

青少年問題の悩みなどお気軽に

宇治こころの電話  
24-0800

(日曜・祝日除く毎日午前9時～午後6時)

# 宇治市政だより

## 6/11

平成元年  
(1989年)

第848号

発行 京都府宇治市  
編集 広報課

〒611 京都府宇治市  
宇治琵琶33番地

電話 (0774)22-3141  
●毎月1日・11日・21日発行

## 雨期に備えて 防災パトロールを実施



▲市内の河川・宅地造成地などをパトロール(5月31日)

六月十一日は入梅。本格的な雨の季節がやって来た。市では、雨期を前に防災パトロールを実施。万一に備える確な対策活動をするため、市内の災害危険箇所をチェックしました。皆さんも、大雨による浸水などの被害を最小限にとどめるために溝やといなどを点検し雨期に備えましょう。

## 家庭でも溝・といの点検を

大雨の予報と警報  
大雨の発生を恐れがちな場合に出される警報の情報は、大雨による被害が予想される場合に、干渉以上で総雨量が百ミリ以上、  
大雨の発生を恐れがちな場合に出される警報の情報は、大雨による被害が予想される場合に、干渉以上で総雨量が百ミリ以上、  
大雨の発生を恐れがちな場合に出される警報の情報は、大雨による被害が予想される場合に、干渉以上で総雨量が百ミリ以上、

## 総額1億4千万円を計上 一般会計補正予算案

### 一 一般会計補正予算案

6月定例会  
市議

六月宇治市議会定例会は、六月九日開会、六月十六日までの会期で開かれる予定です。  
この定例会には、元年度一般会計補正予算(第一号)をはじめ、一特別会計、老人保健事業、補正予算、スポーツ振興基金条例の制定についてなど、二議案が提出されています。  
一般計の補正予算は、当初予算編成後(第七次事業)や、執行の具体化に伴う調整など、執行額(概算)として六千九百九十五万五千円の追加補正後の予算総額は八十一億九千九百九十五万五千円となり、補正後の予算総額は三百八十八億七千九百九十五万五千円となり、補正予算案の主な内容は次のとおりです。

### 一 一般会計

- ▽スポーツ振興基金積立金に一億円
- ▽わがまち老人福祉センター事業(五百五十万円)
- ▽(仮称)南小倉会館改修事業(二百万円)
- ▽(仮称)南畑地区所用地購入に三千九百九十四万(債務負担行為)
- ▽宇治小学校校舎の廊下設置事業に千九百九十五万円
- ▽女性問題対策事業に百九十八万四千円

## 身近な環境整備を

大雨による被害は、日々の十分な備えを一人ひとりの心構えで最小限に食い止めるべきです。  
側溝のこみ・土砂  
側溝にこみ土砂がたまると、水の流れが妨げられ、わづかな雨でも水があふれだします。地域や家庭で雨期に備えて、側溝や雨どいの点検をしましょう。  
また、側溝や水路、空き缶やビニール、紙などのごみを捨てないよう、テレビで市では町内会自治会などで清掃隊を立ち上げ、側溝の土砂を入れ替える場合、側溝の土砂を無償で貸し出して、土砂型を無償で貸し出して、み取り作業に支障がないようにして欲しい。

### 1時間雨量のめやす

雨の降り方	時間雨量
雨の音がよく聞え、道路や庭先のあちこちに水たまりができる。	5mm 10mm
地面一面に水たまりができ、雨の音で話し声もよく聞こえない。	10mm 20mm
どしゃ降りや道路の側溝があふれ、川のように流れる。	20mm 30mm
バケツをひっくり返したような激しい雨が降り続く。	30mm 以上

歴史資料館 企画展  
かんばやしせいせん  
- 上林清泉 -  
★7月16日(日)まで  
(月曜日は休館)  
★午前9時～午後5時  
歴史資料館  
☎1311

## 市民参加の 第九合唱団員募集

宇治市文化センターでは、開団周年を記念して、七月九日(日)、無差別京都市總團山田一雄指揮と市民参加によるベートーヴェンの第九交響曲の演奏会を開きます。  
そこで、この演奏会に一緒に歌っていただける合唱団員を募集します。由の手にふるまう第九、あなたも歌ってみませんか。  
募集対象：先着順  
応募資格：高校生以上練習に参加できる人(初心者歓迎)  
練習日：毎月水曜日(午後7時から)受け付け、まに市文化センター(市庁舎11号)へ電話か直接来館。文化センター

▲熱唱する市民第九合唱団  
(一昨年11月8日、文化センターで)





健康のページ

赤ちゃんからの健康づくり

高齢化社会の基盤は



▲健康な毎日を送るには赤ちゃんからの健康づくりが大切

すべての市民の皆さんが、健康な生活が送れることを目標として、昭和五十八年十月に、宇治市健康づくり推進協議会が設置されて...

成人病予防は生活習慣の積み重ねから

「全吉千年」と言われた時代から、わすかの間に「人生八十年」の長寿時代を迎え、高齢化社会は後ますます進むと予想されます。

うす味でいろんな味に慣れさせる

お乳だけで育つてきた赤ちゃんは、いろいろな食品を写す、徐々に硬さを増やして、ていごの離乳食で、幼児食を経て普通食が食べられるようにするための準備を要する。

歯ごたえのある物でかむ力を育てる

歯ごたえのある幼児期は、健康な体の基礎を作る時期です。いろいろな食品を写す、偏食を避けましょう。この時、歯を強く、消化器の働きを強めます。

毎日を生きて過ごすために

一日の生活の見直しを

健康を守る基本原則は寝る、食べる、動く、休むです。とりわけ、だれもが不足ぎみの動くを講ずるとは、乱れた体のリズムを正してあげてくれます。

体に刻まれたリズム

生体リズム(「睡眠リズム」とは、一日の中で、活動期と休息期がきちんと分かれているかどうかが、赤ちゃんは、おなかが大きく、白を覚ます活動期、お乳

幼児期の「おやつ」

食べないくせがついてしまふ。かき刀、飲み込みが育たない。歯ごたえのある物を食べる練習を繰り返してあげよう。

バランスの良い食事と適度の運動を

離乳食・幼児食が終わるとお母さんは、つい気楽にできるのしょうか。今の学童期の子どもの食生活は、かなり乱れてきているようです。

お母さん、家族の健康の鍵を握っていますか？

以上のごとく、大人に共通することです。家族全員が健康を以てこそ、幸せな家庭と言えるでしょう。その鍵を握るのは、お母さんです。

リズムを取り戻すには

運動

それはまず、気分を養え、体を動かすまで動くことのできる自分の体の状態を確かめ、運動することの効果が大きいもので、また、翌朝に、回外

睡眠と気分転換

睡眠は、休息の中の基本です。一日八時間、少なくとも七時間は確保したいものです。

梅酒ゼリー

Table with 2 columns: Material (材料) and Amount (分量). Includes items like Gelatin (ゼラチン), Sugar (糖), Water (水), Plum Wine (梅酒), and Plum Wine Fruit (梅酒の実).

その梅酒の実を使って、甘露を搾り、添加物なしの心配なしゼリーを作ってみませんか。梅酒のかわりに、ワインやジュースでもできます。

乳がん・子宮がん検診 受付中 基本健康診査 実施中 問い合わせは高齢者福祉課へ

運動の習慣化のポイント

- ① やれる時に1つでも、1分間でもやる。
② 短期集中型ではなく、長期ゆっくり型で続ける。
③ 自分に合った運動の種類とやり方を見つける。
④ 実感的効果を積極的に見つけ自信をつける。
⑤ たまには、みんなと一緒にハイキングなどに掛ける。

