

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4年
(1992年)

第950号

発行 京都府宇治市

〒611 京都府宇治市
宇治瓦越33番地

電話 (0774)22-3141

編集 広報課

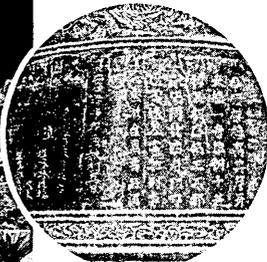
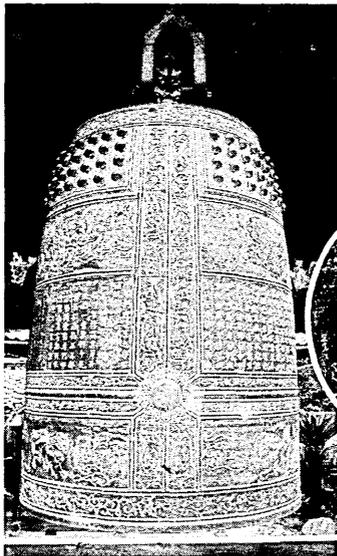
●毎月1日・11日・21日発行

市指定文化財 計45件に

興聖寺伽藍など15件を指定

市教育委員会は、三月二十六日、平成三年度の市指定文化財に、工芸二件、彫刻・建造物・天然記念物各一件の計五件を指定しました。今回の指定は、先に市文化財保護委員会の答申を受けていたもの。市指定文化財は、これでは有形四十三件、無形一件、天然記念物一件の計四十五件になりました。

市指定文化財は、国宝・重要文化財などの文化財保護法による指定や、府文化財保護条例による指定を受けたもの以外の文化財で、市内にある重要な文化財を保護するため、市独自の制度です。
興聖寺の木造阿彌陀如来立像(伊勢田町手廻り)
ヒノキ材の(木造) 乘通印持人半跏の立像(像高九十七センチ。整った体形が浅い体奥、目が小振りなところ)



林羅山の銘文。自然と名跡に恵まれている興聖寺の建つ地をたたえています

興聖寺梵鐘。飛天・鷹獅子・鳳凰の装飾は、平等院の鐘を思わせたもの

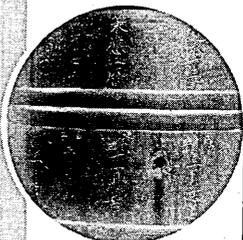
興聖寺伽藍。17棟のうち、今回指定されたのは江戸時代の建物など12棟



興聖寺の伽藍(宇治市)もこれには大きく、現在のものよりも回り大きい。また、宇治橋を復した時を記念して刻まれた、平四つ角の銘が刻まれている。資料としても価値が高いもの。



宇治橋銅擬宝珠。当時22個あったうち、現存する唯一のもの



興聖寺の梵鐘(興聖寺)もこれには大きく、現在のものよりも回り大きい。また、宇治橋を復した時を記念して刻まれた、平四つ角の銘が刻まれている。資料としても価値が高いもの。



木造阿彌陀如来立像



金子邸のカヤ

問い合わせ：社会教育課(内線475)

市役所庁舎 移転のお知らせ

市役所新庁舎の完成に伴い、4月30日(木)～5月7日(木)に庁舎を移転します。期間中、何かと不便をお掛けしますが、ご理解・ご協力くださいますようお願いいたします。

問い合わせ：管財契約課(内線 250)



救急技術を披露する隊員ら。

槇島消防分署で 救急業務を開始

市消防本部では、四月一日に槇島消防分署に救急車を配備し、救急業務を開始しました。槇島分署では、これまで、消防車二台(広報車一台、消防車一台)の消防業務を利用してきました。救急業務は、四月一日から、救急車の利用については、おなじみ理解と協力を心掛けていただきます。軽いけがや病気の場合は、できるだけマーカーやタクシーを利用しましょう。



業務開始を祝い、テイクアウトする池本市長(中央)ら。担当救急業務は、主に西宮から出動してきます。しかし、近年、交通事故が増加している救急車の需要と、市民の皆さんの要望にこたえるため、今回救急車一台八人の隊員を配備し、救急業務を充実させたものです。

◆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(参加無料、申し込み制)

Table with columns: 教室名, 対象, 定員, 回数, 開催日, 曜日, 時間, 会場. Lists various sports classes like table tennis, badminton, swimming, etc.

各種講習会(会場未定)

Table with columns: 開催日, 内容. Lists training sessions for camp guides and sports guides.

問い合わせは市民体育課(内線479)へ

重点普及スポーツ(実技指導とルール説明、参加無料)

Table with columns: 地域名, 開催日, 時間, 会場. Lists golf and target shooting events across different districts.



グラウンドゴルフ

ターゲットバードゴルフ

スポーツ・レクリエーション大会

Table with columns: 開催日, 大会・講習会名, 会場. Lists various sports and recreation events throughout the year.

暮らしの中にスポーツを

市教育委員会では、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よう、市民スポーツ教室、スポーツ・レクリエーション大会を開いています。この程、それらの四年度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、会場などの都合で変更することがあります。申し込み方法など詳しくは、順次、開催前に「市政だより」でお知らせします。

あなたも市民スポーツ教室、スポーツ・レクリエーション大会へ

ニュースポーツ教室(参加無料)

Table with columns: 地域名, 開催日, 時間, 会場, 種目. Lists various sports classes like table tennis, badminton, etc.

国民健康保険 半日人間ドック. Advertisement for a half-day health check-up, including details on cost and location.

少年暴力団のOPENING. Advertisement for a youth violence prevention program, including details on dates and locations.

女と男 個性で描く未来形. Advertisement for a women's week event, including details on dates and locations.

市民のひろば

市役所の代表番号は
22-3141です



市社会福祉協議会

会員を募集
社会福祉協議会は、地域の住民が「あつち」を築き、地域福祉活動を支える福祉サービスの運営は、皆さんの協力が必要です。

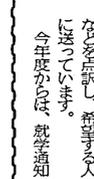
市民総合体育大会

ソフトボールの部
開催日：5月10日
開場：会場：5月10日
開演：10時



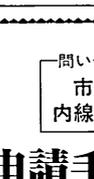
希望者に送ります

税・関保・選のお知らせ
今年度は、希望者に送ります。



点字化した公文書を希望者に送ります

市では、視覚に障害のある方の知る権利を保障するため、点字化公文書を希望者に送ります。



印刷登録と証明書申請手続き

ご注意ください
印刷登録と証明書申請手続き

転出・死亡などで登録を抹消された場合は、必ず登録カードを返却してください。また、カードを紛失した場合は、登録本人が必ず届出を、代理人に依頼するときは、委任状が必要となります。登録時間、本人の登録申請のため、照会書を送ります。

木幡公民館まつり

第一部
かわいい山笠とお茶席を楽しまれたら、出品希望者へご連絡ください。
催し物日時：山笠草子園芸展示 1月25日(土) 20時～午後4時
明後日(14日)以前

在宅老人

家族介護者教室
4月18日(土)午後4時～4時
宇治市

消費生活者

限りのある資源を大切に
1に違えば、市をそれの循環させてあげよう。資源の普及を目的に、昭和五十五年、不用品情報センターを開設。平成三年からはリサイクル情報センターに改称し、好評を得ています。

希望者に送ります

税・関保・選のお知らせ
今年度は、希望者に送ります。

印刷登録と証明書申請手続き

ご注意ください
印刷登録と証明書申請手続き

私たちの健康は私たちの手で

～地域みんなの健康づくりに
活躍しています～

食生活改善推進員「若葉の会」



講師を務めた「減塩梅干し講習会」は大好評でした(昨年6月、小倉公民館)

「若葉の会」は こんな活動をしています

- ①市と共催で料理教室などを開催
 - *「夏休み子ども料理教室」「すこやか健康料理教室」などを開催。
- ②市や府の保健予防事業に、講師やアドバイザーとして参加
 - *成人病予防のため塩分を減らす「減塩運動」の一環として、「成人健康相談会」などでの減塩食試食品作り、「減塩梅干し講習会」での指導。*乳幼児期からの正しい食習慣づくりのため、「離乳食教室」でのおやつ作り、「母親教室」の参加者へのアドバイス。
- ③研修会
 - *会員相互の親睦と知識向上のため「班別研修発表会」を開催。*調理師学校や専門家による実習研修の受講。

「私たちの健康は私たちの手で、をスローガンに、地域の皆さんの食生活をより良いものにして活動しているボランティアグループがあります。その名は、食生活改善推進員「若葉の会」。食生活を通じて健康づくりを進めるための知識を多くの人に知ってもらおうと、教室を開いたり、講師を務めたり、地域の人にアドバイスしたりと、様々なところで活躍しています。今回、この「若葉の会」の会員となるための「食生活改善推進員養成講座」の受講生を募集します。あなたもメンバーに加わり、活動してみませんか。

食生活改善推進員 養成講座

受講生を募集



問い合わせ
高齢者福祉課(内線360、505)へ

「若葉の会」は、市と宇治保健所が行った一年間の食生活改善推進員養成講座の修了生を会員とする、ボランティアグループです。活動の目的は、養成講座やその後の研修をから得た、より良い食生活を営むための知識や技術を、我が家だけでなく、地域にまで広め、みんなが健康づくを進めること。

そのために、料理教室を開いたり、市や府の保健予防事業、講師やアドバイザーとして参加したりと、様々な方面で活躍しています。

◇
現在「若葉の会」で活動しているのは、昭和三十九年十三年度に養成講座を受けた第一期の会員、この第一期に引き続き、今回新たに第二期の食生活改善推進員養成講座の受講生を募集することになりました。



「一緒に活動してみませんか」

食生活改善推進員「若葉の会」
会長 石森 富子(44)
広野町一里山

私たちが宇治市食生活改善推進員「若葉の会」は、食生活改善のボランティア活動をしている団体です。

「私たちの健康は私たちの手」をスローガンに、家庭・地域社会における婦人の責任を認識し、市や保健所の事業への協力や、各種健康教室の参加者や地域の皆さんへのより良い食生活のためのアドバイスなど、幅広い活動をしています。

家庭の中で、主婦・家族全員の健康管理の責任を言えます。家族一人ひとりが栄養をバランスよくとり、みんなの健康づくりに活動してみませんか。

健康維持の努めなければいけません。

私自身は、「若葉の会」で活動する中で、様々な知識を得ました。そしてそれを我が家で実践し、ご近所との経験から、地域の人とお話するうちにしています。

食生活は、生きていくうえで切っても切れない大切なものです。それだけに、健全な食生活の定着を促進する食生活改善推進員の使命には、大いなるものがあります。皆さんも家族として地域の人の健康づくりのため、「若葉の会」の員として活動してみませんか。

食生活改善推進員 養成講座

募集要項

回	月日	内容	
		午前	午後
1	5/13(木)	開講式 記念講演	
2	5/28(木)	季節の献立	食品と調理
3	6/17(木)	日常の食生活 I	減塩梅干作り
4	6/30(水)	減塩調理 調理の基本	日常の食生活 II
5	7/9(木)	減塩調理 食品と調理	栄養の基礎 I
6	7/23(木)	//	栄養の基礎 II
7	8/27(木)	減塩調理 調理の基本	地域活動をすすめるために I
8	9/9(木)	健康づくりの 三本柱	健康のための運動 の基本
9	9/29(木)	減塩調理 調理の基本	食品衛生 I
10	10/15(木)	//	病態別食生活 (糖尿病)
11	11/10(木)	食品衛生 II	病態別食生活 (高脂血症)
12	12/17(木)	クリスマス献立	年代別健康づくり
13	1/20(木)	食事診断 栄養計算	年代別食生活
14	2/4(木)	減塩調理 調理の基本	献立作成・地域活動 の実際
15	2/17(木)	班別献立発表会	地域活動をすすめる ために II
16	3/4(木)	開講式 記念講演	

●時間は、1・16回が午前10時～正午
それ以外は午前10時～午後3時半。



「若葉の会」からの 食生活ワンポイントアドバイス 上手なだしのとおり方 今日から始めましょう

「若葉の会」では、成人病を予防するため、食生活の中から塩分を減らす「減塩運動」を進めています。それでは、実際にどうすれば塩分を減らせるのか、その秘けつをお教えしましょう！

①少ない塩分でおいしく食べる。その第一歩として「おいしさをとる」ことをお勧めします。

■だしのとおり方

●一番だし

10分10分(2回)

※ぬれざるまで、はききり切れ目を入れ、煮出す。

●二番だし

10分

①切り目を入れ、布を水が流れ、沸騰直前に取り出す。

●三番だし

10分

②それがかつお入れ、沸騰したら火が弱くなり出す。

●四番だし

10分

③かつおを洗ってから、再び煮取る(2回)。

●五番だし

10分

④一番だしを取った後の昆布とかつおに水を加え、煮出す。

②食卓などで使わかけしよう
油は、だしや酢で割って使
いましょう(冷蔵庫で保存
してください)。

●しょう油

●酒

●だし汁

●しょう油

●酒

●対象
地域の食生活改善に意欲を
持ち、自ら推進員となつてボ
ランティア活動を実践する意
欲のある女性

●日程・内容
右表のとおり。

●保健
保健医療センター、総合
福祉館(宇治保健所)

●定員
35人(応募多数の場合は抽
籤制)抽選し、結果は郵送で
お知らせします。

●修了証
お知りませう。

●無料。
●申し込み
4月15日(月)15日(木)に高
齢福祉課(内線360、505)へ
5)へ電話が基本です。