

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.

あなたは毎日の暮らしの中で、体を動かしていますか？ 市教育委員会では、市民の皆さんに、スポーツを通して健康・体力づくりを...

気軽に「ご参加を」

市民スポーツ教室、スポーツ・レクリエーション大会 5年度日程決まる

各種講習会(会場未定)

Table with columns: 月, レクリエーション指導者養成講習会, 体育・スポーツ指導者養成講習会

市民体育課 問い合わせ 22-3141 内線2622

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 events like orienteering, golf, etc.

重点普及 グラウンド・ゴルフ、ターゲットバードゴルフ 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 ground golf and target birdie golf events.

ニュースポーツ教室(参加無料)

Table with columns: 地域名, 開催日, 曜日, 時間, 会場, 種目. Lists newsports classes like softball, badminton, etc.

婦人週間 4/10~16

生き方 フリースタイル 男も女も

婦人週間とは 我が国で女性が初めて参政権を行使したのは、昭和二十一年四月十日、労働者二十五年記念日、昭和二十四年、四月十日、労働者二十五年を婦人週間と定め...

婦人週間 京都のごんごん

【ごんごん】4月24日(金)午後1時~4時... 関係機関と連絡を取ったりして、問題の解決の促進を図ります。

5・6年度 行政相談委員決まる

新たに 菱田俊子さんを委嘱

この種、行政相談委員として、菱田俊子さんを新たに委嘱しました。これは、長年行政相談委員をされてきた松本登志さんが、昨年十一月に亡くなったことに伴ったものです。また、増井繁一さん、瀬田佐江さん、伊藤田町北山5-23

Table with columns: 行政相談委員(敬称略), 増井繁一, 瀬田佐江, 伊藤田町北山5-23, 菱田俊子, 宇治東内23, 伊藤田町56-47, 伊藤田町56-47, 伊藤田町56-47, 伊藤田町56-47

乳・子宮・大腸がん検診 申し込み受け付け中 健康医療課 内線23333

市民のひろば

市役所の代表者は
22・3・4・1です



福祉

京都市心身障害者扶養 共済制度の掛け金助成

市では、京都市心身障害者扶養共済制度の掛け金の助成を、四年度分を申請して、今年度は、至急手続を完了させたい。

なお、助成を受けるには、掛金を全額払って、受給に際しては、申請書、印紙、掛金領収書等をつけて、福祉課母子児童福祉係(内線2002)へ提出してください。

	変更前 (3月まで)	変更後 (4月から)
外 来	900円/月	1000円/月
入院	600円/日	700円/日

お寄せされました(福祉課の老人医療も同様です)詳しくは健康課医療係(内線2003)へ。



スポーツ

5年度社会福祉協議会会員募集

社会福祉協議会は、「あわび」を目標として、地域福祉活動や在宅福祉サービスを進めている組織。その運営は、市

市民総合体育大会、スケッチボールの部

市民総合体育大会、スケッチボールの部。対戦・試合日・参加費。市内在住・在勤・在学の人。6月13日(日)・20日(日)・27日(日)・30日(日)。

市民総合体育大会、ソフトボールの部

市民総合体育大会、ソフトボールの部。対戦・試合日・参加費。市内在住・在勤・在学の人。6月13日(日)・20日(日)・27日(日)・30日(日)。

市民総合体育大会、男女バスケットボールの部

市民総合体育大会、男女バスケットボールの部。対戦・試合日・参加費。市内在住・在勤・在学の人。6月13日(日)・20日(日)・27日(日)・30日(日)。

市民総合体育大会、バレーボールの部

市民総合体育大会、バレーボールの部。対戦・試合日・参加費。市内在住・在勤・在学の人。6月13日(日)・20日(日)・27日(日)・30日(日)。



消費者

春の訪れと共に、誰もが安心して暮らすために

春の訪れと共に、誰もが安心して暮らすために。消費者の権利を守るために、市では様々な取り組みを行っています。

今年の流行は「新合織」

織維には、天然繊維と化学繊維がある。その中でも、新合織は、天然繊維と化学繊維を合わせたもの。柔軟で丈夫で、洗っても縮まない。今年の流行は「新合織」だ。

「新合織」はアクリレート

織維細く、熱伝導性

取り扱いは慎重に

新合織は、このまじり

染み、汚れが付きやすい

アイロンでアイロンがけ

お茶摘みさんを募集!

高級の代名詞「宇治茶」は、茶葉を手で摘み、摘みかみ、揉み、焙じり、乾燥、仕上げの工程を経て完成します。お茶摘みさんを募集しています。

市民総合体育大会、スケッチボールの部

市民総合体育大会、ソフトボールの部

市民総合体育大会、男女バスケットボールの部

市民総合体育大会、バレーボールの部

市民総合体育大会、テニス

お知らせ

市民総合体育大会、スケッチボールの部

市民総合体育大会、ソフトボールの部

市民総合体育大会、男女バスケットボールの部

市民総合体育大会、バレーボールの部

市民総合体育大会、テニス

市民総合体育大会、卓球

市民総合体育大会、男女バスケットボールの部

市民総合体育大会、バレーボールの部

市民総合体育大会、テニス

市民総合体育大会、卓球

市民総合体育大会、柔道

市民総合体育大会、柔道

市民総合体育大会、剣道

市民総合体育大会、空手道

市民総合体育大会、少林寺拳法

市民総合体育大会、射撃

市民総合体育大会、水泳

市民総合体育大会、自転車

市民総合体育大会、登山

市民総合体育大会、スキー

市民総合体育大会、スノーボード

市民総合体育大会、アイスホッケー

市民総合体育大会、フットサル

市民総合体育大会、ハンドボール

市民総合体育大会、ラグビー

市民総合体育大会、アメリカンフットボール

市民総合体育大会、バドミントン

市民総合体育大会、卓球

市民総合体育大会、柔道

市民総合体育大会、剣道

市民総合体育大会、空手道

市民総合体育大会、少林寺拳法

市民総合体育大会、射撃

市民総合体育大会、水泳

市民総合体育大会、自転車

市民総合体育大会、登山

市民総合体育大会、スキー

市民総合体育大会、スノーボード

市民総合体育大会、アイスホッケー

市民総合体育大会、フットサル

市民総合体育大会、ハンドボール

市民総合体育大会、ラグビー

市民総合体育大会、アメリカンフットボール

市民総合体育大会、バドミントン

市民総合体育大会、卓球

市民総合体育大会、柔道

市民総合体育大会、剣道

市民総合体育大会、空手道

市民総合体育大会、少林寺拳法

市民総合体育大会、射撃

市民総合体育大会、水泳

市民総合体育大会、自転車

市民総合体育大会、登山

市民総合体育大会、スキー

市民総合体育大会、スノーボード

市民総合体育大会、アイスホッケー

市民総合体育大会、フットサル

市民総合体育大会、ハンドボール

市民総合体育大会、ラグビー

市民総合体育大会、アメリカンフットボール

市民総合体育大会、バドミントン

市民総合体育大会、卓球

市民総合体育大会、柔道

市民総合体育大会、剣道

市民総合体育大会、空手道

市民総合体育大会、少林寺拳法

市民総合体育大会、射撃

市民総合体育大会、水泳

市民総合体育大会、自転車

市民総合体育大会、登山

市民総合体育大会、スキー

市民総合体育大会、スノーボード

市民総合体育大会、アイスホッケー

市民総合体育大会、フットサル

市民総合体育大会、ハンドボール

市民総合体育大会、ラグビー

市民総合体育大会、アメリカンフットボール

市民総合体育大会、バドミントン

市民総合体育大会、卓球

市民総合体育大会、柔道

市民総合体育大会、剣道

市民総合体育大会、空手道

市民総合体育大会、少林寺拳法

市民総合体育大会、射撃

市民総合体育大会、水泳

市民総合体育大会、自転車

市民総合体育大会、登山

市民総合体育大会、スキー

市民総合体育大会、スノーボード

市民総合体育大会、アイスホッケー

市民総合体育大会、フットサル

市民総合体育大会、ハンドボール

市民総合体育大会、ラグビー

市民総合体育大会、アメリカンフットボール

市民総合体育大会、バドミントン

市民総合体育大会、卓球

市民総合体育大会、柔道

市民総合体育大会、剣道

市民総合体育大会、空手道

市民総合体育大会、少林寺拳法

市民総合体育大会、射撃

市民総合体育大会、水泳

市民総合体育大会、自転車

市民総合体育大会、登山

市民総合体育大会、スキー

市民総合体育大会、スノーボード

市民総合体育大会、アイスホッケー

市民総合体育大会、フットサル

市民総合体育大会、ハンドボール

市民総合体育大会、ラグビー

市民総合体育大会、アメリカンフットボール

市民総合体育大会、バドミントン

市民総合体育大会、卓球

市民総合体育大会、柔道

市民総合体育大会、剣道

市民総合体育大会、空手道

市民総合体育大会、少林寺拳法

市民総合体育大会、射撃

市民総合体育大会、水泳

市民総合体育大会、自転車

市民総合体育大会、登山

市民総合体育大会、スキー

市民総合体育大会、スノーボード

市民総合体育大会、アイスホッケー

市民総合体育大会、フットサル

市民総合体育大会、ハンドボール

市民総合体育大会、ラグビー

市民総合体育大会、アメリカンフットボール

市民総合体育大会、バドミントン

市民総合体育大会、卓球

市民総合体育大会、柔道

市民総合体育大会、剣道

市民総合体育大会、空手道

市民総合体育大会、少林寺拳法

市民総合体育大会、射撃

市民総合体育大会、水泳

市民総合体育大会、自転車

市民総合体育大会、登山

市民総合体育大会、スキー

市民総合体育大会、スノーボード

市民総合体育大会、アイスホッケー

市民総合体育大会、フットサル

市民総合体育大会、ハンドボール

市民総合体育大会、ラグビー

市民総合体育大会、アメリカンフットボール

市民総合体育大会、バドミントン

市民総合体育大会、卓球

市民総合体育大会、柔道

市民総合体育大会、剣道

市民総合体育大会、空手道

市民総合体育大会、少林寺拳法

市民総合体育大会、射撃

市民総合体育大会、水泳

市民総合体育大会、自転車

市民総合体育大会、登山

市民総合体育大会、スキー

市民総合体育大会、スノーボード

市民総合体育大会、アイスホッケー

市民総合体育大会、フットサル

市民総合体育大会、ハンドボール

市民総合体育大会、ラグビー

市民総合体育大会、アメリカンフットボール

市民総合体育大会、バドミントン

市民総合体育大会、卓球

市民総合体育大会、柔道

市民総合体育大会、剣道

市民総合体育大会、空手道

市民総合体育大会、少林寺拳法

市民総合体育大会、射撃

市民総合体育大会、水泳

市民総合体育大会、自転車

市民総合体育大会、登山

市民総合体育大会、スキー

市民総合体育大会、スノーボード

市民総合体育大会、アイスホッケー

市民総合体育大会、フットサル

市民総合体育大会、ハンドボール

市民総合体育大会、ラグビー

市民総合体育大会、アメリカンフットボール

市民総合体育大会、バドミントン

市民総合体育大会、卓球

市民総合体育大会、柔道

市民総合体育大会、剣道

市民総合体育大会、空手道

市民総合体育大会、少林寺拳法

市民総合体育大会、射撃

市民総合体育大会、水泳

市民総合体育大会、自転車

市民総合体育大会、登山

市民総合体育大会、スキー

市民総合体育大会、スノーボード

市民総合体育大会、アイスホッケー

市民総合体育大会、フットサル

市民総合体育大会、ハンドボール

市民総合体育大会、ラグビー

市民総合体育大会、アメリカンフットボール

市民総合体育大会、バドミントン

市民総合体育大会、卓球

市民総合体育大会、柔道

市民総合体育大会、剣道

市民総合体育大会、空手道

市民総合体育大会、少林寺拳法

市民総合体育大会、射撃

市民総合体育大会、水泳

市民総合体育大会、自転車

市民総合体育大会、登山

市民総合体育大会、スキー

市民総合体育大会、スノーボード

市民総合体育大会、アイスホッケー

市民総合体育大会、フットサル

市民総合体育大会、ハンドボール

市民総合体育大会、ラグビー

市民総合体育大会、アメリカンフットボール

市民総合体育大会、バドミントン

市民総合体育大会、卓球

市民総合体育大会、柔道

市民総合体育大会、剣道

市民総合体育大会、空手道

市民総合体育大会、少林寺拳法

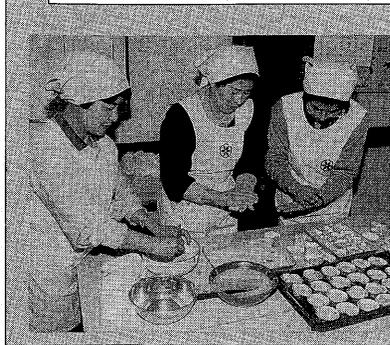
市民総合体育大会、射撃

市民総合体育大会、水泳

私たちの健康は私たちの手で

食生活改善推進員「若葉の会」

「若葉の会」ではこんな活動を



- ①市と共催で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、「母乳教室」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
 - ☆調理師学校などで、専門家による実習研修を受講。

食生活改善推進員は、正しい食生活の知識を広め、市民の健康増進を進めた。保健所が今回受講者募集

「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よと、活動を続け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」。今回、この会員となるための「食生活改善推進員養成講座」の受講者を、昨年に引き続き募集します。「食べ物を通して健康づくりについて考えてみようかな」そんなあなたの応募をお待ちしています。

一緒に活動しませんか？

食生活改善推進員養成講座

受講者を募集

「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よと、活動を続け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」。今回、この会員となるための「食生活改善推進員養成講座」の受講者を、昨年に引き続き募集します。「食べ物を通して健康づくりについて考えてみようかな」そんなあなたの応募をお待ちしています。

会長さんに聴きました

続けてきて良かった

私自身、会での活動は、定食調理になりました。年々、この間、毎回の食事を健康でおいしく食べることができ、健康な食生活が定着するようになったと思います。そして、その後は、地域の活動が広がってきたのが、とても嬉しいですね。これからも、地域の健康づくりのために活動していきます。

食生活改善推進員「若葉の会」会長 石森富子さん(広野町)

4年度講座修了者の声

引き続き勉強を

わたしたちががんばります

この一年間で、食生活についての知識を得て、食生活についての意識も変わりました。ボランティア活動は初めてですが、空いている時間に向かってがんばって活動しています。今後は、好成績をおさめ、地域に貢献したいと考えています。

幸田 節子さん(南陵町)

わたしたちががんばります

この一年間で、食生活についての知識を得て、食生活についての意識も変わりました。ボランティア活動は初めてですが、空いている時間に向かってがんばって活動しています。今後は、好成績をおさめ、地域に貢献したいと考えています。

島津たまえさん(宇治)

応募はこちら…

宇治市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	5/19(水)	開講式 記念講演	
2	6/2(木)	栄養の基礎 I	日常の食生活 I
3	6/中旬		減塩梅干し作り
4	6/29(水)	季節の献立調理の基本	栄養の基礎 II
5	7/13(水)	減塩調理食品と調理	食品と調理
6	7/28(水)	減塩調理食品と調理	日常の食生活 II
7	8/31(水)	健康づくりの基本	地域活動をすすめるために I
8	9/9(木)	減塩調理調理の基本	健康のための運動の基本
9	9/22(木)	減塩調理調理の基本	食品衛生 I
10	10/19(水)	減塩調理調理の基本	病態別食生活(糖尿病)
11	11/9(水)	食品衛生 II	病態別食生活(高脂血症)
12	12/9(木)	パーティー献立	地域活動をすすめるために II
13	6年1/19(水)	食事診断栄養計算	年代別食生活
14	2/10(木)	減塩調理調理の基本	献立作成・地域活動の実践
15	2/24(木)	班別献立発表会	年代別食生活講座のまとめ
16	3/8(水)	閉講式 記念講演	

時間は、1・16回が午前10時～正午、3回が午後1時～3時半、それ以外は午前10時～午後3時半。

「若葉の会」からのワンポイントアドバイス

毎日の食事から塩分を減らす工夫を

ポイント① かけじょうゆの習慣はやめてかける時は、味をみてから控え目に

ポイント② スープは1日1杯に飲む時は、具たくさんで

ポイント③ めん類の汁は残すようにめん類と一緒に食べるおかずは薄味に

ポイント④ 薄味で、おいしい料理の工夫を

ポイント⑤ 塩辛い食品(塩づけ・つくだ煮・たらこ)や漬物類は控えめに