

市の人口	
(平成8年4月1日現在)	
世帯数	64,346世帯(前月比39世帯増)
人口	185,146人(前月比49人増)
男	91,203人
女	93,943人



4.21
平成8年
(1996)
第1095号

発行 宇治市
編集 広報課
〒611 宇治市宇治薮草33
☎ (0774) 22-3141
● 毎月1日・11日・21日発行

「健康生活」への第一歩



基本健康診査を受けましょう

5月7日(火)～8月31日(土)実施

市では四十歳以上の市民を対象に、無料で基本健康診査を実施します。働き盛りの人が、最も気を付けなければいけない成人病。しかし、成人病はある日突然、あなたを襲うわ

成人病は習慣病です

成人病という言葉はよく聞きますが、どのようなものか、成人病とは、一つの病

けではありません。生活習慣を正し、定期的に健診を受けるようにすれば、そのほとんどは防げるのです。年に一度は基本健康診査を受け、「健康生活」を心掛けましょう。

な病気の総称です。成人病は、糖尿病ともいわれ、栄養の偏り、不規則な生活、運動不足、睡眠不足、ストレスなど悪い生活習慣の積み重ねが原因となり発症します。ですから、日常生活に注意することが、成人病を予防するための大きなポイントです。

また、定期的に基本健康診査を受けることも大切なことです。受診することで、自分の健康状態を把握でき、今何を気をつけなければならぬかがよく分かります。「病気が見付かるのが怖い」といって健康診査を受けない人がいます。しかし、受診に放っておいて、治療が遅れてしまうと、治療が難しくなるからです。健康は失ってからその大切さを知るわけにはいきません。

受診は直接医療機関へ

基本健康診査受診要項

- ▼実施期間：5月7日(火)～8月31日(土)
- ▼対象：40歳以上の市民
- ▼費用：無料
- ▼持ち物：健康手帳
- ▼健診内容：血圧測定、尿検査(糖・蛋白・潜血)、血液検査(GOT・GPT・総コレステロール・赤血球数・ヘマトクリット・ヘ

ぜひ

定期的な健診を

基本健康診査は年々受診者数が増加し、平成七年度は一万八千三百九十九人が受診しました。

7年度の受診結果では、何らかの問題を持った人が全体の五分の四を占めています。その中で、高脂血症、血圧異常、肥満、心臓病など成人病の原因となるものが目立ちました。また、全健康だと思っていたのに、この中にも異常が見付かりました。自覚症がないと、つい健康だと思いがち。しかし、

健康だからこそ

毎年受診を



坂本和子さん (55歳・宇治市)

私は主婦で、定期的に健診を受ける機会が少ないので、

で、四十歳から毎年健康診査を受診しています。

一度、健診の結果、鉄分が不足しているというので、少し治療したことがあり、自分では具合が悪いという意識はなかったのに、

大きい病気につながる前に発見、治療できたことに良かったです。また、毎年の健診結果を見比べて食事や生活習慣に気を付けるようにしたりと、生活改善にも役立っています。

こんな人は必ず受診を

- 受診の機会のない自営業の人や主婦
- 働き過ぎの人
- 忙しい人
- 太っている人
- 親が高血圧や糖尿病の人
- 健康に自信のある人
- 今までに一度も健診を受けたことがない人

健康手帳

40歳以上の市民に無料で配布

健康手帳は、自分の健康状態の経過を記録し、健康管理に役立ちます。健診や健康相談などを受ける際には、必ず持参してください。また、心身の健康を高めるための

もうお済みですか 各種がん検診 実施中!

- 胃がん検診
- 乳がん検診
- 子宮がん検診
- 大腸がん検診
- 成人歯科健康診査

● 詳しくは健康医療課 (☎内線2333)



◆ 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◆

申し込み先	問い合わせ先
牧原 満男さん (☎21-3633)	
西垣内 靖さん (☎44-0227)	
大瀧 陽一さん (☎44-9003)	
木村 孝さん (☎33-3041)	
谷口 芳宣さん (☎21-3485)	
蒲田 正義さん (☎21-2039)	
スポーツスペースおぐら ユニチカスイミングS ビバスポーツ 飛騨スイミングS	清水 桂子さん (☎23-3675)
白根 弘一さん (☎22-7087)	
一瀬 智さん	勤務先 (☎32-2131)
神谷 昭三さん (☎43-0198)	佐藤 弘子さん (☎32-5307)
吉田 隆さん (☎24-5395)	
竹村 矢市さん (☎22-3657)	
大石 賢一さん (☎44-7450)	

る人です

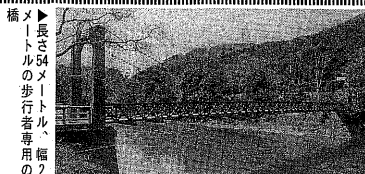


問い合わせ...市民体育課 (☎22・3141内線2621)

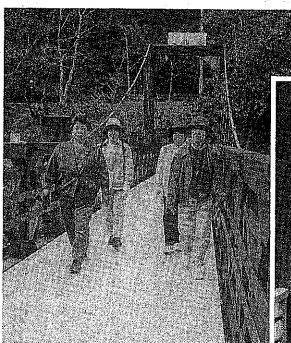
始めましょうスポーツのある生活

ニュースポーツひろば (参加無料)					
種目・開催時間	開催日	会 場	開催日	会 場	
ソフトバレーボール バウンドテニス ソフトバタック インディアカ 輪投げ 午後7時半～ 9時半 (御蔵山小学校 午後7時～9時)	5/13(例)	笠取第二小学校	6/7(例)	南小倉小学校	
	5/16(例)	笠取小学校	6/10(例)	伊勢田小学校	
	5/17(例)	北横島小学校	6/13(例)	神明小学校	
	5/20(例)	横島小学校	6/14(例)	菟道第二小学校	
	5/23(例)	北小倉小学校	6/17(例)	菟道小学校	
	5/24(例)	小倉小学校	6/20(例)	三室戸小学校	
	5/27(例)	大久保小学校	6/21(例)	南部小学校	
	5/30(例)	大開小学校	6/24(例)	宇治小学校	
	5/31(例)	平盛小学校	6/27(例)	岡屋小学校	
	6/3(例)	西大久保小学校	6/28(例)	木幡小学校	
	6/6(例)	西小倉小学校	7/1(例)	御蔵山小学校	

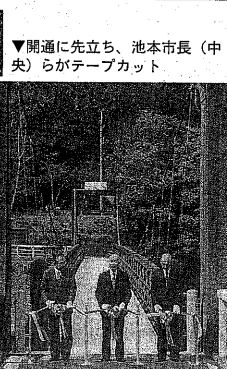
各 種 講 習 会	講 習 会 名	会 場
2・8・9 /16(日) 1(5日間)	キャンプ指導者養成講習会 公認体力テスト判定員養成講習会 体育・スポーツ指導者養成講習会	御蔵山小学校 黄檗体育館 未 定



春は新緑、秋は紅葉と季節折々の風景が楽しめる宇治川上流。宇治橋から中の島、天ヶ瀬ダムにかけては多くの観光客のハイカーでにぎわいをみせています。天ヶ瀬ダムほど近い天ヶ瀬橋は、長さが54メートル、幅2メートルの歩行者専用の橋。

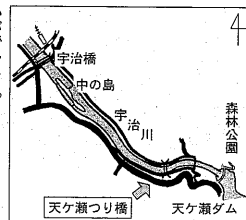


▲訪れたハイカーも早速渡り初め



▼開通に先立ち、池本市長(中央)らがテープカット

ちよつと足を延ばせば、い



宇治川上流に新名所 天ヶ瀬つり橋が化粧直し

ケ瀬橋つり橋が全面改修さ

れ、四月三日から通行でき

るようになった。この

橋は昭和十七年の初架橋以

来、たびたび修繕されてき

ましたが、最近床板や高欄

が傷んできたため、総工費

七千三百万円を掛け改修工

事を進めてきたもの。

今回の改修では、ヒノキの

床板、高欄に一新のほか、

ぶれ止めのワイヤーを新調

し、外見だけでなく、頑丈

さも重視。また、周りの景

観にマッチするよう、橋詰

付近を石畳舗装したほか、

照明、ベンチを設けたり、

ヤマモチユキナギなどを

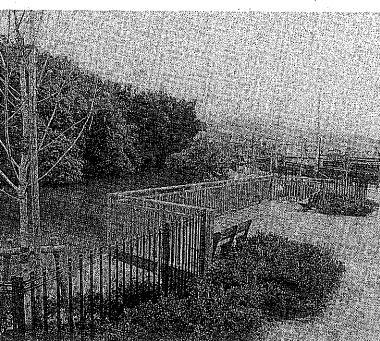
植えた。訪れる人々に和

んでいただけるものにな

っています。

(これから若葉の季節)

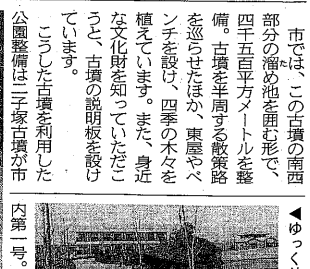
出掛けてみませんか 若葉の季節



▲漆に張り出した木製デッキ。開放感あふれる施設です

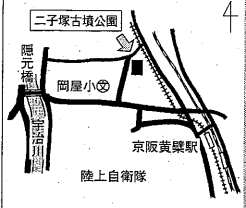


▲憩いのひとときを演出する東屋(ベンチ)



内第一号。八年度は広野町の庵寺山古墳を公園として整備していく予定。地域の皆さんの憩いの場、ふれあいの場として利用してほしい。

古墳利用し公園整備 二子塚古墳公園がオープン



ふたごづか

二子塚古墳(丹生大木)

が公園として整備され、こ

のたび一般開放されました。

二子塚古墳は、世紀初頭の

築造で、全長百一メ

ートル、濠を有する二子

塚、濠を有する二子

塚、濠を有する二子

塚、濠を有する二子

塚、濠を有する二子

塚、濠を有する二子

塚、濠を有する二子

塚、濠を有する二子

塚、濠を有する二子

塚、濠を有する二子

塚、濠を有する二子

塚、濠を有する二子

塚、濠を有する二子

塚、濠を有する二子

塚、濠を有する二子

塚、濠を有する二子

塚、濠を有する二子

塚、濠を有する二子

塚、濠を有する二子

第30回 市民総合体育大会開幕

第30回市民総合体育大会は、5月12日(日)、午前9時から太陽が丘体育館で行われる総合開会式を皮切りに開幕。23種目に力と技を競います。今回は第30回記念大会として、来年の夏に行われる全国高校総体の周知も兼ね、開会式終了後、洛南高校と北陸高校のバスケットボール招待試合があります。ぜひご覧ください。競技日程は次のとおりです。

5月12日(日) 午前9時～ 太陽が丘体育館で総合開会式

競技種目	開催日	申込期間	参加資格	参加料	申し込み先	問い合わせ先
軟式野球	5/12～7/7	～4/30	連盟登録チーム 一般	1チーム 10,000円	ヤマシカスポーツ (☎43-7257)	
学童軟式野球	5/12～6/7	申し込み受け付けは終了しました			大石 賢一さん (☎44-7450)	
ソフトボール	5/12～6/16	～5/1	協会登録チーム 一般	5,000～8,000円 中学生 無料	橋本 勉さん (☎23-2683)	
卓球	5/12、6/16 7/14	一般～5/5 少年少女～5/12 個人戦～6/29	一般	1人 500円 中学生以下 無料	抽選会場 (一般は黄 葉体育館、少年少女 は太陽が丘) で	谷口 明さん (☎22-0604)
ソフトテニス	5/12、5/19 10/6	～4/30	一般	1チーム 1,000円 中学生 無料	岩口 求さん (☎23-6569)	
テニス	9/8～9/22	7/25～8/20	協会登録者 一般	シングルス 1人 2,000円 ダブルス 1組 3,000円	宇治川病院 スポーツショップコマヤマ 宇治ローンT・C テニススポット	スポーツショップ コマヤマ (☎21-3912)
バレーボール	5/12～8/25	～4/29	協会登録チーム 一般	1チーム 6,000円 小・中学生 無料	湯川 精一さん (☎23-9334)	
サッカー	5/12～6/23	～4/25	協会加盟チーム 一般	1チーム 2,000円 中・高校生 無料	村瀬 昭二さん (☎24-0005)	
少年サッカー	10/10、11/17	～5/11	スポーツ少年団登録チーム 一般(小学生)	無料	上嶋 光男さん (☎43-6934)	
バドミントン	6/8～9/16	団体戦～6/21 個人戦～8/2	協会登録者 一般	団体 3,000円～5,000円 単・複 1,000円～2,000円 高校生半額 小・中学生無料	西村 隆雄さん (☎43-5332)	

競技種目	開催日	申込期間	参加資格	参加料
歩こう会	5/12	当日	一般	無料
弓道	11/4	10/5～10/19	協会会員 一般	一般 400円 高校生 200円
剣道	12/22	11/1～11/18	一般(高校生以上)	個人 500円 団体1チーム 3,000円
少年剣道	6/2	～5/10	一般(小・中学生)	個人 300円 団体1チーム 1,500円
空手道	9/23	7/1～8/20	加盟団体所属者 一般	無料
柔道	10/13	～10/5	連盟傘下の柔 道教室所属者 一般	無料
水泳	5/12	～4/27	一般(小学生以上)	1人 1,000円 小・中学生 無料
陸上競技	5/12	～4/26	一般	高校生以上 700円 リレー 1チーム1,000円 中学生 無料
バスケットボール	中学生 8/27～30 高校生 12/14・15	～7/22 ～11/30	一般 (中・高校生)	高校生以下 無料
太極拳	6/30	6/16～6/23	一般	無料
少林寺拳法	10/27	9/2～9/30	一般	無料
ゲートボール	6/13	5/1～5/25	一般 連合加盟チーム	1チーム 3,000円
グラウンドゴルフ	6/2	5/1～5/26	一般 協会会員	1人 500円

※参加資格欄の「一般」とは、市民と市内に通勤・通学す

8年度 市民スポーツ教室などの日程

市教育委員会では、市民スポーツを振興して、余暇の有効利用と健康づくりの機運を高めていただこうと、市民スポーツ教室やスポーツ・レクリエーション大会を開いています。このたび8年度の日程が決まりました。自分の体力に合ったスポーツを、近くの会場で気軽に楽しみませんか。

日程は会場などの都合で変更することがあります。また、申し込み方法など詳しくは、開催前に順次本紙でお知らせします。

スポーツ・レクリエーション大会		
開催日	大会名	会場
4/28(日)	第34回オリエンテーリング大会	太陽が丘
5/12(日)	第30回市民総体総合開会式	太陽が丘
6/30(日)	市民潮干狩り	津市御殿場浜
6/30(日)	第20回障害者スポーツ大会	黄葉体育館
7/14(日)	市民ビギナーキャンプのつどい	炭山キャンプセンター
9/8(日)	U・T・ビバ'96(第8回市民ふれあいまつり)	太陽が丘
9/16(日)	第6回市民グラウンド・ゴルフ大会	太陽が丘
9/29(日)	第19回府民総体ボウリング宇治市予選	未定
9/29(日)	市民いも掘り	城陽市寺田
10/10(日)	第14回市民スポーツまつり	太陽が丘
10/10(日)	第6回高齢者エイジレスフェスティバル	太陽が丘
11/17(日)	体育振興会連合会交流球技大会	黄葉体育館ほか
11/24(日)	第8回市民ソフトバレーボール大会	黄葉体育館
12/22(日)	第13回市民駅伝競走大会	太陽が丘
1/12(日)	第29回スポーツ少年団新春合同初けいこ会	太陽が丘
2/2(日)	第36回市民スキー教室	福井県庄385スキー場
2/9(日)	第19回府民総体市町村対抗駅伝競走	福知山市
2/23(日)	第14回宇治川マラソン大会	太陽が丘
3/1(土)	宇治市スポーツ賞表彰式	文化センター
3/9(日)	第10回宇治市レクリエーションフェスティバル	未定
3/16～23	第3回京都府スポーツ・レクリエーション祭	竜岡運動公園ほか

市民スポーツ教室 (参加無料・申し込み制)					
教室名	対象	定員	開催日	時間	会場
親子卓球	小学4年生～ 中学生と親	20組	5/10～28の火・金曜	午後7時～ 9時	宇治小学校
卓球	中高年齢者	30人	10/14～11/1の月・金曜	午後7時～ 9時	黄葉体育館
ソフトテニス	中高年齢者	30人	5/18～6/2の土・日曜	午後3時～ 5時	黄葉テニスコート
親子バドミントン	小学4年生～ 中学生と親	20組	6/4～21の火・金曜	午後7時～ 9時	北小倉小学校
バドミントン	中高年齢者	30人	10/14～11/1の月・金曜	午後7時～ 9時	黄葉体育館
女性テニス	中学生以上	40人	7/2～18の火・木曜	午後7時～ 9時	黄葉テニスコート
親子水泳	小学生以上 と親	30組	7/22～30(水・土・日曜除く)	午後5時半～ 7時半	西宇治プール
女性ジャズ体操	女性	30人	10/15～11/1の火・金曜	午前10時～ 正午	黄葉体育館
高齢者スポーツ	高齢者	未定	未定		木桶・宇治・ 小倉・広野・ 中央公民館

重点普及 スポーツ		グラウンド・ゴルフ、ベタンク (ルール説明と実技、参加無料)					
地 域	開催日	時 間	会 場	地 域	開催日	時 間	会 場
木 幡	5/19(日)	午前10時～正午	御蔵山小学校	南宇治・ 広 野	7/7(日)	午前10時～正午	大久保小学校
東 宇 治	6/2(日)		三室戸小学校	北宇治・ 横 島	7/21(日)		北横島小学校
宇 治	6/9(日)		菟道第二小学校	笠 取	9/1(日)		笠取小学校
西 宇 治	6/16(日)		神明小学校	全 地 域	9/2(月)・ 6(金)・12(木)		東宇治中学校
西 小 倉	6/23(日)		南小倉小学校		9/5(木)・ 9(月)・13(金)		広野中学校

スポーツひろば (参加無料)			
開催日	時間	会場	内容
10/27(日)	午前9時半	西宇治公園	グラウンド・ゴルフ、ベタンクなど
11/10(日)	～正午	黄葉体育館	ソフトバレーボール、バウンドテニスなど



