

市政情報いつでも24時間
テレホンサービス
宇治市政ダイヤル
20-0100

宇治市政だより

8/1
平成2年
(1990年)
第889号

発行 京都府宇治市
〒611 京都府宇治市
宇治栢尾53番地
電話 (0774)22-3141
編集 広報課
●毎月1日・11日・21日発行



▶ガウンティ市長からの親書を池本市長に手渡すフランデルさん(写真左)とキースさん

語りつぐ 戦争の悲惨さと 平和の貴さを

8月30日(木)まで

平和を願い多彩な催し

昭和二十年八月の終戦から四十、五回目の夏を迎えます。宇治市平和都市推進協議会(会長・池本正夫市長)では、二度と戦争は起こさないと誓いと、核兵器廃絶・世界の恒久平和への願いを込め、子ども絵画展や映画会などを行います。



時の経過は、戦争の悲惨さや核戦争に対する恐怖も忘れさせるとしていきます。戦争を知る一代が古きを占めていく今、私たちは、人類にとって最大の脅威である核兵器の廃絶を強く訴えて語りついでいきます。宇治市平和都市推進協議会では、昭和六十三年市議会にて決議された「核兵器廃絶宣言」を、八月一日から三十日までの間、次の事業を行います。各場とも入場は無料。市民生活の中に生かし、子ども達に継承するため、ここに核兵器廃絶平和都市たることを宣言する。

友好都市 カムループス市 から

お客さん

七月二日に友好都市調印式結んだカナダ・カムループス市から、七月十六日、さそく、二のお客さんが市役所を訪れました。この二人はフレダ・ブラッディとカララ・キースさんで、京都府で開かれた国際ソング・フェスティバルで連日、再会を喜ばれておられました。



1分間の 黙とうを

原爆・戦争犠牲者の命をお祈りし、核兵器の廃絶と世界の恒久平和を願ひ、次の期間に市役所上希望の鐘を鳴らします。市民の皆さんも、1分間の黙とうをお願いします。▽8月6日(月)午前8時15分~8月9日(木)午前1時45分~9月15日(火)午前1時45分~9月19日(土)午前1時45分~

核兵器廃絶平和都市宣言

真の恒久平和は、人類共通の念願である。我々は世界最初の被爆国民として、核兵器の恐ろしさを身をもって体験している。この地球上に再び広島・長崎の惨禍を繰り返してはならない。その為にはあらゆる国の核兵器の廃絶と全面軍縮を全世界の人々に訴えるものである。

日本国憲法に掲げられた恒久平和の理念を市民生活の中に生かし、子ども達に継承するため、ここに核兵器廃絶平和都市たることを宣言する。

平和図書展

●戦時下の子どもたちの生活を綴った本を展示。
●子どもたちの太平洋戦争の記録(山梨県甲府市・月原小学校蔵)を展示。
▽8月30日(木)まで
▽会場:中央図書館(本庁)

平和記念映画会

●千羽鶴・都市スラムの解放
▽8月12日(日)
午後1時・3時40分・6時20分千羽鶴
午後2時45分・5時25分千羽鶴
都市スラムの解放
▽8月10日(土)文化センター小ホール

平和祈念集会

▽8月15日(日)午前11時半~12時
▽会場:市庁舎玄関前
●原爆写真展・子どもたちの見た広島
●写真展
●原爆写真展・子どもたちの見た広島
▽8月17日(日)~18日(月)は休会
▽会場:中央公民館集会所(企画管理課)

●この宇治市政だよりは、再生紙を使っています。限りある資源を大切に。

KBS京都TV・UHF34ch
テレビ広報「さわやか宇治」
森と湖に親しむ旬間
~市民ふれあいまつり~
8月11日(土) 午前10時15分から15分間

第30回宇治川花火大会

宇治の夏の祭典。宇治川花火大会が、今年も開催されます。今年も第30回記念大会といことで、例年より約千発多い千発の花火が打ち上げられ、宇治の夜空に華やかな光景を演出します。また、中の島に野外ステージを特設し、アトラクションも充実。夏の夕暮れ、家族そろってお出掛けください。

▽会場:8月10日(日)午後5時~7時、11日(月)午後5時~7時、12日(火)午後5時~7時、13日(水)午後5時~7時、14日(木)午後5時~7時、15日(金)午後5時~7時、16日(土)午後5時~7時、17日(日)午後5時~7時、18日(月)午後5時~7時、19日(火)午後5時~7時、20日(水)午後5時~7時、21日(木)午後5時~7時、22日(金)午後5時~7時、23日(土)午後5時~7時、24日(日)午後5時~7時、25日(月)午後5時~7時、26日(火)午後5時~7時、27日(水)午後5時~7時、28日(木)午後5時~7時、29日(金)午後5時~7時、30日(土)午後5時~7時

▽観覧料:宇治川畔帯
▽花火観覧席・ステージ
▽入場券:500円
▽観覧券:200円
▽問い合わせ:宇治市観光協会(0774)22-3141
▽問い合わせ:宇治市観光協会(0774)22-3141

考えましよう毎日の食生活

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。味は薄めを心がけていますか□
- 食事をするとき、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□
- 淡色野菜や果物は毎日食べていますか□
- 動物性脂肪はおさえていますか□
- 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か□
- 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□

- 印の数9-10個……たいへん良い
- 印の数7-8個……良い
- 印の数5-6個……少し注意が必要です
- 印の数5個未満……問題あり、もう一度食生活の点検を

近年、我が国では「人生80年」と言われるようになりました。市民の皆さんがより健康な生活を送れるよう、市では、基本健康診査・各種がん検診や血圧健康相談など様々な事業を行っています。今回は、特に健康づくりのための食生活について考えてみました。



▲成人病予防に役立っていたら、「血圧健康相談」を行っています。相談の日程・場所などは「市民センター」と手引きをご覧ください(6月29日、小倉公民館で)

健康づくりの「食生活のポイント」は?

近年、寿命が延び、我が国は世界一の長寿国になりました。その一方で、心臓病・高血圧・糖尿病等の慢性疾患の有病率が増えています。特に、がんを含む成人病で亡くなる人は、総死亡数の三割を占めるようになってきました。このような状況下で健康を考えると、「成人病の予防」が大きな課題となります。

またこれは中絶以後健康な生活を送り、美のある人生を送るためにも、大切なことであるでしょう。習慣病と言われる成人病は、日々の生活(栄養・運動・休養)を気をつけることで、定期的

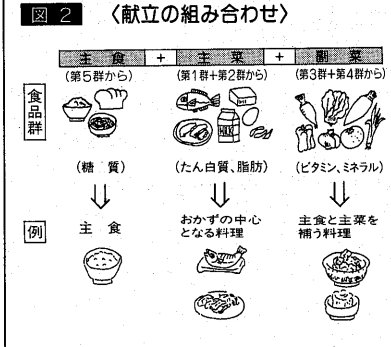
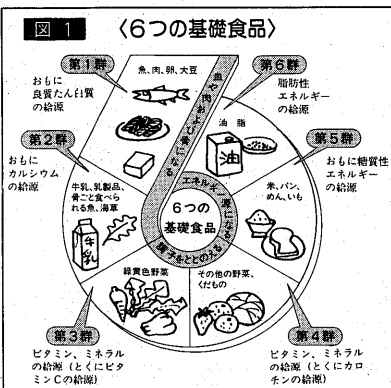
的に検診を受けることが予防の決め手となります。特に、赤十字の時の食生活が大きな影響を与えられています。私たちが取り考える食生活は大変かになり、栄養状態も良くなりました。しかし、朝食を抜いたり、インスタント食品や嗜好品に偏った生活により、病気になる人が生み出される新たな問題が出ています。

そこで、健康な生活を送るための正しい食生活を実現するには、良質な食生活を心がけることが大切です。

I バランスのとれた食生活を!

多くの食品が出ているので、一つの食品で必要な栄養素を摂るとはできません。そのため、いろいろな食品を組み合わせて食べる

とが、健康を保つ上で大切なことです。それは、この基礎食品(左図参照)の群(第1群から第6群まで)の中から



II 塩分を取り過ぎていますか?

食塩の取り過ぎは高血圧、脳卒中の原因の一つです。現代の食生活は、塩分が豊富で、知らず知らずのうちに塩分を摂り過ぎてしまっている人が多いです。

薄味料理をおいしく作るコツ

- ①酸味を上手に利かせる... 酢ゆず、レモン、トウモロコシなどを使います。
- ②天然の素材でだしを取る... こんぶ、わかめ、おろし菜など、このだしがうま味を薄味を引き立てます。
- ③香りのある食品を使う... しょうが、唐辛子、しょうゆ、ごま・焼のりなどが適しています。
- ④植物油を使う... いたれものやいため煮などには植物油を利用します。
- ⑤持ち味を生かす... 新鮮な材料で持ち味を生かします。薄味はしさを付ける... 焼く、煮、蒸すを行います。

III 太り過ぎを防ぐ!

最近では、運動不足やカロリーの取り過ぎなどから、肥満が増えています。肥満は、高血圧、糖尿病、心臓病、高脂血症、尿酸病を成病に引き起こす原因となります。

IV 脂肪は量と質を考えて

近ごろ、脂肪を取るがだんだん増えています。脂肪は取り過ぎると、動脈硬化の原因となり、動脈硬化の原因は、動物性の脂肪(飽和脂肪酸)です。

よび、植物性のものを多く取るようにしてください。

(宇治市健康福祉課)



▲減塩食試食も同時に行っています

8月31日まで

基本健康診査・実施中

子宮がん検診・受付中

問い合わせ: 高齢者福祉課(内線 360)

宇治市地域型優良住宅

HOME住者コンクール募集

市では自然・歴史・文化などを大切にし、先住ながらの良さを生かす、住み続けられるような住宅を創出することを目的として、地域型優良住宅コンクールを開催しています。このコンクールの応募は、市内に在住する個人・法人・団体から、市内に建設される住宅を対象とし、応募期間は平成2年8月1日(日)から8月31日(日)までです。応募資格は、市内に在住する個人・法人・団体で、市内に建設される住宅を対象とし、応募期間は平成2年8月1日(日)から8月31日(日)までです。

応募資格は、市内に在住する個人・法人・団体で、市内に建設される住宅を対象とし、応募期間は平成2年8月1日(日)から8月31日(日)までです。応募資格は、市内に在住する個人・法人・団体で、市内に建設される住宅を対象とし、応募期間は平成2年8月1日(日)から8月31日(日)までです。

お知らせ

社会保険相談所

大久保町目録 小田桐 愛澄ちゃん H.7.7.28
みなに愛される子になつてね、あずみちゃん。
この欄に掲載するお子さん(元年8月生まれ)を募集しています。今月10日までに広報課へご連絡ください。



木工教室

無料・指導・牧田ほなさん
折りたためますづくり
9時~12時 対象・定員 小学生以上、20人(先着順)
材料費:0円(指導用)

自然体験教室

さわがれ取りとカレーパーティー
9時~12時 対象・定員 小学生以上、20人(先着順)
材料費:0円(指導用)

手づくり教室

牛乳パックの小物入れ
9時~12時 対象・定員 小学生以上、20人(先着順)
材料費:0円(指導用)

子ども探鳥会

夏は、特に鳥の季節です。みなで一緒に探鳥に行きましょう。
日程:内容・表裏のとび
会場:中央公民館
対象:小学生以上、20人(先着順)
材料費:0円(指導用)

身体障害者相談員 精神薄弱者相談員

平成2・3年度の身体障害者相談員(敬称略)

氏名	住所	電話番号
柳原 竹彦	宇治市尻31-1	22-7074
小西 隆三	横島町門口4	22-0231
組藤 利夫	大久保町久保23	43-1287
清水 寛子	宇治市山本2-2	FAX 24-1463
山本 雄次	横島町北内24	FAX 22-9849
佐藤 利一	五ヶ庄平野12-32	32-5189
西村 篤子	木幡南山4-25	32-2840
奥島 誠次	木幡園20-186	32-8356
黒木 首雄	宇治市坂33-13	23-2232
坂元 春雄	大久保町旦原14-117	43-7882
小山登志子	神明宮東87市営住宅	21-3604
辻本 綾美	横島町吹野37市営住宅14	22-9613
藤田 篤子	五ヶ庄福角50-45	31-8506
西井 賢一	横島町31-7	23-3158
大石美智子	伊勢町井尻69-14	44-7450
東野 伸市	折居町二丁目1-42	23-9010
森脇 貞二	宇治市山本9-1	21-4087

平成2・3年度の精神薄弱者相談員(敬称略)

氏名	住所	電話番号
浅井 隆造	宇治市野山50-41	21-3484
江崎 美子	宇治市山本54-27	22-2360
佐々木操子	木幡園山39-413	31-5831
松田 品子	小倉町山40-1	23-6757
小畑 善三	木幡山本2-13	31-8988

バイク・原付の通行禁止規制
O.A. 簿記講座
この欄に掲載するお子さん(元年8月生まれ)を募集しています。今月10日までに広報課へご連絡ください。

黄葉公園再整備工事が完成
体力・健康づくりにご利用を
市では、黄葉公園を健康運動公園(グリーン・フィットネス・パーク)とするため、再整備を進めてきました。この完成を記念して、市民の皆さんが、心身の健康づくりの場として、積極的にご利用を希望します。



子ども探鳥会

日	内容	場所
1	8/21(水) 開講式、野鳥の話をスライド鑑賞	中央公民館
2	8/30(木) 野鳥観察	宇治川畔
3	8/31(金) 野鳥観察	巨椋池干拓田

子ども探鳥会
夏は、特に鳥の季節です。みなで一緒に探鳥に行きましょう。
日程:内容・表裏のとび
会場:中央公民館
対象:小学生以上、20人(先着順)
材料費:0円(指導用)

子ども探鳥会
夏は、特に鳥の季節です。みなで一緒に探鳥に行きましょう。
日程:内容・表裏のとび
会場:中央公民館
対象:小学生以上、20人(先着順)
材料費:0円(指導用)

子ども探鳥会
夏は、特に鳥の季節です。みなで一緒に探鳥に行きましょう。
日程:内容・表裏のとび
会場:中央公民館
対象:小学生以上、20人(先着順)
材料費:0円(指導用)

子ども探鳥会
夏は、特に鳥の季節です。みなで一緒に探鳥に行きましょう。
日程:内容・表裏のとび
会場:中央公民館
対象:小学生以上、20人(先着順)
材料費:0円(指導用)

子ども探鳥会
夏は、特に鳥の季節です。みなで一緒に探鳥に行きましょう。
日程:内容・表裏のとび
会場:中央公民館
対象:小学生以上、20人(先着順)
材料費:0円(指導用)

子ども探鳥会
夏は、特に鳥の季節です。みなで一緒に探鳥に行きましょう。
日程:内容・表裏のとび
会場:中央公民館
対象:小学生以上、20人(先着順)
材料費:0円(指導用)

子ども探鳥会
夏は、特に鳥の季節です。みなで一緒に探鳥に行きましょう。
日程:内容・表裏のとび
会場:中央公民館
対象:小学生以上、20人(先着順)
材料費:0円(指導用)

保健・衛生・相談・移動図書館(8月分)

献 血

●3日(宇治病院=13時半~15時半)。

飼えなくなった犬・猫の引き取り

●毎週月曜日(宇治保健所=9時~10時半)。

相談あんない

- 青少年相談(24日,宇治公民館13時~16時)
●法律相談(2日,9日,16日,23日,社会福祉協議会☎22-5650,受け付けは13時から,定員1回先着10人)
●京都府交通事故相談(1日,15日,京都府)

宇治地方振興局☎21-2049,9時~16時)
相談は無料,秘密は厳守。

社会福祉協議会の年金・結婚・登記・心配ごとなどの相談日程や,行政・人権消費生活・精神障害者相談の日程は,2年度版「市民カレンダーと手びき」に掲載。ご利用ください。

このほか,市政相談と一般生活相談は市役所市民相談室で,消費生活相談は自治振興課で,教育相談は教育委員会で,日曜日を除く毎日受け付け。家庭児童相談は月~金曜日の10時~16時に総合福祉会館3階の家庭児童相談室(☎23-8698)で。

移動図書館 巡回日程表. Table with columns for date, location, and vehicle type.

お知らせ 緑ヶ原緑地緑地工事のため,8月・9月の緑ヶ原地区よこせ号は中止します。

リサイクル情報センター開設中 8月31日まで

ここでは,各家庭に眠っている品物を有効に活用したため,リサイクル情報センターを八月まで前期開設いたします。

- 一段ベッド,ソファ,応接セット,洋タンス,食器セット,げた箱,カラアテレコ,ワイドプロセッサ,水冷式クーラー,ミキサー,冷凍庫,扇風機,もろつき機,冷蔵庫,掃除機,ウインドファン,電子ピアノ,電子オルガン,ビデオ,フォークギター,ガス

リサイクル情報センター 市役所自治振興課内 内線 385

8月の燃えないゴミ・し尿収集日程表

燃えないゴミ(清掃事務所 内線316~318)

燃えないゴミ収集日程表. Table with columns for date, area, and collection details.

し尿(城南衛生管理組合☎075-631-5171)

し尿収集日程表. Table with columns for date, area, and collection details.

アルバイト募集
宇治市では,夏休み中,ゴミ収集作業に出るアルバイトを募集しています。詳しくは,清掃事務所☎内線316~318へお問い合わせください。

し尿収集の届け出を
家族や同居人に増減があったり転居,浄化槽設置などで,し尿収集届け出に異動があったときは市役所清掃事務所に届け出てください。(城南衛生管理組合)