



ICHIGO いちご



せいちちょう 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. 348

2024年7月

いま 今まで「いちご」をご愛読いただきありがとうございます。

広報誌「いちご」を発行している国際交流員が7月末で任務を終えるため、8月号の「いちご」が休刊となります。今までご愛読いただいた方々には大変ご迷惑をお掛けします。



目次

せいちちょう すいどう
精華町の水道

1

TOJ2024JPF 京都
ステージ

2

りょうり けんこう
料理と健康

3

ぼうさいじょうほうはいしん
防災情報配信
メールについて

4

まちしまいとし
町・姉妹都市の
ニュース

5-8

せいちちょう こうぼう
精華町の広報キャラクター
京町 セイカ



すいどうりょうきん かいてい し
“水道料金の改定をお知らせ
します！”

せいちちょう すいどう 精華町の水道

せんげつこう し れいわ ねん がつ すいどうりょうきん かいてい かいてい ないよう
先月号でお知らせしましたが、令和6年10月から水道料金を改定します。改定の内容は
げんこうりょうきん へいきん ばい ね あ かていりょう こうけい きほんりょうきん やく
現行料金から平均1.3倍の値上げ(家庭用のメーター口径13ミリ・20ミリの基本料金は約1.15
ばい ね あ こんかい りょうきんかいてい りりゅう せつめい
倍の値上げ)となります。今回は、料金改定の理由について説明します。

すいどうりょうきん かいてい りりゅう 水道料金の改定の理由

すいどうじぎょう けいえい ちほうこうえいきぎょうほう もと じぎょう ひりょう りりょうしや すいどう
水道事業の経営は、地方公営企業法に基づき、事業にかかる費用を利用者からの水道
りょうきん まかな どりつさいさんせい げんそく
料金で賄う独立採算性によることを原則としています。

ちよう すいどうじぎょう ずいどうきゅうすい ひりょう やく わりていど すいどうりょうきん まかな
町の水道事業では、水道給水にかかる費用の約6割程度しか水道料金で賄えておらず、
じしつてき あかじ ほてん ききん しりょうもくてき さだ ちよん とくず うんえい
実質的な赤字を補填するために、基金(使用目的を定めた貯金)を取り崩しながら運営をして
いるため、ききん ねんねんげんしりょう
基金は年々減少しています。

また、さつこん ねんりやうだい でんきだい こうとう ひりょうふたん ま こんご じんこう
最近、燃料代、電気代などの高騰により費用負担が増しており、今後においても、人口
びりょう よそ せつすいきく しんぽ ふきりょう せつすいしき こうりょう すいどうしりりょう
の微増は予想されるものの、節水器具の進歩や普及、節水意識の高揚による水道使用量の
げんしりょう りりょうきんしりゅう そうか きたい みとお
減少により料金収入の増加は期待できない見通しです。

ちようすいどうじぎょう けいえいしりょうきん こうえいきぎょう けいえい せいりつ ゆうしきしや じりゅうみん
町水道事業のこのような経営状況について、公営企業の経営に精通する有識者や住民の
だいひりょう そしき せいちちょうじりょうげすいどうじぎょうしんぎかい ぶんせき ぎろん
代表などで組織する精華町上下水道事業審議会において、分析、議論をいただき、同審議会
から、①基金は資本投資や災害などの緊急時の備えとして蓄えておくべきであるが、現状のま
とくず けいぞく こかつ ちよう いっぱんかいてい ぶん ふたん もと
ま取り崩しを継続するとやがて枯渇してしまうこととなる、②町の一般会計にその分の負担を求
めると他の住民サービスに影響を及ぼす、③基金を枯渇させることなく事業運営の柔軟性を
ほか じりゅうみん えいきりょう およ ききん こかつ じぎょううんえい じりゅうなんせい
確保するためには料金を引き上げる必要があるとの主旨の提言を受けました。

いりょう ふ しりょうらい じぞくかのう すいどうじぎょう けいえい かくほ あんぜん すいどうすい
以上を踏まえ、将来にわたって持続可能な水道事業の経営を確保し、安全な水道水を
あんていてき きりょうきゅう すいどうりょうきん かいてい りりょうきん ねが
安定的に供給していくため、水道料金を改定させていただくこととなりました。ご理解をお願いい
たします。

とくいけいりえいきりょうか
問経理営業課TEL:94-2049
じりょうげすいどうか
上下水道課TEL:95-1912



頂点をめざす戦い

今年で6回目の開催となるツアー・オブ・ジャパン 2024JPF京都ステージ。

今年コース沿いに去年を超える4万6000人が観戦に訪れ、特にゴール地点のけいはんなプラザ付近には大勢の来場者が集まりました。

国内外合わせて16チームが参加したレースの決着は集団スプリントにもつれ込みました。白熱のレースを制したのはJCL TEAM UKYOのマッテオ・マルチェッリ選手。フィニッシュ付近では来場者が大歓声を送っていました。

また、当日はゴール付近の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、賑わっていました。

ツアー・オブ・ジャパン 2024JPF京都ステージの開催には周辺地域の住民・企業の皆さまをはじめ、ボランティアの皆さまにもたくさんのご協力をいただき、大きな事故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。

今後もご支援・ご協力をよろしくお願いいたします。

表彰式の様子



フィニッシュの瞬間



杉浦町長とマッテオ・マルチェッリ選手





こんかい せいにかちょうしょくせいかつかいせんすいしんいんきょうぎかい かい しょうかい
今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなる会」が紹介する「ニラとチーズの炒り卵」です。

あさ
朝ごはんにもぴった
り♪パンにのせても
おいしいです！



おすすめの朝
ごはんレシピはこちら

ざいりょう
材料 (2人分)

たまご こ
卵 2個(120 グラム)、ニラ 1/4束(20 グラム)、
ピザ用チーズ 30 グラム、コショウ少 々

つく かた
作り方

- ボールに卵を割り、1センチの長さに刻んだニラとチーズ、コショウを入れる。
 - フライパンに(1)を入れてチーズやニラに火が入れば出来上がりです。
- ★フライパンで(1)の液を流し入れて蓋をして、両面焼くとキッシュ風に出来ます！

ひとりぶん えいようか
一人分の栄養価

エネルギー	140 キロカロリー	カルシウム	134 ミリグラム
たんぱく質	11.4 グラム	食物繊維	0.3 グラム
脂質	10.5 グラム	塩分	0.5 グラム

しょくいく じょうほう
食育ミニ情報 No.49

「ニラの栄養について」

「ニラの栄養について」
刺激のある香りのニラですが、濃い緑色の葉にはβ-カロテン、ビタミンC、ビタミンEなどの抗酸化ビタミンがバランスよく含まれており、胃腸を刺激して食欲を増進させます。生活習慣病の予防、老化の抑制など、多くの健康効果が期待できます。



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。

「カフェテラス ラ・メイリー」

このお店では、お野菜たっぷりランチを提供しています。

住 所: 桜が丘一丁目23-4

TEL : 72-4505

営業時間: 午前10時～午後6時

定休日 : 水・日曜日



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お問い合わせください。



ぼうさいぎょうせいむせん じょうほう とど 防災行政無線の情報がメールで届きます

れいわ ねん 11 月からぼうさいじょうほうはいしん うんよう かいし
令和2年11月から防災情報配信メールの運用を開始しています。

ぼうさいじょうほうはいしん とうろく も けいたい でん わ ぼうさいぎょうせいむせん ほうそう
防災情報配信メールとは、登録することによりお持ちのスマートフォンや携帯電話で防災行政無線から放送される
防災に関する情報等をメールで受け取ることが出来るメールサービスです。

にほんご のほか にかき たげんご たいおう
日本語のほか下記の多言語にも対応しています。

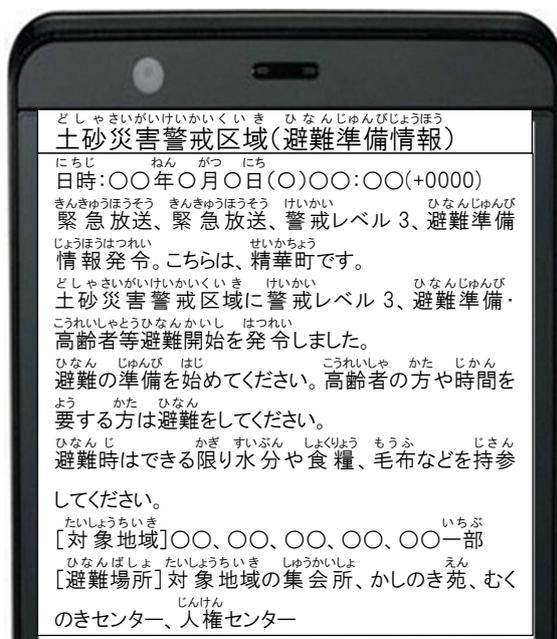
1. 英語
2. 中国語(簡体)
3. 中国語(繁体)
4. 韓国語
5. ベトナム語
6. ポルトガル語

とうろく むりよう とうろく そうじゆしん つうしんりょう つうしんりょう りようしや ふたん
登録は無料ですが、メールの登録、送受信にかかる通信料、パケット通信料などは利用者の負担になります。

ぼうさいぎょうせいむせん ほうそうないよう 防災行政無線の放送内容は

ぼうさいぎょうせいむせん ほうそうないよう
防災行政無線の放送内容は

- ・ ぼうさい かん
防災に関すること
- ・ こくみん ほご かん
国民保護に関すること
- ・ かさい じご かん
火災や事故に関すること
- ・ はんざいじょうほう かん
犯罪情報に関すること
- ・ ライフラインに関すること
- ・ くんれん かん
訓練に関すること
- ・ テストや点検など維持管理に関すること



ひなんじょうほう じゆしん とき
避難情報を受信した時のイメージです。

登録方法は

かくげんご とうろく へんこう かいじよ
各言語ごとのページから登録・変更・解除ができます。

にほんご
日本語



えいご
英語



ちゅうごくご かんたい
中国語(簡体)



ちゅうごくご ほんたい
中国語(繁体)



かんこくご
韓国語



べトナムご
ベトナム語



ポルトガルご
ポルトガル語





ねっちゆうよう よぼう げんき なつ 熱中症を予防して元気な夏を！

なつ む ねっちゆうよう ひと ふ ねっちゆうよう し よぼう たの なつ す
夏に向けて熱中症になる人が増えてきます。熱中症を知って、しっかり予防し、楽しい夏を過ごしましょう！

ねっちゆうよう 「熱中症」とは？

ねっちゆうよう きおん しつど たか ぼしよ たいおん ちようせつきの う はたら たいおんじようしやう
熱中症とは、気温や湿度が高い場所にいることで体温の調節機能が働かなくなり、体温上昇やめまいなど、さまざま
からだ しょうがい お しょうじやう
な 体の障害を起こす症状のことでです。

また、近年は気温が高く、家の中で動かなくても室温や湿度が高くなり、体から熱が逃げにくく熱中症になる場合があるため、注意が必要です。

+
熱中症の応急手当
+

すず ぼしよ ひかげ ぼしよ いどう いふく ゆる あんせい ね
+涼しい場所や日陰のある場所へ移動し、衣服を緩め、安静に寝かせる

せんぶうき かぜ からだ ひ
+エアコンをつける、扇風機・うちわなどで風をあて、体を冷やす

くび まわ わき した ふと
 首の周り・脇の下・太ものつけ
 ふと けっかん ぶぶん ひ
 など太い血管の部分冷やす



の すいぶん
 飲めるようであれば水分を
 こまめに取る



じびやう も かた こ
 持病をお持ちの方やおさんは、かかりつけの医師にあらかじめ相談し、
 ねっちゆうようたいさく
 熱中症対策についてアドバイスをもらっておきましょう

そうむしやうしやうほうちやう ばつすい
<総務省消防庁HP抜粋>

ねっちゆうよう よぼう たいしやうほうほう 熱中症の予防と対処方法

ねっちゆうよう よぼうほうほう すいぶんほきゆう おこな のど かわ けいこうほすいえき と
熱中症の予防方法は、こまめに水分補給を行うことです。喉が渴いていなくても、こまめに径口補水液などを取ることが大切です。次に、暑さを避けることです。屋外や日差し強い場所をなるべく避け、屋内にいたとしても、クーラーや扇風機などを使用し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一つです。

また、体温調節がうまくできなかつたり、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、皆さんで声を掛け合ひましょう。

びやういん じゆしん まよ ばあい きゆうきゆう でんわ そうだんまどぐち りやう びやういん じゆしん よ そうだん
病院の受診を迷われる場合は、救急の電話相談窓口「#7119」を利用し、病院を受診したほうが良いのかを相談して
てみてください。

また、熱中症警戒アラート・熱中症特別警戒アラートの発令中は、暑さから自分の身を守りましょう。
じゆうぶん よぼう ねっちゆうよう ふせ すいぶんほきゆう あんぜん たの なつ す
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。

う みず 打ち水でクールダウン

むかし なつば りやう かん ちえ にわ げんかんさき みず じやうはつ
昔から夏場の涼を感じる知恵として、庭や玄関先にまた水が蒸発する
さい じめん ねつを奪って ずす かん う みず おこな なつ
際に、地面の熱を奪って涼しく感じる「打ち水」が行われてきました。夏に
かてい かんたん とく ちゆうもく あ う みず あつ
家庭で簡単にできるエコな取り組みとして、注目を集めている「打ち水」で、暑
い夏にひとときの涼を感じましょう。

「打ち水」にはお風呂の残り湯やタンクに溜めた雨水などを再利用しまし
ちやう あまみず た せっち たい ほじよきん こうふ
ょう。町では、雨水を溜めるタンクの設置に対して、補助金を交付しています。





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。

7月28日(日)、8月17日(土)

予約可能な時間：午前9時～11時45分

※事前に予約が必要です。

○申請・更新の予約→電話で予約してください。

○交付予約→あらかじめ役場から送付し

たはがきをご用意の上、インターネット・電話にてご予約ください。

※電子証明書の更新は、有効期限の3か月前から可能です。



交付予約は

こちらから

証明書は便利なコンビニ交付サービスで取得

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。

※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。

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

○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(本人のみ)・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、コンビニに設置してあるマルチコピー機から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。

○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、イオンリテール、平和堂、スーパーサンフレッシュ狛田店など、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

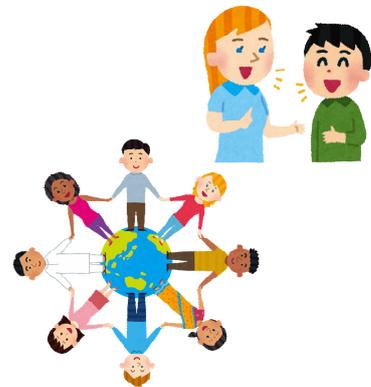
問総合窓口課戸籍住民係 TEL:95-1915



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います。(必要な時は英語も使います)。子どもとつよに、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>
Instagram：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

日本語を楽しく勉強しませんか？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

曜日：10時15分～11時45分

◆ 日本語教室

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。

6月と7月は「終わる」を使った組み合わせで「〇〇した」を伝えます。〇〇の単語を入れ替えます。

- A. 「買う」 + 「終わる」の順に手話を組み合わせると「買った」になります。
- B. 「売る」 + 「終わる」の順に手話を組み合わせると「売った」になります。

終わる

① 買う



または

② 売る



みぎておやゆび ひとさ ゆび わ まえ だ
右手親指と人差し指の輪を前に出すと
どうじ ひだりててのひら てまえ ひ
同時に左手掌を手前に引く。

みぎておやゆび ひとさ わ てまえ ひ
右手親指と人差し指の輪を手前に引
どうじ ひだりててのひら てまえ だ
くと同時に左手掌を手前に出す。

りょうての5指を上に向けて開き、両手の5
指を同時に下ろしながら5指を閉じる。

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よ 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
7/7 (日)	小児科	8/4 (日)	内科
7/14 (日)	内科・小児科	8/11 (日)	内科・小児科
7/15 (祝・月)	内科	8/12 (祝・月)	小児科
7/21 (日)	内科	8/18 (日)	内科
7/28 (日)	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

日にち	時間	詳細
7/23 (火)	午後0時30分～	3歳6カ月児健康診査 (対象 児令和2年12月生)
7/25 (木)	午後0時30分～	1歳6カ月児健康診査 (対象 児令和4年12月生)
8/8 (木)	午後0時30分～	1歳6カ月児健康診査 (対象 児令和5年1月生)
8/9 (金)	午後0時30分～	3～4カ月児健康診査 (対象 児令和6年4月生)
8/9 (金)	午後0時30分～	9～10カ月児健康診査 (対象 児令和5年10月生)

むくのきセンター

日にち	時間	詳細
7/17 (水)	午後3時～5時	卓球デー
7/24 (水)	—	休館
7/28 (日)	午前9時～正午	ほほえみスポーツ広場
7/31 (水)	午後3時～5時	卓球デー
8/7 (水)	午後3時～5時	卓球デー



ノーマン市でのメンタルヘルス啓発のための「ジュンバグジャム」

ノーマン市のNPO団体の「トランジションハウス」は、過去29年間に渡り「ジュンバグジャム」を開催してきました。このイベントは、多くの人が集まる場を設け、音楽、コメディ、ダンス、プライベートの話の共有などを通じて、地域の住民のメンタルヘルスへの認識を高めることを目的としています。トランジションハウスという団体は、様々なコミュニティ支援事業や移行支援プログラムを提供し、精神疾患や依存症に悩む人々の生活改善を促す活動を行っています。このイベントの大きな目的の一つは、メンタルヘルスについて話しやすい場を設け、精神疾患の悪いイメージを払拭することです。トランジションハウスの支援を受けたことがある、または現在受けている最中の人々のほか、ノーマン市長のラリー・ヘイツクラ氏が依存症からの回復などについて、個人的な話を共有する機会がありました。今年のイベントには約70人が参加し、去年よりも50万円多い、約300万円の募金が集まりました。



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。

せいにかちょうやくば 精華町役場

きかくちょうせい 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？

せいにかちょう 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、せいにかちょう す
家に届けてほしい人がいましたら、連絡してください。

せいにかちょう 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
(きょうとしみなみくわくし くじょうしものだちょう きょうとふみんそうこうこうりゆう きょうと ひがしかな 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
まどぐち き にほんご えいご ちゅうごくご かんこくご こ げんご たいおう
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。

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



せいにかちょう 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



せいにかちょう 精華町ふれあいまつり

だい かいせいにかちょう
第29回精華町ふれあいまつりが6月2
日(日)、地域福祉センターかしのき苑で
開催されました。このイベントはボランティア
かつどう つう じゅうみん みな こうれいしゃ
活動を通じて、住民の皆さんと高齢者、
しょうがいしゃ たの こうりゆう はか ふくし
障害者がともに楽しみ、交流を図り、福祉
わ ひる もくてき おこな
の輪を広げることを目的として行われてい
ます。



ちやうない ふくしかつどう じんりよく かがたが たい ひょうしょう
町内で福祉活動に尽力された方々に対する表彰や、サークル・ボランティア
しょうかい しゅわ かくしゅだんたい さくひんてんじ ほんばい
紹介、手話パフォーマンスなどのステージ、各種団体の作品展示・販売コーナ
さまざま もよお おお らいじょうしゃ にぎ ぶつびんほんばい
ーなど、様々な催しもあり、多くの来場者で賑わいました。なお、物品販売の
しゅうえききん ひさいち ぎえんきん きふ
収益金は被災地への義援金として寄付されます。