

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

4/11

平成3年
(1991年)

第914号

発行 京都府宇治市

〒611 京都府宇治市
宇治経路33番地

電話 (0774)22-3141

編集 広報課

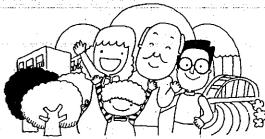
●毎月1日・11日・21日発行

4月21日(日)は市議選投票日

心に残る

一票を!

任期満了に伴う市議会議員一般選挙は、四月十四日(日)に告示され、二十一日(日)が投票日です。市政に生かす、大切なあなたの一票、じっくり選んで、忘れずに投票しましょう。

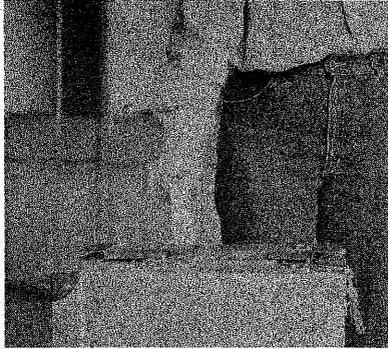


投票時間

投票時間は、午前7時から午後六時まで、ただし、第七・十八投票所は、午後五時までです。

投票できる人

昭和四十六年四月二十一日



大切なあなたの一票。よく考えて投票しましょう



切り離してください

投票所入場券

宇治市内で住所を移した人

四月一日以後市内転居し

不在者投票

不在者投票は、四月十五日(日)から二十日(土)まで、市役所第三階で、午前八時から午後五時まで行っています。必ず印鑑を持参してください。

選挙公報

選挙公報は、候補者の氏名、経歴・政見を掲載し、四月十八日(木)の朝・毎日・読売・産経・日本経済・京都の紙朝刊に折り込みます。なお、この選挙公報は、市役所、各公民館(中央は除く)、交番、あひセンター(東海地区を除く)、東宇治消防会館・西小宮ミニコミュニティセンターにも無料配布しています。入場券の再発行を受けません。

問い合わせ
選挙管理委員会
事務局 (内線430)

京都みどりの祭典まであと45日 開催機運盛り上がる



メッセジレットを受
け取る池本市長(中央)
(3月26日、市役所前)



婦人会の皆さんによる創作
舞踊の「リハサル」(3月24
日、府民ふれあいの森で)

五月十六日開催の「京都みどりの祭典」(第42回全国福開祭)が十三日(日)府民ふれあいの森で、会場となる府民ふれあいの森(野町)大緑が丘西側で「リハサル」が行われました。これは、出陣者や協力者を約三千人が参加、本番に向けて、入念なチエックを行いました。また、三月十六日には、府内巡回している「京都みどりの祭典」京都市隊が本市を訪問、府知事からのメッセジレットが池本市長に渡され、市長からは、奥山山園、宇治七番園の(一)の七字治川の水が渡されました。

皆さんと行政のパイプ役— 行政相談委員へ 気軽にご相談を



行政相談委員(敬称略)

氏名	住所・電話番号
松本 登	五ヶ庄三番町10 31・8385
増井 繁	伊勢田町北山5の23 20・0124
瀬田佳江子	宇治東内23 21・47993

皆さんの暮らしの中で、国や府市をはじめ、J.R.N.T.などの仕事について、苦悩や相談したいことが起こったときは、「行政相談」を気軽に利用なさってください。相談に携わる行政相談委員は、社会的立場があり、行政運営の改善について、理解と熱意をお持ちの、小中から市長が推薦し、総庁長官が委嘱するものです。

市役所は、4月13日(土)から 第2・第4土曜日は閉庁します

市役所は、四月十三日(土)から、毎月第一・第三土曜日が閉庁(休み)になり、本日の業務(戸籍・住民票・印鑑登録、税務、国民健康保険、国民年金などは休みとなります。ただし、出生届・婚姻届・死亡届などは、警備員まで受け付けます。また、ごみ収集や保育所、幼稚園などの施設は、これまでどおり業務を行います。

◆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 ◆

市民スポーツ教室 スポーツ・レクリエーション大会

市民スポーツ教室の予定表(参加費は無料。申し込み制)

教室名	対象	定員	回数	開催日	曜日	時間	会場
親子卓球	親と小学生(4年以上)	20組	6回	5/14、17、21、24、28、31	毎火・金	午後7時~9時	小倉小学校
卓球	中高年齢者	30人	6回	11/7、11、14、18、21、25	毎月・木	午後7時~9時	黄檗体育館
軟式テニス	中学生以上	30人	6回	5/11、12、18、19、25、26 予備日6/1、2	毎土・日	午後2時~4時	黄檗テニスコート
親子バドミントン	親と小学生(4年以上)	20組	6回	6/8、12、15、19、22、26	毎水・土	午後7時~9時	西小倉小学校
バドミントン	中高年齢者	30人	6回	11/7、11、14、18、21、25	毎月・木	午後7時~9時	黄檗体育館
女性軽スポーツ	中学生以上	30人	6回	6/4、7、11、14、18、21	毎火・金	午後7時~9時	黄檗体育館
女性硬式テニス	中学生以上	40人	6回	7/9、11、16、18、23、25 予備日30、8/1	毎火・木	午後7時~9時	黄檗テニスコート
母と子の水泳	母親と小学生以上	30組	7回	7/19、20、22、23、24、25、26 予備日7/27	日曜除く 毎	午後5時半~7時半	西宇治公園プール
一般水泳	中学生以上	50人	7回	7/29、30、31、8/1、2、3、5 予備日8/6	日曜除く 毎	午後6時~8時	西宇治公園プール
女性ソフトボール	中学生以上	30人	6回	10/1、4、8、11、15、18 予備日10/22、25	毎火・金	午後7時半~9時半	東宇治中学校
女性バレーボール	中学生以上	30人	6回	10/14、17、21、24、28、31	毎月・木	午後7時半~9時半	西小倉中学校
中高年スポーツ	中高年齢者	未定	未定	6・7・9月(日は未定)	未定	未定	未定



第8回宇治川マラソン(2月24日、大陽が丘で)

教育委員会では、市民の皆さんに、体育・スポーツを通して、健康や体力を増進するとともに、余暇を有意義に過ごしていただくことと、市民スポーツ教室、スポーツ・レクリエーション大会を開催。この程、平成三年度の日程が決まりました。あなたも自分に適したスポーツを、暮らしの中に取り入れてみませんか。なお、年間予定は、会場などの都合により変更することもあります。申し込み方法など詳しくは、順次開催日の前に「市政だより」でお知らせします。

問い合わせ 市民体育課 内線 479

重点普及スポーツ グラウンドゴルフ
(ルール講習・実技指導、参加費は無料)

地域名	開催日	時間	会場
北宇治・横島地域	6月2日(日)	午前10時~正午	北横島小学校
木幡地域	6月9日(日)		木幡小学校
東宇治地域	6月30日(日)		宇治小学校
宇治地域	7月7日(日)		菟道第二小学校
西宇治地域	7月28日(日)		伊勢田小学校
西小倉地域	8月4日(日)		南小倉小学校
南宇治・広野地域	9月1日(日)		大久保小学校
全地域対象	9月2日(月) 5日(木)	午後7時半~9時半	東宇治中学校
	9月10日(水) 13日(土)		広野中学校



▲母と子の水泳教室(昨年7月、西宇治公園プールで)

各種講習会の予定表

6月	レクリエーション指導者養成講習会
11月	体育・スポーツ指導者養成講習会

スポーツ・レクリエーション大会の予定表

4月28日(日)	第29回オリエンテーリング大会	太陽が丘
5月12日(日)	第26回市民総体総合開会式	太陽が丘
6月23日(日)	第15回障害者スポーツ大会	黄檗体育館
6月30日(日)	市民潮干狩り	津市御殿堀浜
7月21日(日)	日・ソ対抗バレーボール女子宇治大会	太陽が丘
9月8日(日)	第3回ユートピア市民ふれあいまつり	太陽が丘
9月22日(日) 23日(月)	国内スポーツ交流大会	黄檗体育館ほか
9月29日(日)	第1回市民グラウンドゴルフ大会	西宇治公園
10月10日(日)	第9回市民スポーツまつり	太陽が丘
10月19日(土)	高齢者文化・スポーツ大会	太陽が丘
11月3日(日)	第14回府民総体総合開会式	太陽が丘
11月4日(日)	体育振興会連合会交流球技大会	黄檗体育館ほか
11月17日(日)	第8回市民駅伝競走大会	太陽が丘
11月23日(日)	第3回スポ少山城ブロック交流フェスティバル	八幡市
平4年1月12日(日)	第24回スポーツ少年団新春合同初球けいこ会	太陽が丘
2月2日(日)	第31回市民スキー教室	マキノスキー場
2月23日(日)	第9回宇治川マラソン大会	太陽が丘
3月8日(日)	第3回市民ソフトバレーボール大会	黄檗体育館
3月15日(日)	第5回遊リーダー・この指とまれ	未定
3月20日(日) 22日(月)	第11回府民トリムをつどい	太陽が丘

ニュースポーツ教室予定表(参加費は無料)

地域名	開催日	時間	会場	種目
木幡地域	5/13、15、17	午後7時半~9時半	木幡中学校	ソフトバレーボール・インディアカ フリーテニス・クロリィティー
東宇治地域	5/20、22、24		東宇治中学校	ソフトバレーボール・インディアカ・フリーテニス クロリィティー・ターゲットハードゴルフ ペタンク・グラウンドゴルフ
宇治地域	5/27、29、31		宇治中学校	ソフトバレーボール・インディアカ フリーテニス・クロリィティー
西宇治地域	6/24、26、28		西宇治中学校	ソフトバレーボール・インディアカ
南宇治・広野地域	7/1、3、5		広野中学校	ソフトバレーボール・インディアカ・フリーテニス クロリィティー・ターゲットハードゴルフ ペタンク
西小倉地域	7/8、10、12		西小倉中学校	ソフトバレーボール フリーテニス・クロリィティー
北宇治・横島地域	7/15、17、19		北宇治中学校	ソフトバレーボール・フリーテニス クロリィティー・ターゲットハードゴルフ

* 東宇治地域の5/22、南宇治・広野地域の7/3は屋外運動場で。その他はすべて体育館で

健康の自分、そう直め、見つめ

我が国は「人生80年」と言われる時代を迎えました。市ではこの長寿社会の中、市民の皆さんが健康に過ごせるよう、基本健康診査・各種がん検診、成人健康相談などを行っています。今回は成人健康相談についてご紹介します。

◆基本健康診査、子宮がん・乳がん検診について 問い合わせは高齢者福祉課健康◆
◆は、4月21日付「市政だより」でお知らせします。管理係(内線360、505)へ◆

春の胃がん検診の受け付けは終了しました



「薄味の料理でも、工夫すればおいしくいただけるんですね」——減塩食の試食会は、実際に減塩食や減塩みそ汁を試食していただくほか、薄味の料理をおいしく食べるコツを話し合う場にも(昨年6月29日、小倉公民館で)

減塩食の試食会は、食生活改善推進員「若葉の会」の皆さんのご協力を得て開催しています。

●尿検査
①一般的な尿検査(ウロビリリンゲン・尿たんぱく・尿糖・潜血・酸度)と、②尿中の塩分濃度を測定を行います。①で腎臓、糖尿、疲労の具合を、②では尿中に排泄した塩分の量を知ることができます。
①だけを希望する人は、場で尿を採っていただきます。②も希望するは、朝起きて一番最初の尿(夜間に起きたトイレに行った人はそれも併せて)を採取してください。

●ストレッチ体操
疲れたら仕事や勉強に飽きたりする、だれでも自然に大きく伸びるもの、あの心地よさを体験していただきたく、ストレッチ体操、血行がよくなるという効果があります。ストレッチ体操は、自身のペースでできる範囲で筋肉を伸ばすもので、だれでもでき、気持ちよく運動不足解消に役立ちます。また、座つてやるものもあり、足元心臓の悪い人も参加できます。会場では我指導のほか、パンフレットの配布も行っています。

成人健康相談の日程

対 象	時 間	項 目	血圧相談と		血圧相談		血圧相談と		血圧相談と		血圧相談		血圧相談と	
			ストレッチ 尿検査	尿検査	減塩食試食会	尿検査	ストレッチ 尿検査	尿検査	減塩食試食会	尿検査	ストレッチ 尿検査	尿検査	ストレッチ 尿検査	
市 民	9:30 11:00	会場	4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	1月	2月	3月
		開公民分館	19(金)		7(金)		2(金)		4(金)		6(金)		7(金)	
		三壺戸集会所	12(金)		14(金)		9(金)		11(金)		13(金)		14(金)	
		城南荘集会所	26(金)		21(金)		30(金)		18(金)		20(金)		21(金)	
		広野公民館		24(金)		12(金)		13(金)		1(金)		17(金)		13(金)
		木幡公民館		17(金)		19(金)		20(金)		15(金)		24(金)		27(金)
		小倉公民館		10(金)		5(金)		6(金)		8(金)		10(金)		6(金)
		保健医療センター		7(火)		1(月)		2(月)		5(火)		28(火)		2(月)

肥満が問題となるのは、たまたまはなまともなくも、その状態が長く続くと様々な病気の引き金となるからです。肥満の人は、次の成人病にかかりやすい傾向があります。
(高血圧・脳卒中、肥満)の人は高血圧になりやすく、それが原因で脳卒中が発生しやすくなる。
(心臓病) 体重が重いと心臓に負担がかかり、心臓肥大が起こり、やがて心筋梗塞などを発症します。
(糖尿病) 四十歳以降に発症する糖尿病は、肥満の人が多い。
それでは、肥満を防ぐにはどうすればいいのでしょうか。対策がない以上、やはり、日常生活を正しくし、悪い習慣を改めるしかありません。
● 間食を減らす
● 1日の食事は3回に
● 夕食、早め食いは肥満の要因です。
● 油砂糖は使い過ぎない
● バランスのとれた食事を

肥満はこわい

$$BMI = \frac{\text{体重(kg)}}{\text{身長(m)}^2}$$

※この数値が25以上の場合には肥満

最近、国際的にもよく使われるBMI(ボディ・マス・インデックス)。この数値が25以上の場合、肥満と判定されます。あなたは肥満に陥ってはいませんか。

が、また胆汁のコレステロール濃度が高いため胆石、胆道結石を合併しやすい。
●骨・関節疾患 痛風に
なりやすいほか、腰痛や関節炎を併発しやすい。

肥満を防ぐために

やたらに揚げ物、いたれ物を食べるのはよくない。ジュースや、コーヒ、料理の砂糖は控えめに。

● 過度な運動を日課に
● 早食いはしない
● 早食いをすると満腹感が得られず、食べ過ぎの要因となる。

成人病

我が国の平均寿命は延び続けており、今や世界一の長寿国と言われまじりなりました。しかし一方で、がんをはじめ高血圧症や脳病・脳卒中などの成人病にかかる人が増えています。本気で死に原因の一位はがん、二位が心臓病、三位が脳血管疾患、この三つだけで、全体の死亡人数の三分の一を占めています。
成人病は毎日の生活の中でじわじわ悪化していく病気。習慣病とも言われています。習慣病の予防には、日常生活で栄養運動、休養などに気を配ることが大切です。皆さんも自分の生活を振り返って、悪い習慣はなげき、健康な生活を送るよう考えてみましょう。

成人健康相談

「最近の調子がよくないので、血圧を測ってほしい」健康について、ちょっと相談したい——こんなことはありませんか。
成人健康相談では、血圧を測るほか、健康に関するさまざまな相談のついでに、また、会場では、
(時間) 午前9時半~11時

成人病予防のための 食生活指針

これは平成2年9月に厚生省が出したものです。あなたの家庭では守れていますか。

1. いろいろ食べて成人病予防
 - 主食、主菜、副菜をそろえ、目標は1日30食品
 - いろいろ食べても、食べ過ぎないように
2. 日常生活は食事と運動のバランスで
 - 食事はいつも腹八分目
 - 運動十分で食事を楽しもう
3. 減塩で高血圧と胃がん予防
 - 塩辛い食品を避け、食塩摂取は1日10グラム以下
 - 調理の工夫で、無理なく減塩
4. 脂肪を減らして心臓病予防
 - 脂肪とコレステロール摂取を控えめに
 - 動物性脂肪、植物油、魚油をバランスよく
5. 生野菜、緑黄色野菜でがん予防
 - 生野菜、緑黄色野菜を毎日の食卓に
6. 食物繊維で便秘・大腸がんを予防
 - 野菜、海藻をたっぷり
7. カルシウムを十分とって丈夫な骨づくり
 - 骨粗しょう症の予防は若壮年期から
 - カルシウムに富む牛乳、小魚、海藻を
8. 甘いものは程々に
 - 糖分を控えて肥満を予防
9. 禁煙、節酒で健康長寿
 - 禁煙は百益あっても一害なし
 - 百薬の長・アルコールも飲み方次第

成人病を予防するには...

ご利用ください