



ICHIGO いちご



せい 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. 324 2022年7月

せい かちょう あたら こくさいこうりゅういん 精華町の新しい国際交流員

もくじ 目次

いちご発行開始
国際交流員の自己
紹介 1

コロナワクチン接種
情報 2

熱中症予防とコロナ
感染予防対策 3

町のニュース 4-5

施設スケジュール 6

料理と健康 7

姉妹都市ニュース 8

町内イベント 8

精華町の広報キャラクター
京町 セイカ



“精華町へようこそ、
ケイティさん!”

「いちご」の再開について

「いちご」を毎月読んでくださっている皆さん、しばらく「いちご」を
発行できなくてご迷惑をお掛けしておりましたが、今月から「いちご」
の発行を再開します。以前のように「いちご」は郵便で送ります。



国際交流員は外国人への支援(翻訳、通訳など)

に対応できます。英語サポートが必要な場合、精華町役場の企画調整課に連絡してください。ま
た、他に「いちご」でお知らせしてほしい情報がありましたら、コメントやおすすめ情報をEメールアド
レス(cir@seika.town.lg.jp)に送ってください。

精華町の新しい国際交流員の自己紹介

精華町の第14代国際交流員(CIR)のトロブリー・ケイトリンです。私は精華町で初の女性の国際
交流員です。5月中旬に精華町に着任しました。前任のギャヴィンさんがされたように国際
交流員として住民の皆さんの役に立てるように心掛けてまいりたいと考えています。
さて、簡単に自己紹介をします。私はアメリカのミシガン州出身です。ミシガン州はアメリカ
の中西部に位置し、5分の4が五大湖に囲まれている州です。

デトロイト市から車で北に約35マイルに位置しているニューヘイブ
ンという小さな町で生まれ育ちました。ニューヘイブンはデトロイト市外
にありますが、デトロイトや他の近くにある都市に比べて緑豊かで、
精華町の雰囲気と似ています。小学校の先生から日本での経験を
聞いたことがきっかけで日本語に興味を持ち始め、子どもの頃から
日本に関する仕事をしたいと思っていました。私はミシガン州の



ロチェスター市にあるオークランド大学でプロジェクトマネジメントを専攻し、

日本語は副専攻として勉強しました。大学生の時、滋賀県彦根市のミシガン州立大学連合日本セ
ンターで2カ月間留学しました。また、ミシガン州にある日系の自動車の電子部品メーカーでイン
ターンと正社員として働いたこともあります。その時は、人事部に配属され、人事担当者として勤務し
ていました。主に社員と駐在員を支援をする仕事をしていました。これから皆さんと交流できたらいい
なと思います。よろしく願いいたします。



新型コロナワクチン追加接種(4回目接種)について

新型コロナウイルス感染症は、高齢者や一定の基礎疾患を持つ方ほど、重症化しやすいことが明らか

になっています。このようなデータや諸外国の動向を踏まえ、4回目接種を実施することとなりました。

町では迅速なワクチン接種を進めるため、3回目接種から5カ月を経過した18歳以上の方全員に接種券を発送しています。ただし、18歳以上59歳以下の方については「基礎疾患を有する方など」

のみが接種対象となりますので、注意してください。

現時点では接種対象者ではない方も(一部を除く)、今後対象となる可能性がありますので、接種券は大切に

保管してください。また、60歳以上の方については、日時を指定して送付しますので、予約の必要はありません。

※日時の変更やキャンセルの場合は、送付文書に掲載のインターネットサイト、または精華町新型コロナワクチン接種コールセンターへ電話してください。

接種券発送スケジュール

3回目接種日 (令和4年)	接種券の発送予定
3月1日(火) ～ 31日(木)	7月上旬
4月1日(金) ～ 30日(土)	7月下旬



町ホームページ



精華町公式
LINE アカウント

※変更の可能性があります。郵便事情により、お手元に届くまでに長くて一週間程度かかる可能性があります。

※以後のスケジュールは改めてお知らせします。

使用するワクチン ファイザー社製

※18歳以上59歳以下の方で、接種を検討されている方は、かかりつけ医によく相談してください。接種前の予診の際に、医師が予診票の質問事項を見て、基礎疾患を有していることなどを確認します。

※年齢は接種日時点での満年齢です。

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。

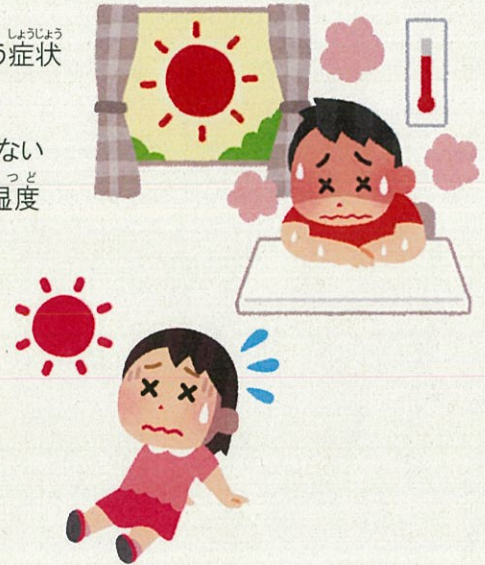
医療機関名	電話番号	対象者	予約受付時間 (日曜・祝日を除く)	接種日時
くわはらこどもクリニック 精華台四丁目21-14	0774-98-2788	精華町にお住まい で、5歳～11歳の 子ども	診療時間内 ・月～土 午前9時～正午 ・月、火、木、金 午後5時～7時30分	毎週土曜日 午前9時～9時45分
コマダ診療所 菱田宮川原10	0774-93-1787		診療時間内 ・月～土 午前9時～正午 ・月、木、金 午後6時～8時	毎週火曜日 午後2時～4時
芳川医院 桜が丘三丁目24-7	0774-71-0014	精華町にお住まい で、12歳以上の方	月～金 (木曜日を除く): 午後4時～7時	毎週土曜日: 午後1～ *3回のみ実施
学研都市病院 精華台七丁目4-1	050-7116-7125		月～土 午後2時～4時	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	毎週木曜日: 午後3時～ *7月7日(木)、8月11日(祝・ 木)予約不可



夏の熱中症予防とコロナウイルス感染予防

熱中症とは？

「熱中症」とは、気温や湿度が高い場所にいと急に体調が悪くなってしまう症状のことです。熱中症の発生は屋外だけでなく、室内でも多く発生しています。太陽光が直接あたる屋外よりも、エアコンの温度設定がうまく活用されていない室内のほうが熱中症になる危険性が高いと言われています。室内温度や湿度に気を付けて、熱中症を予防しましょう。

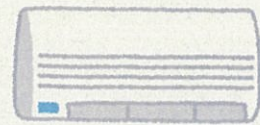


コロナ禍での熱中症対策

新型コロナウイルス感染症の対策としてマスクを着用することが求められています。マスクを着用すると「息苦しさ」や「暑苦しさ」を感じ、熱中症になる危険性が高まります。コロナ禍での熱中症対策として次の4つのポイントを意識して「熱中症予防」と「感染症予防」を両立させましょう。

①こまめに水分補給をしましょう！

夏は気温が高く、非常に汗をかく季節です。水分補給に心掛け、一日あたり1.2リットルを目安に補給しましょう。特に喉が渇前に水分補給が重要です。また、大量に汗をかいた時は塩分摂取も忘れずにしましょう。



②室内温度の調整をしましょう！

新型コロナウイルス感染症予防のため、換気扇や窓の開放によって換気を確保しなければなりません、エアコンの温度設定をうまく活用して室内温度の調整をしましょう。



③マスク着用での運動は注意が必要！

気温・湿度の高い中でのマスク着用は息苦しくなったり、呼吸が抑制されることがあるなど、特に注意が必要です。運動するときには、屋外で人と十分に距離(2メートル以上)を確保できる場合はマスクをはずしたり、暑い日や昼間の時間帯は無理をせず、夕方や早朝の涼しい時間帯に行くことも有効です。



④日頃から健康管理を行いましょう！

日頃から体温測定を行い、健康管理をしましょう。十分な睡眠と食事が大切です。体調が悪く感じたときは無理せず、自宅で安静に過ごしましょう。高齢者や子どもは熱中症になりやすいといわれています。周囲の方も十分に注意し、積極的な声掛けをお願いします。





町のニュース

証明書コンビニ交付サービスをご利用ください

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。

※役場・住民サービスコーナー(桜が丘エスペローマ高の原内)

の機械もマイナンバーカード専用です。

※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。



取得できる証明書	取得できる店舗	利用時間
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・課税(非課税)証明書(本人のみ)	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、平和堂など、マルチコピー機を設置している店舗	午前8時15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

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。

精華町ホームページのトップページ左下にある「オンラインサービス」の「マイナンバーカードの受取

予約をクリックするか、右の二次元コードから予約してください。



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。

日付	受付時間
7月16日(土)	午前9時～11時45分、午後1時～4時45分
7月31日(日)	
8月13日(土)	
8月28日(日)	

※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。



しゅわ 手話でコミュニケーション

しゅわ な た 手話の成り立ち

手話は物の形や動きや漢字の形などのイメージで表現され、手の動きだけではなく顔の表情や顔の動き(視線・眉の上げ下げ・首の角度・口の形など)や上半身の動きも大事です。手話は「見る言葉」です。筆談や口の形を読み取るのは限界があります。筆談は時間がかかり、言いたい事が100%伝えられません。口の形を読み取るのは口の形が似た言葉だと読み間違えが多く、また読み取るのに集中してしまつて疲れます。でも手話だとすぐ内容が分かります。私たちろう者は聞こえる皆さんと手話でいろいろおしゃべりしたいです。

うみ
海



た みぎてこゆび
立てた右手小指の
ゆびさき くちびる
指先を唇にあて、
みぎ すこ うご
右へ少し動かし、



て 手のひらを下に、指を前に
む みぎて うほう
向けた右手を右方へ
なみう
波打たせる。

せいかグローバルネット 「いちごー会」 がいこくじん 外国人サポートチャット

きょうと ふ みなみ ならけん きた す がいこくじん みな せいかつ こそだ こま き
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？いちごー会のLINEOPENCHATやEメールなどで、何でも相談してくださ
い！

みぎ にじげん
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。

いちごー会は、フェイスブックもインスタグラムもしていますので、ぜひ見てみてください。

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>



しんがた たげんご じょうほう 新型コロナウイルスについての多言語の情報

じちたいこくさいかきょうかい
自治体国際化協会

<http://www.clair.or.jp/tabunka/portal/info/contents/114517.php>

ほうむしょう
法務省

http://www.moj.go.jp/nyuukokukanri/kouhou/nyuukokukanri10_00055.html

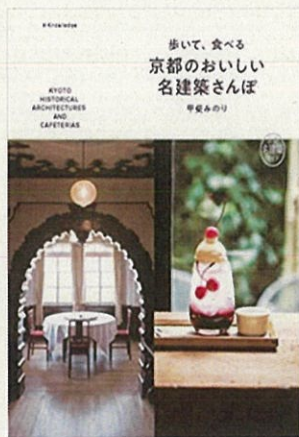
きこくしゃそうだんまどぐち きこくしゃ せつしゅしゃそうだん
帰国者相談窓口、帰国者・接種者相談センター

とあ 問い合わせ	きょうとふ 京都府
でんわばんごう 電話番号	075-414-4726 (24時間対応)
たいおうげんご 対応言語	にほんご えいご ちゅうごくご かんこくご 日本語・英語・中国語・韓国語・ポルトガル語・スペイン語





『歩いて、食べる京都の
おいしい名建築さんぽ』
甲斐 みのり



京都には、丁寧^{ていねい}に保存^{ほぞん}・改修^{かいしゅう}され、歴史^{れきし}を経^へたモダンな建築^{けんちく}がたくさんあります。古都^{こと}の町並^{まちな}みにも溶け込んだレトロで美しい建築^{けんちく}は見ただけでも素敵^{すてき}ですが、本書^{ほんしょ}では、中で食事^{めいけんちく}やお茶^{ちや}を味わ^{あじ}うこともできる名建築^{めいけんちく}ばかりを、おすすめ^{おすすめ}のメニューと共に紹介^{しょうかい}しています。本^{ほん}を片手^{かたて}に、歩いて、見て、食べながら、京都^{きょうと}の歴史^{れきし}や建築^{けんちく}を楽し^{たの}んでみてはいかがでしょうか。

『和ろうそくは、つなぐ』
おにし のぶお
大西 暢雄



ススが出^でにくく周^{まわ}りを汚^{よご}さず、優しい炎^{ほのお}で照^てらしてくれる、和ろうそく。ではどのようにして作^{つく}られているのでしょうか。材料^{ざいりょう}であるろうや和紙^{わし}などが作^{つく}られている様子^{ようす}を調べていくと、さまざまな職^{しよくしゆ}種の職人^{しよくにん}さんたちが関わ^{かか}っていることがよく分^わかります。「捨^すてるところがまったくない」という昔^{むかし}の人^{ひと}たちの暮らし^くの知恵^{ちえ}と、モノを大切^{たいせつ}にする心^{こころ}が伝わ^{つた}ってきます。

せいかにちよう 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
7/3 (日)	ないか 内科	7/31 (日)	ないか 内科
7/10 (日)	ないか しょうにか 内科・小児科	8/7 (日)	ないか 内科
7/17 (日)	ないか 内科	8/11 (祝・木)	ないか 内科
7/18 (祝・月)	しょうにか 小児科	8/14 (日)	ないか 内科
7/24 (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
7/13 (水)	午後0時30分～	2歳4カ月児健康診査 (令和2年2月生)
7/14 (木)	午後0時30分～	3歳6カ月児健康診査 (平成30年12月生)
7/26 (火)	午後0時30分～	9～10カ月児健康診査 (令和3年9月生)
7/27 (水)	午後0時30分～	3～4カ月児健康診査 (令和4年3月生)
8/2 (火)	午後0時30分～	3歳6カ月児健康診査 (平成31年1月生)
8/4 (木)	午後0時30分～	2歳4カ月健康診査 (令和2年3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
7/13 (水)	午後3時～5時	たつきゆう 卓球デー
7/18 (祝・月)	午前9時～正午	ほほえみスポーツ広場
7/20 (水)	午後3時～5時	たつきゆう 卓球デー
7/27 (水)	—	きゆうかん 休館
8/3 (水)	午後3時～5時	たつきゆう 卓球デー
8/10 (水)	午後3時～5時	たつきゆう 卓球デー



今回は、精華町食生活改善推進員協議会「あすのろ会 青空班」が紹介する「カリカリジヤコトースト」です。

材料 (2 人分)

食パン (6枚切り) 2枚、チリメンジャコ 20 グラム、きゅうり 1/2本 (50 グラム)、
トマト 1/2個 (100 グラム)、キャベツ 20 グラム、マヨネーズ大さじ 2

作り方

- 1 きゅうりは斜め薄切り、トマトは 5 ミリにスライス、キャベツは千切りにしておく。
- 2 食パン1枚につき、マヨネーズを大さじ1/2塗り、チリメンジャコを半分のせる。
- 3 予熱しておいたオーブントースターで、3分加熱する。
- 4 トーストしたパンにキャベツ、きゅうり、トマトの順にのせ、残りのマヨネーズをかける。
- 5 好みのサイズに切って召し上がってください。



一人分の栄養価

エネルギー 263 キロカロリー

タンパク質 10.3 グラム

脂質 12.0 グラム

カルシウム 81 ミリグラム

食物繊維 3.5 グラム

塩分 1.6 グラム



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。

「喫茶こころ」

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: 南 稲八妻砂留22-1(かしのき苑内)

TEL : 95-3203

営業時間: 午前11時~午後3時

定休日 : 日曜、月曜日、第1土曜日、祝日



* 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ので、各店舗に問い合わせてください。



飲料水の未来

ノーマン市の水処理施設はインダイレクトポタブルリユースという研究事業に取り組み、ノーマン市の住民のために飲料水を作る新たな方法を探しています。この数年間事業の目的は節水対策とサンダーバード湖をはじめ、周りの湖から水をできるだけ使わないようにすることです。ノーマン市だけでなく、世界中の温暖化により、干ばつの起こる確率が増えてきましたので、節水対策に取り込むことで世界中の飲料水が少なくなるところに住んでいる人々にも飲料水を提供できるようになるのではないのでしょうか。

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。

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」家に届け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（京都市下京区東洞院通七條下るメルパルク京都地下1階）の相談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。

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



7月の精華町内イベント

ひづけ 日付	めい イベント名	りょうきん 料金	もうしこみほうほう 申込方法
7月9日(出) 午後 2:00-3:00	なついろ 夏色コンサート	ていえんにゆうえんりょう 庭園入園料	もうしこみふよう 申込不要(けいはんな 記念公園)
7月16日(回) 午前 9:30-午後 12:30	だい かい 第93回 せいか ちい たび 小さな旅	おとな えん 大人:300 円 こども えん 子ども:100 円	furusato.seika@ yahoo.co.jp に詳細を問い 合わせてください。
7月24日(回) 午前 10:00-午後 4:00	けいはんな 記念公園クラフト フェスタ	むりょう 無料	もうしこみふよう 申込不要(けいはんな 記念公園)