



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. 342

2024年1月



みんなが生活しやすいことってどんなこと？

もくじ 目次

せいにかつ
生活しやすいことは
どんなこと？第2回

1

しんがた
新型コロナワクチン
接種

2

りょうり けんこう
料理と健康

3

じゅうたくようかいけいほうき
住宅用火災警報器
の確認

4

ちょう
町のニュース

5

おやこ たの ちょう
親子で楽しめる町の
イベント

6

ちょう しまいとし
町・姉妹都市
ニュース

7-8

せいにかちょう こうほう
精華町の広報キャラクター

京町 セイカ



みな あんしん く
“皆さんが安心して暮らせるような
しゃかい めざ
社会を目指しましょう！”



12月号から5回にわけて、一人ひとりちがつっているみんなが、それぞれに生活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。

みらい
未来へのヒント

なぜだろう？
理由を知ることから始めよう



会話をするときには話すことは同じでも、国によって話す言葉はちがいます。歩くときには、義足を使う人、杖を使う人、ベビーカーをにのせる赤ちゃんもいます。それぞれに理由があつて、ちがひがあります。その他にも、いろいろなちがひが、みんなそれぞれにあります。ちがう「理由を理解」できると、「不便」や「困った」をどうすれば解決できるのかについて、



一緒に考えることができるようになります。そして、みんながそれぞれに感じている「不便」や「困った」ことを「力を合わせて解決」することができるようになり、みんなにとって生活しやすいまちになります。

とうきょうと えど が わく だれ あんしん じぶん きょうせいしゃかい じつげん
東京都江戸川区で、誰もが安心して自分らしく暮らせる共生社会を実現するため
に、誰にでも分かりやすく伝える絵本「ワラビーのレストラン・クワガドエのお客さん」を
作成されていますので、紹介します。絵本は、町立図書館で借りることができますの
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）

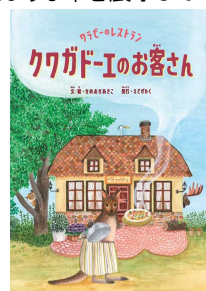
としようかん しょうせいしゃかい かん ほん てんじ ひとり
図書館では、1月28日(日)まで、共生社会に関する本を展示しています。一人ひ
とりを尊重し、誰もが安心して暮らせるまちを目指して、ヒントになるような本を展示して
います。

ぼん きやく
おすすめ本『クワガドエのお客さん』
ぞうしよてんけん としようかん りん じきゅうかん し
蔵書点検による図書館の臨時休館のお知らせ

1月29日(月)から2月2日(金)まで、蔵書点検のため臨時
休館します(期間中は移動図書館車も運休します)。

ご不便をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

※1月29日(月)は、通常の休館日です。





令和5年秋開始接種について

新型コロナワクチン接種については、初回接種を終え、前回接種から3カ月を経過した生後6カ月以上のすべての方を対象に令和5年秋開始接種(3月末までを予定)を行っています。

春開始接種を受けた方には令和5年9月中旬に接種券を送付しています。それ以外の方はすでにお持ちの接種券で接種できます。町から再度の送付は行いません。紛失された方は、再発行申請をお願いします。

接種券の再発行について

接種券の再発行は、町ホームページから電子申請・健康推進課窓口・郵便で受け付けています。詳細は町ホームページで確認してください。

町ホームページ
(<https://www.town.seika.kyoto.jp/kakuka>
/kenko/vaccine/inoculation/certificate/16717.html)



集団接種・個別接種について

町の集団接種は終了しました。今後、町内医療機関で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をご覧ください。



新たに生後6カ月を迎えられた方の接種について

生後6カ月から4歳までの乳幼児の方の初回接種については、期間をあけて3回接種する必要があります。現時点では、接種期間は3月31日までとなります。初回接種を完了するまでおよそ3カ月かかりますので接種時期に注意してください。4月1日以降は任意接種(有料)となります。

生後6カ月から4歳の初回接種の接種間隔

2回目接種…1回目接種後3週間以上をあけて接種
3回目接種…2回目接種後8週間以上をあけて接種

令和5年12月以降に生後6カ月を迎えられる方で接種を希望される方は、町ホームページから詳細を確認の上、接種券の交付申請を行ってください。

<https://www.town.seika.kyoto.jp/kakuka/kenko/vaccine/inoculation/vaccine-autumn/23472.html>



コールセンターの閉鎖について

コールセンターは1月31日をもって閉鎖します。2月1日以降のお問合せについては健康推進課(TEL:95-1905)までお願いします。

精華町新型コロナワクチン接種コールセンター
午前9時～正午・午後1時～5時(土日祝日)を除く TEL:0570-056732

〔1～7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 せいかだいよんちようめ 精華台四丁目21-14	0774-98-2788	せいかちよう す 精華町にお住まいで、 まん6カ月～4歳の乳幼児 まん5～11歳の児童	しんりようじかんない 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	よやくじ つた 予約時にお伝えします
コマダ診療所 しんりようじよ ひしだみやがわはら 菱田宮川原10	0774-93-1787		しんりようじかんない 診療時間内 ・月～土:午前9時～正午 ・月・木・金: 午後6時～8時	(3～7回目) 毎週火曜日 午後2時～4時
芳川医院 よしかわいん さくら おかきんちようめ 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	(3～7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 がつけん とし びよういん せいかだいなちようめ 精華台七丁目4-1	050-7116-7125 (予約専用)	せいかちよう す 精華町にお住まいで、 まん12歳以上の方	月～土:午後2時～4時	(1～7回目) 毎週火・木・土曜日 午後2時30分～4時
藤木医院 ふじきいん ほうそのにいつちようめ 祝園西一丁目24-15	0570-056732 (精華町コールセンター)		月～金: 午前9時～正午 午後1時～5時(土日祝日を除く) ※接種日前日正午まで (接種日が月曜日の場合は金曜日正午まで)	(3～7回目) 毎週月・金曜日 午後3時45分 (祝日を除く) ※時間厳守。(1月から時間が変わります)。遅れた場合は接種できません。
精華町国民健康保険 せいかちようこくみんけんこうほけん びよういん ほうそのすなこだ 祝園砂子田7		せいかちよう す 精華町にお住まいで、満18歳以上の方		(1回目)第1・3・5火曜日 午後2時30分～ (2～7回目) 毎週火・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 せいけいしょうせいかつせいかいせんすいしんいんきょうぎかい かい はん しょうかい なつとう
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「納豆トースト」です。

ざいりょう ふたりぶん 材料 (二人分)

まい き しょく まい なつとう
6枚切り食パン 2枚(120 グラム)、納豆2 パック(80 グラム)、ねぎ 10 グラム、
とろけるチーズ 36 グラム、ミニトマト 20 グラム

つく かた 作り方

- (1) 納豆をよく練り、付属のたれとからし、刻んだねぎを入れてよく混ぜる。
- (2) 食パンの上にとろけるチーズをのせて、トースターで焼く。
- (3) 焼いた食パンの上に(1)の納豆をのせ、ミニトマトを添える。



ポイント

ちょうしょく なつとう すす なつとう ね ほう
朝食に納豆トーストがお勧めです。納豆は、よく練の方がまとまりやすいです。

ねぎのかわりに、レタスやパセリでも OK。パンがない時は、ご飯にのせて、
納豆ごはんに。栄養価もあり、元気が出ます。

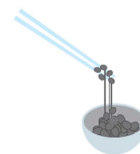
ひとりぶん えいようか 一人分の栄養価

エネルギー	307 キロカロリー	カルシウム	155 ミリグラム
たんぱく質	18.2 グラム	食物繊維	6.4 グラム
脂質	11.8 グラム	塩分	1.8 グラム

しよくいく じょうほう 食育ミニ情報 No.43

納豆の豆知識!!

納豆には、腸内環境を整える、免疫力アップ、血栓の予防、骨折の予防、更年期障害の改善といった、たくさんの効能があります。また、納豆は、どのタイミングで食べてもいい食品ですが、納豆には、血栓を溶かす酵素「ナットウキナーゼ」が含まれています。血栓を溶かす効果を最大限引き出すために、夜に食べるのがおススメだとされています。



Healthy Diet, Healthy You

しよく 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。

ひかりだい や 光台のパン屋さん「ラ・テールドル」

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。

じゅう しょ ひかりだいなちやうめ
住所: 光台七丁目27-1

ロイヤルコート光台1階

えいぎょうじ かん
営業時間: 午前8時～午後7時

TEL : 95-3357

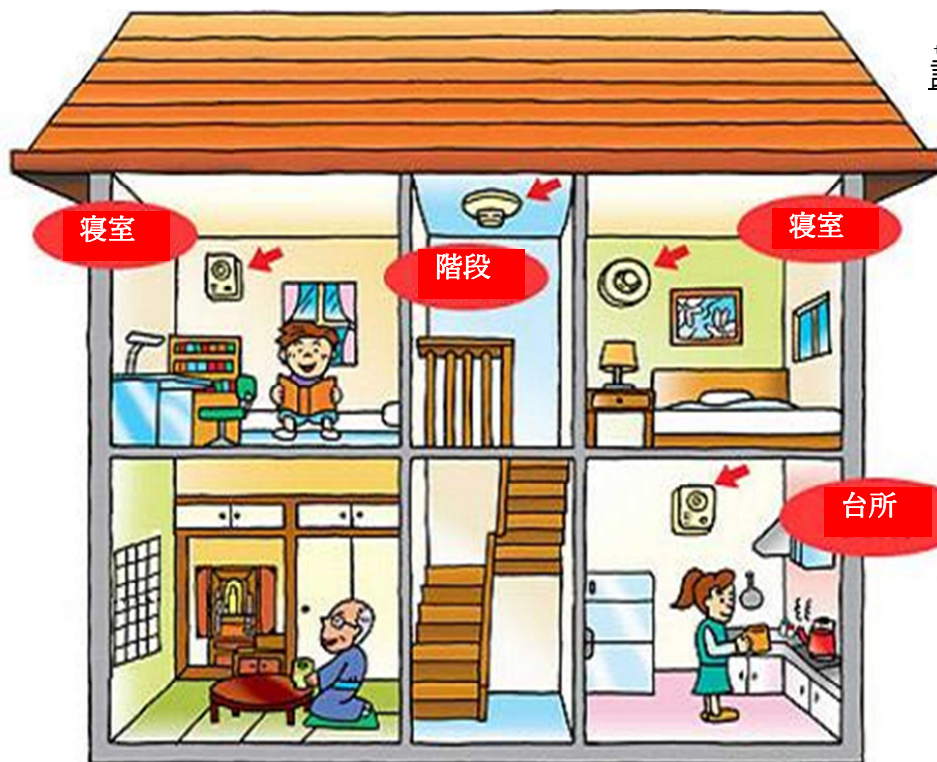
ていきゅうび ようび だい ようび
定休日 : 月曜日、第3火曜日



えいぎょうじ かん へんこう りんじきゅうぎょう ばあい しょうさい かくてんぼ と あ
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。



かさい たいせつ まも
火災から大切なものを守るために！



せっちばしょ そんじ
設置場所をご存知ですか？

じゅうたくようか さいけいほうき
住宅用火災警報器は
へいせい せっち
平成23年6月から設置が
ぎむか ほんちよう
義務化されました。本町で
はすべての住宅の寝室と
だいどころ せっち ひつよう
台所に設置が必要となっ
ています。また、寝室が2
かいじよう ばんい
階以上にある場合は、
かいだん てんじよう せっち
階段の天井などにも設置
ひつよう
が必要です。

ていきてき てんけん
定期的に点検しましょう！

じゅうたくようか さいけいほうき でんちしき いっぱんてき
住宅用火災警報器は電池式が一般的で
しよう でんち じゆみよう やく ねん
使用されている電池の寿命は約10年といわ
れています。住宅用火災警報器には点検用
のボタンやヒモがついているので、万が一のと
きにせいじよう さどう じしゅてんけん おこな
正常に作動するように自主点検を行い、
おと な でんち こうかん ほんたい と
音が鳴らなければ電池の交換や本体の取り
か
換えをしてください。



かさい ししや わりちよう じゅうたくかさい
火災の死者6割超が住宅火災

れい わ ねんちゆう ぜんこく すべ かさいけんすう じゅうたくかさい ぜんたい
令和4年中の全国の全ての火災件数のうち、住宅火災は全体の
やく
約30%です。

しかし、住宅火災における死者数は、火災全体における死者数
のやく64%を占めています。

住宅用火災警報器は火災を早期に発見し、警報音で知らせ、
逃げ遅れをなくすために最も有効な機器です。

町でも住宅用火災警報器が火災初期に鳴動し、火災を早期に
食い止めることができた事例も発生しています。

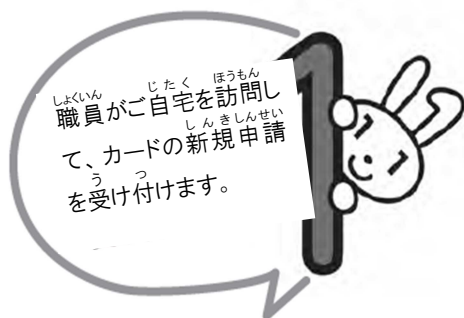
冬の火災多発時期に備え、皆さんの命や財産、そして大切な
家族を守るためにも住宅用火災警報器を設置しましょう。





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)

マイナンバーカードの新規申請を希望される町内にお住まいの方で、役場に来庁することが困難な方向けに、職員がご自宅などに出張訪問し、申請の受付を行うキャンペーンを延長します。申請に必要な顔写真も無料で撮影します。訪問可能期間は2月29日(木)まで(土日祝日を除く)です。訪問を希望される方は、総合窓口課(TEL:95-1915)まで電話で連絡してください。



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・電子証明書書の更新を行います。
1月28日(日)、2月10日(土)・25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。交付以外の予約は電話で予約してください。

※電子証明書は有効期限の3カ月前から更新できます。



交付の予約
はこちらから

マイナンバーカードは申請から約1カ月で出来上がります。本人が来庁の上、受け取る必要がありますが、郵送で受け取る方法もあります。
※書留の郵送で住所地に送付します。



【持ち物】

- ①通知カード
 - ②本人確認書類2点(運転免許証やパスポートなど1点【注意】と、「氏名+生年月日」または「氏名+住所」が記載されたもの1点) 例:運転免許証と保険証
 - ③住民基本台帳カード・マイナンバーカード(お持ちの方)
- ※申請時には必ず本人がお越しください。
【注意】詳しくは、予約時に問い合わせてください。

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います。(必要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ヶ月に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>



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	075-414-5487 (24時間対応)
対応言語	英語・中国語・韓国語・ポルトガル語・スペイン語





絵本のひろば(申し込み不要)

日時:1月23日(火)、2月27日(火) 午前10時30分～11時

(プレールームとつとこひろばの時間内)

場所:子育て支援センター

内容:おはなしサークル「おはなしのこぼこ」さんによる絵本のひろば

”読み聞かせ会”があります。(毎月第4火曜日)



節分 ～豆のふるまいと折り紙あそび～

日時:2月3日(土) 午後1時～3時

集合場所:水景園 観月楼 地階

内容:節分の日に合わせて先着100人に豆を振舞います。折り紙あそびでは節分

飾りが作れます。

料金:庭園入園料



子ども健やか Suku-Suku フェスタ(申込不要)

日時:2月10日(土) 午前10時～午後3時

集合場所:かしのき苑

対象:未就学児を持つ家庭

内容:家族で参加して楽しめるイベントです。人形劇や迷路、お話し会など、内容が盛りたくさん!

料金:無料



赤ちゃんパパ ～パパと赤ちゃんの時間を楽しみましょう!～

日時:2月24日(土) 午前10時～11時30分

場所:保健センター

対象:町内在住で未就園の2カ月～12カ月(2月1日時点)の子どもとその父親

内容:赤ちゃんとのふれあいあそびを楽しんだり赤ちゃんとの関わり方を学びます。

講師:岡 いくよ氏(助産師)

申込期間:2月1日(木)～14日(水)



育児相談

子育てや子どもの発達などの相談に応じています。

◆ 来所相談

▶場所 子育て支援センター (TEL:98-4001)

※事前に電話で同センターに申し込んでください。

◆ 電話相談

▶日時 月～金曜日 午前10時～午後4時

▶場所 町内各保育所・子育て支援センター

※下記の保育所では土曜日も相談を受けています。

- ・ ほうその保育所:午前8時30分～正午
- ・ いけたに保育所:午前8時30分～正午
- ・ こまだ保育所:午前8時30分～正午
- ・ ひかりだい保育所:午前9時～11時30分
- ・ せいかだい保育所:午前8時30分～午後4時



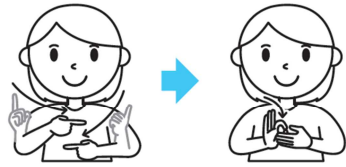


手話でコミュニケーション

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。聴覚障害がある方の体験や日頃感じていることなど、聴覚障害について多くの方に知ってもらいたいことをさまざまテーマで発信します。



お年玉



両手人差し指を左右から引き寄せて上下に置き、

左手の親指と4指の間に右手2指の輪(お金)を入れる

「聞こえの共生社会」への第一歩 その2

聴覚障害のある方とお話する時にあなたならどうしますか？コミュニケーションの取り方は、手話・筆談・口話・身ぶり手ぶり・インターネットの利用などさまざまです。「私は手話がわからないから」といって話しかけるのをためらわないで、目と目が合ったら笑顔であいさつ。筆談や空書き、口話、スマホの機能を使ったり身ぶり手ぶりなど自分のできるコミュニケーションの方法を工夫して気持ちを伝えてみてはどうでしょうか。一番大切なことは「伝えたい」「分かりたい」という気持ちです。少しぎこちないほほえみからでもきっと温かい心の触れ合いが始まるはずですよ。

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
1/28 (日)	内科・小児科	2/23 (祝・金)	内科・小児科
2/4 (日)	内科	2/25 (日)	内科・小児科
2/11 (祝・日)	内科	3/3 (日)	内科
2/12 (休・月)	内科・小児科	3/10 (日)	内科・小児科
2/18 (日)	内科	※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
1/25 (木)	午後0時30分～	9～10カ月児健康診査 (令和5年3月生)
1/26 (金)	午後0時40分～	3～4カ月児健康診査 (令和5年9月生)
2/6 (火)	午後0時30分～	3歳6カ月児健康診査 (令和2年7月生)
2/9 (金)	午後0時30分～	2歳4カ月児健康診査 (令和3年9月生)
2/16 (金)	午後0時30分～	1歳6カ月児健康診査 (令和4年7月生)

むくのきセンター

日にち	時間	詳細
1/24 (水)	—	休館
1/28 (日)	午前9時～午後0	ほほえみスポーツ広場
1/31 (水)	午後3時～5時	卓球デー
2/7 (水)	午後3時～5時	卓球デー
2/14 (水)	午後3時～5時	卓球デー



ノーマン市の新しい壁画

オクラホマ出身のトニー・サンダー氏とホセ・スコット氏は、新しいノーマン開発センターへの訪問客を迎える「サークル・オブ・インクルージョン」と呼ばれる18メートルの壁画を制作しました。画家たちはノーマンの過去、現在、そして将来のビジョンから多くのインスピレーションを得て、正確にノーマンとその人々を表現する壁画を描くことを目指しました。壁画には、小麦（農業）に囲まれた木が描かれており、これはノーマンの名前の由来（土地の調査中に、木に「ノーマンズキャンプ」という言葉が刻まれた）を表しています。また壁画には、今日のノーマンを構成する土地に最初に居住した民族であるウィチタ族を表す草の小屋も描かれています。壁画の中心に描かれた手は、あらゆる人種、性別、信条、年齢を包括（インクルージョン）することを表しています。ペイントブラシとオクラホマを囲む円は、「あなたはインクルージョンと影響の輪に値するが、それを築くのはあなた次第だ」という言葉に基づいています。ブラシの赤い絵の具は、ノーマンの市民を表しており、それは市旗からきています。二人の画家の目標は、すべての人が壁画に自分自身を反映させる要素を見つけることができるように、あらゆるものの一部を含めることでした。



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

きょうとふ そうらくぐん せいにかちょう
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

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。

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



バリアフリー教室

11月10日（金）、高齢者の方や障害者などの困難を、自らの問題として認識できるよう、精北小学校の5年生を対象に「バリアフリー教室」を開催しました。児童たちは、バリアフリーに関する話を聞いた後、車いすの介助体験やノンステップバスのバリアフリー設備の見学を行いました。児童たちは体験を通じて、困っている人に「お手伝いしましょうか」と自然に声をかけ思いやりをもって接することの大切さについて理解を深めました。

