



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. 327 2022年10月

地震はいつ起こるかわからない！

目次

地震対策	1
コロナワクチン接種情報	2
料理と健康	3
食品ロス削減キャンペーンについて	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



“地震が起こる前に事前に準備しましょう！”

★ **日本は地震大国です！**

世界で発生しているマグニチュード6以上の地震の約2割が、日本列島周辺で発生しています。日本における震度5弱以上の発生件数は、令和2年に4回、令和3年は6回、令和4年は2回(7月時点)となっています。

今後30年以内における発生確率が約70パーセントと予想されているマグニチュード8～9クラスの南海トラフ巨大地震は、いつ起きても不思議ではありません。

★ **今からでもできる地震対策**

①家具の固定をしましょう！

地震の揺れで家具が転倒しないよう、壁などに固定しましょう。特に就寝中は無防備になります。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、家具が倒れた時に出入り口がふさがらないよう、家具の配置を工夫しましょう。

②非常食の備蓄は重要です！

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。最低でも3日分の食料・飲料水などを家族の人数分用意しておくことで安心です。

③非常用持ち出しバッグ！

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)は非常時にすぐに持ち出せるようにリュックサックなどにまとめておきましょう。

④ハザードマップで避難所を確認

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きましょう。町のハザードマップはホームページで確認できます。

★ **災害時は地域での助け合いを！**

大規模地震発生時は交通網の寸断や同時に発生する火災などにより消防や警察などの公共機関が十分に対応できないことがあります。公的な支援が届かないときにこそ、地域での助け合いがとても重要になってきます。自分たちが住む地域は自分たちで守る意識を持ち、積極的に自主防災活動に参加し、防災力を高めましょう。



ハザードマップ





オミクロン株対応ワクチンについて

接種対象者 初回接種(1・2回目接種)を完了した12歳以上の方 ※60歳以上・基礎疾患者・医療従事者などで4回目接種が済んでいない方から順に接種となります。

ワクチンの種類 2価ワクチンを使用予定です。

接種間隔 5カ月(9月16日時点)

接種券などの発送について



接種回数	接種券案内
2回目 接種済の方	2回目接種から5カ月経過した方に、順次送付します。
3回目 接種済の方	3回目接種から5カ月経過した方に、順次送付しています。紛失された方は、再発行申請を行ってください。
4回目 接種済の方	5回目接種時期が到来する前に送付予定です。

未利用の3回目、または4回目接種券については、そのままオミクロン株対応ワクチン接種に利用することができます。

オミクロン株対応ワクチンの接種の予約や日程などの詳細については決まり次第町ホームページなどでお知らせします。

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。

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

接種券の発送 2回目接種後、5カ月が経過する時点で送付します。

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。

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、5歳～11歳の子ども	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	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 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	毎週火曜日 午後2時～4時
よしかわいいん 芳川医院 桜が丘三丁目24-7	0774-71-0014	精華町にお住まいで、12歳以上の方	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
がくけん としひょういん 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	毎週火・木・土曜日 午後2時30分～4時
せいからちやくこくみんけんこうほけんびょういん 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	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 丸山班」が紹介する「ジャガイモとトマトの重ね蒸し」です。

ざいりょう ぶん
材料 (2人分)

ジャガイモ中1個(150グラム)、トマト中1個(200グラム)、玉ねぎ中1/4個(50グラム)、
ピーマン小1個(20グラム)、ナチュラルチーズ60グラム(細切りタイプが良い)



つく かた
作り方

- 1 ジャガイモは5ミリくらいの厚さに切り水でさっと洗う。
- 2 トマトは1センチ位の厚さに輪切り、玉ねぎも薄く輪切りにし(スライサーを使うと良い)、ピーマンも薄く輪切りにする。
- 3 耐熱性の器にジャガイモ、トマト、玉ねぎ、チーズの順に重ね、もう一度同様に重ねて最後にピーマンをのせる。
- 4 ふんわりラップをして600ワットの電子レンジで5分加熱する。
- 5 竹串を刺してジャガイモがやわらかくなっていれば出来上がり。 ※鍋でもできます。



ぶん えいようか
1人分の栄養価

エネルギー	154 キロカロリー	カルシウム	153 ミリグラム
たんぱく質	7.2 グラム	食物繊維	9.0 グラム
脂質	7.9 グラム	塩分	0.8 グラム

しょくいく じょうほう たま とく た かた
食育ミニ情報No.28 玉ねぎのお得な食べ方

玉ねぎには血液サラサラという健康効果がありますが、細かく刻めば刻むほど効果的。
みじん切りやすりおろしたあと10分ほど放置すると、成分が活性化します。



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。

そばじん
「蕎麦人」

このお店では、エネルギー表示メニューを提供しています。

住所：光台四丁目45-10

TEL :94-5332

営業時間：午前11時～午後2時

定休日：水曜日



*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(水)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(水)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

食品ロス削減



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20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
 - ・ かしのき苑窓口 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出をしないため、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。

詳しくは次の二次元

コードから。



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23日(日)、11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(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)
- 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





さんか きぼう ひと
参加を希望する人

にちじ
日時 12月11日(日) 午後1:30～午後4:00

ばしょ
場所 せいかちょうこうりゆう やくば かい ほうそのえき きんてつしんほうそのえき と ほ ふん
 精華町交流ホール(役場2階) ※JR祝園駅・近鉄新祝園駅から徒歩7分

おうぼしかく
応募資格 ほご にほんご ひと
 母語が日本語ではない人

テーマ 「あなたにとって日本とは?～これまでとこれから～」 テーマと関係があれば、
 どのようなピックでも大丈夫です。

ただし、政治や宗教、商品・サービスなどの広告や宣伝はできません。

はっぴょう
発表 やく ふん はっぴょう しゃしん み きぼう ひと じぶん
 約5分/発表でスライドや写真などを見せることができます。希望する人は、自分のパソコンとファイルを持ってきてください。

エントリー せいかグローバルネットの Web サイトにあるエントリーフォームで、**エントリー締切**までに申し込んでください。エントリーフォームの項目:名前/スピーチのタイトル/住所/連絡がとれる電話番号・メールアドレス
 ※エントリーの時にいただいた個人情報、このコンテストにだけ使います。

げんこうていしゅつ
原稿提出 エントリーをした(申し込んだ)人には、原稿を提出する方法をメールで連絡します。原稿提出締切までに提出してください。※事務局のメールが受け取れるように設定しておいてください。

しょう
賞 さいゆうしゅうしょう ひとり ゆうしゅうしょう ふたり さんかしょう さんかしゃぜんいん ふくしょう やましる しょう さいゆう
 最優秀賞(1人)/優秀賞(2人)/参加賞(参加者全員) 副賞(山城ライオンズクラブ賞:最優秀10,000円/優秀5,000円) ※賞は、審査員の審査と会場のみなさんの投票で決まります。

おうぼしめきり
応募締切 エントリー締切 10月28日(金) 午後5:00

げんこうていしゅつ
 原稿提出締切 11月18日(金) 午後5:00 ※エントリーをした人だけ提出できます

とあ
問い合わせ せいかグローバルネット事務局 メール: seikaglobalnet@gmail.com

Web サイト: <https://seikaglobalnet.wixsite.com/japanese/>



かんらん きぼう ひと
観覧を希望する人

にちじ
日時 12月11日(日) 午後1:30～午後4:00

ばしょ
場所 せいかちょうこうりゆう ちょうやくば かい
 精華町交流ホール(町役場2階)

ていいん せんちやく にん
定員 先着40人

さんかひ むりよう
参加費 無料



ないよう にほんく がいこくじん かた ぶんか しゅうかん ちが かん たよう たいけん おも にほんご はな
内容 日本で暮らす外国人の方が、文化や習慣の違いをどのように感じているかなど、多様な体験や思いを日本語で話すメッセージコンテストです。各賞は審査員の審査と会場の皆さんの投票で決まります。近隣中学校の国際交流部の活動発表や留学の体験発表も予定しています。

もうしこみほうほう
申込方法 11月4日(金)～18日(金)にせいかグローバルネットの

ホームページの「第21回日本語による外国人のメッセージコンテスト申込フォーム」から





ちょう
町のニュース

しゅわ
手話でコミュニケーション

ちょうかくしやうがい かた い し そつう ほうほう ひと しゅわ しやうがい
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。



スポーツの秋

スポーツ 秋

両手を開いて交互に振り、走るしぐさをする

指を広げた両手を顔に近づけ、手のひらであおぐ動作を繰り返す

QRコード

ホームページでさまざまな手話を紹介中

あんしん く
安心して暮らすために
～誰もがができること～

にちじやうせいかつ しやかいかつどう じゆうじつ しやうがい とくせい おう しえん ちょうかく
日常生活や社会活動の充実のため、障害の特性に応じた支援があります。聴覚
しやうがい ひと ようやくひつき しゅわつうやく ひと やくしよ てつづ
障害がある人にとっての要約筆記や手話通訳もその一つです。役所などで手続き
をした後で利用ができる支援や公共交通機関で受けられる支援などがあります。誰
もができる大切な支援は、困っている人に声をかけることです。障害の有無や年齢
に
かんけい ひと しぜん こえ ひと
関係なく、困っている人がいれば自然に声をかけられる人でありたいものです。声
をかける時、聴覚障害がある人だと後ろや横からの声には気付きににくいので、正面
から声をかけましょう。そして、どのような方法でコミュニケーションをとればよいかを
ほんにん たず
本人に尋ねましょう。

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やうじよ
相楽休日応急診療所のスケジュール

ひ 日にち	しんりやうか もく 診療科目	ひ 日にち	しんりやうか もく 診療科目
10/9 (日)	ないか しょうにか 内科・小児科	11/3 (祝・木)	ないか 内科
10/10 (祝・月)	ないか しょうにか 内科・小児科	11/6 (日)	ないか 内科
10/16 (日)	ないか しょうにか 内科・小児科	11/13 (日)	ないか しょうにか 内科・小児科
10/23 (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
10/30 (日)	ないか しょうにか 内科・小児科	い まえ かなら でんわ ※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
10/12 (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 (平成31 年 3 月 生)
10/14 (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 3 月 生)
10/25 (火)	午後 12 時 40 分 ~	げつ じけんこうしんさ れいわ 9~10 カ月児健康診査 (令和3 年 12 月 生)
10/28 (金)	午後 12 時 40 分 ~	げつ じけんこうしんさ れいわ 3~4 カ月児健康診査 (令和4 年 6 月 生)
11/1 (火)	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 (平成31 年 4 月 生)
11/8 (火)	午後 12 時 40 分 ~	さい げつ じけんこうしんさ れいわ 2歳4 カ月児健康診査 (令和2 年 6 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
10/12 (水)	午後 3 時 ~ 5 時	たつきゆう 卓球デー
10/19 (水)	午後 3 時 ~ 5 時	たつきゆう 卓球デー
10/23 (日)	午前 9 時 ~ 正午	ほほえみスポーツ ひろば 広場
10/26 (水)	—	きゆうかん 休館
11/2 (水)	午後 3 時 ~ 5 時	たつきゆう 卓球デー



ごみを適切に分別してください。



町内で発生する『可燃ごみ』は「環境の森センター・きづがわ」で、安全かつ安定的に処理されています。
『可燃ごみ』以外のごみを出した場合、焼却炉の稼働や寿命に影響を及ぼすことも考えられます。

例えば、ビン・缶などの不燃物が混入していた場合、完全焼却できずに不燃残渣として残ってしまうことになり、針金や番線などの場合、他のごみと絡まった塊となつて燃え残り、排出段階に機器内で詰まることにもなります。また、水銀を含んだ温度計や体温計、血圧計などが混入された場合は、排ガス処理に影響し、焼却炉を緊急停止しなければならない状況になることも想定されます。ごみを削減し、きれいな町になるように心掛けましょう！

ごみを出すときは

町の分別区分を確認してください。収集日に出されたごみが、分別が間違っている、収集日が違うなど、さまざまな理由で収集できない場合に、黄色の警告シールを貼ってそのまま置いています。収集されずに残ったごみは、出した方が持ち帰り、正しく直して、警告シールを外すか、警告シールにx印を付けるなど直したことが収集作業員に分かるようにした上で、次回の収集日に出してください。町ホームページのごみ収集日程表を確認してください。(トップページ→English→生活の情報→ごみしゅうじゅう日程表)

精華町役場

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

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



ノーマン市のノイシュタット文学祭



今年の10月24日から26日までノーマン市ノイシュタット文学祭を開催する予定です。本イベントは専門家や研究者の発表を中心にアフリカ文化や文学を学ぶ機会です。当日のイベントは全部ズームで見れるので、どこに住んでいてもイベントに参加できます。興味のある方は、次の二次元コードから申し込んでください。



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。