



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. 339

2023年10月

大規模災害に対する備えの強化を！

もくじ 目次

大規模災害に対する備えの強化	1
新型コロナワクチン接種	2
料理と健康	3
食品ロス削減キャンペーン	4
町のニュース・イベント	5-6
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



“災害時の対策準備を事前にやり
ましょう！”

★まずははじめに…地震を知ろう

南海トラフ地震(マグニチュード8～9級)は今後30年以内の発生確率が約80%程度と予想されており、甚大な被害が出る想定されています。また、壊滅的な被害をもたらした関東大震災から、今年の9月で100年を迎えます。私たちは過去の災害からさまざまなことを学び、いつ発生するか分からない大地震への備えが大切であることを再認識しましょう。そして、少子高齢化が進む中、大規模災害に対して『自助』『共助』『公助』の組み合わせが非常に重要になります。

災害への日頃からの備え！

①家の中の危険な箇所は？

阪神・淡路大震災においては、家具の転倒や散乱で多くの方が負傷されました。大きな揺れで家具が転倒しないよう、壁などに固定しましょう。倒れてきた家具の下敷きにならないよう家具のレイアウトの見直しや、窓ガラスや食品などが割れ、室内に散乱しないようガラス面には飛散防止フィルムを貼るなどして対策しておきましょう。

②どこに避難すればいい？

自分たちが避難する避難所や、避難所までの安全な経路を事前に家族で確認しておくことが大切です。ハザードマップには、災害種別ごとに危険なエリアも示されています。

ハザードマップは町のホームページでも確認できます。

③避難時に必要な物はなに？

地震により電気やガス、水道などのライフラインが止まった場合、復旧するまでに時間がかかる場合があります。

国や自治体からの支援なしで家族が生活できるように最低でも3日分の食料や飲料水などを日頃から用意しておくことと安心です。

自宅が被災した時は、安全な場所での避難生活を送ることになります。避難生活に必要な生活用品(常備薬・衣類・感染防止用品など)を非常持ち出し品としてリュックサックなどにまとめて準備しておきましょう。

大規模災害の時こそ

大規模災害を想定すると、行政による『公助』だけでは十分な救助や支援を行うことは困難です。高齢者などの避難支援、発災直後の救助消火活動、避難所運営など

に当たっては、自主防災組織やボランティアなどによる地域住民の方々『共助』の力が不可欠です。自分たちが住む地域は自分たちで守るという意識を持ち、地域防災力を高めて日頃から災害に備えましょう。





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【注意】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(9月20日(水)～令和6年3月末予定)が始まっています。

春開始接種を受けられた方には9月中旬ごろに接種券を送付します。それ以外の方については、すでにお持ちの接種券で接種できます。

対象者 初回接種【注意】を完了し、前回接種から3カ月を経過した生後6カ月以上の方(前回接種でノバックスを接種された方は前回接種から6カ月を経過する必要あり)

【注意】初回接種:5歳以上は1・2回目の接種

生後6カ月～4歳は1～3回目の接種

使用するワクチン オミクロン株XBB1.5対応1価ワクチン

接種期間 9月20日(水)～令和6年3月末(予定)

町が実施する集団接種の予約について

インターネット予約 受付中

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

電話予約 受付中

コールセンター TEL:0570-056732

(平日午前9時～午後5時)



集団接種の日程について

集団接種日時	会場
10月7日(土) 午後2時～	むくのき
10月8日(日) 午前9時～	むくのき
10月21日(土) 午後2時～	KICK
10月22日(日) 午前9時～	KICK
11月11日(土) 午前2時～	KICK
11月12日(日) 午前9時～	KICK
11月15日(水) 午後2時～	かしのき苑
11月16日(木) 午後2時～	かしのき苑

※予約状況により日程の追加・中止をすることがあります。

※かしのき苑…地域福祉センターかしのき苑、むくのき…むくのきセンター、KICK…けいはんなオープンイノベーションセンター

個別接種について

町内医療機関で個別接種を実施しています。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。



[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 せいかだいよんちょうめ 精華台四丁目21-14	0774-98-2788	せいかちょう す 精華町にお住まいで、 まん 満6カ月～4歳の乳幼児 まん 満5～11歳の児童	しんりょうじかんない 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	よくじ つた 予約時にお伝えします
コマダ診療所 しんりょうじょう ひしだみやがわほら 菱田宮川原10	0774-93-1787		しんりょうじかんない 診療時間内 ・月～土:午前9時～正午 ・月・木・金: 午後6時～8時	かいめ まいしゅう ようび (3～7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 おかさんちょうめ 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	かいめ (3～7回目) まいしゅう ようび 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)
がっけんとしびょういん 学研都市病院 せいかだいよんちょうめ 精華台七丁目4-1	050-7116-7125 (予約専用)	せいかちょう 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	かいめ まいしゅう ようび (3～7回目) 毎週火・木・土曜日 午後2時30分～4時
ふじきいいん 藤木医院 ほうそのにしいちちょうめ 祝園西一丁目24-15	0570-056732			かいめ (3～7回目) ※9月22日(金)以降(予定) まいしゅう ようび 毎週月・火・金曜日 午後5時 (10月20日・祝日を除く) じかんげんしゅ おく ばあい せつしゅ ※時間厳守。遅れた場合は接種できません。
せいかちょうこくみんけんこうほけん 精華町国民健康保険 びょういん 病院 ほうそのすなこだ 祝園砂子田7	0570-056732 (精華町コールセンター)	せいかちょう す まん 精華町にお住まいで、満18 さいいじょう かた 歳以上の方	月～金: 午前9時～午後5時 せつしゅび ぜんじつしょうご ※接種日前日正午まで	かいめ ようび (1・2回目) 第1・3・5 火曜日 午後2時30分～ (3～7回目) 第2・4 火曜日、毎週 水曜日(9月を除く)、毎週木曜日 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 せいにかちょうしきせいかつかいぜんすいしんいんきようぎかい かい まるやまはん しょうかい や
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「はんぺん焼き」です。

ざいりょう ふたりぶん 材料（二人分）

はんぺん 2枚 (200 グラム)、大葉 6枚、ちりめんじゃこ (10 グラム)、紅しょうが (10 グラム)
かたくりこ 2、しお 適量、オリーブオイル 適量

つく かた 作り方

- (1) 大葉を細かく切る。
- (2) ピニール 袋 にはんぺん、片栗粉、塩を入れてよく揉む。
- (3) 大葉、ちりめんじゃこ、紅しょうがを入れて軽く揉む。
- (4) 8等分して 形 作る。(ピニール 袋 の中で円柱状に丸め、8等分に切り形成する。)
- (5) フライパンにオリーブオイルをひき、(4)を入れて弱火で両面こんがり焼く。

ひとりぶん えいようか 一人分の栄養価

エネルギー	68 キロカロリー	カルシウム	49 ミリグラム
たんぱく質	12.1 グラム	食物繊維	0.3 グラム
脂質	7.2 グラム	塩分	2.1 グラム



しょういく じょうほう 食育ミニ情報 No.40

オリーブオイルが健康にいい
と言われるポイントとは？



①オリーブオイルには一価不飽和脂肪酸のオレイン酸が含まれている。オレイン酸は悪玉コレステロールを減らし善玉コレステロールは減少させないので、心筋こうそく、のうこうそく、こうけつあつ、せいかつしゅうかんびよう、よぼう、梗塞、脳梗塞、高血圧など生活習慣病の予防に役立ちます。②酸化を防ぐ「ポリフェノール」を含んでいる。③必須脂肪酸である一抗酸化力が高く、血中コレステロールの酸化を防ぎ、血管系の疾患を予防する。④必須脂肪酸を含む三大栄養成分の脂質である→主成分はオメガ9系の脂肪酸ですが、体の中では生成できない。必須脂肪酸であるリノール酸やリノレン酸も含まれている。

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。

「パティスリー ル・フルティエ」

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。



住 所: 祝園西一丁目9-46

セイカガーデンシティ

営業時間: 午前9時30分～午後8時

TEL : 95-0809

定休日 : 不定休



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。



町では「ごみの減量」と「リサイクルの推進」に取り組み、ごみの減量方法として家庭での食品ロスの削減が非常に有効であることが京都府立大学との共同研究で分かりました。そこで、食品ロス削減月間の10月・11月に、精華町食品ロス削減キャンペーンを実施します。これを機に食品ロスについて知り、各家庭で食品ロスの削減に取り組んでみてください。

● 食品ロスとは

本来食べられるのに食べられずに捨てられた食品のことで、精華町でも燃やすごみの約2割が食品ロスであることが分かっています。

● 食品ロスを減らすメリット

食品ロスを減らすことで、ごみ減量に大きく貢献することができます。また食べ物を無駄にせず使い切り、使わない食品の購入量を抑えることができ、お財布にも優しい行動といえます。

キャンペーン①

週に一度冷蔵庫を整理しましょう

『冷蔵庫整理の3つのポイント』

- ①傷みやすい食材は優先的に使う！
 - ②すぐ使う食品は冷蔵庫の目線の位置に！
 - ③買い物前に冷蔵庫の確認を！
- 3つのポイントに注意しながら冷蔵庫を定期的に整理することで、食品ロスを減らすことができます。



キャンペーン②

冷蔵庫整理写真を大募集！

11月30日(木)まで(必着)

- 応募資格
 - ①町内在住の方
 - ②応募した写真を今後の食品ロスに関する啓発に使用することに同意できる方
- 応募方法

応募シートに必要事項を記入の上、冷蔵庫と整理後の写真を添えてキャンペーン③の応募シートから提出してください。



キャンペーン③

食品ロス削減アイデア募集！

11月30日(木)まで

家庭で気軽に行える食品ロス削減のアイデアを募集します。

- 応募資格
 - ①町内在住の方
 - ②応募した写真を今後の食品ロスに関する啓発に使用することに同意できる方
- 応募方法

応募シートに必要事項を記入の上、下記まで提出してください。

(昨年度例)冷蔵庫ルール大作戦

- ・ 賞味期限の近いものを手前に置き、それから使っていく
- ・ 食品をカテゴリ分けする
- ・ 使いかけの食品は目立つ場所へ など



応募シートはこちらから



キャンペーン④

フードドライブにご協力を！

期間中、フードドライブを開催します。皆さんからいただいた食品は、町内に所在するフードパントリーを通して、ひとり親家庭などに届けられます。

「せいか祭り(11月19日開催)」にもブースを設置しますので、ご協力をお願いします。

- 持込可能な食品
 - ・ 常温保存が可能なもの
 - ・ 未開封のもの、破損していないもの
 - ・ 賞味期限が明記され、期限まで1カ月以上あるもの
- 持込先
 - ・ 環境推進課(3階) 窓口 平日開庁日の午前8時30分～正午・午後1時～5時15分
 - ・ かのき苑窓口 火曜日～土曜日 午前8時30分～正午・午後1時～5時15分





「無戸籍」でお困りの方へ

子が出生した場合には、出生届をすることによって戸籍に記載されます。何らかの理由によって出生の届けを出さないために、戸籍に記載されない「無戸籍」の状態の人が存在します。戸籍がないと、住民票やパスポートを作ることができなかつたり、資格を取得するための証明や相続関係を証明することができないことがあります。

戸籍を作るために、まずは法務局へ相談してください。戸籍の届け出ができない方でも、住民票を記載することができる場合がありますので、総合窓口課に問い合わせてください。

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、郵便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。

詳しくは二次元

コードから。



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行います。
10月22日（日）、11月11日（土）・26日（日）
午前 9 時～11 時 45 分

※事前に予約が必要です。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。



受け取り予約
はこちらから



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のお知らせ

10月末に「いちご一会」外国人サポートチャットを閉鎖する予定です。サポートチャットをご利用していただいている皆さんにはご迷惑をおかけしますが、ご了承ください。

今後、困っていることはいちご一会のLINEオープンチャットではなくて、国際交流員の

Eメールまで何でも相談してください！（cir@town.seika.lg.jp）

次のいちご一会イベントは11月5日（日）です。ハロウィン体験イベントですが、

詳細は下記のところに掲載する予定です。申し込み締め切りは10月31日（火）です。

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





第105回せいか小さな旅

ええとこさがして！「けいはんなぶらりあるき」

～ふるさとを戦乱から守った「山城国一揆」終焉の池を訪ねて～「みつける Seika」連動企画

日時: 10月28日(土)午前9時集合(町役場北側駐車場)、正午解散(同)

※警報発令時は中止

コース: 町役場北側駐車場→武内神社→阿弥陀寺→稲屋妻城址(城山)→

朝倉氏墓所→逆修の碑→町役場北側駐車場＝3.5キロ

定員: 30人

持ち物: 飲み物、雨具、ビニールシートなど

料金: 500円 (小学生100円・未就学児無料) 記念缶バッジ付き

申込方法: 前日までに電話またはEメールで次のところへ。

間NPO法人精華町ふるさと案内人の会

TEL: 090-8877-4991

Eメール: furusato_seika@yahoo.co.jp



第27回地球っこ講座

「ここは何色？」非識字体験ゲーム

日時: 10月29日(日)午後1時30分～3時30分

場所: 精華町役場2階 交流ホール

定員: 先着40人 ※小学4年生以下は保護者同伴

内容: 文字が読めないことを体験し、外国で暮らす苦労や大変さに気づき、日本語の文字が読めない

人たちのために、どのような工夫ができるかを考えてみましょう！

料金: 無料

申込期間: 10月9日(祝・月)から10月20日(金)まで

申込方法: せいかグローバルネットホームページの申し込みフォームからお申込みください。

お申し込み後、担当者より詳細をご連絡いたします。



水景園特別夜間開放紅葉ライトアップ

～池に映るもみじの水鏡～

日時: 11月3日(祝・金)～26日(日)の金・土・日・祝日の日没～午後9時

内容: 美しく配置された紅葉と滝が織りなす庭の造形美。夜になると滝の流れが止まり、水面は水鏡となって、真っ赤に色

づいた紅葉の姿を映し出します。幻想的な夜の庭園散策をお楽しみください。

料金: 庭園入園料

※11月3日(祝・金)は入園無料 (詳細は以下のとおり)

文化の日 水景園無料開放

日時: 11月3日(祝・金)午前9時～午後9時

内容: 文化の日に合わせて水景園を無料開放します。色づき始めたモミジとともに庭園散策をお楽しみください。





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 せいかちょうしゃかい
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。8月から11月までは精華町社会
ふくしきょうぎかい とうろく せいかちょうやくひつき
福祉協議会に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」と、「相楽中途
しつちよう なんちようしやきようか はんし
失聴・難聴者協会」のお話です。



ちゅうとしつちようしや なんちようしや しゅわ 中途失聴者・難聴者にとっての手話

このコーナーで紹介している「手話」。中途失聴者・難聴者にとっても、大切なコミュニケーション方法のひとつです。聞こえにくいために生じるコミュニケーション方法障害・情報障害で、こころがついていかずふさぎ込む方が多くいます。立ち直す過程で「手話」という言語にであせかい あか えがお こた ふあんてい ちょうかくしょうほう
出会い、世界が明るくなったと笑顔で答えられます。不安定となってしまった聴覚情報に「手話」という視覚情報を得て、これからの人生に希望がとまった訳です。「手話」を第一げんご つか しゃ けい い ひよう しゅわ げんご しゃかい ひろ
言語として使われるる者に敬意を表するとともに、この「手話」という言語が、より社会に広まっていきたいと思っています。



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

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
10/1 (日)	ないか しょうにか 内科・小児科	10/29 (日)	ないか 内科
10/8 (日)	ないか しょうにか 内科・小児科	11/3 (祝・金)	ないか 内科
10/9 (祝・月)	ないか しょうにか 内科・小児科	11/5 (日)	ないか 内科
10/15 (日)	ないか しょうにか 内科・小児科	11/12 (日)	ないか しょうにか 内科・小児科
10/22 (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
10/24 (火)	午後0時30分～	9～10 カ月児健康診査 (令和4年12月生)
10/27 (金)	午後0時40分～	3～4 カ月児健康診査 (令和5年6月生)
11/2 (木)	午後0時30分～	3歳6 カ月児健康診査 (令和2年4月生)
11/7 (火)	午後0時30分～	2歳4 カ月児健康診査 (令和3年6月生)
11/10 (金)	午後0時30分～	1歳6 カ月児健康診査 (令和4年4月生)

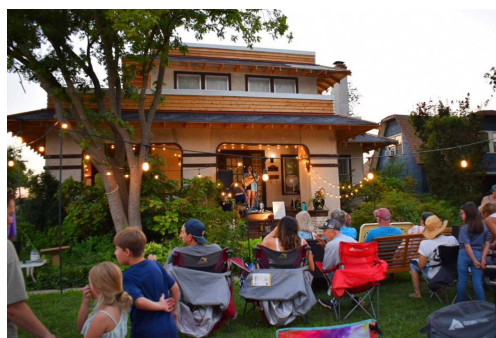
むくのきセンター

ひ 日にち	じかん 時間	しょうさい 詳細
10/18 (水)	午後3時～5時	たつきゅう 卓球デー
10/22 (日)	午前9時～正午	ほほえみスポーツひろば 広場
10/25 (水)	—	きゅうかん 休館
10/29 (日)	—	りようせいげん じぎょうかいさい 利用制限(事業開催 後閉館)
11/1 (水)	午後3時～5時	たつきゅう 卓球デー



ノーマン市の歴史地区で毎年開催されるポーチ・フェスティバル

ポーチ・フェスティバル(以下ポーチ・フェス)では、ノーマン市のミラー歴史地区に歌手が集まって、その地域の家のポーチ(外壁付きの玄関)でライブを行います。ポーチ・フェスはもともと、2007年にニューヨーク州イサカ市で初めて開催されました。ミラー歴史地区に住む音楽学校を運営しているウェス・マクマイケル氏が友人からこのフェスについて聞いたことが、ノーマン市でのポーチ・フェスが始まるきっかけとなりました。今年でノーマン市でのポーチ・フェスは6周年を迎えました。マクマイケル氏は昔からオクラホマ州の音楽界と深い関わりがあり、このフェスのために様々な歌手を招くことができました。ポーチ・フェスはボランティアによって開催されていますが、地域住民からの圧倒的な支持を受け続けたおかげで、6年前から毎年開催することができました。マクマイケル氏によると、去年は600~700人の来場者がいたそうです。12軒のポーチで同時にプロの歌手(ほとんどがアルバムを発売しているか、Spotifyで曲を配信している)がライブを行います。



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 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？

せいにかちょう 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ゅういん 京都国際交流員ブログ



らくごのしぐさを体験しました。



けいはんな本気講座「はじめての上方落語」が8月20日(日)、けいはんなプラザ「ナイル」で開催されました。

桂米朝一門の3人の若手落語家から落語についての話を聞いたあと、お囃子の三味線や笛、太鼓の音を聴き比べ、実際に演奏してもらいました。また、親子の皆さん

で、手ぬぐいや扇子を使って、熱々の焼き芋や蕎麦を食べるしぐさにチャレンジしました。後半には落語を2題披露していただき、客席は最初から最後まで笑いの渦に包まれていました。10月14日(土)には、この日登場した桂吉の丞さんも出演する「桂米朝一門会」があります。ぜひ皆さんでお越しください。