じてんしゃほけん
保険などに「個人賠償責任保険」の特約を付けることも可能ですので、一度確認してみてください。自転車保険に
みかにゆう かた かにゆう わ かた じてんしゃほけんせんやう きやうとふそんがいはけんだいいりぎやう
未加入の方や、加入しているか分からない方は「きょうと自転車保険専用コールセンター」(京都府損害保険代理業
きやうどうくみあい いちどと あ
協同組合)に、ぜひ一度問い合わせください。

きやうと自転車保険専用コールセンター
うけつけじかん へいじつ
受付時間：平日午前9時から午後6時まで
TEL:0120-670-022

ちゆうい じてんしゃ りやう かか こうつうじ こ しやう たにん せいめい しんたい ひがい かか そんがいはいしやう ほけん
【注意】自転車の利用に係る交通事故により生じた他人の生命または身体の被害に係る損害を賠償するための保険ま
たは共済のことをいいます。

ほうそのえきとうざいれんらくつうろ きんてつしんほうそのえき かいさつぐちまえ 祝園駅東西連絡通路(近鉄新祝園駅 改札口前)に 「本の返却ポスト」を設置しました

せいにかちょうりつとしょかん れいわ りやうしや べんりせいこうじやう りやうしや しよくいん せつしよく
精華町立図書館では、令和4年12月1日に利用者の利便性向上のため、また利用者と職員との接触
ていげん ほうそのえきとうざいれんらくつうろ ほん へんきやく せつち つうきん つうがく えき りやう
低減のため、祝園駅東西連絡通路に本の返却ポストを設置しました。通勤・通学などで駅を利用されるとき
にはぜひ利用してください。

きんてつしんほうそのえき かいさつぐちまえ 近鉄新祝園駅 改札口前



バーバパパ
めじるし
が目印！

- | | |
|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <p>へんきやく
【○返却できるもの】</p> <p>せいにかちょうりつとしょかん ほん
・精華町立図書館の本</p> | <p>へんきやく
【×返却できないもの】</p> <p>ふろく ほん いっしょ
× CD・DVD・ビデオ・カセット、付録の CD(本と一緒にカウンターへ)</p> <p>かみしばい おおがたえほん きやうじやうしりやう ほか としょかん ほん
× 紙芝居、大型絵本、行事用資料、他の図書館の本</p> |
|---------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|

ほん かいしゆう へんきやくしりやう かんりやう ばあい つぎ ほん か
※本を回収し、返却処理が完了するまでに、2～3日かかる場合があります。すぐに次の本を借りたい
かた としょかん へんきやく ねが
方は、図書館での返却をお願いします。

せいにかちょう 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



じてんしゃ の
“自転車に乗っているなら
じてんしゃほけん かにゆう
自転車保険に加入してね！”



オミクロン株対応集団接種終了

1月29日(日)で町の集団接種は終了しました。接種を希望される場合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で確認してください。個別接種の終了日に近づくにつれ、接種できる医療機関や予約日数が減少する可能性があります。接種を希望する方は早めに接種してください。



新型コロナワクチン接種は令和5年3月末まで

新型コロナワクチンの接種期間は3月31日(金)までです(1月20日時点)。初回接種(1・2回目)を完了していない方は、オミクロン株対応ワクチンの接種を受けることができません。また、オミクロン株対応ワクチン接種は1人1回限り受けることができます。



[1~5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 ※備考
くわはらこどもクリニック 精華台四丁目21-14	0774-98-2788	精華町にお住まいで、 ・ 満6カ月～4歳 乳幼児 ・ 満5～11歳の児童	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	予約時にお伝えします
コマダ診療所 菱田宮川原10	0774-93-1787	精華町にお住まいで、満12歳以上の方	診療時間内 ・月～土：午前9時～正午 ・月・木・金：午後6時～8時	(3・4・5回目) 毎週火曜日 午後2時～4時
芳川医院 桜が丘三丁目24-7	0774-71-0014		月～金 (木曜日を除く)：午後4時～7時	(3・4・5回目) 毎週土曜日 午後1時～ (詳細時間は当日正午に問い合わせ要)
学研都市病院 精華台七丁目4-1	050-7116-7125 (予約専用)		月～土：午後2時～4時	(1・2回目) 毎週木曜日 午後2時30分～4時 (3・4・5回目) 毎週火・土曜日 午後2時30分～4時
精華町国民健康保険病院 祝園砂子田7	0570-056732 (精華町コールセンター)	精華町にお住まいで、満18歳以上の方	月～金：午前9時～午後5時 ※接種日前日正午まで	(1・2回目) 毎週火曜日 午後2時30分～ (3・4・5回目) 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。



今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなる会 丸山班」が紹介する「なすのピリ辛だれ」です。

材料 (2人分)

なす中3本(240グラム)、ねぎ10グラム、しょうが5グラム

ピリ辛だれ: 酢大さじ1、醤油大さじ1、砂糖小さじ1、ごま油 小さじ1、ラー油適量

作り方

- 1 なすはヘタを切り落とし、耐熱皿に並べる。ラップをふんわりとかけ、600ワットの電子レンジで4分加熱し、取り出して粗熱をとる。
- 2 ねぎを小口切り、しょうがをみじん切りにする。
- 3 ピリ辛だれの材料を混ぜ合わせ、(2)をくわえてよく混ぜる。
- 4 なすは粗熱が取れたら手で縦4~6つに裂き、長ければ半分に切る。
- 5 なすを器に盛り、ピリ辛だれをかける。



1人分の栄養価

エネルギー	67 キロカロリー	カルシウム	26 ミリグラム
たんぱく質	2.1 グラム	食物繊維	2.8 グラム
脂質	3.1 グラム	塩分	1.3 グラム

食育ミニ情報 No.32 白菜はどこから食べる？

白菜は外側から使いがちですが、内側から食べるのがベスト。収穫後も外側の葉は内側に養分を送り続けるので、内側から食べることでおいしさが長持ちします。



Healthy Diet, Healthy You

「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、食を通じて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。

「ル・パティシエヤマダ」

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: 光台九丁目8-8

アイアールポート (1階)

営業時間: 午前9時30分~午後7時

TEL : 95-0555

定休日 : 火曜日

(祝日のときは営業・振替)



*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。



けいはんなオープンイノベーションセンター (KICK) が 河川氾濫時の指定緊急避難場所になりました！

このたび、河川氾濫時の指定緊急避難場所【注意】として、京都府の施設である「けいはんなオープンイノベーションセンター(KICK)」を新たに指定しました。

近年、台風や大雨、局地的な集中豪雨により大規模な水害が毎年のように発生しています。本町においては、木津川や煤谷川が氾濫した場合、広範囲に及ぶ浸水により、多くの方が避難を余儀なくされることが想定されます。

避難をするときには、避難情報や避難所開設情報を確認して早めに行動しましょう。

【注意】生命の安全確保を目的として緊急に避難する場所



けいはんなオープンイノベーションセンター (KICK)

2/16(木)～3/15(水) 税の申告は期限内に精華町交流ホール(町役場2階)

あなたの住民税の申告 必要？不要？

令和5年1月1日現在、精華町に居住していましたか？

はい いいえ

精華町への住民税の申告は不要です。令和5年1月1日時点で住所があった市区町村に申告が必要かどうかお尋ねください。

令和4年1月1日～12月31日に、所得がありましたか？

はい いいえ

住民税の申告は原則不要です。自宅に住民税の申告書が届いている場合、申告書の裏面「17. 前年中に所得がなかったなど...」の記入欄に記入のうえ、提出してください。

年金収入のある方はA、給与収入のある方はBへ

A 公的年金の収入金額の合計額が400万円以上ですか。

はい いいえ

所得税の確定申告が原則として必要です。

公的年金の収入があり、その合計額が400万円以下で、他の所得がありますか。

はい いいえ

住民税の申告が必要です。他の所得が20万円を超える場合は、所得税の確定申告が必要です。

B 令和4年中に給与の支払いを受けていて、勤務先から精華町役場に給与支払い報告書が提出されていますか？

(※提出の有無は勤務先にお尋ねください。)

はい いいえ

住民税の申告が必要です。年末調整が済んでいない場合は、原則として所得税の確定申告が必要です。

給与の支払先(勤務先)が2力以上であったり、給与以外の所得があったりしますか。

はい いいえ

年末調整が済んでいる給与以外で、所得(給与の場合は給与収入)の合計額が20万円を超える場合は、所得税の確定申告が必要です。20万円以下で給与支払報告書が提出されていない場合は、住民税の申告が必要です。

ほかに収入のない方へ：住民税の申告は原則不要です。



マイナンバーカードの受け取りはお早めに！

令和5年2月未だにマイナンバーカードを申請した方は、マイナポイント付与の対象となります。カードを受け取り後、保険証や公金受取用口座の登録をし、マイナポイントを申し込むことで、上限2万円分のポイントを受け取ることができます。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お急ぎください。※受け取りには予約が必要です。

マイナンバーカード臨時申請窓口を開設します！（予約制）

マイナンバーカード申請受付窓口を下記の通り開設します！無料で申請用顔写真も撮影します。右の二次元コードまたは事前予約お問い合わせ先から予約してください。

場所 スーパーサンフレッシュ 狛田店（近鉄狛田駅前）

日時 2月25日（土）午前10時～午後5時



【事前問い合わせ先】 京都府マイナンバーカード新規申請サポート事前予約

TEL:050-1748-5784（受付時間：平日午前9時～午後5時）

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。

2月11日（祝・土）・26日（日）、3月11日（土）・26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。はがきを用意の上、インターネット、電話またはEメールで連絡してください。

インターネット
予約はこちらから



引っ越しワンストップサービスが始まります

マイナンバーカードをお持ちの方は、2月6日（月）から、転出届をマイナポータルを通して届け出できるようになります。マイナポータルをとお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が、詳しくはデジタル庁ホームページをご覧ください。

詳しくはこちらから（デジタル庁ホームページ）



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つのホームページで見ることができるので、ご覧ください。

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>



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





からだ軽やかヨガ

日時:2月17日(金)午前10時30分~11時30分

場所:かしのき苑 和室交流広間 (東・中・西) 1階

定員:先着20人

内容:深い呼吸で体の緊張を緩め、心の状態をリラックスさせ、治療力を高めていきます。

講師:河合 素子氏

持ち物:飲みもの、ヨガマット(バスタオル可能)

料金:300円(保険代含む)

申込方法:前日までに「氏名・電話番号」Eメールで(minami230@kcn.jp)



Enjoy! コンサート

日時:2月19日(日)午後2時開演 (開場午後1時)

場所:けいはんなプラザ メインホール

内容:京都 橘 大学吹奏楽部が高校生と吹奏楽の世界をお届けします。

料金:500円(全席自由)

申込方法:けいはんなオンラインチケットサービスほか



桃の節句 ~ひなあられのふるまいと折り紙でひな人形づくり~

日時:2月26日(日)午後1時~3時

場所:けいはんな記念公園水景園 観月楼 地階

内容:折り紙でひな人形を作ったり、おひなさまを見たり...。ひなあられを中学生以下先着100人に振る舞います。

料金:庭園入園料(大人200円・小中学生100円)

※申し込み不要



第4回 親子で楽しもう! せいかお宝発見・わくわく体験

日時:3月12日(日)午前9時~正午

(受付午前9時~10時30分・定員になり次第終了)

※警報発令時は中止

場所:けいはんな記念公園 (受付:公園西入口)

定員:当日先着500人 (小学3年生以下は保護者同伴が必要)

内容:親子で参加できるお宝発見クイズラリー。地図をヒントに園内に

隠れている精華町のクイズ(=お宝情報)を探そう! 輪投げ、パンや

お菓子の販売など子どもも大人も楽しめるイベントも同時開催!

※せいか 365健康ポイント対象(30ポイント)です。





しゅわ
手話でコミュニケーション

ちょうかくしょうがい ちゅうかくしょうがい ちゅうかくしょうがい ちゅうかくしょうがい
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。2月・3月は精華町社会福祉協議会に
さーくるとうろく とうろく とうろく とうろく
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」のお話です。



バレンタイン



あし びつ びつ
両手の指先をつけてハートの形を作り前に出す



ホームページで
さまざまな手話
を紹介中

もじ か ほし ようやくひっき
文字でつなぐ架け橋・「要約筆記」

ようやくひっき ぞんじ ちゅうかくしょうがいしや にちじょうせいいかつ しやかいさんか しえん ほうほう ひと
要約筆記ってご存知ですか？聴覚障害者の日常生活や社会参加を支援する方法の1つで、
“はな ことば” もじ て が つた ようやくひっき ひつよう ちゅうかくしょうがいしや おお
“話し言葉”を文字にして手書きやパソコンで伝えます。要約筆記を必要とする聴覚障害者の多
おんせいげんご かくとく あと しつちよう かた ちゅうとつちようしや ま ちゅうとつちようしや もじ
くは、音声言語を獲得した後に失聴した方(中途失聴者)や聞こえにくい方(難聴者)です。文字
じょうほう ちゅうとつちよう なんちゅうしや な した あんしん ひつだん ようやく
情報は中途失聴・難聴者にとって慣れ親しんでいるので安心につながります。では筆談と要約
ひっき ちが ひつだん はなし どうじしやどうし もじ か つた なんちゅうしや ようやく
筆記はどう違うでしょうか？筆談は話をする当事者同士が文字を書いて伝えます。要約
ひっき だれ ひと じょうほう え つた ひと し
筆記は誰もが等しく情報を得られ、コミュニケーションできるよう“伝えたい人”と“知りたい人”を
もじ か ほし
文字でつなぐ架け橋です。

せいかちょう しせつ
精華町の施設のスケジュール

そうらくきゆうじつおうきゆうしんりょうじよ
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 もく 診療科目	ひ 日にち	しんりょうか もく 診療科目
2/5 (日)	ないか しょうにか 内科・小児科	2/26 (日)	ないか しょうにか 内科・小児科
2/11 (祝・土)	ないか 内科	3/5 (日)	ないか しょうにか 内科・小児科
2/12 (日)	ないか 内科	3/12 (日)	ないか 内科
2/19 (日)	ないか 内科	3/19 (日)	ないか 内科
2/23 (祝・木)	ないか しょうにか 内科・小児科	い まえ かなら でんわ ※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
2/14 (火)	午後 12 時 40 分～	さい げつ じ けんこうしんさ 1歳6カ月児健康診査 れいわ うまれ (令和3年7月生)
2/21 (火)	午後 12 時 40 分～	げつ じ けんこうしんさ 9～10カ月児健康診査 れいわ うまれ (令和4年4月生)
2/22 (水)	午後 12 時 40 分～	げつ じ けんこうしんさ 3～4カ月児健康診査 れいわ うまれ (令和4年10月生)
3/8 (水)	午後 12 時 40 分～	さい げつ じ けんこうしんさ 3歳6カ月児健康診査 れいわ うまれ (令和元年8月生)
3/10 (金)	午後 12 時 50 分～	さい げつ じ けんこうしんさ 2歳4カ月児健康診査 れいわ うまれ (令和2年10月生)

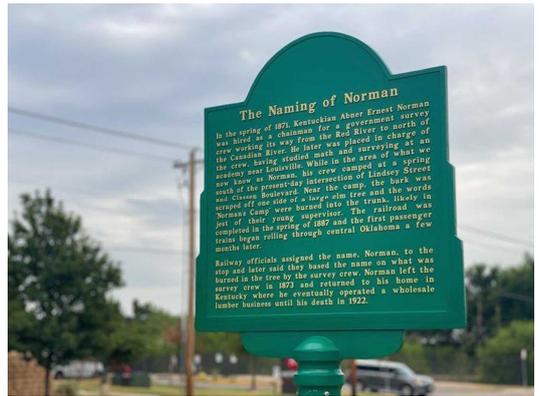
むくのきセンター

ひ 日にち	じかん 時間	しょうさい 詳細
2/15 (水)	午後 3 時～5 時	たつきゅう 卓球デー
2/22 (水)	—	きゅうかん 休館
2/26 (日)	午前 9 時～正午	しょうご ひろば ほほえみスポーツ広場
3/1 (水)	午後 3 時～5 時	たつきゅう 卓球デー
3/8 (水)	午後 3 時～5 時	たつきゅう 卓球デー



ノーマン市の名前はどこから来た？

ノーマン市は、オクラホマ州の中で、オクラホマ市、トルサ市に次ぐ3番目に大きな市で、ノーマン市の現在の人口は約13万3千人です。ノーマンという地名は、測量士のアブナー・E・ノーマンという人の名前から付けられていたと言われています。ノーマン氏は南北戦争後、先住民のクリーク族とセミノール族からアメリカ合衆国に譲渡された未開拓地に調査隊を派遣しました。調査隊は現在のノーマン市が位置しているところでキャンプをし、そのキャンプがある木に「ノーマンキャンプ」の文字を焼きつけたそうです。その後、鉄道が完成し、ノーマン氏の調査隊が測量した地域を訪れた時に、鉄道関係者は、駅の近くにある木に焼き付けられた、「ノーマンキャンプ」の文字を目にし、停車駅を「ノーマン」にしたそうです。



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。

せいかちょうやくば 精華町役場

きかくちょうせいか 企画調整課

きょうとふ そうらくぐんせいかちょう
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

こま とき 困った時は...

こうほうし しつもん 広報誌「いちご」について質問があるときは？

せいかちょう こくさいこうりゆういん れんらく
精華町の国際交流員に連絡してください。また、せいかちょう す
家に届いてほしい人がいましたら、連絡してください。

せいかちょう せいかつ こま 精華町での生活で困ったときは？

こくさいこうりゆういん れんらく
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)

きょうとふ たげん ごせいかつそうだん 京都府の多言語生活相談

す まい、しごと、ぎょうせいてつづ、いりょう、きょうとふ、せいかつ、そうだん、きょうとふこくさい
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
(きょうとしみなみくひがしくじょうしものだちょう きょうとふみんそうごうこうりゆう きょうと ひがしかん がい
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



せいかちょう 精華町ウェブサイト



きょうとこくさいこうりゆういん 京都国際交流員ブログ



にほん あなたにとって日本とは？

だい かいにほんこ がいこくじん
「第21回日本語による外国人のメッセージ

コンテスト」が町交流ホールで行われました。

「あなたにとって日本とは？～これまでとこれから～」をテーマに、7カ国8人の外国人の方が日本への思いや考えなどについて日本語で発表し、観覧者は世界からのメッセージに



みみ かねたむ せいかちょうがっこうこくさいこうりゆうぶ きつ みなみちゅうがっこう ぶ みな
耳を傾けました。また、精華中学校国際交流部、木津南中学校チャレンジ部の皆さん
が活動発表として、世界の食事マナーや世界遺産などについて調べた
内容をクイズ形式で発表しました。上位入賞者の動画は、せいか
グローバルネットのホームページ (次の二次元コード)から視聴できます。

