



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. 336

2023年7月

もくじ 目次

よぼう たいせつ 予防が大切 「熱中症」	1
しんがた 新型コロナワクチン 接種	2
りょうりく けんこう 料理と健康	3
しげん も さ 資源ごみの持ち去り 禁止について	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

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



すいぶん と
“水分はこまめに取りましょう！”

よぼう たいせつ ねっちゅうしやう 予防が大切「熱中症」

さくねん せいにかちょう ねっちゅうしやう きゆうきゆうはんそう にんずう にん きおん しつど たか
昨年、精華町で熱中症によって救急搬送された人数は22人でした。これから気温と湿度が高くな
るため、熱中症に注意しましょう。

ねっちゅうしやう 熱中症ってなに？

ねっちゅうしやう きおん しつど たか ばしよ たいちやう わる しやうじやう
熱中症とは、気温や湿度が高い場所にいると体調が悪くなってしまう症状のことです。
ねっちゅうしやう かる しやうじやう たいおん あ
熱中症の軽い症状として、体温が上がるほか、めまいでフラフラしたり、ぼーっとしたり、
たいりやう あせ あっか ずつう おうと しやうじやう で
大量に汗をかいたりします。悪化してしまうと、頭痛や嘔吐などの症状が出ます。さらには、
けいれんや失神などの症状や意識障害が生じてしまい、最悪の場合は死に至る場合もあります。



ねっちゅうしやう よぼう たいしやうほう 熱中症の予防と対処方法

ねっちゅうしやう よぼうほうほう すいぶん と たいせつ のど かわ
熱中症の予防方法は、こまめに水分を取ることが大切です。喉が渴いていなくても、こまめに水分を取る
ことが大切です。次に、暑さを避けることです。屋外や日差しが強い場所をなるべく避け、屋内にいたして
も、クーラーや扇風機などを使用して環境を整えましょう。保冷剤などを使用し、体を冷やすのも予防の
ひとつです。

また、体温調節がうまくできなかったり、体調の変化に気づきにくい乳幼児や高齢者は、熱中症になりや
すいとされています。乳幼児や高齢者は一人にせず、皆さんで助け合しましょう。

ねっちゅうしやう
熱中症になってしまったときは、風通しの良い場所や、クーラーが効いている室内に移動し、水分補給
を行い安静にしましょう。また、脱げる衣服は脱ぎ、きついベルトやネクタイなどをゆるめると、風通しが良
なり、効率よく体を冷やすことができます。さらに、保冷剤などを首、脇、股などに当てることで、いっそう熱
を下げるすることができます。

かいぜん 改善しないときは？

たいちやう かいぜん じぶん すいぶんほきゆう こんなん びやういん じゆしん
体調が改善しないときや、自分での水分補給が困難なときは、病院を受診し
ましょう。病院での受診を迷われるときは、救急電話相談窓口の「#7119」を
利用し、病院を受診したほうが良いのかを相談してみてください。
じゆうぶん よぼう ねっちゅうしやう ふせ
十分な予防ができていれば、熱中症は防ぐことができます。しっかりと水分
補給をし、安全で楽しい夏を過ごしましょう。



まだ時間がありますので、ぜひ申し込んでみてください！

こくさいこうりゆう だれ でもできるアメリカン朝ごはんの料理教室～

日時：7月30日(日)午前10時～正午

場所：むくのきセンター 調理実習室(3階)

定員：8家族(グループ)(応募多数の場合は抽選)

メニュー：朝ごはんケサディーヤ

申込方法：右の二次元コードから7月21日(金)午後5時までに申し込んで
ください。





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

いりようきかんめい 医療機関名	でんわばんごう 電話番号	たいしやうしや 対象者	よやくうけつけじかん 予約受付時間 (日曜・祝日を除く)	せつしゅにちじ 接種日時
くわはらこどもクリニック せい かだいよんちやうめ 精華台四丁目21-14	0774-98-2788	せい かちやう す 精華町にお住まいで、 まん さい にやうようじ ・満6 カ月～4歳の乳幼児 まん さい じどう ・満5～11歳の児童	しんりやうじかんない 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 しんりやうじよ ひしだみやがわはら 菱田宮川原10	0774-93-1787		しんりやうじかんない 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 おかさんちやうめ 桜が丘三丁目24-7	0774-71-0014	せい かちやう 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) 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)
がつけん とし びやういん 学研都市病院 せい かだいなちやうめ 精華台七丁目4-1	050-7116- 7125 (予約専用)		月～土：午後2 時～4 時	(3～6回目) 毎週火・木・土 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 ほうすのすなこだ 祝園砂子田7	0570-056732 (精華町コール センター)	せい かちやう す 精華町にお住まいで、満 さいいじやう かた 18歳以上の方	月～金：午前9 時～午後5 時 せつしゅびせんじつしやうこ ※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) 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 せいかけうしよせいけいかいせんすいしんいんきようぎかい かい あおぞらはん しょうかい かんこくふうたまご や
今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなる会 青空班」が紹介する「韓国風 卵 焼き」です。



ざいりよう ふたりぶん 材料 (二人分)

たまご こ 卵 2個(110グラム)、ピーマン 1個(28グラム)、にんじん ほん 人参 1/5本(28グラム)、ごま 油 小さじ3(10グラム)、みずおほ 水 大さじ1(15グラム)、
しおしょうしょう 塩 少々

つく かた 作り方

- (1) ピーマンと人参をみじん切りにし、小さじ1のごま 油 で炒める。
- (2) ボウルに 卵 を割り入れ、(1)と水と塩 少々 を加えてよく混ぜる。
- (3) 卵 焼き器に残りのごま 油 の 半 量を入れて中火で熱し、(2)を 半 量 流し入れる。
はんじやくじよう 半 熟 状になったら手前に向かって巻く。
- (4) 奥に寄せて残りのごま 油 を入れてのばし、残りの(2)を入れて 卵 の下にも流す。
- (5) た おお き 食べやすい大きさに切る。



しょういく じょうほう 食育ミニ情報 No.37

ピーマンとパプリカは違うの！？

ピーマンもパプリカもナス科のトウガラシ属の
しょうぶつ から 植物で、辛みのないトウガラシの一種になり
ます。栄養面では、どちらもビタミンやカロテ
ン、植物 繊維などを豊富に含む野菜です。
とく 特にパプリカは、ビタミン C や
カロテンがピーマンの
やく ばいいじようふく 約2倍以上含まれています。



ひとりぶん えいようか 一人分の栄養価

エネルギー	130 キロカロリー	カルシウム	31 ミリグラム
たんぱく質	6.9 グラム	食物繊維	0.7 グラム
脂質	10.7 グラム	塩分	0.3 グラム

Healthy Diet, Healthy You

しょうく 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、
食を通じた市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。

「cafe こころく」

このお店では、野菜たっぷりメニューを提供しています。(テイクアウトもしています)

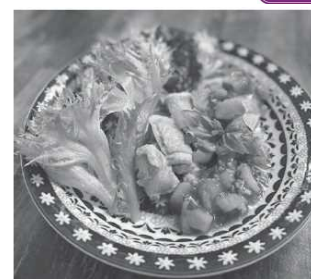


じゅう しょう ほうそのにしいちようめ
住所: 祝園西一丁目8-1

えいぎょうじかん
営業時間: 午前 11 時 30 分～午後 2 時

TEL : 95-7902(代表)

ていきゅうび りん じきゅうぎよう
定休日 : 土・日・月・祝日(臨時休業あり)



えいぎょうじかん へんこう りん じきゅうぎよう 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。

9月1日から資源ごみなどの持ち去り行為が禁止に



近年、町内だけでなく、全国的にごみの持ち去り行為が後を絶たず、問題となっています。本町でも住民の方々が出したごみを持ち去った後、不要な部分が不法投棄されているといった声や、深夜や早朝に持ち去り行為者の両車が住宅地を猛スピードで走り回っていて危険だといった声を多くいただいています。

これらに対する防止対策の強化するため「精華町廃棄物の処理及び清掃に関する条例」を一部改正し、資源物などの持ち去り禁止条項を加え、令和5年9月1日から施行します。



発見

持ち去り行為者に対して、「指導・勧告」をして、持ち去り行為を止めるよう改善を求めます。

指導・勧告に従わない違反者に対しては、「命令」をして持ち去りを止めるよう改善を求めます。

住民の皆さんなどからの通報

指導・勧告

したが、従わず、その後も繰り返した場合

禁止命令

したが、従わなかった場合

ホームページなどで行為者の公表

警察へ刑事告発

さいばんしよ 裁判所の判決

罰則(20万円以下の罰金)

不法な持ち去り行為者を発見したときは

直接声をかけることは避け、環境推進課(TEL: 95-1925)に通報してください。通報するときは、
①発見した場所
②車のナンバー・車種・色など
③人物の特徴
などの情報を提供してください。



対象となる廃棄物

- ・町で収集しているすべての家庭系廃棄物
- ・古紙回収団体が集めている古紙や空き缶などの資源物

収集をしてもよい収集業者

- ・町および町が委託している収集業者
- ・古紙回収団体およびその団体が委託している収集業者

※9月1日以降、町が指定している収集車両には次のようなステッカーを掲示します。

資源物の持ち去り禁止

資源物を持ち去る行為は条例で禁止されています



証明書コンビニ交付サービスをご利用ください

マイナンバーカード(利用者証明用電子証明書が搭載されたもの)をお持ちの方は、コンビニエンスストアやスーパーなどに設置しているマルチコピー機から住民票の写しなどの証明書を取得できます。

※役場・住民サービスコーナー(桜ヶ丘エスペローマ高の原内)の機械もマイナンバーカード専用です。

※せいか町民カード・印鑑登録証では、証明書コンビニ交付サービスは利用できません。

○取得できる証明書

戸籍の全部(個人)事項証明書(本籍地が精華町の方)・住民票の写し・住民票記載事項証明書・印鑑登録証明書(印鑑登録している本人のみ)・所得証明書・課税(非課税)証明書(本人のみ)

※精華町にお住まいで本籍地が精華町以外の方は、本籍地の市区町村へ戸籍証明書のコンビニ交付利用登録申請が必要です。利用登録申請は、コンビニに設置してあるマルチコピー機から行えます。

○取得できる店舗

全国のセブン-イレブン、ローソン、ファミリーマート、ミニストップ、イオンモール、平和堂、スーパーサンフレッシュ、猫田店など、マルチコピー機を設置している店舗

○利用時間(年末年始、メンテナンス日を除く)

午前8時30分～午後5時15分(役場・住民サービスコーナー)

午前6時30分～午後11時(コンビニエンスストア)

※スーパーなどは各店舗の営業時間

引越しワンストップサービスが始まりました

マイナンバーカードをお持ちの方は、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おこないます。

7月8日(土)・23日(日)、8月12日(土)・27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。

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>

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





ことし かいめ かいさい きょうと
今年で5回目の開催となるツアー・オブ・ジャパン京都ス
テージ。

ねん かいさい ことし ぞ まん にん かんせん
4年ぶりの開催となった今年はコース沿いに4万2000人が観戦
に訪れ、特にゴール地点に近いけいはんなプラザ付近では大勢の
来場者で賑わいました。

くくないがい あ はくねつ せい きょうと
国内外合わせて16チームの白熱したレースを制したのは京都
ステージのホームチームであるマトリックスパワータグのゲオルギオ
ス・バグラス選手。大歓声の中、最終ストレートを駆け抜けました。

とうじつ ひどけい ひるばくわ ひがしばた
また、当日はけいはんなプラザ日時計広場に加え、東畑
集会所、みんなの元気塾でも地元特産品をはじめ各種出店が
行われており、イベントを盛り上げました。

きょうと かいさい しゅうへん ちい き
ツアー・オブ・ジャパン京都ステージの開催には周辺地域の
住民・企業の皆さんをはじめ、ボランティアも皆さんにもたくさんご
協力いただき、大きな混乱もなく無事に開催することができました。
誠にありがとうございました。

らいねん しえん きょうりよく ねが
また来年もさらなるご支援・ご協力をよろしくお願いします。





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 かた い し そつう ほうほう ひと
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。6月・7月は精華町社会福祉協議会に
さーくる とうろく かつどう とく せいにかちょうやくひつき はなし
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。



ぎ おんまつり 祇園祭



ゆつくりぜんご
ゆつくり前後にゆらす
(ホコをあらわす)



ホームページでさまざまな
手話を紹介中

だれ と のこ まち めざ 誰も取り残さない町を目指して

かぞく しょくば ちょうかくしょうがいしゃ こそだ お たいしよく なに はじ
家族や職場に聴覚障害者がいる。子育てが終わった、退職したので何かを始めたい。
ちょうかくしょうがいしゃ しゅじんこう しゅわ きょうみ も き ふじゆう かん
聴覚障害者が主人公のTVドラマで手話に興味を持った。聞こえに不自由を感じてきたか
ら。手話を学びたいと思うきっかけは人それぞれです。サークルや手話教室には立場の
ちが ひとびと つど しゅわ ひょうじょうゆた げんご しゅわ みりよう つた よろこ
違う人々が集います。手話は表情豊かな言語です。手話に魅了され、伝えることの喜び
を感じると同時に、聴覚障害者の暮らしや、社会で置かれている状況を知ることとなります。
じぶん す まち じょうきよう しょうがい ひと す かんが じょうきよう し
自分たちが住む町の状況は？障害のある人が住みやすく考えるようになります。手話
をきっかけに「誰ひとり取り残さない町・精華町」になることを願っています。

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
7/2 (日)	ないか 内科	7/30 (日)	ないか 内科
7/9 (日)	ないか しょうにか 内科・小児科	8/6 (日)	しょうにか 小児科
7/16 (日)	しょうにか 小児科	8/11 (祝・金)	ないか 内科
7/17 (祝・月)	ないか 内科	8/13 (日)	ないか しょうにか 内科・小児科
7/23 (日)	ないか しょうにか 内科・小児科	※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
7/25 (火)	午後0時40分～	9～10 かげつ けんこうしんさ カ月児健康診査 (令和4年9月生)
7/27 (木)	午後0時40分～	3～4 かげつ けんこうしんさ カ月児健康診査 (令和5年3月生)
8/1 (火)	午後0時40分～	さい かげつ けんこうしんさ 3歳6カ月児健康診査 (令和2年1月生)
8/2 (水)	午後0時40分～	さい かげつ けんこうしんさ 2歳4カ月児健康診査 (令和3年3月生)
8/4 (金)	午後0時40分～	さい かげつ けんこうしんさ 1歳6カ月児健康診査 (令和4年1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
7/19 (水)	午後3時～5時	たつきゅう 卓球デー
7/23 (日)	午前9時～正午	ほほえみスポーツひろば ひろば
7/26 (水)	—	きゅうかん 休館
8/2 (水)	午後3時～5時	たつきゅう 卓球デー
8/9 (水)	午後3時～5時	たつきゅう 卓球デー



Visit Norman が観光PR動画で優秀賞を受賞

6月13日(火)、Visit Norman がオクラホマ州旅行業協会理事会からレッドバード賞を受賞しました。コンテストの審査員が特に気に入ったのは、Visit Norman が撮影した二つの動画です。この動画は、合わせて再生回数10万回と700人の新規フォロワーを獲得しており、オクラホマ州大学のアメフトのマスコットキャラクターたちが、サンダーバード湖を含むノーマン市の色々な場所で楽しんでいる様子を撮ったものです。オクラホマ州の経済にとって観光業は極めて重要であり、3番目に大きな産業となっています。ノーマン市は観光地が多く、また、魅力的なイベントや文化体験で溢れている都市であり、Visit Norman の活動のおかげで毎年新しいイベントを開催することができそうです。



しまいと 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 こくさいこうりゅういん 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
家に届け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？

こくさいこうりゅういん 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 しごと ぎょうせいてつづ いりよう 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
(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



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ゅういん 京都国際交流員ブログ



スポーツデー Sports Day

6月4日(日)、せいかグローバル
ネットとの共催による国際交流イベ
ント「第3回 Sports Day」をむくのきセ
ンターで開催し、地域住民の方や
外国人の方など約50人が参加しま
した。

イスラエルのフォークダンス「マイ
ムマイム」やフランスのゲーム「ジャッ
クは言いました」、日本のお箸リレー
やソーラン節などの各種のスポーツ
やゲームを通じて、参加者みんなな
体を動かして交流しました。

