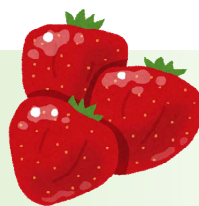




ICHIGO いちご



せいかわちやう 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. 335

2023年6月

6月は食育月間

目次

6月は食育月間	1
新型コロナワクチン接種	2
料理と健康	3
けいはんなふれあいコンサート	4
町のニュース・イベント	6
施設のスケジュール	7
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



“健康的な生活を送りましょう！”

～健康づくりは食事から～

6月は食育月間、毎月19日は食育の日です。「食」に関する知識を身に付け、健康な体づくりにつなげましょう。

食生活を見直そう

○朝ごはんを食べよう



朝食は1日の活動をスタートさせる重要な食事です。早寝早起きを心掛け、朝食を取るリズムを作りましょう。

○バランスのとれた食事を



栄養バランスを整え、生活習慣病の予防や改善につなげ、元気な暮らしを実現しましょう。

○地産地消の料理や郷土料理を

地元でとれた食材は、自然の恵みを肌で感じられます。感謝の気持ちを持ち、大切に郷土愛を育み、食文化を継承しましょう。



○家族そろって楽しい食卓を

家族そろっての食事は大切な場です。食事時間の確保、楽しい雰囲気づくりを努めましょう。



○環境に配慮した食生活を



買いすぎ、作りすぎに注意し、食べ残しを減らしましょう。マイバッグの利用、食品容器のリサイクルに協力しましょう。

○80歳で20本の歯を



一生、自分の歯で食べられるように、かかりつけ歯科医を持ち、歯の定期検診を受けましょう。

あすなろ会による料理教室

親子で料理教室

スイーツ5品を作りました。

大人気企画のため今年も実施予定です！





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、令和5年春開始接種(5～8月)が始まっています。

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



①～③の該当の有無にかかわらず、オミクロン株対応ワクチンを接種後
3カ月を経過された方全員に5月上旬より順次接種券を送付しています。

①～③に該当し、今回送付する接種券に集団接種会場の予約日時
記載のない方で精華町の集団接種を希望される方はインターネット予約サイト
で変更手続きを行うか精華町コールセンターへ連絡してください。

インターネット予約サイト

(<https://jump.mrso.jp/263664/>)



※LINEの「精華町公式アカウント」からも予約できます。

電話予約…コールセンター 0570-056732

平日午前9時～午後5時



精華町が実施する6月中旬以降の集団接種のスケジュール

集団接種日時	会場
6月14日(水)午後2時～7時	交流ホール
6月17日(土)午後2時～5時	KICK
6月18日(日)午前9時～午後4時	KICK
7月2日(日)午前9時～午後4時	KICK

※集団接種の終了時間については予約状況により繰り
上げる場合があります。

※集団接種の日時で都合がつかない場合は、下記「町内
個別接種実施医療機関一覧表」に記載の医療機関で
直接予約してください。

※オミクロン株対応ワクチンを未接種で対象となる方につい
ては手持ちの接種券が利用できます。

※初回接種(1・2回目)をしていない方で、接種を希望する
場合はコールセンターに相談してください。

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)において、初回接種(1・2回目)
を終えた全ての方が追加接種を受けることができます。詳細が
決まり次第、広報誌やホームページなどでお知らせします。

〔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 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		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
芳川医院 桜が丘三丁目24-7	0774-71-0014	精華町にお住まいで、 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)
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	(3～6回目) 毎週火・木・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～ (3～6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 せいけいしやうせいかつかいせんすいしんいんきやうぎかい かい まるやまはん しょうかい かんたん どん
今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会 丸山班」が紹介する「簡単ネバネバ丼」です。



ざいりやう ふたりぶん 材料（二人分）

おくら 40 グラム、ながいも 50 グラム、もずく 120 グラム、かにかま 40 グラム、しろ はん 300 グラム

つく かた 作り方

- 1 おくら、ながいも、かにかまは 5 ミリ位の長さに切る。
 - 2 ポリ袋に「1」ともずくを入れ、もみもみしてご飯の上にかける。
- ※ミョウガ、納豆、スプラウトなどアレンジも可能です。



ひとりぶん えいようか 一人分の栄養価

エネルギー	275 キロカロリー	カルシウム	64 ミリグラム
たんぱく質	7.3 グラム	食物繊維	4.3 グラム
脂質	0.3 グラム	塩分	0.6 グラム

しょういく じやうほう 食育ミニ情報 No.36

おくらのネバネバの正体は？
すいようせいしよくもつせんい
水溶性食物繊維の「ペクチン」によるもので、「ペクチン」は腸内をゆっくり移動するので腹持ちがいいのが特徴です。また血糖値やコレステロールの上昇を抑える働きもあります。



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。

「COCONI」

やくばない かい みせ ひやうじ えんぶん ていきやう
役場内2階にあるこのお店では、エネルギー表示したメニュー・塩分ひかえめメニューを提供しています。

（お弁当の予約もできます）

じやう しょ みなみいな やづまきたじり まちやくば かい
住所：南 稲八妻北尻70（町役場2階）

えいぎやうじ かん
営業時間：午前 11 時～午後 2 時

TEL : 95-7902（代表）

ていきやうび りん じきやうぎやう
定休日：土日・祝日（臨時休業あり）



えいぎやうじ かん へんこう りん じきやうぎやう 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。



夏休みに親子で音楽を楽しめる「けいはんなふれあいコンサート」を8月6日(日)、けいはんなプラザ・メインホールで開催します。オオサカ・シオン・ウインド・オーケストラ・ソロイスツの演奏で、アニメ音楽からクラシックまで、おなじみの楽曲が楽しめるコンサートです。年齢制限なく0歳から入場できます(演奏が聴ける授乳室あり)。手あそびうたメドレーでは、保育園・幼稚園の先生方も登場!ぜひご家族みなさんでご来場ください。

日時 8月6日(日)午後2時~3時20分(予定)
(午後1時15分開場)

場所 けいはんなプラザ メインホール

演奏 オオサカ・シオン・ウインド・オーケストラ・ソロイスツ

曲名 「となりのトトロ」からさんぽ、アンパンマンマーチ、
ジャンボリミッキー、聖者の行進、手あそびうた
メドレー、序曲(ドラゴンクエストⅣより)ほか
※曲名は変更する場合があります。

チケット 前売券1500円・当日券2000円
【全席指定】(前売<1000席>
が完売した場合は、当日販売なし)

その他

- 3歳未満の子どもは、保護者の膝の上に座る場合無料です。
- 公演中止を除き、チケットの払い戻しはできません。
- 駐車場あり。(近隣商業施設の利用はお控えください。)

前売券販売場所

- 精華町役場 企画調整課(5階)

販売期間: 6月12日(月)~8月4日(金)の平日午前9時~正午・午後1時~5時
(6月12日(月)のみ午前10時から)

- けいはんなオンラインチケットサービス

販売期間: 6月12日(月)午前10時~8月3日(木)正午
発売: セブンイレブン(要発券手数料)

※予約完了メールの「予約有効期限日」
までに発券してください。

問い合わせ: けいはんなふれあいコンサート実行委員会(企画調整課内)

TEL:95-1900



けいはんなオンライン
チケットサービス



コンサートの詳細は町
ホームページ



事前登録で本人に通知～住民票などの不正取得防止～

自分の戸籍謄本や住民票の写しなどを代理人や第三者が取得した場合、通知を受けることができます。不正請求・不正取得を抑止するための通知を受けるには事前登録が必要です。対象者は町に本籍や住所を登録している、または過去に登録していた方です。申請書【注意】と本人確認できる書類(マイナンバーカード、運転免許証、健康保険証などの官公庁発行の証明書)を総合窓口課(2階)に持参してください。

通知の対象となる証明書

- 戸籍の(全部・一部事項証明書)謄本・抄本、住民票の写しや戸籍の附票の写しなど

通知の対象とならない場合

- 本人、同じ戸籍に記載されている方や直系尊属・卑属からの戸籍謄本などの請求
- 本人、同一世帯の方からの住民票などの請求
- 国、地方公共団体などの公的機関からの請求
- 弁護士や司法書士などが、裁判や紛争処理手続きに使用するための請求

【注意】町ホームページからもダウンロードできます。

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・交付・電子証明書の更新を行います。
6月25日(日)、7月8日(土)・23日(日)

受付時間: 午前 9時～11時45分、午後 1時～4時45分

※事前(開庁時間)に予約が必要です。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。

※電子証明書は有効期限の3カ月前から更新できます。

引っ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。

詳しくはこちらから
(デジタル庁ホームページ)



マイナンバーカードの受け取り予約がインターネットでもできます

マイナンバーカードを申請し、受け取りがまだの方はインターネットから受け取り予約ができます。町ホームページ「オンラインサービス」の「マイナンバーカードの受け取り予約」または、下の二次元コードから予約してください。



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

きこくしゃそうだんまどぐち きこくしゃ せつしゆしゃそうだん

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





お茶とあそぼう！

日時: 6月11日(日) 10時～12時

※日焼け、虫よけ対策をしてきてください。

※雨のときは、長靴を履いてきてください。

集合場所: 和東茶カフェ駐車場 (住所: 619-1222 京都府相楽郡和東町白栖大狭間35)

費用: 大人 100円 子ども・せいかグローバルネット会員は無料

定員: 先着30人程度

内容: 集合・茶畑に移動→茶畑で茶摘み体験(30分程度)→てらす和東へ移動→

自己紹介 どんなお茶を飲みますか。→お茶当てクイズ→ホットプレート

お茶作りデモンストレーション、手作り茶試飲・お菓子試食

申込方法: 6/6(火)までに、オンラインフォーム(右の二次元コード)からお願いします。



七夕の節句 ～七夕飾りづくり～

日時: 7月2日(日) 午後2時～4時

場所: けいはんな記念公園 水景園 観月楼

内容: 七夕の日に合わせて、中学生以下の先着100人に竹笹と金平糖を振る舞います。

折り紙コーナーでは七夕飾りが作れます。

料金: 庭園入園料



国際交流サロン ～誰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～午後12時

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)

※小学4年生以下は保護者が同伴をお願いします。

参加費: 200円(未就学児は無料)

持ち物: エプロン、三角巾、スリッパ(室内上履き)、タオル

内容: トロンプリー国際交流員と一緒にアメリカでよく食べられている

「朝ごはんケサディーヤ」を作って、アメリカの食文化を学びましょう！ぜひ参加してみてください。

申込方法 6月1日(木)から7月21日(金)午後5時までに申込フォーム(町ホームページで

「国際交流サロン」で検索)から。



けいはんな国際子どもキャンプ

日時: 7月31日(月)～8月4日(金) ※4泊5日

場所: 生駒山麓公園ふれあいセンター

対象者: 小学4～6年生

定員: 男女各14人 (定員を超えた場合は抽選)

料金: 4万8000円

申込方法: 6月30日(金)までに、右の二次元コードから。



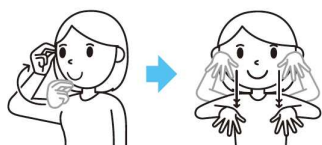


しゅわ 手話でコミュニケーション

ちょうかくしょうがい 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 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。



つゆ 雨



唇の下につけた右手
3指のつまみをこめ
かみにつけ。

指を広げた両手を
上から下へ2回下
ろす



ホームページでさまざまな
手話を紹介中

しゅわ まな 手話を学ぼう

さいきん 最近、手話やろう者が登場する映画やドラマを見かけることが増えてきました。それをきつ
かけに手話に興味を持つ方もいると思います。手話は生活の中から生まれてきた言葉で
すので、私たちの言葉に方言があるように手話にも方言があります。手話の表現は1
種類だけではなく、手話の成り立ちや背景にあるろう者の歴史や生活を学ぶことで
手話の魅力を知ることができます。精華町には2つの手話サークルがあります。言語とし
ての手話を学び、ろう者との交流を通して聴覚障害の理解を深め、誰もが豊かに暮らせる
地域社会を目指しましょう。

せいかにちょう 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
6/4 (日)	ないか 内科	7/9 (日)	ないか しょうにか 内科・小児科
6/11 (日)	ないか 内科	7/16 (日)	しょうにか 小児科
6/18 (日)	ないか 内科	7/17 (祝・日)	ないか 内科
6/25 (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
7/2 (日)	ないか 内科	※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
6/16 (金)	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 (令和元年11月生)
6/21 (水)	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 (令和3年1月生)
6/23 (金)	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 (令和3年11月生)
6/27 (火)	午後12時40分～	さい げつじけんこうしんさ 3～4カ月児健康診査 (令和5年2月生)
6/29 (木)	午後12時40分～	さい げつじけんこうしんさ 9～10カ月児健康診査 (令和4年8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
6/14 (水)	午後3時～5時	たつきゅう 卓球デー
6/21 (水)	午後3時～5時	たつきゅう 卓球デー
6/25 (日)	午前9時～正午	ほほえみスポーツひろば ひろば
6/28 (水)	—	きゅうかん 休館
7/5 (水)	午後3時～5時	たつきゅう 卓球デー



オクラホマ大学でダンスを通して健康増進する

2018 年からオクラホマ大学ダンス部は、パーキンソン 病を持っている人とその介護者を 対 象とした、無償のダンス教室 を行っています。パーキンソン 病はドーパミン不足が原因 で起こる運動障 害です。震えをはじめ、手足の硬化や動きが遅くなったり、体 のバランスがとりにくくなったり、筋肉縮などといった 症 状があります。病気がさらに進行してもダンスをすることで、協 調 運動やバランス、筋 力、運動機能などを良くする有益な 影 響があります。オクラホマ大学でのダンス教 室に参加している人は運動機能を高めると同時に同じ 経 験をしている人のコミュニティーに入るきっかけにもなっています。オクラホマ大学のダンス教室の講師の一人レッドワイン・キャサリン氏は「私 の主人はパーキンソン 病と診断されたので、このダンスプログラムは 私 にも大きな 影 響を与えました」と述べました。レッドワイン氏は大 好きなダンスを通して、ご主人の人生だけではなく、他の人々の生 活の改 善も実感しました。



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 とし 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、精 華 町に住んでいて、「いちご」を
いえ とど ひと れんらく
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 こせいかつそうだん 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
まどぐち き にほんご えいご ちゅうごくご かんこくご ご げんご たいおう
窓口に聞いてみましょう。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



ワクワクでいっぱい！メイカーたちのお祭り

ユニークな発想で、皆があつと 驚くものや、これまで
になかった新たなものを作り出す技術者たちが集い、
てんじ こうりゅう おこな
展示と交流を行う「Maker Faire Kyoto 2023」が、4
月 29 日(祝・土)、30 日(日)の二日間、けいはんなオ
ープンイノベーションセンター(KICK)で開催され、5800
にん らいじょうしや にぎ
人の来場者で賑わいました。
かいじょう にほんじゅう せかいじゅう あつ
会 場には、日本中、世界中から集まった「メイカー」
たちの作品が集い、新 しいツールやユニークなアイデ
アが 施された作品がお披露目されていました。高
さ 2.5mもあるロボットや脳波でロボットを操作できる装置の
じつえん たいけん いまわだい かくちよう
実演、メタバース体験、さらには今話題のAR(拡 張
げんじつ つか まんが えいが て ゆび
現実)を使い、漫画や映画にあるような手や指から
かそう ほのお くだ
仮想の 炎 やビームを繰り出すことができるブースもあ
り、大人から子供まで楽しんでいる 姿 が見られました。

