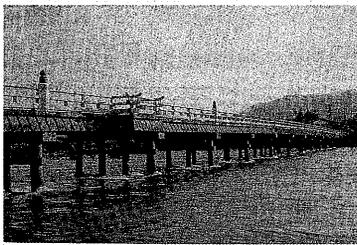


宇治文庫5

「宇治橋—歴史と地理のかけはし—」を発売



歴史資料館ではこの度、宇治橋—歴史と地理のかけはし—を発売しました。これは宇治の歴史と文化を様々な視点で取り上げ、平成元年度から刊行している小冊子「宇治文庫」の五冊目となるもの。宇治の歴史の大きな舞台となつた宇治橋について、その架橋から豊臣秀吉による宇治川の改修までの変遷について述べると共に、宇治橋がたどってきた歴史に、それぞれの時代に「宇治」が果たした地理的な視点に加え、分かりやすい文章と数多くの写真で、より鮮明に宇治橋の姿を浮かび上がらせています。



今、宇治橋の架け替え工事が進んでいきます。この機会にぜひ一読ください。歴史資料館、観光センター、社会教育課、各公民館で販売しています。定価は七百円(執筆者「秋山元秀・滋賀大学助教授。A5変寸、百六十ページ。問い合わせは歴史資料館(☎201311)へ。

水道使用料(1ヵ月)

Table with columns for usage type (家庭用, 営業用, etc.), basic usage, and excess charges (超過料金) in Yen per cubic meter.

新しい水道使用料加入金

1面から続く

水道加入金

Table showing water connection fees (水道加入金) based on pipe diameter (給水管の口径) and new installation amount (新設時の加入金の額).

◎改造の場合の加入金は、新口径の加入金と旧口径の加入金との差額とします。ただし、13ミリメートルから20ミリメートルにする場合は差額の2分の1とします。

スポーツ・レクリエーション大会

Table listing sports and recreation events (スポーツ・レクリエーション大会) with dates, names, and venues.



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・体づくりを図ると共に余暇を有意義に過ごしていただこうと、各種スポーツ教室や大会を開いています。6年度の日程は次のとおりです。気軽にご参加を。なお、日程などは変わることがあります。また、申し込み方法などは開催前に順次本紙でお知らせします。

市民スポーツ教室(参加無料・申し込み制)

Table for citizen sports classes (市民スポーツ教室) listing activities like table tennis, badminton, and swimming with schedules and venues.

いい汗流そう

6年度日程決まる 市民スポーツ教室など

重点普及スポーツ クラウンド・ゴルフ、ペタンク

Table for重点普及スポーツ (重点普及 Sports) listing events for ground golf and petanque with dates and venues.

スポーツひろば(参加無料)

Table for sports fair (スポーツひろば) listing dates, times, and activities.

ニュースポーツ教室(参加無料)

Table for newsports classes (ニュースポーツ教室) listing activities like table tennis and badminton with schedules and venues.

各種講習会(会場未定)

Table for various seminars (各種講習会) listing dates and topics.

問い合わせ 市民体育課 ☎22-3141 内線2621

情報BOX

市役所 〒611 宇治市邑33
☎22-3441

同は問、...
費用の事...
申し...
直接会場へお越し下さい。

福祉・年金

■デイ・サービス

■囲いずれも社会福祉協議会(☎22-5650、ファクス22-5654)。

〈生け花教室〉▷4月15日~7

年3月17日の毎月第3金曜、午後1時半~3時。総合福祉会館▷対象...市内在住で体に障害がある人。先着15人▷毎月600円▷締め切り...4月12日(火)。

〈手作り教室〉▷4月18日~6月20日の毎月第3月

曜、午後1時半~3時半。総合福祉会館▷対象...市内在住で体に障害がある人。先着10人▷内容...ブローチ作り▷500円▷締め切り...4月13日(火)。

〈民謡教室〉▷4月25日~7年3月27日の毎月第4月

曜、午後1時半~3時半。総合福祉会館▷対象...市内在住で体に障害がある人。先着20人▷締め切り...4月19日(火)。

〈レクリエーションに出掛けましょう〉▷4月27日(休)

午前9時半~午後3時半。集合・解散は総合福祉会館▷行き先...一休寺・京都フラワーセンターほか▷対象...市内在住で下肢・体幹機能障害3・4級の人▷定員...障害者=25人、ボランティア=5人▷1000円▷締め切り...4月15日(金)。

■高齢福祉年金の4月期証書回収

明治44年4月1日以前に生まれ高齢福祉年金を受け取っている人は、4月期分については4月11日(月)以降に指定郵便局でお受け取りください。それが済みましたら、証書を既にお渡ししている封筒に入れ、市役所国民年金課までにて郵送してください。この手続きがないと8月期の受け取りができませんので、ご注意ください。国民年金課(内線2310)。

■国民年金保険料の納付

保険料の納め忘れがあると、老後の基礎年金や、障害者や遺族になった時の年金が受けられない場合があります。今一度確認し、5年度国民年金保険料は4月28日(休)(この日を過ぎると今お持ちの納付書では納められなくなります)までに各金融機関(郵便局は除く)か市役所国民年金課窓口で納めてください。国民年金課(内線2309)。

■乳幼児医療費支給制度の申請はお済みですか

市では2歳未満の乳幼児の医療費を助成しています。子供の出生地や親の本籍地で出生届を出すなど宇治市に届出をしないで医療費支給制度の申請をしていない人は、健康保険証と印鑑を持って健康医療課で手続きを。岡岡課(内線2334)。

健康

■歯の教室

▷4月21日(休)午後1時~4時。

宇治保健所▷対象...2歳児とその

保護者▷内容...幼児の食生活・虫歯予防に関する話と歯科検診、磨き方指導 岡岡所(☎21-2191)。先着30人。

実施中

胃がん・乳がん・子宮がん

大腸がん検診

健康医療課(内線2333)

肺がん・結核検診

保健予防課(内線2261)

スポーツ

■市民総体・ソフトボールの部

▷5月8日~22日の日曜と6月19日(日)、太陽が丘▷対象...協会登録チーム、市内在住・在勤のチーム▷参加費...4000~7000円 岡岡本さん(☎23-2683)。4月25日(月)まで。

■トレーニング機器実技講習会

▷23日(土)、午後1時~3時半の2回。黄葉体育館▷対象...15歳以上の人(中学生は不可)。各先着30人▷1000円 岡岡17日(日)午前9時から同館へ直接。顔写真(3寸×2.5寸)1枚が必要 岡岡館(☎33-4001)。

公民館・青少年センター

木幡公民館まつり

第1部

4月23日(土)・24日(日)

山野草・盆栽・園芸植物展

山野草即売コーナー、お茶席

木幡公民館 ☎32-8290

■大久保青少年センター(☎44-7447)

〈ハーモニカ教室〉▷4月13日~7年3月22日の第2・4水曜、午後3時半~5時▷対象...市内在住の小・中学生、保護者も可 岡岡館。

講座・資格

■城南地域職業訓練センターの講座

■ワープロ初級▷4月25日~5月17日の月・火・木曜、午前9時半~午後3時半(一部は午前だけ)▷1万8000円。〈ワープロ初級〉▷5月7日~7月2日の土曜、午前9時半~正午▷1万1700円。〈ワープロ進修集中講座〉▷5月3日(休)~5日(休)、午前9時半~午後3時半▷9600円。〈パソコンロータス123初級〉▷5月19日~6月6日の月・木曜、午後6時半~9時▷7800円。〈パソコンロータス123初級〉▷5月22日~6月26日の日曜、午前9時半~正午▷7800円。〈パソコンロータス123中級〉▷5月7日~6月4日の水曜、午後6時半~9

時と土曜・午前9時半~正午▷1万4000円。

■危険物取扱者試験

▷5月20日(金)、日産車体(株)京都工場(大久保町西ノ端)▷試験の種類...甲種・乙種全類と丙種 岡岡市内各消防(分)署で配布中の願書を、4月18日(月)~22日(金)に消防試験研究センター京都支部(上京区釜屋通丸太町上・都文化ビル2階)へ。本試験のための講習会要領も合わせて配布中 岡岡消防本部予防課(内線3657)。

募集

■お茶摘みさん

高級茶の代名詞「宇治茶」は茶の葉を手で摘んでいます。人手が不足し、茶農家はその確保に苦労しています。宇治茶振興のため、あなたの力を貸してください。岡岡4月10日の新聞折り込みのチラシの各農家、茶園・茶農家のポスターの連絡先へ直接電話。期間は5月初旬から1カ月間、勤務時間・報酬・通勤方法などは各農家とご相談ください。

■自衛官

▷種目・受け付け期間・対象...◎男女一般技術幹部候補生=5月9日(月)~6月17日(金)、大学院修士課程修了者◎男女医科・歯科・薬剤幹部候補生=6月1日(休)~7月15日(金)、専門の大卒◎男女医科・歯科幹部=5月9日(月)~6月13日(日)、医師・歯科医師免許取得者◎男女技術海上幹部=6月1日(休)~7月1日(日)、大卒◎男子技術海曹=6月1日(休)~7月1日(日)、大学・短大・高専卒か無線通信士などの国家免許取得者◎婦人自衛官(看護)=6月10日(金)まで、看護婦免許の取得(見込み)者 岡岡宇治募集事務所(☎44-7139)か市役所企画管理部総務課(内線2052)。年齢や入隊日はお問い合わせを。

お知らせ

■児童書テーマ展示「赤ちゃんの本」

生命の誕生や赤ちゃんに関するものを、科学の本から絵本までたくさんそろえました。▷4月12日(休)~5月29日(日)、中央図書館 岡岡館(☎20-1511)。

■平成6年事業所名簿整備調査

4月20日現在で、平成6年事業所名簿整備調査が実施されます。この調査は事業所の事業活動の状態を把握し、各種統計調査の際に役立てようというもので、市内のすべての民営の事業所を対象に実施されます。調査事項は名称・電話番号、所在地、事業の種類、従業員数です。市の統計調査員が聞き取り調査に伺いますので、ご協力を願います。岡岡企画課(内線2083)。

■使用済みポスター掲示板を差し上げます

知事選挙で使用したポスター掲示板(ベニヤ板製、縦91cm×横182cm×厚さ4cm)を希望者に差し上げます。営利目的はお断りします。使用の際は候補者のポスターをはがし、選挙用掲示板であることが分からないようにしてください。岡岡選挙管理委員会(☎20-8798)。14日(休)まで。応募者多数の場合は枚数制限します。

■社会福祉協議会会員募集

社会福祉協議会は「しあわせに満ちあふれたまち」を目指して地域の住民の参加と協力により福祉活動や在宅福祉サービスを進めて

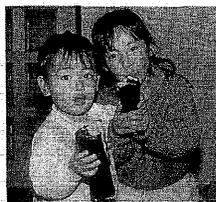
いく組織です。その運営は市民の皆さんからの「会費」で賄われています。同協議会が地域福祉の推進の中核として活動できるよう、多くの皆さんの参加と協力により福祉活動や在宅福祉サービスを進めて

うちの人気者

松田 悠陽(2歳)・昭那(5歳)

2人はよくけんかもしますが、とても仲良し。(横島町三十五)

あなたの家庭の人気者を募集。「うちの子をぜひ」おじいちゃんの誕生日の記念に...なんて人はどしどし応募を。岡岡毎月20日までに広報課(内線2070)。



お年寄りのための住宅改造に 助成制度ができました

市では、お年寄りの住まいの改造に対して助成する高齢者住宅改造助成制度を次の内容で始めます。これは住宅に手すりを取り付けたり浴室を改修したりするなどで、介助の必要なお年寄りに日常生活を少しでも楽に過ごしていただくために、介助する人の負担軽減に役立つものです。ご利用をお待ちしています。利用できる人(住居の改造を必要として)次の二つを満たす人です。

- ▷市内に住民登録が外国人登録がある
- ▷世帯におおむね65歳以上の高齢者がいる
- ▷介助が必要な高齢者がいる
- ▷助成の対象となる工事スロープや手すりの取付、便器の取り替え、浴室の改修、段差の解消など
- ▷助成金の額
- ▷対象となる工事にかかった費用の合計額の半額ただし30万円を限度として

申請には、申請書、施工見積書などの書類が必要で、詳しくは長寿社会対策課(内線2316)か宇治明星(内線3530)または1(☎23-7000)へ。

なお、宇治明星(内線2316)は、毎月第四木曜日の午後一時半から四時半まで、高齢者の住宅改造に関する相談を受け付けています。予約が必要(です)。気軽にご利用を。

カメラでおじやま

中央公民館サークル発表会 3月26日(土)・27日(日)、中央公民館で活動するサークル14団体の発表会がありました。発表の部・和太鼓では子供らもバチを握り、力強い太鼓の響きを披露していました。



▲力作ぞろいの展示の部

5月11日号から新コーナー

投稿を募集中

市紹介ビデオ「彩りのまち―宇治十景」貸し出し中(中国語版もあり)。

広報課では、皆さんにより親しんでいただくため、「市政だより」を1日号に新しく投稿コーナーを設けています。「日ごろこんなことを思っている」、「近ごろこんなことがありました」という皆さんのご意見をぜひお寄せください。掲載をご希望の方は、はがきで宇治郵便33、市役所広報課「投稿コーナー」係へ。字数は二百字程度。締め切りは特に設けません。一カ月前までの到着分を掲載の対象とします。お便りをお待ちしております。岡岡課(内線2069)へ。

食生活改善推進員「若葉の会」

より良い食生活 知りたい 伝えたい

食生活改善推進員 養成講座の受講者募集

「若葉の会」は、私たちの健康は私たちの手で、をスローガンに、地域の食生活をより良いものにならうと活動しているボランティアグループです。今回はこの「若葉の会」の会員として活動するための「食生活改善推進員養成講座」の受講生を募集します。あなたも参加し、「若葉の会」の一員として活動しませんか。

食生活改善推進員とは

食生活改善推進員は、市民の健康づくりの担い手として活躍している地域のリーダー。ボランティア「若葉の会」を組織し、養成講座を受講する必要



「若葉の会」で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
- 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や「減塩梅干し講習会」での指導。
 - ☆乳幼児期からの正しい食生活づくりのための「離乳食教室」でのおやつ作り、「母親教室」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」の開催や実習・研修の受講。



があります。この講座では栄養の知識をはじめ、栄養計算、健康のための食生活、減塩調理などを一年間かけて学習し、総合的な栄養知識を身につけます。そして養成講座を受講する必要がある。この講座では、地域の健康づくりを進めるため、様々な方面で活躍しています。食生活改善推進員としての大きな役割を担います。正しい食生活を知りたい、地域



食生活改善推進員「若葉の会」会長 松井徳恵さん (大久保町平盛)

会長のひとこと

「若葉の会」は、食生活の改善を学び、それを我が家・隣近所・友人はいるまもなく、料理講習会やスポーツまつりなど、機会が

あつたに広がります。あの時、あの場、言葉を交わした、一緒に料理をした人々の喜ぶで、くたされた言葉、顔がともあつたのです。

会員になって、年々自覚が深まると、常に何らかの委員がいます。学習の場としての興行きの深さが分かってきたので、このように

5年度講座修了者の声



健康作りのお手伝いを 弘子さん (小倉町西浦)

自分たちの健康が、家族の健康の中心になってきたら始めていきたいと思っています。

この一年間の充実した勉強で、今までの食生活をいかに改善するかについて、痛感、また、食生活の改善への関心も深まりました。まずは、家族が薄味料理に慣れるようにすることが、始めていきたいと思っています。



岸本 ふささん (木幡椀尾)

います。ボランティア活動は、初めてなんです。ほかの会員さんと、共に勉強しながら、地域で正しい食生活を呼び掛けていきたいと思えます。

宇治市 食生活改善推進員養成講座 募集要項

◎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

◎会場 市役所・総合福祉会館・無料

◎募集人数 35人(応募者多数の場合は地域別に抽選して決定)

◎修了証 16回・約55時間の講義のうち、必須項目の10時間以上受講した人には、府知事から修了証を交付

◎応募方法 4月15日(金)までに、所定の申込書(健康医課)に記入し提出を、申し込み・問い合わせ 健康医課課(内線)へ

回	月/日(曜日)	内容	午前	午後
1	5/18(水)	開講式 記念講演		
2	5/31(火)	栄養の基礎 I	日常の食生活 I	
3	6/7(火)		減塩梅干し作り	
4	6/24(金)	季節の献立 調理の基本	栄養の基礎 II	
5	7/12(火)	減塩調理	食品と調理	
6	7/27(水)	減塩調理	日常の食生活 II	
7	8/30(火)	食品衛生 I	地域活動をすすめるために I	
8	9/13(火)	減塩調理 調理の基本	健康づくりの基本	
9	9/28(水)	減塩調理 調理の基本	健康のための運動の基本	
10	10/19(水)	減塩調理 調理の基本	病態別食生活 (糖尿病)	
11	11/17(木)	食品衛生 II	病態別食生活 (高脂血症)	
12	12/8(木)	パーティー 献立	地域活動をすすめるために II	
13	1/18(水)	食事診断 栄養計算	年代別食生活	
14	2/9(水)	減塩調理 調理の基本	献立作成・地域活動の実態	
15	2/24(金)	班別献立発表会	年代別食生活 講座のまとめ	
16	3/9(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

- ①酸味を上手に利かせる 酢・ゆず・レモン、トマトなどを使います。
- ②天然の素材でだしを取る 昆布・花かつお・じゃこなどのだしとうま味が薄味を引き立てます。
- ③香りのある食品をうまく使おう しそ・三つ葉・ゆず・ねぎ・こま・

薄味料理を おいしく作るコツ

- 焼きのりなどいろいろ使います。
- ④植物油を使う(使い過ぎないように) いため物、いため煮などに適量使います。
- ⑤持ち味を生かす 新鮮な材料で持ち味を生かします。
- ⑥香ばしさを付ける 焼いて香ばしさを付けます。