

青少年問題の悩みなどお気軽に



宇治こころの電話
24-0800

(土・日・祝日を除く 毎日午前9時～午後6時)

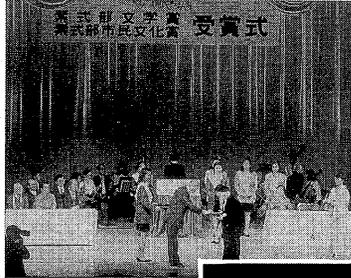


2/11

平成6年
(1994年)

第1016号

発行 京都府宇治市
〒611 京都府宇治市
宇治琵琶33番地
☎(0774) 22-3141
編集 広 報 課
●毎月1日・11日・21日発行



華やかに行われた第3回紫式部文学賞・市民文化賞の受賞式(昨年11月、文化センターで)



「紫式部市民文化賞」は、「源氏物語」宇治十帖の舞台となった宇治市にふさわしいふるさと創生事業として、平成二年に創設されてきました。今年もいよいよその作品募集の時期が近づいてきました。
同時に創設された「紫式部文学賞」が全国の女性作家を対象としているのに対し、市民文化賞は男女を問わず市民全般を対象としています。応募期間は四月一日(金)から五月三十一日(火)まで。
普段から作品を書き込んでいる人も、これを機にチャレンジしてみようという人も、ぜひ応募ください。

あなたの作品を お待ちしております

ご応募ください

第4回紫式部市民文化賞

募集期間 4月1日(金)～5月31日(火)

募集要項

【作品のジャンル】
小説・戯曲・評論・随筆・紀行・童話・詩歌句などの文学作品か、文学・歴史・民俗などの研究作品(詩歌句は20編程度必要)。
【作品の要件】
新作か、平成5年4月1日～6年3月31日までに刊行されたもの。日本語の作品に限る。
【作品の規格】
①原稿作品、雑誌(綴じ)か製本されたものか、単行本として印刷されたもの。
②原稿作品は、400字詰原稿用紙(B4・縦書き)に、
③応募は1人(1グループ)に限る。
④応募は、市内を拠点に活動しているグループ。
⑤性別、自薦・他薦の別は問わない。
⑥応募は、市内を拠点に活動しているグループ。
⑦応募は、市内を拠点に活動しているグループ。
【応募方法】
①原稿作品は、題名・氏名(ペンネームの場合)は本送付・問い合わせ先へ送付。
②原稿作品は、400字詰原稿用紙(B4・縦書き)に、

宇治市文化観光課 文化係
〒611 宇治琵琶33 ☎22-3141 内線2223

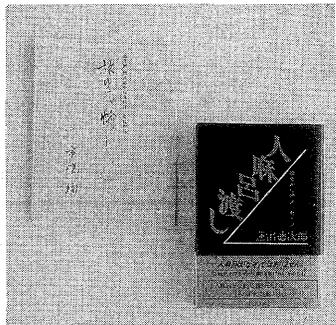
氏名	専門・職業など
木股 知史	甲南大学助教授
遠見 啓子	人
鈴木 貞美	国際日本文化研究センター助教授
坪内 稔典	京都教育大学教授
水川 宏夫	神戸女子大学瀬戸短期大学教授
宮城 豊	甲南女子大学学長
山路 興造	京都市歴史資料館館長

【応募資格】
①応募の時点で市内に在住か通勤・通学している人または、市内を拠点に活動しているグループ。
②性別、自薦・他薦の別は問わない。
③応募は1人(1グループ)に限る。
④応募は、市内を拠点に活動しているグループ。
⑤性別、自薦・他薦の別は問わない。
⑥応募は、市内を拠点に活動しているグループ。
⑦応募は、市内を拠点に活動しているグループ。
【応募方法】
①原稿作品は、題名・氏名(ペンネームの場合)は本送付・問い合わせ先へ送付。
②原稿作品は、400字詰原稿用紙(B4・縦書き)に、

【作品のジャンル】
小説・戯曲・評論・随筆・紀行・童話・詩歌句などの文学作品か、文学・歴史・民俗などの研究作品(詩歌句は20編程度必要)。
【作品の要件】
新作か、平成5年4月1日～6年3月31日までに刊行されたもの。日本語の作品に限る。
【作品の規格】
①原稿作品、雑誌(綴じ)か製本されたものか、単行本として印刷されたもの。
②原稿作品は、400字詰原稿用紙(B4・縦書き)に、
③応募は1人(1グループ)に限る。
④応募は、市内を拠点に活動しているグループ。
⑤性別、自薦・他薦の別は問わない。
⑥応募は、市内を拠点に活動しているグループ。
⑦応募は、市内を拠点に活動しているグループ。
【応募方法】
①原稿作品は、題名・氏名(ペンネームの場合)は本送付・問い合わせ先へ送付。
②原稿作品は、400字詰原稿用紙(B4・縦書き)に、

【応募資格】
①応募の時点で市内に在住か通勤・通学している人または、市内を拠点に活動しているグループ。
②性別、自薦・他薦の別は問わない。
③応募は1人(1グループ)に限る。
④応募は、市内を拠点に活動しているグループ。
⑤性別、自薦・他薦の別は問わない。
⑥応募は、市内を拠点に活動しているグループ。
⑦応募は、市内を拠点に活動しているグループ。
【応募方法】
①原稿作品は、題名・氏名(ペンネームの場合)は本送付・問い合わせ先へ送付。
②原稿作品は、400字詰原稿用紙(B4・縦書き)に、

【応募資格】
①応募の時点で市内に在住か通勤・通学している人または、市内を拠点に活動しているグループ。
②性別、自薦・他薦の別は問わない。
③応募は1人(1グループ)に限る。
④応募は、市内を拠点に活動しているグループ。
⑤性別、自薦・他薦の別は問わない。
⑥応募は、市内を拠点に活動しているグループ。
⑦応募は、市内を拠点に活動しているグループ。
【応募方法】
①原稿作品は、題名・氏名(ペンネームの場合)は本送付・問い合わせ先へ送付。
②原稿作品は、400字詰原稿用紙(B4・縦書き)に、



第3回紫式部市民文化賞の受賞作品

市政だより2月21日号は
2月20日(日)に
新聞折り込みします

自然と対話する日本人の美意識

上村松篁「花の中」
問い合わせ 文化センター(☎20-2111)

いのち賛歌 京都・日本画100人展

現代の京都日本画壇を代表する作家ら100人が、動植物の保護・自然環境の大切さを、その作品によって訴えます

前期=2/22(火)～27(日) 後期=3/1(火)～6(日)
文化センター展示集会室 ※前・後期で作品は入れ替えて展示
1枚の入場券で前・後期共入場できます

前売り券発売中 一般 300円/大・高・中学生 200円
※当日各100円増し・小学生以下無料

市文化センター/市観光協会/観光案内所(宇治西詰・近鉄大久保駅構内)/松下時
町店(伊勢田本町前)/小山陣屋(宇治高板正門西)/うき堂(近鉄小倉駅前)
/あだり屋(横瀬茶屋五段地蔵前)/東葉薬局(宇治小寺西)/手袋とカメツのマ
ツト(新橋町)字お倉吉(宇治湯の湯宿前)/春小倉コミニティセンタ
ー/富士書房(近鉄久津川駅前)/アールプラザ(福知山)/藤田薬局(宇治田原町)

秋野不矩「深山の春」



あなたの自転車 「盗まれた!」と あきらめていませんか?

平成三年十月に、「宇治市自転車の駐車秩序に関する条例」が施行され、駅周辺の放置自転車は次第に姿を消しつつあります。しかし、「放置」がなくなっただけではなく、平成五年中には約四千台もの自転車が撤去されました。このうち所有者の手元に戻ったのは、約半数でしかありません。自分が置いた場所に自転車がなくなれば、市が撤去していることがあります。「盗まれた」とすぐあきらめないで、一度確かめてみてください。

引き取られるのは約半数

撤去台数の半数が近鉄大久保駅周辺
平成五年中に市が撤去した自転車は、四千六百九十九台でした。これを放置禁止区域で見ると、近鉄大久保駅周辺が八百六十八台(四六%)、近鉄小倉駅周辺が千五百(三三%)、JR六

返還は市内2つの保管場所
自分が置いた場所に自転車がなくなれば、盗まれたと簡単にあきらめていませんか?
自転車放置禁止区域に放置された自転車は、市内2つの保管場所へ返還されます。東西二箇所での撤去自転車の保管場所を大切に保管されています。定められた曜日・時間内に保管場所を確認し、

撤去自転車の返還要領

自転車の放置場所	返還場所
JR六地蔵駅 JR木幡駅 JR黄檗駅 京阪黄檗駅 京阪三室戸駅 JR宇治駅	五ヶ庄保管場所 五ヶ庄西川原 ☎32-9950
JR新田駅 近鉄伊勢田駅 近鉄小倉駅西側 近鉄大久保駅	大久保保管場所 大久保町北ノ山 ☎46-5999

返還日時	月・水・土・日曜の午後2時~7時
必要なもの	①印鑑 ②身分を証明するもの(運転免許証・健康保険証など) ③移動・保管費用として、1台につき2000円 ④かざり保証書など自転車を特定できるもの
その他	撤去した自転車は、1カ月間保管します。この間に返還請求のない自転車は、市で処分します。

問い合わせ
交通対策課
☎22-3141
内線2259

このたび、「自転車の安全利用の促進および自転車駐車場の整備に関する法律」(自転車法)が改正され、これまで「盗難」だった防犯登録が、今春からは、自転車などの利用者の義務として「義務付け」られます。

防犯登録は、所有者の氏名、電話番号、車体番号などを登録し、自転車に登録番号の付いたシールをはるものと盗難などに遭い、乗り捨てられた自転車の所有者を特定できるほか、放置自転車の所有者捜しにも有効な手段を發揮します。



放置自転車の追放へ 防犯登録義務付け

登録は、都道府県の公安委員会が指定する自転車販売店などで受け付けています。登録料は五百円、新たに購入する際は必ず登録してください。

御宇治市公園公社では、緑の多い美しいまちづくりを進めるため、市民の皆さんが自宅や地域で生け垣づくりや植樹などをされる際に、助成する制度を設けています。

都市緑化基金事業

気軽にご利用を

■生け垣を作りたい(生け垣設置奨励事業) 生け垣を設置する場合は、一メートル当たり五千円以内、総額五万円を限度に、助成金を交付します。

・生け垣づくりに助成金
・記念植樹で緑を増やす
・プランターで花いっぱい



■記念植樹をしたい(記念植樹事業) 個人が結婚、結婚記念日、出産、入学、長寿のお祝い、自らの新築・増築、購入記念として植樹する場合や、町内会・自治会などの地域団体が活動の節目を記念して植樹する場合に、記念植樹用の苗木を配布します。

■歴史などを花で飾りたい(プランター貸出事業) 町内会、自治会や商店街などで、道路に面した庭先などに花飾りをする場合に、プランターに用土と花の苗を付けて貸し出します。

情報BOX

市役所 〒611 宇治其邑33
☎22-3141

問は問い合わせ、申請は申し込み、費用の事、その他ものは年々変わります。申し込み方法の書いていないものは、直接会場へお越しください。

募集

■駐輪場管理人

今春開設を予定している京阪本線駅前、市営駐輪場管理人と駅周辺の自転車放置防止指導員を募集します。 園宇治高齢者事業団(☎23-2899)。

福祉

■一人暮らし老人料理教室

菜の花めし、さわらの照り焼きなどを作ります。▷25日(金)午前10時~午後1時 総合福祉会館▷100円 園社会福祉協議会(☎22-5650)。

■デイ・サービス

〈視覚障害者の健康教室〉▷17日(休)午前10時~午後1時、総合福祉会館▷200円▷内容…健康についての話とリンゴケーキ作り、簡単な体操 園社会福祉協議会(☎22-5650)。先着15人。〈ボウリング教室〉▷26日(出)午後1時、松園ボウル(小倉町)集合▷対象…市内在住に身体障害のある人とその家族。先着30人▷500円(2ゲーム、靴券込み) 園社会福祉協議会(☎22-5650)。

講座

■肢体障害者教室「健康講座」

~元気に老後を過ごそう
▷20日(日)午前10時~正午、総合福祉会館▷対象…市内在住に肢体障害がある人と介護者。先着30人(介護者含む) 園社会教育課(内線2616)。16日(休)まで。

中央図書館 児童書テーマ展示「あそび」

「あそびあそび なにしてあそび」と題し、昔ながらの遊びから科学遊びまで、いろいろなあそびに関する本が大集合します。

2/12(出)~3/30(休) 中央図書館 ☎20-1511 月曜・祝日休館

カメラでおじゃま

市営茶室「対鳳庵」茶室開き



2月1日、市営茶室「対鳳庵」が開席。事前申し込みで招待された市民170人が、煎茶薄茶などを楽しみました。対鳳庵は12月20日まで無休で営業。1席生菓子付き500円。



市民からた大会

一月三十日、宇治公民館で市民からた大会を開催。参加者五十人は、上の句が詠まれるやいなや、札の奪い合いに火花を散らしていました。



一緒に歌おう!

宇治市少年少女合唱団第16期生募集

宇治市少年少女合唱団は、音楽を通して豊かな青少年を育てることを目的に、市が運営する児童合唱団です。春から一橋に活動する団員を募集します。



住の居▼募集人数:30人(応募多数の場合は抽選)▼申し込み:2月21日(月)から3月4日(金)までに文化観光課(内線2253)へ印刷済持参で。

国民年金保険料 便利な口座振替のご利用を

国民年金の保険料は、現金口座から自動的に納めることができます。仕事の都合などでその都度納めるのが面倒な人は、手をおぼわすことなく、納め忘れのない「預金口座振替」が便利です。

口座振替の種類
 ○口座振替の種類
 ○口座振替は、毎月納付と前納があります。
 ○毎月納付:その月の20日まで申し込み手続きをすすと、翌月から毎月27日引き落としされます(口座の(6)年度の納付年額は、定額が13万3000円。定額十付加が13万8000円)。
 ○前納:その年の3月20日まで申し込み手続きをすすと、4月27日から一年分まとめて引き落とされる(前納年額は、定額が13万9000円。定額十付加が13万4670円。毎月納付よりもその年年間3210円。前年度途中に申し込みの場合は、翌年度から毎月納付で、その年度は毎月納付で、翌年度から毎年4月27日に一括引き落としされます)。

申し込み手続き
 預金通帳と印鑑、納付書か国民年金手帳を持ってその口座のある金融機関の窓口。
 問い合わせ
 国民年金課(内線2310)へ。

中央公民館ビデオライブラリー ビデオソフト貸し出します

中央公民館ビデオライブラリーでは、約八千本のビデオソフトを所蔵し、貸し出しをしています。借りた人は住所や名前を主な貸し出しビデオソフト(ジャンル別)
 ○健康、体力作り
 ○育児と健康
 ○スポーツ教則
 ○人権学習
 ○劇映画・アニメーション
 ○劇映画問題
 ○青少年問題
 ○女性問題
 ○高齢者問題
 ○平和問題
 ○環境問題
 ○自然科学
 ○自然科
 ○歴史
 ○まんが・児童物語
 ○人形劇・国語
 ○NHK英会話
 ○趣味の園芸
 ○世界の鉄道
 ○世界の1分
 ○地球大紀行
 ○大黄河
 ○「海のシルクロード」
 ○「海のシルクロード」
 ○NHK特集番組百選
 お問い合わせ

消費生活相談室から

商工課内・内線 2218

新聞の購読勧誘に違約料?
 昨年十月、十月から十一月まで無料で配達するから新年から一年間購読してほしい」と某新聞の購読勧誘を受けた。変更の意思がなかったので断ったのですが、購読を迫ったり、脅しに違約料? 昨年十月、十月から十一月まで無料で配達するから新年から一年間購読してほしい」と某新聞の購読勧誘を受けた。変更の意思がなかったので断ったのですが、購読を迫ったり、脅しに違約料? 昨年十月、十月から十一月まで無料で配達するから新年から一年間購読してほしい」と某新聞の購読勧誘を受けた。変更の意思がなかったので断ったのですが、購読を迫ったり、脅しに違約料?

品物を置いて強引に約束させられました。しかし、新聞は昨年中に配達されず、新年から配達されませんでした。解約を申し入れたところ、違約金を請求されました。払わなければならないのでしょうか? A 今年入って、この手の新聞勧誘についての苦情が数件ありました。新聞購読の訪問勧誘を受けたときは、次のことに関する法律が適用されることになったので、クーリング・オフ(一定の冷却期間内なら違約金なしに契約解除できること)とした制度の対象になります。また、うそをついた記事があるか確かめる

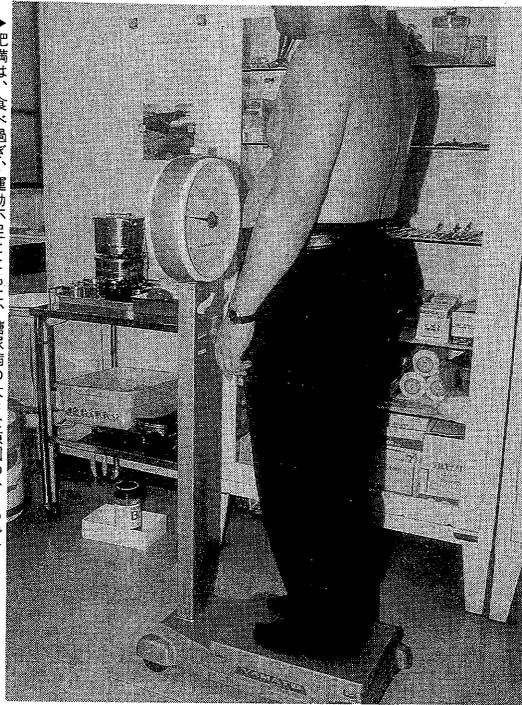
このケースでは、売りの方法に問題があったので、違約金を支払う必要はないとアドバイスしました。

新聞購読の訪問勧誘を受けたときは、次のことに関する法律が適用されることになったので、クーリング・オフ(一定の冷却期間内なら違約金なしに契約解除できること)とした制度の対象になります。また、うそをついた記事があるか確かめる

シリーズ 成人病3

40歳以上の 10人に1人が...

『糖尿病』



肥満は、食べ過ぎ、運動不足とともに、糖尿病の大きな原因のひとつです。

糖尿病は 血糖が慢性的に高い 病気です

「糖尿病はよく耳にしますが、どんな病気なのですか? 私たちが生きていくために、エネルギーが必要で、そのエネルギー源として大切なもののひとつに糖が、あります。食物として体に入った糖は、分解され血糖(血液中のブドウ糖)として体中に送られます。糖尿病はこの血糖が慢性的に高い(高血糖)病気です。」

「なぜ、高血糖になるんですか?」

血糖が体の様々な細胞に取り込まれる時には、インスリンという、すい臓から出るホルモンの働きが必要なんです。

このインスリンの出力が十分でなかったり、働きが悪くなると、体中の細胞に取り込まれる血糖が少なくなり、血液中の血糖が高いいわゆる高血糖の状態になります。

「なぜ、インスリンの働きが悪くなるんですか?」

食べ過ぎや運動不足、肥満、遺伝的な要素が原因です。

この原因により糖尿病は大きく三つの種類に分けられます。

- 1 インスリン依存型糖尿病
- 2 インスリン非依存型糖尿病
- 3 その他のタイプ

「1はワイルドの影響や遺伝によりインスリンが出なくなるもの、2は遺伝の影響は多少考えられるものの食べ過ぎや運動不足、インスリンの働きが悪くなったため、3はすい臓がもその他の内分泌疾患によっても起こります。」

最近では四十歳以上の十人に一人が糖尿病であるといわれ、全国では六百万人もの患者がいると推計されています。「シリーズ成人病」最終回の今回は、この糖尿病の原因や予防法・治療法について宇治久世医師会健康教室委員会にお話を伺います。

食べ過ぎ、運動不足、肥満が大きな原因に

「このことは、成人病と中高年者にとり多いうことから、今回のインスリン非依存型糖尿病(以下「糖尿病」)だけをとり上げます。」

「糖尿病はこのような症状を恐ろしい合併症は、血管を侵し、様々な障害が...」

合併症の代表的なものには眼や腎臓、神経に起る障害です。ひどい場合は失明や人工透析、足の切断などという結果になります。また糖尿病は、動脈硬化を進めるので、心筋梗塞(心臓)や脳卒中、血管障害なども怖いです。一々見ると怖い病気なんです。予防にはどうしたらよいのでしょうか?」

「最近では、検診によって自覚症状がない状態(つまり軽い状態)が見つかる人が増えています。進んで検診を受けてください。また、日頃から食べ過ぎや過度の運動を避け、適度の運動が大切です。医師からも指導を受けてください。」

こんな人は要注意!!

- 家系に糖尿病患者がいる
- 太っている
- 糖分や脂肪分を好んで食べる
- 車が足代わりになっている
- アルコールをよく飲む
- ストレスが多い
- なんとなく疲れやすい

40歳を過ぎたら 年に1回は血糖検査を!

バランスの取れた食事と毎日30分程度の運動を

「食事療法で注意する事はどんなことですか?」

「まず、医師の指示をよく守り、自分の体の状態、特に糖の処理能力についてよく認識することが肝心です。そして、医師からも指導を受けてください。」

「1と2の治療にもその二つの心掛が必要なのは?」

「もちろんです。糖尿病の治療には、1に食事、2に運動、3・4がなされてきた薬と云われます。」

【正しい食生活を】



① 規則正しくすること。



② 腹7-8分目にし、偏食は避けること。



③ 塩分を控え、味は薄味にすること。



④ 主食は穀類を中心に適量をとること。



⑤ 主食に加え、「一汁三菜、果物、牛乳」方式を守ること。

「基本的には、食事と運動の心掛が必要なのは?」

「もちろんです。糖尿病の治療には、1に食事、2に運動、3・4がなされてきた薬と云われます。」

「しかし、インスリン注射を受けているからといって重い糖尿病だと思いつつも、日々の生活に取り入れるようにしてください。一人一人でもできるポイント、足歩行がよいでしょう。しかし運動療法も症状の重い人々では逆効果になることがあるので、注意が必要なんです。」

「食事療法、運動療法を行うこともありますが、手立てもありません。バランスの取れた食事は、血糖値を下げる薬を飲んだり、インスリン注射を受けるなどの薬物治療を受けることにもなります。」

ご利用ください 成人健康相談

「最近、体の調子が良くないので、血圧を測ってほしい」と「健康についてちょっと相談したい」となるとどうしていいのかわからない。成人健康相談は、血圧を測定するほか、健康に関するさまざまな質問にも相談に乗ります。また、ストレッチャ体操も提供します。

◎ 尿検査: 2月18日(土) 東山治コミュニティセンター1、2月25日(土) 城南荘集会所

◎ 検食(減食)試食会: 今年度は終了しました

◎ 午前9時半-11時 今年4月以降の日程や場内については、平成6年度版「市民カレンダー」と手引きに掲載します。(問い合わせ)

◎ 健康医療課(内線3333)

4日(日)小倉公民館
3月11日(金)広野公民館
3月18日(金)宇治公民館
3月25日(金)木嶋公民館