



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. 328 2022年11月



若年者に増える耳の不調・めまい

目次

けんこう き
健康に効く
処方せん・こころの
体温計 1

せつしゅ
コロナワクチン接種
情報 2

りょうり けんこう
料理と健康 3

ぶんべつ
ごみ分別アプリ・せい
か祭りブース 4

ちょう
町のニュース 5-6

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

耳鳴・聞こえにくい・耳のふさがった感じ・めまいは、メニエール病でみられる症状です。以前は子育て・介護・お仕事による慢性疲労やストレスが多い年代に多く見られましたが、最近では10代、20代の若年者に目立つようになり、小学生でもよく見かけられるようになっています。



耳鳴・難聴・耳閉感・めまいは内耳への血液の流れが良くないと起こりやすく、睡眠不足・ストレス・ホルモンバランスの変化に伴う自律神経の不調や首肩コリが引き金になります。自律神経は血流の調節を含め、全身のあらゆる機能的な調節をしています。

若年者に増加している理由として、目の疲れとそれに伴う首コリが挙げられます。長時間にわたる同じ姿勢でのパソコンやタブレットに向かっての作業、スマホやゲームに夢中になったりして、発症している事例が多く見られます。眼精疲労と首コリにも密接な関係があります。

そのほかに、水分をあまりとらない方や動かない生活をしている方は、体内の水分が循環せずに内耳でリンパ液が滞るため、内耳圧が上昇することにより発症しやすくなります。以前は気圧が低下する梅雨や台風時期に多く見られましたが、コロナ禍以降は一年通して見られるようになり、テレワークをされておられる方にも多い印象にあります。

内耳への血液を改善するお薬や内耳のむくみを改善するお薬による治療もありますが、質のよい睡眠、首肩コリ解消、水分を十分にとる、目が疲れないように、よく歩く生活を心掛けることが重要で発症予防にもつながります。

せいにかちょう こうほう
精華町の広報キャラクター
京町 セイカ



“体を大事にしてくださいね！”

こころの不安や疲れを感じていませんか。日々の生活で無理が続くと、こころのバランスが崩れやすくなります。こころの体温計では本人や家族・大切な人のストレスや落ち込みなどをスマートフォンやパソコンでチェックすることができます。ぜひ、こころのケアにお役立てください。

こころの体温計(本人モード)
ご本人の健康状態や人間関係、住環境などのストレス度や落ち込み度が水槽の中で泳ぐ金魚、猫などの絵になって表示されます。

- 家族モード: あなたの大切な方の心の健康状態が分かります。
- 赤ちゃんママモード: 産後の不安な心の健康状態が分かります。
- アルコールチェックモード: 飲酒が心にとどのような影響を与えているのが分かります。
- ストレス対処タイプテスト: あなたのストレス解消法はどのタイプ?

ねこ
社会的な
ストレス

こちらから
利用できます。



水槽のヒビ
住環境の
ストレス

黒金魚
対人関係
のストレス

水の透明度
落ち込み度

石
そのほかの
ストレス



結果画面(例)

赤金魚
自分自身の
ストレス

新型コロナワクチン(4回目接種)集団接種スケジュール



11月・12月の日程	会場	ワクチン
11月26日(土) 午後2時～6時	KICK	ファイザー社製 (オミクロン株 対応)
11月27日(日) 午前9時～午後4時		
12月3日(土) 午後2時～6時		
12月17日(土) 午後2時～6時		
12月18日(日) 午前9時～午後4時		



対象となる方には接種券または接種案内を順次送付しています。ワクチンの供給量または国の方針により、日程変更がある場合は、町ホームページなどでお知らせします。

▶接種対象者 初回接種(1・2回目)を完了した12歳以上の方

5～11歳(小児接種)3回目接種について

5～11歳の追加接種(3回目)が可能となりました。対象となる方には2回目接種後、5カ月経過する時点で送付します。

接種間隔 2回目から5カ月経過した方

使用するワクチン ファイザー社製

乳幼児(6カ月～4歳)の初回接種について

乳幼児(6カ月～4歳)への新型コロナウイルスのワクチンが薬事承認されました。今後、対象となる方には個別で接種券を発送する予定です。接種を希望する場合は下表の医療機関へ電話予約してください。

接種回数 3回

使用するワクチン ファイザー社製

初回接種(1・2回目)がまだお済みでない方へ

オミクロン株対応ワクチンは、初回接種(1・2回目)が完了していないと接種することができませんが、初回接種に使用している従来ワクチンは、年内で国からの供給が終了する予定です。オミクロン株対応ワクチンの接種を希望される方は、年内に初回接種を受けていただけますようお願いいたします。

新型コロナワクチン個別接種実施医療機関について (1～3回目接種・小児接種)

町内で新型コロナワクチン〔1～3回目接種・小児(5～11歳)接種〕を希望する場合は、下表の医療機関に直接電話予約の上、接種してください。

いりょうきかんめい 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)	せつしゆにちじ 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	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	乳幼児：予約時にお伝えします 児童：毎週土曜日 午前9時～9時45分 (詳細時間は予約時にお伝えします)
コマダ診療所 ひしだみやがわら 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	毎週火曜日 午後2時～4時 ※3回目のみ実施
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	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) ※3回目のみ実施
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 3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)		月～金：午前9時～午後5時 ※接種日前日正午まで	1・2回目：毎週木曜日 3回目：毎週水曜日 午後2時30分



今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすなろ会 青空班」が紹介する「ローストポーク」です。

材料 (2人分)

豚肩ロースブロック 300 グラム、おろししょうが小さじ1/2、塩こしょう少々
A: 醤油大さじ1/2、みりん小さじ1、砂糖小さじ1

作り方

- 豚肩ロースブロックの表面をフォークで刺し、肉の繊維を断ち切る。
- 耐熱ポリ袋に豚肉、おろししょうが、塩こしょうを入れ、豚肉にすりこむ。
- ポリ袋に A を入れ、空気を抜いてしっかりと口を縛る。
- 鍋にたっぷり水を入れ底に耐熱皿を入れて沸かし、その上に(3)のポリ袋を入れ、ポコポコと泡が出る状態を保ちながら、30分湯煎する。
- 火を消し、鍋の中でそのまま 15分ほど予熱でしっかりと火を通す。



1人分の栄養価

エネルギー	372 キロカロリー	カルシウム	58 ミリグラム
たんぱく質	26.0 グラム	食物繊維	0 グラム
脂質	28.8 グラム	塩分	0.9 グラム

食育ミニ情報 No.29 一匹？一杯？カニの数え方

11月にはカニの解禁日。カニの数え方にはいろいろありますが、「生きているときは『匹』、商品となって市場に出ると『杯』」で数えられます。



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」のいずれものメニューが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～

定休日 : 水曜日(臨時休業あり)

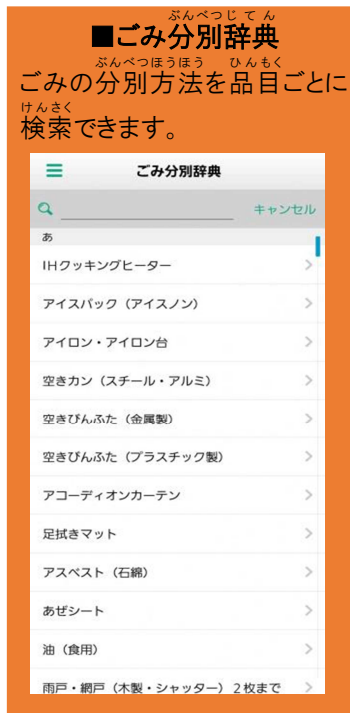


*営業時間の変更や臨時休業をされている場合があります。詳細については各店舗に問い合わせください。



町では、ごみの減量・リサイクルの促進や排出マナーの向上を図るため「精華町ごみ分別アプリ」を配信しています。お住まいの地域の「ごみ収集カレンダー」、ごみの分別を確認できる「ごみ分別辞典」、ごみ出し忘れ防止のための「アラート機能」など、便利に使えるさまざまな機能があります。ぜひご利用ください。

【アプリの主な機能】



【アプリのダウンロード方法】

・QRコードまたは「App Store」「Google Play」から「精華町 ごみ分別アプリ」で検索してダウンロードしてください。

【iPhone用】



【Android用】



せいか祭りでフードドライブ ブースを設置！

11月も引き続き「食品ロス削減キャンペーン」を開催しています。「せいか祭り」でもフードドライブのブースを設置しています。

▶受付時間 11月20日(日)午前9時30分～15時30分

▶受付場所 フィットネスクラブピノスケいはんな駐車場内

▶受け付けできる食品①常温保存が可能で賞味期限が明記され、期限が1カ月以上あるもの
②未開封で破損していないもの

▶受け付けできない食品①自家製の加工食品②アルコール飲料・ノンアルコール飲料(料理酒、みりんは可)

そのほか、家庭で冷蔵庫整理を行った写真(整理後)や、家庭で実践している食品ロス削減のためのアイデアを募集しています。詳細は町ホームページを確認してください。



年末、粗大ごみ収集

今年も12月に各地域で年末の粗大ごみ収集を実施します。収集日を守り、出し忘れないよう注意してください。(収集日の朝8時までに、出してください。)各地区の収集日程は次の通りです。

12月 1日(木)	菱田(農免道路から東側)、滝ノ鼻、舟(農免道路から東側)、中久保田
12月 2日(金)	南(旧府道から東側)、菅井、北稻八間(旧府道から東側)、西北(農免道路から西側)、中(農免道路から西側)
12月 7日(水)	南(旧府道から西側)、南稻八間、植田、祝園西一丁目
12月 8日(木)	光台
12月10日(土)	山田、桜が丘
12月13日(火)	北ノ堂、馬淵、中(農免道路から東側)、東、西北(農免道路から東側)
12月14日(水)	菱田(旧府道から西側)、僧坊(旧府道から西側)、谷、北稻八間(旧府道から西側)、旭
12月16日(金)	菱田(旧府道から東側)、里、僧坊(旧府道から東側)、舟(農免道路から西側)、粕田一丁目、粕田二丁目
12月21日(水)	乾谷、柘榴、東畑
12月22日(木)	精華台

※3月に配布した「令和4年度ごみの収集日程表」に記載の日程と同じです。



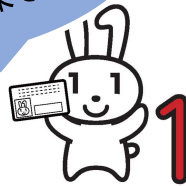
せいか祭りでマイナンバーカードを申請しよう！

せいか祭りでマイナンバーカード申請の受付窓口を開設します！当日、マイナンバーカードを申請された方にはセिकाちゃんオリジナルグッズをプレゼントします。申請用顔写真も無料で撮影します。

マイナンバーカード交付申請書をお持ちになった方には、さらにプレゼントがあります。

お持ちのスマートフォンで申請される場合は、申請サポートもします。ぜひお越しください。

せつめい
説明だけでも
き
聞きに来てね！



マイナンバーカード交付申請書

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。

11月12日(土)・27日(日)、12月10日(土)・25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、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。電子証明書は有効期限の3カ月前から更新できます。

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。※本人限定受取、または書留の郵便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(運転免許証や旅券など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「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

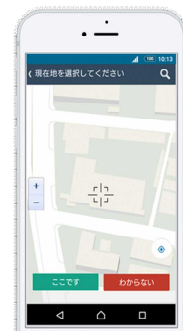




おんせい きんきゆうつうほう ふあん かた きんきゆうつうほう
音声での緊急通報が不安な方 『NET119緊急通報システム』

きんきゆうつうほう
★NET119緊急通報システム

『NET119緊急通報システム』は、聴覚や発話の障害により、音声での緊急通報が不安な方が携帯電話・スマートフォンを使って、素早く119番通報ができるサービスです。



りよう あんしん
★利用の安心ポイント

ぜんこく りようかのう
①全国どこからでも利用可能！

スマートフォンなどのGPS機能を利用して、全国どこからでも、チャット形式で119番通報することができます。

きのう かのう
②チャット機能でやりとり可能！

通報は、チャット機能を使って現在の状況を「はい」「いいえ」などのボタンで簡単に回答ができます。

たいしやうしや
対象者

聴きとりや音声での通報が困難な方（町内に在住・在勤・在学の方）
※障害者手帳の交付を受けている必要はありません。



りようほうほう
利用方法

じぜん とうろく ひつよう
● 事前に登録が必要です。

申請書を消防本部指令課窓口提出または郵送してください。

審査・確認作業に1週間程度かかることがあります。

※申請書は消防本部指令課に置いているほか、ホームページからダウンロードできます。



ひつよう
● アプリのダウンロードが必要です。

つぎ きのう ひつよう
● スマートフォンなどには次の機能が必要です。

- ・ インターネット接続機能
- ・ 電子メール機能
- ・ GPS測位機能

登録を希望される方、質問のある方は次のところへ問い合わせてください。



ホームページ

しょうぼうほんぶしれいか せいにかちやうきたいなやづ まよったおさ
消防本部指令課 〒619-0244精華町北稲八間寄田長31

TEL:94-4197

じゆうたくやうか さいけいほうき せっち
住宅用火災警報器を設置しよう！

消防法などにより、すべての住宅に『住宅用火災警報器』の設置が義務付けられています。また、設置から10年を経過していると電池切れや故障の可能性もあります。いざという時のために10年を目安に交換・点検を行ってください。

しょうぼうほんぶよぼうか
問 消防本部予防課 94-4397





しゅわ
手話でコミュニケーション

ちやうかくしやうがい かた い そつう ほうほう ひと しゅわ しやうかい
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。



もしかしてきこえないのかな？

という方を見かけられたら

みなさんはきこえない方に出会ったことはありますか？例えば病院や銀行で繰り返
し呼ばれているのに返事がない場合、ひよっとしたらきこえない方かもしれませ
ん。最近では呼び出し番号がディスプレイに出たり、バイブで知らせてくれる機械
もあり便利になりました。では電車が突然止まった場合はどうしますか？アナウ
ンスを聞きますね。聞こえに不自由を感じている方はきこえなかったり不明瞭な
ために状況が分からず不安な時間を過ごしています。ご自身が落ち着いてから
でよいので周りを見渡してみてください。困った顔でキョロキョロしている方を見か
けたら、声をかけてみてください。



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ようじよ
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
11/6 (日)	ないか 内科	12/4 (日)	ないか 内科
11/13 (日)	ないか しょうにか 内科・小児科	12/11 (日)	ないか しょうにか 内科・小児科
11/20 (日)	ないか しょうにか 内科・小児科	12/18 (日)	ないか しょうにか 内科・小児科
11/23 (祝・水)	ないか 内科	12/25 (日)	ないか しょうにか 内科・小児科
11/27 (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
11/22 (火)	午後 12 時 40 分 ～	9 ～ 10 カ月児健康診査 (令和 4 年 1 月 生)
11/24 (木)	午後 12 時 40 分 ～	3 ～ 4 カ月児健康診査 (令和 4 年 7 月 生)
12/7 (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 2 年 7 月 生)
12/8 (木)	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 5 月 生)
12/14 (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 (令和元年 5 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
11/16 (水)	午後 3 時～5 時	たつきゅう 卓球デー
11/23(祝・水)	午前 9 時～正午	ほほえみスポーツ ひろば 広場
11/30 (水)	—	きゅうかん 休館
12/7 (水)	午後 3 時～5 時	たつきゅう 卓球デー
12/14 (水)	午後 3 時～5 時	たつきゅう 卓球デー



ノーマン市ではじめての国際祭り

10月23日(日)、ノーマン市ではじめての国際祭りが開催されました。この祭りはノーマン市に住んでいる多国籍の方の文化や習慣を紹介することで、ノーマン市の多様性を理解することができるイベントでした。祭りの当日に参加した人は別の国の行事やダンス(メキシコのマリアッチバンド、インドやアメリカの先住民の伝統的ダンスなど)を通して、年齢を問わず異文化の理解を高め、いろいろな人と交流できて、とても充実したイベントでした。



インドの伝統的衣装をしているノーマン市サ
インリサヤダンスアカデミーの会員

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、友好都市の関係が育んできました。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

京都府相楽郡精華町

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」を家に届い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。

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



3年ぶりの熱き戦い



「U-Spirit ウエパー杯2022 けいはんなサイクルレース」が9月18日(日)、精華大通り一帯で行われました。(一社)京都車連や(株)けいはんな、精華町などで構成する実行委員会が開催しているもので、コロナ禍による開催中止を経て

3年ぶり22回目の開催を迎えました。日本各地の小学生から大人まで400人をこえる参加があり、けいはんなプラザを発着点とする1周2.36キロのコースをさっそうと駆け抜けました。沿道にも約1500人の観客が詰めかけ、大会は大いに盛り上がりしました。