

市政情報いつでも24時間

テレホンサービス

宇治市政ダイヤル

20-8777



11/1

平成7年 (1995年)

第1078号

発行 京都府宇治市 千611 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

宇治上神社・平等院 世界文化遺産登録記念



# 源氏・ろまん'95

11月19日(日) 文化センター

11月19日(日)、文化センターで紫式部文学賞・市民文化賞の受賞式を中心とするイベント「源氏ろまん'95」を開催します。この日は記念イベント「今、蘇る、絢爛絵巻」のほか、同時開催のサンフェア宇治'95、関連イベントの歴史資料館の企画展「源氏物語の絵巻と工芸」など、内容は盛りだくさん。家族そろってご来場ください。

## 第5回 紫式部文学賞・市民文化賞 受賞式&記念イベント

11月19日(日)午後2時～4時/文化センター大ホール

★入場は入場券・招待券をお持ちの人に限りです。

### ◇第1部 受賞式

〈出演者〉 ( )内は受賞作品

◎紫式部文学賞受賞者 吉本ばななさん (小説「アメリカ」)

◎紫式部市民文化賞受賞者 児島 孝さん (歴史研究「数奇と呼ぶ日本の文化革命ー利休、織部の死の裏にひそむ意外な史実ー」)

美唄清斗さん (小説「由仁葉は或る日」)

◎紫式部文学賞選考委員 (50音順・敬称略)

梅原 猛、大庭みな子、瀬戸内寂庵、竹田青嗣、多田道太郎

◎紫式部市民文化賞選考委員 (50音順・敬称略)

木股知史、塩見啓子、鈴木貞美、坪内稔典、水川喜夫、宮城 宏、山路興造

### ◇第2部 記念イベント『今、蘇る、絢爛絵巻』

ー地唄・「葵の上」に見る情念の世界ー

〈出演者〉

舞=坂東玉三郎 笛=藤倉名生 唄=萩岡松韻社中  
司会=葛西聖司 解説=吾妻徳彌

### ◇お茶席 文化センターロビーで。有料

## 宇治十帖スタンプラリー

11月3日(祝)・4日(出)・5日(日)、午前9時半～午後4時 宇治川周辺に散在する「源氏物語」宇治十帖の古跡や万葉歌碑を巡り、深まりゆく秋を満喫していただきます。スタンプ帳は市内公共施設や京都周辺のJR・京阪・近鉄の主要駅などで配布中。参加無料

問い合わせ:文化観光課 (☎22-3141 内線 2223)



### 関連イベント

□ 中央図書館 (☎20-1511、月曜・祝日休館)

テーマ展示「源氏物語の魅力」

11月1日(水)～29日(水)

□ 歴史資料館 (☎20-1311、月曜・祝日休館)

企画展「收藏品ー源氏物語の絵画と工芸を中心にー」

11月11日(出)～12月17日(日)

□ 中央公民館 (☎20-1411)

市民文化祭 展示の部 (第2部)

11月17日(金)～19日(日)

無料バスを運行 11月19日(日)は文化センターと市内主要ターミナルを結ぶ無料バスを運行します。駐車場が少ないので、バスをご利用ください。

### 同時開催

## サンフェア宇治'95

11月19日(日) 文化センター

◇オープニングセレモニー 9:00～

◇早起きわくわくルーレット 9:30～10:00  
ルーレットで12人に松葉ガニなどをプレゼント。参加者にもれなく早起き賞を進呈します(先着200人。午前8時半から整理券を配布)

◇'96ミス宇治コンテスト 10:00～



エフエムラジオオープンスタジオ FMラジオ 88.8MHz 放送中 会場にエフエムラジオの特設スタジオを設けて実況生中継します

◇めざせ! 宝島 14:00～  
3つに分かれた地図の持ち主を見付け出そう。賞品はマウンテンバイク50台、高感度ラジオ100個。復活抽選あり。参加費 300円。

◇農林漁業祭  
ハンマープライス・丸太切り競争・卵つかみ・クイズラリー・園芸講習・園芸相談・木工教室・おにぎり無料配布・牛乳試飲・うなぎつかみほか

◇宇治コレクション・バザール&バザール・ロマンスク宇治・カーフェア  
市内企業の製品・商品などの展示や販売

◇お祭り味のれん

問い合わせ:宇治商工会議所 (☎23-3101)

◆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◆

## ねずみ年ファミリー大募集

本紙8年1月1日号で紹介



「子年生まれが家族に二人以上いる「ねずみ」ファミリーを募集しています。応募方法:はがきに①住所 ②家族全員の氏名と生年月日 ③電話番号 ④我が家の簡単なPRを書き、市役所広報課(宇治電話☎22-3141内線2206)へ(14日～19日)へ応募期限:11月19日(当日消印有効) ◆その他:選考の上、結果は後日応募者にお知らせします。

## 宇治橋の古い写真を探しています

日本三橋の一つ「宇治橋」は、今から千三百五十年前に初めて架けられた由緒ある橋。六十年振りの架け替え工事も順調に進み、来年春の完成を待つばかりとなりました。広報課では、本紙八年一月一日号の特集「宇治橋」に掲載する宇治橋の写真を探しています。古い橋の姿や行き交う人の風俗、当時

本紙8年1月1日号に掲載

# 図書館に行ってみよう

十一月九日までは、読書週間。中央図書館、東宇治図書館、移動図書館「そよかせ号」があなたを待っています。市の図書館の蔵書は全部で約十九万冊。今まで図書館を利用したことがない人も、一度足を運んでみませんか。今回は図書館の利用方法を紹介します。

### 本を借りるときは：

貸出申込書に必要な事項記入して、カウンターへ貸出券を発行します。申し込みの時は、住所を確認してください。在勤・在学の方は、



図書館には、紙芝居やカセットブックも含め様々な本があります。

貸出申込書に必要な事項記入して、カウンターへ貸出券を発行します。申し込みの時は、住所を確認してください。在勤・在学の方は、

読みたい本が見つかるときは：コンピュータ目録、書名・著者名・キーワードから読みたい本があるを調べることができます。読みたい本が書架にならば「予約・リクエストカード」に記入してカウンターへ貸し出し中の本は返却され次第連絡します。また、所蔵していない本は、購入するか、ほかの図書館から借

るもの(運転免許証、学生証等)を提示していただき、貸出券は中央図書館、東宇治図書館、移動図書館「そよかせ号」共通で使えます。

## 11月9日(木)～15日(水) 秋の火災予防運動

消防本部では、十一月九日(木)から十五日(水)まで、「災害に備えて日頃の火の用心」をテーマに、秋の火災予防運動を展開します。

最近の建物火災のうち、大半を占めているのが住宅火災です。このため消防本部では、放火防止対策、高齢者宅などからの放火防止、天ぷらなべ火災防止などに重点を置いて消火訓練や防火火災講習を行い、住宅の防火対策を進めます。

火災が発生しやすい気候となります。市民の一人ひとりが

- ① 防火意識を高める火災の起らないよう努めましょう。
- ② 地域で行われる消防訓練には積極的に参加し、また家庭でも、次の「火の用心」七つのポイントを実践しましょう。
- ③ 寝たきり状態の寝ているおじいちゃんやおばあちゃんに、火災の用心を伝えてあげましょう。
- ④ 風が強いときは、たき火をしなさい。
- ⑤ 天ぷらなべを揚げるときは、その場を離れなさい。
- ⑥ 家の周りに燃えやすいものを置かない。

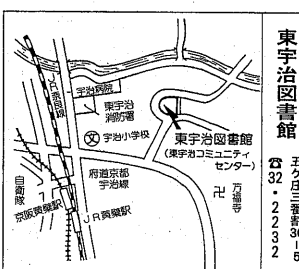
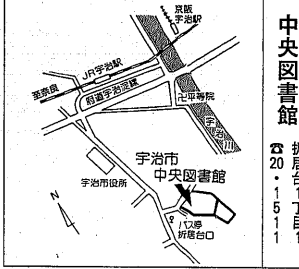


この日は、消防や市民の結びつきを象徴するマイヤ

ルナンバーにちなみ、定められました。この機会に、万が一の場合に備えて、「119番」のかけ方について確認しておきましょう。

★火事になったとき、見付けたときは、①場所と名前を正しく、②目録を名を正しく、詳しく、

★救急車を呼ぶときは、③事故の内容、程度、④場所、目録を伝える。⑤今、電話してあるあなたの名前と電話番号を伝える。緊急の場合には、ついでに「119番」を利用してください。



**中央図書館**  
折居台1丁目1  
☎20・1511

**東宇治図書館**  
五ヶ生番町1-6  
☎32・2232

りたびで提供します。調べたいことがあるときは：

**中央図書館**  
移動図書館「そよかせ号」

は返却ポストへ。ただし、カセットブックは返却ポストには入れないでください。

図書館から離れた地域へは、市内各地のステーション(二十三カ所)に毎月巡回し、図書を出し、サービスをしています。日中は本紙一日一回巡回し、返却しています。

## 11月はふれあい月間 福祉の催しを実施

「ふれあい月間事業実行委員会」では、市民の皆さんに福祉活動やボランティア活動に対する理解を深めていただくために、十一月に「ふれあい月間」として、次の催しを実施します。

ぜひ参加ください。

詳しくは社会福祉協議会 ☎22・5000、フランク ☎22・5004へ。

11月9日(木) 消防や市民の結びつきを象徴するマイヤ

介護機器展  
介護健康相談  
▽とき：11月11日(日) 午前9時～午後4時、市役所市民ギャラリー

宇治福祉まつり  
▽とき：11月5日(日) 午前10時～午後3時

時、総合福祉会館 普門内

福祉教育交流集会  
▽とき：11月18日(日) 午後7時～4時、生涯学習センターV内容：福祉教育に関する講演と懇話会、宇治市社会福祉協議会会長・監事、講師等。

企業・労働組合の社会貢献活動講演会  
▽とき：11月25日(日) 午後7時～4時、産業会館V講師：市立大学 講師・渡邊 雄之

## 平成8年度 12月11日(月)から受け付け 保育所入所申請

問い合わせ 保育課(内線2322)

初めての入所の場合

▽対象：八月四日以前現在、生後六カ月以上六歳未満の乳幼児。保護者が仕事をされているか、病気などで保育ができない場合に限り。

▽入所受付日と場所：下表の通り。やむを得ない事情のある方は、十一月十日(月)から十二日(水)の午後五時まで、保育課で受け付けます。

▽申込用紙と必要書類：申込用紙は十二月一日(火)から各保育所(園)と保育課でお渡します。申請には保護者(父または母)の「在職証明書」など保育ができない旨の証明書を必要とします。早めに用意を。

▽申し込みができません。希望する人は、入所申請書と保育できない旨の証明書などを、十一月七日(火)から九日(木)までに、現在入所中の保育所(園)へ提出してください。

希望する人は、入所申請書と保育できない旨の証明書などを、十一月七日(火)から九日(木)までに、現在入所中の保育所(園)へ提出してください。

日時	場所	対象園
12/12 (火)	同胞保育園	同胞保育園・くりくま保育園 大久保保育所
	南浦保育園	南浦保育園・伊勢田保育園 西小倉保育所・北小倉保育所
12/13 (水)	明星保育園	明星保育園・のほり保育園 木幡保育所・北木幡保育所
	横島保育所	いずみ保育園・横島保育所
12/14 (木)	広野保育所	広野保育所・ひいらぎ保育園 小倉双葉園保育所
	あさひ保育園	あさひ保育園・三室戸保育園 なかよし保育園・宇治保育所

◎受付時間はいずれも午前10時～午後4時です

産休明け保育  
八月二二日に出生届け出のあった八ヶ月未満の乳児についても、保育の

① いずれも、一斉受付期間を過ぎて申請した場合は、二次募集の扱いになりますのでご注意ください。

② 四月から入所を希望する人は全員申請が必要とします。

客：パレット、機織店、ステーション発表、パネル展示、介護育児相談、階上上映、福祉教育に関する講演と懇話会、宇治市社会福祉協議会会長・監事、講師等。

**情報BOX**

市役所 〒611 宇治栴笥33  
☎22-3141

問は問い合わせ、申は申し込み。  
真意の書いていないものは無料で、  
申し込み方法の書いていないものは  
直接会場へも越しにく。

催し

**■文化センター彫刻展**  
▷11月7日(火)～15日(水)文化センター(13日(休)休館)▷出品作家…村上泰造「ETHNIC III-X」、藤庭賢一「魔術師の変貌1」、大倉待郎「TREE 1」 圃文化センター(☎20-2111)

**■肢体障害者の社会見学**  
▷11月18日(土)午前9時半、総合福祉会館前集合▷行き先…ハイタワーリサーチパークと京都フラワースセンター▷対象…市内在住の肢体障害者と介護者、先着30人▷参加費…260円(昼食代別) 圃11月8日(休)までに社会教育課(内線2616)へ。

**■ビデオシアター**  
▷11月7日(火)午後1時半～3時半、西小倉コミュニティセンター▷内容…映画「母の贈りもの」 圃女性政策室(内線2091)。

**■第14回「中学生の主張」大会**  
▷11月18日(土)午後1時半～4時、文化センター大ホール▷内容…◎発表「中学生として友人、大人、社会に訴えたいこと」「学校生活の中で考えること」など◎宇治市ハーモニカスクールの演奏 圃青少年課(☎22-5162)。連合青友会賞、青少年健全育成協議会賞、教育委員会賞の表彰を予定。

**中央図書館児童書テーマ展示**  
11月1日(火)～29日(水)  
『あっ!食べすぎちゃった』と題し食べ物の本をたくさん集めました。  
圃同館(☎20-1511)

**■府政見学会**  
▷11月16日(木)午前8時半～午後3時半、府宇治総合庁舎集合・解散▷行き先…消防学校、府庁、総合社会福祉会館など▷定員…90人(抽選)▷往復はがきに住所、氏名・年齢・性別・電話番号を書き、宇治地方振興局総務課(〒611 宇治若森7-6)。11月6日(月)消印有効。圃同課(☎21-2101)。

**■消費者団体連絡会講演会**  
▷日程・内容は右上表の通り。

いずれも午後1時半から、生涯学習センター▷定員200人(当日会場で先着順) 圃商工課(内線2218)。保育あり。どなたでも参加できます。

11/18 (土)	「私達の住む街は大丈夫か?」～地震活動期を迎えた西和南日本～ 京都大学教授 尾池和夫さん
11/25 (土)	「てんぷら油で車が走る」～課題をわしは克服、課題がらについて～ 滋賀県環境衛生協理 藤井絢子さん

**■憲法と人権を考える集い「アジアの中の日本」**  
▷11月8日(火)午後5時半～、京都産業会館8階シルクホール▷内容…映画「戦争～子供たちの遺言」の上映とディスカッション 圃京都弁護士会(☎075-231-2335)。

成人歯科健康診査

20歳以上の人を対象に、歯と歯周組織の診断・磨き方指導を無料でを行っています。  
●12月14日(木)までの毎週木曜午後1時半～3時半、保健医療センター 圃健康医療課(内線 2333)。要予約。

募集

**■登録ホームヘルパー**  
日常生活を営むのに支障のあるお年寄りや障害者に家事を中心としたサービスを行います。▷募集人数…若干名▷対象…次のすべてに該当する人 ①登録時に満60歳以下②福祉に関して理解と熱意がある③家事介護や相談助言が適切に行える④週3回以上勤務できる⑤原付または自動車の免許を持っている▷業務の内容…家事介護(調理、洗濯、掃除、買い物、医療機関との連絡など)、生活に関する相談や助言など▷時給…900円 圃11月1日(火)～10日(金)(3日(休)、5日(休)除く)の午前8時半～正午、午後1時～5時にホームヘルプセンター(総合福祉会館内)へ履歴書持参で。選考の上採用します。圃同センター(☎23-0510)

福祉

**■車いす介助方法講習会**

▷11月10日(金)午後1時半～4時、総合福祉会館▷内容…車いすの操作と介助方法の実技講習▷定員…先着20人 圃社会福祉協議会(☎22-5650)

**■肢体障害者の集い**  
▷11月17日(金)午前9時半、総合福祉会館前集合▷行き先…東映太秦映画村▷対象…市内在住で肢体不自由の1・2級の人▷参加費…1000円▷定員…障害者10人、ボランティア15人(先着順) 圃社会福祉協議会(☎22-5650)。送迎が必要な人は可能な限り対応します。

スポーツ

**■第12回市民駅伝競走大会**  
▷12月3日(日)、太陽が丘。小雨決行▷受付…午前9時半から陸上競技場▷チーム…監督1人、選手8人以内(出場5人・5区)。市内在住・在勤・在学の中学生以上。◎一般男子・女子の部=同じ職場・学校など◎混合の部=男3人女2人 圃11月13日(月)までに所定の用紙で市民体育課(内線2621)へ。

公民館・青少年センター

**■中央公民館(☎20-1411)**  
▷市民講座「文化財の保存と活用」▷日程・内容は下表の通り。午前10時～11時半▷対象…市内在住の人。先着50人。圃同館。

11/24 (金)	文化遺産と民族と歴史 京都大学名誉教授 小野山雄さん
12/8 (日)	宇治上神社・平等院の建築について 京都大学名誉教授 川井秀一さん
12/15 (金)	歴史的建造物の保存と修復について 京都府教育委員会文化財保護課 係長 福田敏朗さん
12/22 (金)	外国人の見た宇治上神社と平等院の保存について 立命館大教授 モンテ・カセムさん

**■宇治公民館(☎21-2804)**  
▷「木版画の年賀状作り」▷12月9日(土)、16日(日)いずれも午後1時～4時▷対象…市内在住・在勤の人。先着30人▷費用…300円▷持ち物…彫刻刀・パレン・水彩用具一式・下絵(はがきより少し小さいもの) 圃同館。▷「木版画サークル作品展」11月8日(火)正午～12日(日)午後4時、同館で。

**■大久保青少年センター(☎44-7447)**  
圃茶道教室は申し込み必要。ほかは直接会場へ。  
▷「チャレンジャーズ」▷11月11日(土)午前9時～正午▷内容…①体操教室(10時まで)②手作り教室=秋の果物のコースターを作る③一輪車とバドミントン教室▷対象…小・中学生。〈こども茶道教室〉

▷11月25日(土)午前9時～正午▷対象…小・中学生。定員20人▷100円。〈おはなし会〉▷11月8日(火)、22日(日)いずれも午後3時半～4時▷対象…幼児と小学校低学年▷内容…紙芝居や絵本読み聞かせなど。

第15回 木幡公民館まつり

「おまつりでふれあい強まる地域の輪」をテーマに開催。模擬店など楽しいコーナーもあります。ぜひお越し下さい。  
11/12(日)午前10時～午後4時  
18(土)午前9時半～午後4時  
19(日)午前9時半～午後3時半  
18日(土)19日(日)の作品展への申し込みは16日(木)まで  
圃同館(☎32-8290)

講座・教室

**■在宅リハビリテーション講習会**  
▷11月9日(木)午後1時20分～4時、サンアビリティーズ城陽(城陽市中芦原)▷内容…軽度失語症のトレーニング方法、更衣やトイレの介助方法講習▷対象…脳卒中や脳梗塞などでリハビリが必要なお年寄り。介助されている人。ボランティアの人など。圃健康医療課(内線2333)へ6日(月)まで。

**■城南地域職業訓練センターの講座**  
圃同センター(☎46-0688)。  
▷「ワープロ初級Ver.5」▷12月3日～8日1月14日の日曜、午後1時～3時半▷9000円。▷「ワープロ初・中級」12月4日～14日の月・火・木・金、午前9時半～3時半▷1万2200円。▷「パソコンロータス123 初級」12月2日～8日1月6日の水曜午後6時半～9時、土曜の午前9時半～正午▷9000円。▷「パソコンロータス123 中級」▷12月3日～8日1月14日の日曜、午後1時～3時半▷9000円。▷「パソコンウィンドウズ」▷12月4日～21日の月・木曜、午後6時半～9時▷9000円。

おばあちゃんといっしょ

西岡セツ子さん  
石原 陵河ちゃん(8歳)  
銀河ちゃん(4歳)  
航海ちゃん(1歳)  
(木幡花揃)

【おわび】 10月11日号の「おばあちゃんといっしょ」に誤りがありました。今号に正しい内容で掲載しています。

満1歳になりました



小西 由華ちゃん  
H6.10.18 / 南陵町1丁目  
素直でおおらかに  
育ってね!

**募集** 6年11月生まれのお子さん。8日(木)までに広報課(内線2070)へ

**■城南勤労者福祉会館の教室**  
「茶の作法教室」▷11月27日(月)～12月11日(月)の月曜、午前10時～正午▷1500円 圃同館(☎46-0780)。

**■同和問題を考える市民講座**  
▷11月7日(火)午後7時～、生涯学習センター▷内容…「人権と新しい学問」=京都文教短期大学副学長・後藤義次さん 圃同和対策室(内線2221)。

お知らせ

**■就学時の健康診断**  
来年4月に小学校に入学する幼児(平成元年4月2日～2年4月1日生まれ)を対象に各小学校で行います。必ず受診してください。対象となる家庭には既に通知していますが、まだ届いていない方は学校教育課(内線2613)へ。

**■巡回無料法律相談**  
▷11月10日(金)午後1時～3時、市役所市民相談室▷担当…京都弁護士会の弁護士 圃同室(内線2079)へ電話予約を。先着10人。

**■難病個別相談(膠原病)**  
▷11月14日(火)午後1時～3時、宇治保健所▷対象…膠原病患者、その疑いのある人と家族▷内容…専門医による個別相談 圃宇治保健所(☎21-2191)へ13日(月)まで。

敬老祝金

受け取りはお早めに

【おわび】 10月11日号の「おばあちゃんといっしょ」に誤りがありました。今号に正しい内容で掲載しています。

**各種がん検診 実施中**

健康医療課(内線2333)

がんは早期発見・早期治療で治る率が高い病気です。ぜひ検診を受けましょう。◎子宮がん検診:11月30日まで市内の産婦人科で

11/14(火)	宇治小学校(午前)	22(水)	三宮戸集会所(午前)
15(木)	小倉小学校(午前・午後)	12/4(月)	保健医療センター(午前)
16(金)	木幡公民館(午後)	5(火)	木幡公民館(午前)
17(土)	保健医療センター(午後)	6(水)	広野公民館(午前)
20(月)	伊勢田小学校(午前)	7(木)	保健医療センター(午前)

◎胃・大腸がん検診:健康医療課で受け付け中。問い合わせは同課へ。

城南衛管

リサイクル市

フリーマーケット

11/12(日)開催

会場近のなごみ屋になつて、いまし清掃週間のイベントとして、十一月十二日(日)に開催します。

▷お申し込み:11月12日(日)午前10時、折原清掃工場V内容:リサイクル市、フリーマーケットなど。リサイクル市は抽選券の配布は午前時半まで、抽選は正午からです。▷抽選は、駐車券が少ないのでパス(利用)は、城南衛管管理組合広報課(☎075-631-5111)へ。

敬老祝金 11/30末まで

受け取りはお早めに

敬老祝金(お祝い金)は、お早めに取りたい。十一月三十日までに受け取りに来られないと受給資格がなくなり、受給がなくなります。受け取りの際は、敬老祝金の支給通知はがきに氏名を記入し、押印し、持参してください。

支給通知はがきを紛失した人には、再発行しますので、本人を証明する書類(健康保険証、運転免許証など)と印鑑を持参してください。詳しくは長寿社会対策課(内線2334)へ。

保健・衛生・相談

献血

●1日例、午前10時～正午、産業会館。同日、午後1時半～3時半、(株)シエー上羽事業本部京都南支店。

飼えなくなった犬・猫

●毎週月曜、午前9時～10時半、宇治保健所。

相談あんない

■宇治こころの電話 午前9時～午後5時(土・日・祝日を除く)。青少年問題の悩みなどお気軽に。☎24-0800。

■法律相談 毎週木曜、午後1時半～3時半、総合福祉会館。定員は1回につき先着10人。社会福祉協議会☎23-0857へ電話予約を。受け付け順に相談日・時間を決めます。

■社会保険相談所 1日例=木幡公民館、

15日例=小倉公民館、午後1時半～4時。年金・健康保険など。国民年金課☎22-3141 内線2309。

■京都府交通事故相談 1日例、15日例、午前9時～午後4時、京都府宇治地方振興局。☎同振興局☎21-2049。

■暴力にかかわる困りごと相談 6日例、午前9時～午後4時、京都府宇治地方振興局。電話での相談も可。☎京都府暴力追放運動推進センター☎075-451-8930。

市、社会福祉協議会では、このほかにも各種相談事業を実施しています。詳しくは7年度版「市民カレンダーと手びき」をご覧ください。

家庭での食生活の現状を見ると、野菜不足の傾向が見受けられます。日本食では、米食が主です。不足しがちなビタミンやミネラルの豊富な野菜を食べる必要があります。野菜の繊維質には排泄を促し便通を良くしたり、コレステロールなどの掃除をしつりする効果があります。野菜のとり方として、日本食に多くみられる「煮る調理法」では材料に青菜や根菜などを使用し、柔らかく、味良く、一度に多くの

バランスの取れた食事を



量の野菜を取ることができず。また、肉と一緒に食べる野菜サラダは一度にたくさん量を取れませんが、生で野菜を摂取します。ビタミン類が豊富で、体内で肉や魚など良質のたんぱく質の吸収や活用をスムーズにする働きがあります。

お互いに不足している栄養を補うために、単に米だけ、肉だけではなく、ご飯には煮物、和え物など、肉には野菜サラダというように、多くの種類を組み合わせた食事は栄養学的にも見事な組み合わせと言えます。必要な栄養を取るために野菜摂取、糖分摂取、塩分摂取だけというように一つだけに気をつけられたい、栄養のバランスの取れた食生活を心がけましょう。

図書館

中央☎20-1511/東宇治☎32-2232 月曜・祝日・月末休館

あんな本

「三十六歌仙の舞台」樋口茂子著/京都新聞社

三十六歌仙とは、平安時代、藤原公任が選んだ柿本人麿や小野小町など36人の優れた歌人をさします。奈良や宇治など名歌の舞台となったゆかりの地をたどり、代表歌を読み解いて歌仙の人となりを紹介しています。



「恋愛太平記 1・2」金井美恵子著/集英社

現代の最先端をゆく4人の姉妹が恋をし、やがて結婚、その後の様々な人生の試練を描いた小説。終始、娘たちの行動におおろしている母親の姿もリアルに描かれています。

「日本の名随筆 別巻50『本屋』」池澤夏樹編/作品社

日本の名随筆全100巻に続き出版された別

巻の第50巻目。今回は、『本屋』を題材に、田山花袋、植草基一ほか33名の随筆を収録。特に、諏訪春雄の「江戸時代の本屋(抄)」は興味深い内容となっています。

「やさいのうえかた、そだてかた」小宮山洋夫文・絵/岩崎書店
野菜は生まれ育った故郷により性質も様々です。そんな野菜の育て方を絵と文とでわかりやすく紹介。あなたも一度野菜づくりに挑戦してみてください。

「お月さまってどんなあじ?」ミハヤル・グレイニク絵・文/いずみちほこ訳/セラー出版

お月さまってどんな味なんだろう。甘いのかな。しょっぱいかな。ほんの一口食べたいな。ある日、「高いあの山に登って、お月様をかじってみよう」と決心した亀は...

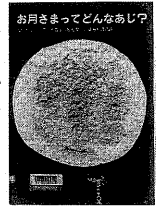


Table with columns for date, location, and bus route information for 'そよかぜ号巡回日程'.

そよかぜ号巡回日程

おはなし会 ■中央 8日(水)・22日(水) ■東宇治 1日(水)
いづれも午後3時半～4時
3歳以上の子供。読み聞かせ、紙芝居ほか

Table listing collection routes for 11 months, including locations like 寺野道, 折坂, 南端, etc.

11月のし尿収集日程
城南衛生管理組合 ☎075-631-5171

Table listing collection routes for 11 months, including locations like 半白, 乙方, 戸ノ内, etc.

Table listing collection routes for 11 months, including locations like 南浦, 山際, 寺内, etc.