



▲61年度栄養教室(減塩梅干し作りの実習)

地域の健康づくりに活躍

食生活改善推進員「若葉の会」

食生活をアドバイザー

三年目を迎えた「若葉の会」。地域の皆さんと一緒に食生活や健康問題を考え、正しい食生活の普及・向上のためアドバイザーとしての学習会を開くなど、幅広く活動しています。皆さんからの相談をお待ちしています。

市食生活改善推進員「若葉の会」は、栄養教室、衛生を会員とする食生活改善のボランティアグループで、今年で三年目を迎えます。

「若葉の会」は、一年間にわたる栄養教室や健康講座、技術や知識、自分の家庭に、どまらず、近所や地域に広め、地域の健康づくりを推進して行くことを目的としています。

主な活動は、血圧相談、離乳食教室、高齢者健康教室、中年からの健康教室、減塩梅干し作り講習会など、各種健康教室への参加者、食生活改善

気軽に相談を

今年新たに「若葉の会」に入会された人、食生活改善推進員としての抱負を伺いました。

地域のひと

共に学びながら
池田 令子さん

私の家庭は、家の主婦の



健康から、一年間栄養教室で学び、心身の健康が、年々大切になっていきました。食生活改善推進員としての抱負を伺いました。

子どもが大きくなり、主人の血圧が高めのことが、栄養教室の受講をきっかけに、食生活改善の輪を築いて行きたいと考えています。

減塩と六つの基礎食品。我が家の食生活に、食生活改善の輪を築いて行きたいと考えています。

健康づくりのための食生活。知識を生かして、豊富な食品の中から、お世話になる食生活改善推進員に、食生活改善の輪を築いて行きたいと考えています。

健康づくりのための食生活。知識を生かして、豊富な食品の中から、お世話になる食生活改善推進員に、食生活改善の輪を築いて行きたいと考えています。

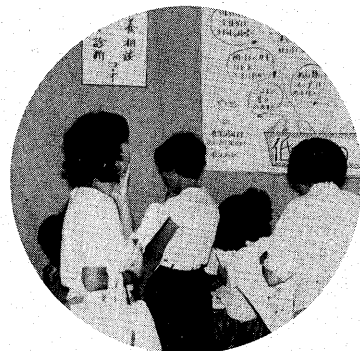
健康づくりのための食生活。知識を生かして、豊富な食品の中から、お世話になる食生活改善推進員に、食生活改善の輪を築いて行きたいと考えています。

健康づくりのための食生活。知識を生かして、豊富な食品の中から、お世話になる食生活改善推進員に、食生活改善の輪を築いて行きたいと考えています。

「若葉の会」に新入会の食生活改善推進員の皆さん

氏名	住所	電話
山岸 由子	小倉町西山41 高見台ハイブ201号	20-1862
松本 富代	小倉町西浦33-21	23-2290
中司 昶代	小倉町久保39	21-4089
寺本真知子	小倉町南堀池85-11	20-4324
内田 町子	小倉町南浦18-6	23-1420
高山千代子	伊勢田町道田12-127	22-6089
浜岡 澄子	伊勢田町大谷49-12	43-3140
綾 香江	伊勢田町新中ノ荒37	43-1952
門井美郷子	間崎47-15	43-5643
加美 温子	南陵町1丁目1-156	22-5896
池田 令子	広野町寺山17-290	41-7492
近田 麗子	広野町宮谷34-104	43-3163
中塚 政代	広野町尖山2-36	43-6228
富永 豊子	広野町根尾108の26	22-8357
小菅 早苗	大久保町平盛22の9	44-6344
末次 正子	大久保町旦鏡76-1 府営住宅20棟301	44-2836
水江 和代	神明石塚54-240	24-3146
青木 敦子	菟道出口30-92	23-1338
後藤美和子	羽拍子1丁目5-51	33-1206
伊藤 晶子	宇治米坂19の5	23-3773
松本つぎ代	宇治東山8	23-6337
松原 京子	宇治野神1-169	24-3253
木村 清子	琵琶台2丁目3-2	23-3048
原 満子	横島町本屋敷40-1 グリーンタウン7-624	20-4517
池谷 俱子	横島町南落合1の23	22-6354
藤田ユウ子	六地蔵徳永9-31	32-0355
小川 土海	木幡平尾28-360	32-0006
南谷登美子	木幡南山85-5	32-2277
荒川 幸子	木幡御蔵山39-478	32-2012
菅 佳代	五ヶ庄京大宿舎554	32-5961
嶋 洋子	五ヶ庄雲雀島5-30	33-0125
小畑智恵子	明星町2丁目6-168	23-9628

消費生活展で



昭和62年度栄養教室

受講生を募集

昭和62年度 栄養教室日程表

回	月日	時間	内容	会場
1	4/28 (火)	午前10時～正午	開講式 記念講演	健康づくりの三本柱 (増進車)
2	5/14 (水)	午前10時～午後3時	季節の献立	健康づくりの三本柱 (増進車)
3	6/23 (水)	午前9時～午後3時	減塩梅干しづくり	栄養の基礎 I
4	7/8 (水)	午前10時～午後3時	食品と調理	栄養の基礎 II
5	7/21 (火)	午前10時～午後3時	食品と調理	食品衛生 I
6	9/2 (火)	午前10時～午後3時	栄養計算	食品衛生 II
7	9/25 (金)	午前10時～午後3時	食事診断	日常の食生活 I
8	10/20 (火)	午後1時～午後4時	病態別食生活	日常の食生活 II
9	11/6 (火)	午後1時～午後4時	病態別食生活	日常の食生活 II
10	11/26 (火)	午前10時～午後3時	献立のたて方 クリスマス献立	日常の食生活 II
11	12/18 (火)	午前10時～午後3時	正月料理	年代別食生活 I
12	1/26 (火)	午前10時～午後3時	うす味調理	年代別食生活 II
13	2/23 (火)	午前10時～午後3時	パーティ献立	組織づくりと進め方
14	3/24 (火)	午前10時～正午	閉講式 記念講演	

※上記に加え、市主催の健康教室(中年からの健康教室)を日程に組み入れています。

健康づくりのための食生活

近年、私たちの食生活は、食生活改善推進員に、食生活改善の輪を築いて行きたいと考えています。

健康づくりのための食生活。知識を生かして、豊富な食品の中から、お世話になる食生活改善推進員に、食生活改善の輪を築いて行きたいと考えています。

健康づくりのための食生活。知識を生かして、豊富な食品の中から、お世話になる食生活改善推進員に、食生活改善の輪を築いて行きたいと考えています。

健康づくりのための食生活。知識を生かして、豊富な食品の中から、お世話になる食生活改善推進員に、食生活改善の輪を築いて行きたいと考えています。

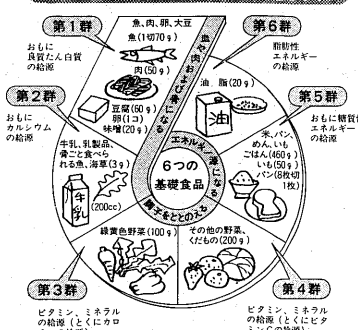
食生活のチェックポイント

次の項目のうち、該当するものに○をつけてください

- 朝食は毎日きちんと食べていますか
- 食事はいつも腹八分目。味は薄目を心掛けていますか
- 食事をすると、食品の組み合わせを考えて食べていますか
- にんじん、ほうれん草など、緑や黄色の野菜を毎日食べていますか
- 淡色野菜やくだものは毎日食べていますか
- 動物性脂肪は控えられていますか
- 魚、大豆製品などの良質のたんぱく質食品を食べるようにしていますか
- 牛乳は毎日飲んでいますが
- こんぶ、わかめ、のりなど海藻類を毎日食べるようにしていますか
- 植物油を使った料理を毎日食べますか

○ 9～10個…たいへんよい
△ 7～8個…よい
□ 5～6個…少し注意が必要
× 5個未満…問題あり、もう一度食生活の点検を

6つの基礎食品を毎日の食生活に



昭和六十一年度の栄養教室の受講生を募集します。意欲のある人は、ぜひ応募ください。

▶対象：市食生活改善推進員となる希望者(40歳以上)

▶募集人数：30人(応募者数が多い場合は抽選による)

▶申込期間：4月10日(土)～15日(木)の間(土曜日も可)

▶申込場所：市食生活改善推進員会(宇治保健所)

▶申込方法：申込書に必要事項を記入し、写真2枚を添付して提出してください。

▶選考：4月15日(木)に抽選を行います。

▶開講期間：4月16日(金)～3月31日(木)の間(土曜日も可)

▶開講時間：午前10時～午後3時(土曜日も可)

▶受講料：無料(教材代は別途)

▶講師：市食生活改善推進員会(宇治保健所)

▶会場：市食生活改善推進員会(宇治保健所)

▶お問い合わせ：市食生活改善推進員会(宇治保健所) 電話：23-1420

▶第5回市民スポーツ
まつり(昨年
10月)



●63年京都国体

みんなの力で成功させよう

市民スポーツ教室・ひろばへ

この程、市民スポーツ教室・ひろば、各種スポーツ大会の日程(昭和62年度)が決定。教室は20教室(9種目)、ひろばは7地域で開催します。あなたも自分に適したスポーツを始めて、体力の向上に努めましょう。更に多くの皆さんの参加で、一年後に迫った京都国体への気運も盛り上げましょう。申し込みなど詳しくは、実施日が近付いたら「市政だより」でお知らせします。(市民体育課)



▲バレーボール教室

昭和62年度・市民スポーツ教室の予定表(費用は無料、申し込み制)						
教室名	対象	日 程	曜 日	時 間	会 場 名	定 員
親子軟式テニス	婦 人 小 学 生	4/11,12,18,19,25,26	土	午後2時～5時	東山公園コート	40人
			日	午前9時～正午		
軟式テニス	高校生 以上	7/18,19,25,26,8/1,2	土・日	午後4時～7時	黄檗公園コート	40人
硬式テニス	高校生 以上	4/11,12,18,19,25,26	土	午後2時～5時	東山公園コート	40人
			日	午前9時～正午		
婦人硬式テニス	婦 人	7/20,22,24,27,29,31	月・水・金	午前9時～正午	黄檗公園コート	40人
小学生卓球	小学生	5/9,10,16,17,23,24,30,31	土	午後3時～5時	三室戸小学校	30人
			日	午前10時～正午		
卓 球	高校生 以上	10/14,17,21,24,28,31,11/4,7	水・土	午後7時～9時	小倉小学校	30人
小学生 バレーボール	小学生 (5・6年生)	5/16,17,23,24,30,31,6/6,7	土・日	午後5時～7時	木幡小学校	30人
		6/27,28,7/4,5,11,12,18,19			伊勢田小学校	30人
婦人軽スポーツ	婦 人	6/2,5,9,12,16,19,23,26	火・金	午後7時半～9時半	岡屋小学校	30人
		9/10,14,17,21,24,28,10/1,5	月・木		西大久保小学校	30人
バドミントン	高校生 以上	6/15,18,22,25,29,7/2,6,9	月・木	午後7時半～9時半	木幡中学校	30人
		9/8,11,15,18,22,25,29,10/2	火・金		西宇治中学校	35人
小学生 ソフトボール	小学生 (4年生以上)	7/11,12,18,19,25,26,8/1,2	土	午後3時～5時	菟道第二小学校	30人
			日	午前10時～正午		
婦人 ソフトボール	婦 人	8/21,25,28,9/1,4,8,11,15	火・金	午後7時半～9時半	広野中学校	30人
母と子の水泳	小学生 母親	7/10,11,13,14,15,16,17,18	毎 日	午後5時半～7時半	西宇治公園プール	30組
一般水泳	中学生 以上	7/22,23,24,25,27,28,29	毎 日	午後6時～8時	西宇治公園プール	50人
高齢者スポーツ	高 齢 者	6/14(横島小学校)、6/21(伊勢田小学校)、6/28(宇治小学校)、7/5(菟道第二小学校) 時間はいずれも午前10時～正午				

いま健康がまぶしい!

昭和62年度・市民スポーツひろば予定表(費用は無料、参加自由)							
地域	東 宇 治	宇 治	木 幡	西 宇 治	南宇治・広野	西 小 倉	北宇治・横島
日 程	5月31日(日)	6月21日(日)	6月28日(日)	8月23日(日)	9月27日(日)	10月25日(日)	11月29日(日)
	午 前 9 時 ～ 正 午						
	南部小学校	菟道第二小学校	木幡小学校	神明小学校	大開小学校	西小倉小学校	横島小学校
会 場	インディアカ	インディアカ	インディアカ	インディアカ	インディアカ	インディアカ	インディアカ
	バドミントン	バドミントン	バドミントン	バドミントン	バドミントン	バドミントン	バドミントン
	卓 球	卓 球	卓 球	卓 球	卓 球	ゲートボール	卓 球
	グラウンドゴルフ	グラウンドゴルフ	グラウンドゴルフ	グラウンドゴルフ	グラウンドゴルフ	グラウンドゴルフ	グラウンドゴルフ
種 目	ゲートボール	ゲートボール	ゲートボール	ゲートボール	ゲートボール	ゲートボール	ゲートボール

各種スポーツ大会・事業の予定表	
4/19(日)	体力テスト判定員養成講習会 (中央公民館)
5/10(日)	第25回オリエンテーリング大会 (太陽が丘)
6/28(日)	市民潮干狩り (三重県津市)
6/7(日)	第11回障害者スポーツ大会 (太陽が丘)
8/2~4	リハーサル国体・ソフトボール (太陽が丘)
8/8~9	リハーサル国体・水泳 (太陽が丘)
9/6(日)	第21回市民総体総合開会式 (太陽が丘)
9/20~23	海邦国体夏季大会 (沖縄県)
10/10(日)	第6回市民スポーツまつり (太陽が丘)
10/18(日)	第7回高齢者ゲートボール大会 (太陽が丘)
10/25~30	海邦国体秋季大会 (沖縄県)
11/1(日)	第9回体振連交流球技大会 (市内小・中学校)
11/8(日)	第5回いはた京都のスポーツ 推進大会 (太陽が丘)
11/21(日) ~25(木)	リハーサル国体・サッカー (太陽が丘)
12/6(日)	第3回市民綱引き大会 (市内中学校)
63年 1/10(日)	第20回スポーツ少年団合同初げいこ会 (太陽が丘)
1/31(日)	第27回市民スキー教室 (マキノスキー場)
2月上旬	体育・スポーツ指導者講習会
2月上旬	レクリエーション指導者養成講習会
2/28(日)	第5回宇治川マラソン大会 (太陽が丘)
3月下旬	第7回府民トリムのつどい (府下各市町村)