



**生活習慣病**  
「生活習慣病」は生活習慣(食事・運動・休養・飲酒)によって起こる病気です。以前は「成人病」と呼ばれていましたが、成人になってから起こるのではなく、子どもの時から生活習慣によって起こる病気です。

最近よく耳にする「生活習慣病」。生活習慣病は死亡の大きな要因でもありますが、死亡までには至らなくても体に障害を残し、生活の質を低下させることから、重大な病気であると言われています。しかし、この病気を生活を変えて予防することが可能です。皆さんも年のはじめにあたり、自分の生活習慣を見直してみませんか。

●健康生きがい課(管内線2332)

# 一年の始まりに生活習慣の見直しを!

## がん予防の12か条

(国立がんセンター)

**市民の皆さん**  
の健康状態は  
平成8年度の市民の死亡原因を見てみると、全国と同様にがん・脳卒中・心臓病で亡くなっている人が、全死亡のうち約60%を占めています。一番多いのが、がんです。次いで心臓病、脳卒中が続きます。

特にがんは四十五〜六十四歳の年代で死亡原因のトップです。今回は「がん」について考えてみましょう。

**がんを考える**  
性別では、男性は肺がんでの死亡が最も多く、胃がん、肝臓がんと続きます。女性では胃がんと大腸がんが一番多く、次いで肝臓がん、肺がんとなっています。がんは「予防できない」

「遺伝だから仕方ない」「がんにかかれば助からない」など悲観的な考えをもっている人が多いのではないのでしょうか。確かに、これだけ注意すれば絶対にがんにならないという保証はありませんが、がんの要因の三分の一はタバコ、三分の一は食事関連、残りは感染症、炎症に関係していると言われています。生活習慣の改善(下記のがん予防の12か条参照)・検診による早期発見・早期治療によってがんによる死亡を減少させることができます。

市では各種がん検診を行っており、平成10年度は三十八人の人が、がんと判明しました。早期に発見し、手術をしたことで元気に生活

「遺伝だから仕方ない」「がんにかかれば助からない」など悲観的な考えをもっている人が多いのではないのでしょうか。確かに、これだけ注意すれば絶対にがんにならないという保証はありませんが、がんの要因の三分の一はタバコ、三分の一は食事関連、残りは感染症、炎症に関係していると言われています。生活習慣の改善(下記のがん予防の12か条参照)・検診による早期発見・早期治療によってがんによる死亡を減少させることができます。

市では各種がん検診を行っており、平成10年度は三十八人の人が、がんと判明しました。早期に発見し、手術をしたことで元気に生活

**がんコミュニティ in UJI 参加者募集**  
『いきいき健康教室～がんを考える～』  
3月11日(土)午後1時～4時 (入場無料)  
文化センター大ホール (要申し込み)  
がん体験者である漫才師の宮川花子さんを迎え、がんについて考えるシンポジウムを開催します。花子さんは、昭和63年に胃がんの手術をされましたが、その後、病を乗り越え、夫婦漫才「大助・花子」として活躍をされています。皆さんもこの機会に、一緒に「がん」について考えてみませんか。

**講演 「花子のいきいきライフ」 宮川花子さん**  
シンポジウム  
「がん対策どうしますか  
～がん克服者からのメッセージ～」  
\*パネラー…京都大学大学院医学研究科消化器病態学教授千葉勉さん、がんを克服した市民の代表、京都府・宇治市関係団体  
◆応募対象：市内在住の人(先着1300人)  
◆申し込み：はがきに住所・氏名・生年月日・性別・電話番号を記入し、2月10日(金)（消印有効）までに健康生きがい課(〒611-8501、住所不要)へ郵送か持参で。保育の必要な人は、申し込み時に「保育希望」と書き、お子さん(2～5歳)の氏名・年齢をご記入ください。申込者には案内状を送付します。

① たんぱく質やカルシウム、脂肪、ビタミンなどを紙もたいたいでいます。医師は日進月歩です。がんに対する早期発見や早期治療、画像診断、外科・化学・放射線療法などの進歩により、新しいがん対策が進んでいきます。その結果、がんの種類によっては死亡率の低下が見られるようになり、受診率が低く、ほとんどのがん検診が10%未満の受診状況です。がん検診はあなたの体を守る大切な検診です。一年に一度は自分の体を点検しましょう。

市では「いきいき健康教室」が「がんを考える」と題して左記のとおり講演とシンポジウムを開催します。ぜひお越しください。

① たんぱく質やカルシウム、脂肪、ビタミンなどを紙もたいたいでいます。医師は日進月歩です。がんに対する早期発見や早期治療、画像診断、外科・化学・放射線療法などの進歩により、新しいがん対策が進んでいきます。その結果、がんの種類によっては死亡率の低下が見られるようになり、受診率が低く、ほとんどのがん検診が10%未満の受診状況です。がん検診はあなたの体を守る大切な検診です。一年に一度は自分の体を点検しましょう。

市では「いきいき健康教室」が「がんを考える」と題して左記のとおり講演とシンポジウムを開催します。ぜひお越しください。

**地震に備える  
10のチェックポイント**

- 1 家の地盤の状況を知る
- 2 建物の状況を知る(倒壊の心配がないか、わが家の「健康診断」を)
- 3 フロク塀、石塀の強度を確認する
- 4 火を出さない環境をつくる(火気器具の整備点検や周囲の防火対策を)
- 5 可燃性の危険物やプロパンガスボンベの安全を確認する
- 6 家具などの転倒防止策を図る
- 7 非常持ち出し、消火用具を準備する(わが家はもとより、町内会・自治会でも消火・災害対策を)
- 8 家庭の防災会議を開く(もしもの時の家族の役割分担や避難所の確認などを事前に話し合う)
- 9 地域の協力が被害を最小限にする(災害の際には、地域の助け合いが必要で、自主防災活動にも積極的に参加を)
- 10 防災知識を身につける(ふだんから防災に関する正しい知識を)

●企画管理部総務課(管内線2053)

阪神・淡路大震災から5年  
六千人を超える犠牲者を出した阪神・淡路大震災から五年を迎えます。地震はいつ襲ってくるか予測できません。あの悲惨な記憶を今一度思い起こし、この機会にあなたのご家庭の地震への備えを、次のチェックポイントを参考に、ぜひ点検してください。

阪神・淡路大震災から5年  
六千人を超える犠牲者を出した阪神・淡路大震災から五年を迎えます。地震はいつ襲ってくるか予測できません。あの悲惨な記憶を今一度思い起こし、この機会にあなたのご家庭の地震への備えを、次のチェックポイントを参考に、ぜひ点検してください。

歴史資料館 企画展  
せんしよくぎれ  
**染織裂の美**  
～藤井永観文庫の  
蔵品を中心に～  
藤井永観文庫は、藤井孝昭さん(1913～83)が生涯を通じて収集された古美術品で、重要文化財5点を含む400点余を数えます。今回、これらの一部が当館に寄託されたのを機に、染織裂の優品をご覧いただけます。あわせて着物も展示しています。新春のひととき、華やかな染織の美をお楽しみください。

1月8日(土)～2月6日(日) (月曜・祝日休館)  
午前9時～午後5時 (入場無料)  
●国歴史資料館(文化センター内 ☎20-1311)

◆この宇治市政だよりは、古紙配合率100%の再生紙を使っています。限りある資源を大切に◆

阪神・淡路大震災から5年  
六千人を超える犠牲者を出した阪神・淡路大震災から五年を迎えます。地震はいつ襲ってくるか予測できません。あの悲惨な記憶を今一度思い起こし、この機会にあなたのご家庭の地震への備えを、次のチェックポイントを参考に、ぜひ点検してください。

歴史資料館 企画展  
せんしよくぎれ  
**染織裂の美**  
～藤井永観文庫の  
蔵品を中心に～  
藤井永観文庫は、藤井孝昭さん(1913～83)が生涯を通じて収集された古美術品で、重要文化財5点を含む400点余を数えます。今回、これらの一部が当館に寄託されたのを機に、染織裂の優品をご覧いただけます。あわせて着物も展示しています。新春のひととき、華やかな染織の美をお楽しみください。

1月8日(土)～2月6日(日) (月曜・祝日休館)  
午前9時～午後5時 (入場無料)  
●国歴史資料館(文化センター内 ☎20-1311)

**情報BOX**

市役所への電話・郵便は  
☎22-3141 (代表)  
☎611-8501 (個別番号のため住所不要)

☎は問い合わせ、☎は申し込み  
☎の書いていないものは直接会場へお越しください。

お知らせ

■応急手当講習会

▷とき…1月29日(木)、午後1時半～4時半▷ところ…西小倉コミュニティセンター▷内容…講義、人工呼吸・心臓マッサージ・止血の技法▷定員…先着30人▷受講料…無料 画1月23日(日)までに西消防署(☎20-3900)。

■ホームヘルパー養成研修3級課程

▷とき…1月24日(木)～2月21日(月)▷ところ…東宇治地域福祉センター▷対象…市内在住の60歳未満の全講義出席可能な健康な人▷定員…40人(多数の場合は抽選)▷受講料…4200円 画指定の申込用紙で1月11日(火)・12日(水)に直接東宇治地域福祉センターへ。申込用紙は西小倉・東宇治各地域福祉センターと市役所高齢福祉課にありませう。画福祉サービス公社(☎28-2671)。

■技能検定講座の開催

市では、緊急地域雇用特別対策事業として一人でも多くの雇用・就業機会の創出を図るため、技能検定講座を宇治商工会議所に委託して開催します。◎日商簿記2級2月検定期間講座▷とき…1月26日(火)～2月25日(金)、午後6時半～9時。14回▷定員…20人 ◎日商簿記3級2月検定期間講座▷とき…2月3日(日)～2月24日(日)、午後6時半～9時。7回▷定員…20人。いずれもテキスト代金などは実費負担 画宇治商工会議所(☎23-3101)か商工観光課(☎内線2217)。

■償却資産(固定資産税)の申告は1月31日(月)までに

固定資産税は、土地や家屋だけでなく、工場・商店・駐車場・マンションなどの経営者が、その事業に使用する次のような償却資産にも課税されます。◇構築物…門、塀、庭園、舗装部分、広告塔など ◇機械及び装置…各種産業用機械や装置、機械式駐車場設備、ブルドーザーなどの大型特殊自動車 ◇船舶・航空機…ボート、ヘリ

コブターなど ◇車両及び運搬具…フォークリフト、トラック、台車など ◇工具・器具・備品…切削工具、測定工具、作業工具、応接セット、計算機、自動販売機、陳列棚、看板、ネオンサインなど ◇このほかビルなどを借り受けて事業をしている人が、自分の費用で内装や電気・ガスなどの設備を施工した場合はその設備も償却資産の対象となります。毎年1月1日現在に所有している償却資産について、1月末日までに申告してください。なお、申告書様式がA4判に変更になりました。電算処理などにより書類を作成している場合でも、必ずA4判で申告してください。画資産税課(☎内線2126)。

■給与支払い報告書などの提出

11年中に従業員(パート、アルバイトなどを含む)に給与を支払われた事業所などは、1月31日(月)までに市民税課に「給与支払報告書」を提出してください。また、◎給与所得の源泉徴収票(税務署提出用)◎報酬、契約金などの支払調書◎不動産の使用料などの支払調書、その他の法定調書は1月31日(月)までに宇治税務署へ提出してください。画市民税課(☎内線2124)、宇治税務署(☎44-4141)。

■植物公園

画園園(☎45-0099)へ。入園料が必要です。◇庭木の剪定の仕方▷▷とき…1月30日(日)、午後1時半～3時半▷定員…先着30人▷材料費…無料。◇くようたん展の作品募集>自分で栽培したものであれば作品数に制限はありません。▷受付期間…1月12日(火)～26日(日)(直接持参、入園料不要)▷展示期間…2月1日(火)～27日(日)。

催し

■リサイクル自転車販売会

駅周辺から撤去された放置自転車をリサイクル販売します。▷とき…1月22日(日)、午前10時半～▷ところ…市役所北玄関横広場▷販

売台数・価格…約50台。5000円～1万円(500円刻み)。希望者多数の場合は抽選 画宇治市リサイクル自転車販売協議会事務局(画の家☎20-4080)。

■お米を使った料理教室

▷とき…1月25日(火)、午前9時半～午後2時▷ところ…宇治公民館▷内容…日本型食生活についての講演と調理実習▷対象…市内在住の人▷定員…先着25人▷費用…無料▷保育…無料(2～5歳)先着10人。画同館(☎21-2804)。

■お米を使ったスリランカ料理教室

▷とき…1月31日(月)、午前10時～午後2時▷ところ…木樨公民館▷内容…スリランカの文化にふれる。調理実習▷対象…市内在住の人▷定員…先着25人▷費用…無料▷保育…無料(2～5歳)先着10人。画同館(☎32-8290)。

■コサージュ教室

▷とき…1月26日(火)、午後1時半～3時半▷ところ…南宇治コミュニティセンター▷定員…先着15人▷費用…1200円▷持ち物…花ばさみ・エプロン・新聞紙 画同センター(☎41-6723)。

■女性大学パート2「全体集」

▷とき…1月28日(木)、午後1時半～3時半▷ところ…生涯学習センター▷テーマ…今、女性は地域の中で▷参加費…300円▷定員…200人(多数の場合は抽選)▷保育…有 画往復はがきに住所・氏名・電話番号・保育(1～5歳)を希望の人は子どもの名前・年令を記入し、1月17日(月)まで(必着)に宇治市女性の会連絡協議会(社会教育課内☎内線2615)へ。

**市民英流パソコンサークル**

**コース**  
～ジョイントコンサート～

出演  
① コールセラーズ  
② 宇治朝霧コース

1月18日(火)  
午後0時15分～45分  
市役所1階市民交流ロビー

曲目  
春のきた山  
木曾節 ほか

画文化自治振興課(☎内線2223)

■山里の冬 雪と遊び

▷とき…2月12日(出)～13日(日)。事前説明会=1月23日(日)▷ところ…花背山の家(京阪出町柳駅からバス)▷内容…そり遊びやクロスカントリー、餅つきなど▷対象…家族、グループなど▷定員…80人(多数の場合は抽選)▷費用…大人=8800円、小学生=6800円、小学生

未満=3800円 画はがきに「雪遊び」と明記し、住所・氏名・電話番号・参加者全員の氏名・住所・年齢(学童は学校名と学年)、キャンセル待ちをするかどうかを書き、1月14日(日)(消印有効)までに、生涯スポーツ課(☎内線2622)へ。

■考古展「発掘ものがたり 宇治2000」をいっしょに作ってみませんか

▷とき…2月12日(出)～午前9時～午後4時半と13日(日)～午前10時～午後4時半▷ところ…歴史資料館▷定員…15人(多数の場合は抽選)▷対象…高校生以上(画日とも参加できる人)▷参加費…無料 画往復はがきに住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、1月21日(日)(消印有効)までに画館(T611-0023折居台1-1、☎20-1680)へ。

■西宇治中学校地域開放事業

ふれあいパソコン教室(初心者向け)▷とき…◎2月12日(出)、午後1時～3時▷絵手紙コース ◎2月26日(出)、午後1時～3時▷初級インターネットコース▷ところ…西宇治中学校▷対象…小学5年生からお年寄りまで▷参加費…2コースで1500円 画往復はがきに住所・氏名・年齢・電話番号を記入し、1月28日(日)(消印有効)までに教育総務課(☎内線2604)へ。

福祉

■年金相談所の開設

年金は老後の生活の安定だけでなく病気のやがて障害を受けた場合の支えとなる大切なものです。保険料の未納期間がないようにしましょう。当日は保険料の納付受付のほか、納付が困難な場合などの相談も受け付けています。▷とき…ところ…下表のとおり。いずれも午前10時～午後3時 画国民年金課(☎内線2312)。

1/18(火)	南宇治コミュニティセンター
1/19(水)	木樨公民館
1/20(木)	西友宇治店

■小倉双葉園保育所園庭開放

▷とき…1月21日(日)、午前10時～11時半(雨天中止)▷ところ…同園園庭(小倉町西畑13) 画地域子育て支援センター(☎24-6511)。

■初心者ママの勉強会

▷とき…1月26日(日)、午前10時～11時半▷ところ…宇治公民館▷内容…子どもの育ち方とかかわりについて▷対象…菟道・明星町・宇治・志津川地域の人で生後10か月までの赤ちゃん(第1子)をもつ母親▷定員…10人(子ども同伴)

画地域子育て支援センター(☎内線24-6511)。

■手足・耳に障害のある人の巡回更生相談

▷とき…1月25日(火)、午後1時～3時▷ところ…総合福祉会館▷費用…無料(要予約)。補装具の交付・修理には印鑑と身体障害者手帳が必要。現在補装具を使用されている方は必ず持参のこと 画障害者母子福祉課(☎内線2305)。

生涯学習

■文化講座「フラメンコを楽しもう」

▷とき…下表のとおり。いずれも午前10時～正午▷ところ…宇治公民館▷講師…安嶋郁子▷対象…市内在住・在勤の人▷定員…先着25人▷参加費…無料▷保育…無料(2～5歳) 画生涯学習センター(☎22-0220)。

2/1(火)	フラメンコの特徴と基本的な技法
2/8(日)	アンダルシア地方とフラメンコ
2/15(火)	ギターに合わせて楽しく踊ろう

■はじめての絵手紙講座

▷とき…下表のとおり。いずれも午前10時～正午▷ところ…中央公民館▷対象…市内在住・在学・在勤の人▷定員…先着20人▷参加費…無料 画同館(☎20-1411)。

2/9(日)	[花] 形の素描
2/23(火)	[果実] 絵の彩色
3/8(日)	[魚] 空間の処理
3/22(火)	[静物] 自由製作

官公署・その他

■城南地域職業訓練センター

画1月13日(木)から同センター(☎46-0688)。

<パソコン中級程度財務会計>

給与計算▷▷とき…2月8日～3月10日(火)・金曜、午後6時半～9時。9回▷受講料…1万4500円(要別途テキスト代)。

<表計算中級エクセル>

▷▷とき…2月12日～3月18日の土曜、午前9時半～正午。6回▷受講料…1万1000円。

<パソコン中級程度活用W98>

▷▷とき…2月20日～3月26日の日曜、午前9時半～正午。6回▷受講料…1万1000円。

<パソコン上級データベースアクセス>

▷▷とき…2月20日～3月26日の日曜、午前9時半～正午。6回▷受講料…1万1000円。

<表計算初級エクセル>

▷▷とき…2月20日～3月26日の日曜、午後1時～3時半。6回▷受講料…1万1000円。

毎月11日号

市民情報 短信

- 催し**
- ◆市民夢工房 1月16日(日) 午前8時半～宇治公民館集合(雨天時は約17キロ立木観音方面。23日(日)は健脚向き)。200円。田中さん(☎24-6335)。
  - ◆「将棋研究会」有段者向き 1月16日(日) 午後1時～8時、南宇治コミセン。無料。林さん(☎44-8159)。
  - ◆広野絵手紙サークル展 1月18日(火)～24日(日)、午前9時～午後5時(24日は午前中)。生涯学習センター。無料。金ヶ崎さん(☎32-6202)。
  - ◆第4回出陣将棋大会 例年 1月22日(出)、午前9時～午後5時、南宇治コミセン。年会費千円。西村さん(☎22-8333)。
  - ◆ジュニアバドミントンズ クール 1月29日(出)、午後2時～4時、西宇治体育館。小学4～6年生対象(保護者の送迎要)。無料。上靴持参。久保さん(☎075-622-2638)。
  - ◆篠笛の会 2月5日(出)、午前10時～午後5時、東宇治コミセン。元鼓童・太鼓・笛奏者野野泰一さん指導。5千円。中村さん(☎21-1781)。
  - ◆竜道歩こう会 2月6日(前集) 午前10時、JR宇治駅前集合(小雨決行)。JR藤の森・大石神社方面。7キロ。百円。辻本さん(☎22-0779)。
  - ◆フライングダンス初心者講習会 2月7日(月) 午後1時～3時、市民会館(上靴必要)。500円。山岡さん(☎0771-282113)。

募集

- ◆「余暇よく過ごす」のメンバーとボランティア募集 第4土曜 午後1時、総合福祉会館。メンバーは18歳以上、ボランティアは高校生以上。月百円。石橋さん(☎44-0925)。
- ◆黄葉囲碁将棋サークル 第1日曜 午前9時～午後3時、毎週金曜 午後6時～9時、五ヶ庄東集会所。百円。内田さん(☎331921)。
- ◆若葉歌謡サークル 第2・4の火・水曜、いずれも午後1時～3時、梶島コミセン。月2千500円。藤沢さん(☎44-1634)。
- ◆外国人講師によるたのしい英会話同好会 毎週土曜 午前9時～10時半、東宇治コミセン。月4千500円。酒井さん(☎33-2302)。
- ◆社交ダンス体験講習会 2月5日(出)、初級1午後7時～8時、中級1午後8時～9時、東宇治コミセン。無料。若宮さん(☎33-3908)。

**交差点**

毎月11日号(おみんご)は、紙面の都合により、ほかのコーナーはお休みしました。2月11日号は、1月21日(日)までに(必着)に☎611-8501 宇治市役所広報課(☎内線2070、ファクス20-8779)へ。ただし、宗教・営利・政治活動は掲載できません。