

# 「生き生き健康生活」です

「生き生きと、長寿で、健康でいたい人」と聞かれて手をあげない人はいないのではないのでしょうか。人生八十年時代を健やかに生きていくためには、日ごろの生活のしかたを見直すことが大切です。生き生きと暮らしていくためには健康的な生活習慣を身につけることが大きなポイントになります。痴ほうや寝たきりにつながる生活習慣を予防し、健康で長生きするために、あなたの生活習慣を振り返ってみませんか。

## 健康寿命とは

わが国は世界一の長寿国で、平均寿命も年々上昇しています。ところで、あなたは、「健康寿命」というもう一つの大切な指標があるのをご存じでしょうか。

健康寿命とは、一般的には「痴ほうや寝たきりにならない状態で生活できる期間」(自立して暮らせる期間)とされています。平均寿命と元気に過ごせる健康寿命との差は男女とも約六～七年間あります。しかし平均寿命が延びたからといって、単純に元気に長生きできる期間が延びたとは言えないのが現状です。

## 健康寿命を延ばすには

では、寝たきりや痴ほうを予防して、あなたの健康寿命を延ばすには具体的に何に気をつけたらよいのでしょうか。それは、いかに「生活習慣病を予防する



健康づくりにウォーキング



食生活の改善は自分たちの手で

か」が大きなポイントになります。生活習慣病は、がんや脳卒中、心臓疾患や糖尿病、肥満、骨粗しょう症、歯周病などを言い、ふだんの生活のしかたが引き金になり、起こる病気です。そして、「食生活」「運動」「休養」「喫煙」「飲酒」など、生活のしかたの積み重ねが、生活習慣病を引き起こすと言われています。しかし生活習慣が引き金であるということは、「今の生活習慣をよりよく見直す」ことができれば、その病気は予防できます。すでに三十年以上も前にカリフォルニア大学のプレスロー教授が提唱した「七つの健康習慣」の有無が寿命に影響するということも知られています(下図1参照)。あなたの今の生活を振り返ってみていかがですか?

## 健診は健康づくりの入り口

体の変化はかなり進まないといふ自覚症状が生まれ、自分の健康状態をきちんと把握するためには、健診を受けることが大切です。健診は、悪いところを見つけるために受けるのではなく、現在の自分の体の状態をきちんと知るために受けるのです。そして、その結果から、今後どうすればいいのかを考えると、人生を元気に過ごす大切なキーポイントになります。健診はあなたの健康づくりを考える入り口です。

### プレスローの7つの健康習慣

- ① 適正な睡眠時間をとる
- ② 喫煙をしない
- ③ 適正体重を維持する
- ④ 過度の飲酒をしない
- ⑤ 定期的に運動をする
- ⑥ 朝食を毎日食べる
- ⑦ 間食をしない

- 健康づくりのために、こんなことをしています
- ◎ 健康手帳の発行 ◎ 成人健康相談
  - ◎ 各種健康診査(基本健診、歯科健診、各種がん検診)
  - ◎ ウォーキング入門教室 ◎ 骨粗しょう症予防教室
  - ◎ リフレッシュ食生活教室
  - ◎ ためしてナッ得一健康塾
  - ◎ 自治会など地域への健康教育 など

### 歴史資料館 市制50周年記念特別展

## 世界遺産と暮らす街 宇治の名宝

10月13日(土)～11月18日(日) 午前9時～午後5時  
入館料 大人200円 / 小・中学生60円 月曜日・祝日休館

国宝『御堂関白記』(陽明文庫蔵)などの文献資料、白川金色院関係の出土品など、宇治にゆかりの深い貴重な名品・文化財を展示します。また宇治の祭りに登場する「大幣」も復元します。

期間中の催し(参加自由・無料)

記念講演会「疫神信仰と大幣神事」  
講師: 井上満郎さん(京都産業大学教授)  
とき 10月27日(土) 午後2時～  
ところ 文化センター小ホール

第35回歴史講座「平等院一切教会について」  
講師: 源氏物語ミュージアム職員  
とき 10月18日(木) 午後2時～  
ところ 中央公民館展示集会室  
問 歴史資料館(文化センター内 ☎20-1311)



## 2001年 宇治市緑化フェア

宇治市制施行50周年記念 植物公園開園5周年記念

全国で行われる「都市緑化月間」の呼びかけにこたえる行事として宇治市緑化フェアを開催します。これは「みどりゆたかな住みたい住んでよかつた都市」の実現を目指し、市民の皆さんに緑化意識を高めていただくことが目的です。この機会に、緑に触れてリフレッシュしませんか。あわせて啓発展示を市役所一階キヤラーコーナーや植物公園展示室で実施します。

### 《緑化フェア》

とき: 10月13日(土)・14日(日) いずれも午前9時半～午後4時 式典: 10月13日(土) 午後1時半～

ところ: 植物公園

内容: チューリップの球根の無料配付(先着千五百人)や緑のウォークラリー、ビンゴ、ミニSLの運行(13日)は午前10時、14日(日)は午前10時と午後2時、園芸相談、緑のフリーマーケット、宇治愛鳥緑の少年団紹介コーナーなどがあります。

入園料: 無料  
公共交通機関をご利用願います。なお、市役所南側の臨時駐車場と植物公園間で連絡バスを運行(午前9時から午後5時の間で約30分間隔)します。また、京阪宇治交通バスも13日・14日の両日は路線バスのほか、臨時便を運行します(バスの発車時刻は下表のとおり。植は植物公園内の臨時便)。

### 10月13日・14日、宇治市緑化フェア開催時路線バス運行表

時間	京阪宇治駅発	JR宇治駅発	近鉄大久保駅発
8			土曜=06 日曜=07 56
9	26 56	31	23 53
10	26 56	01 31	23 53
11	12(植) 26 56	01 17(植) 31	23 53
12	12(植) 26 56	01 17(植) 31	23 53
13	12(植) 26 56	01 17(植) 31	23 53
14	12(植) 26 56	01 17(植) 31	23 53
15	12(植) 26 56	01 17(植) 31	23 53



# 宇治市民文化芸術祭を 開催

課文化自治振興課

今年も「宇治市民文化芸術祭」の季節がやってきます。十月二十一日(日)の「ミュージックフェスティバル」を皮切りに展示や舞台などさまざまな発表を行います。文化の秋。ご家族そろってお越しください。

## 【展示の部】

とき：11月9日(金)～11日(日)、午前10時～午後4時  
ところ：中央公民館

内容：書道・水石・手工芸・木工・木彫・陶芸・拓本・額装品・文芸など  
入場料：無料

活動紹介：期間中、出演団体による活動紹介と実演を予定しています。



展示の部(昨年)

## 【舞台の部】

ところ：文化センター

入場料：いずれも無料  
とき・内容：11月10日(土) 大ホール「洋舞(正午開演)」、小ホール「謡(午開演)」



舞台の部(昨年)

## 市民文化芸術祭参加事業

ミュージックフェスティバル

とき：10月21日(日)、正午

## 【茶席】

曲(午前10時開演)、合奏・三曲(午後1時開演)  
11月11日(日) 大ホール  
「日舞(午前11時開演)」  
小ホール「民謡(午前10時開演)」  
いずれも開場は開演の30分前

とき・ところ・内容：11月10日(土) 中央公民館  
「煎茶」 11月11日(日) 文化センター1階エントランスホール「抹茶、いずれも午前10時～午後3時  
茶席券：300円

市民写真展  
とき：11月2日(金)～4日(日)、午前10時～午後5時  
ところ：宇治公民館  
入場料：無料  
主催：宇治写真真集団

## 市民絵画展

とき：12月13日(木)～16日(日)、午前10時～午後5時  
ところ：中央公民館  
入場料：無料  
主催：宇治市民絵画展実行委員会

市民写真展  
とき：10月27日(土)～28日(日)、午前9時～午後5時  
ところ：宇治公民館  
入場料：無料  
主催：宇治市いけばな協会

## 「宇治市行政改革審議会」

### 市民委員を募集

市では、社会経済情勢の変化に対応し、簡素で効率的な市政の実現を進めるため、行政改革に取り組んでいます。

現在、平成十年度から平成十四年度を実施期間とした第三次行政改革を進めています。平成十五年からの新たな行政改革を取り組むために、具体的な方策などについて提言をしていただく「宇治市行政改革審議会」を設置します。審議会の委員は十二人以内で構成し、学識経験者などのほか、次のとおり、公募によ

り市民委員を募集します。

内容：「第4次行政改革大綱」の策定と行政改革を推進するための具体的方策について審議、提言をしていただきます。任期は3年間です。

応募資格：次のを満たす人 市内在住・在勤・在学で満20歳以上 平成13年から14年にかけて5回程度の審議会(平日の昼間開催)に出席できる

募集人数：2人  
募集期間・応募方法：10月31日(水)(消印有効)までに、宇治市の行政改革の推

進についての提言や応募動機などを800字以内にまとめ、住所・氏名・年齢・性別・電話番号を書いて、郵送で計画推進室へ提出してください。なお、応募書類については返還をしません。

応募先：宇治市役所計画推進室(〒611-8501、住所省略可)

選考方法：提出のあった提言などを審査して選考し、結果は後日、応募者全員に通知します。なお、選考過程と選考理由については原則非公開とします。

結果は後日、応募者全員に通知します。なお、選考過程と選考理由については原則非公開とします。

結果は後日、応募者全員に通知します。なお、選考過程と選考理由については原則非公開とします。

結果は後日、応募者全員に通知します。なお、選考過程と選考理由については原則非公開とします。

結果は後日、応募者全員に通知します。なお、選考過程と選考理由については原則非公開とします。

## 一時保育 実施中



市では、保護者が緊急の用事などで子どもを保育できない場合、その時だけ保育所でお預かりする一時保育事業を行っています。

要件：保護者の就労形態などにより、家庭での保育が断続的に困難となる場合や、傷病や入院、冠婚葬祭、その他私的な理由などで、

一時的に家庭での保育が困難になる場合  
対象：市内在住で、おおむね1歳から就学前の子ども  
実施保育所：登り保育園(木幡赤塚8の1、☎32・3811)、同胞保育園(大久保町巨椋72の2、☎44・3632)、南浦保育園(小倉町南浦62の57、☎23・5882)

保育時間：午前8時から午後4時までの間の必要な時間  
利用料金：1日単位で定額1700円(昼食・おやつ代は別途300円程度必要)を直接実施保育所へ申し込み、実施保育所で受け付けます。詳しくは、各実施保育所に直接お問い合わせください。

一時的に家庭での保育が困難になる場合  
対象：市内在住で、おおむね1歳から就学前の子ども  
実施保育所：登り保育園(木幡赤塚8の1、☎32・3811)、同胞保育園(大久保町巨椋72の2、☎44・3632)、南浦保育園(小倉町南浦62の57、☎23・5882)

11月3日  
開催

## 「宇治大田楽まつり」 運営スタッフ募集

平成十年から開催してきました宇治大田楽復活祭は市民のまつりとしてさらに発展できるよう、今年から名称を「宇治大田楽まつり」と改め、十一月三日(祝)に府立宇治公園で開催します。

宇治大田楽まつり実行委員会では、十月二十八日(日)の京都まつりなどのプレイベントや十一月三日当日の運営を支援していただく「運営スタッフ」を募集しています。あなたもスタッフとして、「市民のまつり」を創りあげてみませんか。

内容：会場設営、衣装の着付け、行進と会場内の整理、観客の誘導、後片付け、そのほかの補助作業

応募資格：16歳以上で10月28日(日)や11月3日(祝)に参加できる人。なお、高校生の場合は親権者の同意が必要

です。  
応募方法：10月18日(木)まで(必着)に、はがきに郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢・生年月日・性別・電話番号・勤務先とその電話番号が学校名を記入して、宇治大田楽まつり実行委員会「運営スタッフ」募集係(〒611-0004 1 横島町園場27、☎22・5557) 午前10時～午後5時、土・日曜日を除く)へ、市所管は文化自治振興課

スタッフ説明会：10月20日(土)、午後6時半から宇治公民館で行います。

## 介護保険のおはなし

問介護保険課

忘れていませんか  
介護保険料の納付  
保険料を納付  
しないといけない

まなぶくん：「そうだね。介護保険料の納付を忘れてしまうと、納めないでいるとどうなるんだい?」  
名犬かいごろう：「介護保険のサービスを受ける場合の利用料は、ふつう費用の1割を介護サービス事業者に支払えばいいけれど、一年以上保険料を納めないでいると償還払いになるんだ。」

今回は保険料を納付しないことによる給付制限のおはなしです。



名犬かいごろう



ケア博士

ケア博士：償還払いというのは利用者サービス費用をいったん全額自己負担して、あとから申請によって費用の9割が返



まなぶくん

まなぶくん：「ふーん、償還払いになってると保険料を納めないでいると、自己負担が三割になって、自己負担が三割になるんだね。じゃあ、まだ介護の必要がなくて介護保険のサービスを利用していない人が、保険料を納めないでいるとどうなるんだい?」  
ケア博士：「介護が必要になって、要介護認定の申請をしたときに、二年以上前の保険料を支払っていない期間があると、その期間に応じた割合負担のところが三割に引き上げられるよ。」  
まなぶくん：「へー、保険料を納めないで、介護が必要になって介護保険のサービスを使うというときに、余計にお金がかかることになるんだね。」

平成十三年十月から、国の特別対策による保険料の軽減期間が終了し、本来の金額での納付となります。介護保険は社会全体で介護が必要な高齢者などを支える制度です。保険料の納付にご協力を願います。

テレビ広報 さわやか宇治 手話通訳あり  
第19回市民スポーツまつり・太陽が丘スポーツカーニバル  
～スポーツの秋 いい汗かいて リフレッシュ～  
10月21日(日) 午後4時45分～5時  
【KBS京都 UHF 34ch】



# 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。

## 催し

### ■生涯学習センター

☎いずれの講座も10月20日(土)まで(必着)に、往復はがきに講座名(コース名)・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号、「英会話教室」は保育の有無と子どもの氏名・年齢・性別も書き、同センター(〒611-0021宇治琵琶45-14、☎22-0220)へ(多数の場合は抽選。宇治茶の文化史は1人1枚に限る)。  
＜市民講座宇治茶の文化史＞  
とき・内容…下表のとおり。1・2講は午前10時～正午、3講は午後1時～3時。ところ…中央公民館ほか。対象…市内在住・在勤の人。定員…50人。参加費…無料(3講は拝観料が必要)

1講 11/8(木)	宇治茶と武将 緑茶文化研究家 若原 英次さん
2講 11/15(木)	宇治茶と本願寺 京都女子大学名誉教授 龍谷真知子さん 元龍谷大学教授
3講 11/22(木)	西本願寺見学 (鴻之間、飛雲閣の茶室)

＜廃線跡をたどる(巡礼鉄道天理軽便鉄道跡)＞かつて活躍した鉄道の廃線跡を歩き、時代的背景や特徴を探ります。とき・内容・ところ…下表のとおり 対象…市内在住・在勤の人 定員…30人 参加費…750円(鉄道運賃等)

10/30(火) 午前10時～11時半	講座 廃線跡の魅力とは 野村久雄さん 生涯学習センター
11/7(水) 午前11時45分～午後5時	野外学習 市役所集合。 奈良県いかるが方面(雨天決行)。歴史民族史料館見学と約2.5km歩行

＜英会話教室 初級・中級コース＞ とき…11月7日～28日の毎週水曜、午後3時～4時15分(2コースとも) ところ…生涯学習センター 講師…宇治市英語指導助手 内容…初級コース=やさしい英会話 中級コース=英語で宇治や日本を紹介してみよう 対象・定員…いずれも市内在住・在勤の人で各コース20人 参加費…無料 保育…2～5歳、無料

■チャレンジアウトドアスクール  
とき…11月3日(祝)～4日(日)の1泊2日 ところ…アクトパル宇治 定員…先着40人(中学生以下の参加は保護者同伴、多数の場合は抽選) 参加費(食事代含む)…幼児=3400円 小・中学生=4100円 高校生=4500円 大人=5800円 往復はがきに住所・氏名・年齢・性別・電話番号・学生の場合は学校名を書き、10月19日(金)(消印有効)までにアクトパル宇治(〒601-1392西笠取辻出川西1、☎075-575-3501)へ。

■植物公園  
☎同園(☎45-0099)。入園料が必要で。

＜草木染め展＞身近な植物を使って染めた日常使う作品を展示。とき…10月16日(火)～21日(日) ところ…  
＜菊花展＞ とき…10月20日(土)～11月11日(日)

■いきいき健康ニュースポーツ体験教室  
屋内・屋外の各種ニュースポーツの紹介と実践。とき…10月14日(日)、午前10時～正午 ところ…大久保小学校グラウンド・体育館 参加費…無料。上靴持参 生涯学習センター

■市立幼稚園大会  
園児と保護者が集い、運動やリズム表現に取り組みます。とき…10月16日(火)、午前9時半～正午(雨天中止) ところ…太陽が丘陵上競技場 同学校教育課

■読書週間記念講座「蔵書印をつくろう！」

自分の蔵書印を作り、読書生活の楽しみを広げよう。とき・ところ… 10月31日(水)=中央公民館 11月7日(火)=中央図書館。いずれも午後1時～4時 対象…2回連続で参加できる人 定員…20人(多数の場合は抽選) 材料費…5000円(てん刻印刀、印石など) 往復はがきに住所・氏名・電話番号を書き、10月19日(金)まで(必着)に中央図書館(〒611-0023折居台1-1、☎20-1511)へ。

中央図書館児童書テーマ展示  
『からだの本』  
「からだにもしもし」と題し、からだのしくみや栄養についての本を展示、貸し出します。  
とき 10月16日(火)～11月30日(金)  
☎同館(☎20-1511)

■第21回木幡公民館まつり  
サークルなどの作品展示や発表、模擬店など楽しい催しがあります。とき… 展示=10月26日(金)～27日(土)、午前9時半～午後4時(27日は午後3時まで) 発表=10月28日(日)、午前9時半～午後3時 同館(☎32-8290)

■天文教室  
2002年の天文現象についての説明と天体観察(雨・曇天時はビデオ観賞など)。とき…11月17日(土)、午後5時～9時 ところ…アクトパル宇治 定員…40人(多数の場合は抽選) 参加費…1600円(夕食代含む) 往復はがきに「天文教室(11/17)参加希望」・代表者の氏名・年齢・性別・郵便番号・住所・電話番号と参加者全員の氏名・年齢・性別を書き、10月31日(水)(消印有効)までにアクトパル宇治(〒601-1392西笠取辻出川西1、☎075-575-3501)へ。

## お知らせ

■ホストファミリーの募集  
府内の外国人留学生に宇治市を紹介し、交流を深めませんか。

受け入れ留学生…府内在住の大学生とその家族 受け入れ日…11月3日(祝)～4日(日)の1泊2日 受け入れ人数…1家庭1～2人 受け入れホスト数…20家族 ☎秘書課  
■アンケートにご協力を  
健康づくり推進プラン策定のための市民アンケート調査票が届いた人は、アンケートに回答いただき、10月15日(月)までに返送してください。ご協力をお願いします。

☎保健推進課  
■市民交流ロビーコンサート  
11月・12月の予定は下表のとおりです。 ☎文化自治振興課

11/22(木)	マリimba 永野貴子さん
12/20(木)	クリスマスコンサート ヴァイオリン 中田美穂さん ピアノ 吉富淳子さん

■年金相談所の開設  
年金の納付受付のほか、納めにくい事情のある人の相談などを受け付けます。とき・ところ…下表のとおり。いずれも午後1時半～4時 同国民年金課

10/23(火)	木幡公民館
10/24(水)	アルプラザ宇治東
10/25(木)	南宇治コミュニティセンター

■国保わいわいボウリング  
とき…11月10日(土)、午後2時～ ところ…醍醐ボウル 対象…市国民健康保険加入者とその家族(小学生以上) 定員…先着100人 参加費…無料 ☎10月31日(水)までに国民健康保険課へ。

■トレーニング機器実技講習会  
とき…10月20日(土)、午後1時半～ ところ…黄葉体育館 対象…15歳以上(中学生を除く) 定員…先着30人 参加費…1000円、要印鑑 ☎同館(☎33-4001)。顔写真(3㍉×2.5㍉)が必要。  
■車いすハンドボール教室  
とき…11月3日(祝)、午後1時～3時 ところ…サン・アビリティーズ城陽 対象…障害者(障害の程度は問いません)とボランティア 定員…20人 参加費…無料 ☎教室名・住所・氏名・年齢・職業・電話番号・障害名・車いす使用の有無を書き、直接か郵送、ファクスで10月22日(月)までにサン・アビリティーズ城陽(〒610-0113城陽市中芦原☎ / FAX53-6644)へ。

■天ヶ瀬墓地公園墓所使用者募集  
募集区画数…2平方m墓所=42区画 4平方m墓所=15区画 ☎10月31日(水)(消印有効)までに、所定の申込書を天ヶ瀬墓地公園管理事務所(〒611-0021宇治金井戸7-44)へ郵送で。☎環境企画課または同管理事務所(☎20-5958)へ。

10月31日(水)は市・府民税第3期の納期限です。  
市税の納付は便利な口座振替で! ☎納税課

■福祉バザー  
とき・ところ… 10月14日(日)、午後0時15分～午後1時=小倉小学校体育館 10月21日(日)、午後1時半～=菟道ふれあいセンター 10月28日(日)、正午～=横島小学校体育館 ☎社会福祉協議会(☎22-5650)

## 官公署・その他

知ってる?聞いている?お薬のこと  
10月17日(水)～23日(火)  
薬と健康の週間  
☎宇治保健所(☎21-2191)

■城南勤労者福祉会館  
☎10月12日(金)から同館(☎46-0780)へ。

＜はがき作成教室＞初心者を対象にパソコンの基礎知識を学びながら年賀状を作ります。とき…11月12日(月)～15日(木)と19日(月)、午前9時半～午後3時半。1日2回、全10回 定員…先着20人 受講料…1万3000円(テキスト代含む)

■城南地域職業訓練センター  
☎10月12日(金)から同センター(☎46-0688)へ。各講座いずれも定員は先着20人(内中小企業の従業員14人)で費用は1万4000円。  
＜パソコンエクセル表計算(中級)＞ とき…11月15日～12月3日の月・木曜、午後6時半～9時  
＜パソコンワード(初級)＞ とき…11月17日～12月22日の土曜、午前9時半～正午  
＜パソコンワード(中級)＞ とき…11月17日～12月22日の土曜、午後1時～3時半

＜パソコンエクセル表計算(中級)＞ とき…11月18日～12月23日の日曜、午前9時半～正午  
＜パソコンエクセル表計算(初級)＞ とき…11月18日～12月23日の日曜、午後1時～3時半

■緊急地域雇用特別対策事業  
技能検定講座  
☎宇治商工会議所(☎23-3101)

＜日商簿記2級10月短期補習講座＞ とき…10月26日～11月16日の月・水・金曜、午後6時半～9時。12回 費用…1万6000円

＜日商簿記3級10月短期補習講座＞ とき…10月30日～11月15日の火・木曜、午後6時半～9時。6回 費用…8000円

全国地域安全運動実施中  
10月11日(木)～20日(土)  
ひたくり あなた自身が防犯策～気をつけよう 手さげ 前カゴ そのバッグ～  
☎宇治警察署(☎21-0110)

■中小企業退職金共済制度への加入  
安全・確実・有利な中小企業退職金共済制度のご利用を。次のような利点があります。掛け金の一部を国が助成 掛け金は税法上、全額非課税 加入前の過去勤務期間や転職分も通算できる 福利厚生施設設置等のための融資制度がある。 ☎中小企業退職金共済退職金相談コーナー(☎06-6536-1851)

■府政見学会  
とき…11月16日(金)、午前8時45分～午後4時45分 内容…「21世紀を開く京の職人衆フェスティバル」見学など(バスで移動) 対象…市内在住の人 定員…宇治市・城陽市・久御山町合わせて40人(多数の場合は抽選) 参加費…無料(昼食は各自持参) 往復はがきに住所・氏名・年齢・性別・電話番号を書き、10月25日(日)(消印有効)までに宇治地方振興局総務課(〒611-0021宇治若森7-6☎21-2101)へ。

## お母さんといっしょ



鎌苅 亮汰くん(2歳)  
貴美子さん  
(宇治下居)

## 宇治市制施行50周年記念事業

宇治市消防団創設50周年記念  
消防フェスティバル  
と き 10月21日(日) 午後1時～(雨天の場合28日(日))  
と ころ 西宇治公園 見学・参加自由  
消防団による規律訓練や消防本部及び近隣市町村との連携訓練、市内事業所における訓練披露、大津市消防音楽隊による演奏、宇治小学校マーチングバンド部による演奏、はしご車の乗車体験などができるコーナーを設置します。  
☎消防総務課

## アート DE 宇治

7月の募集により応募されたアート作品(切り絵・てん刻・イラスト・タペストリー・押し絵・陶芸・書など40作品)を展示し、審査と表彰を行います。  
と き 作品展示…10月16日(火)～21日(日)  
審査・表彰…10月21日(日) 午後1時～4時  
宇治市長賞1点、優秀作品2点  
と ころ 生涯学習センター 1階ロビー  
なお、入賞作品は10月22日(月)から26日(金)まで市役所1階ギャラリーコーナーで展示されます。  
☎NPO法人働きたいおんなたちのネットワーク  
吉田秀子さん(☎090-8985-2944・FAX23-4250)



# 交差点

## 毎月11日号 みなさんと 作るページ

◇投書コーナー：身近な話題や提案など400字程度で。写真も歓迎(採用分には粗品を進呈)◇市民情報・短信：市民サークルの催しや会員募集など。なお、掲載は紙面の都合で原則受付順30団体までとします。  
 (送付・連絡先) 〒611-8501 宇治市役所広報課(☎20・8704、ファクス20・8779)。11月11日号へは10月22日(月)までに。ただし、宗教・政治・あきらかな営利活動は掲載できません。

## 市民情報 短信

### 催し

- 宇治将棋教室** 10月13日、27日の土曜 いずれも午後1時～5時 広野公民館 10月14日(日)、午前10時～午後5時。10月20日(土)午前9時～午後4時半。中央公民館 いずれも無料。林さん(☎44・8159)。
- ムジック・クライン室内合奏定期演奏会「21世紀への飛翔」** 10月13日(土)午後6時。文化センター小ホール。800円。今井さん(☎23・1782)。
- 将棋楽友「と金会」** 10月13日(土)、南宇治コミセン 10月24日(水)、西小倉コミセン、いずれも午前10時～午後5時。初心者歓迎。年2千円。上野さん(☎22・6543)。
- 京都府ウォーキング協会** 山城フルーツウォーク(ファミリー向き) 10月14日(日)、午前9時半にJR山城多賀駅前集合。約12キロ。500円。羅漢と願いの鐘(ファミリー向き) 11月11日(日)、午前9時半にJR山陰線吉富駅前集合。約14キロ。500円(拝観料別)。いずれも雨天決行。同協会事務局(☎23・2613)。
- 秋のこもれびバザ** 10月14日(日)、午前10時半～午後2時半。こもれびの家(宇治若森8)の裏の駐車場。衣類・日用品などのバザー用品(電話で連絡があれば取りに伺います。大型は扱いません)の募集とフリーマーケット出店を募集(1区画2千円、先着20区画)。前日・当日のボランティアも募集。同運営委員会(☎23・2129)。
- 市民総体(ソフトテニス)** 10月14日(日)、午前9時。黄栗公園テニスコート。高校生以上。1チーム2千円。岩口さん(☎23・6569)。
- 講座「母性ってなあに? 古代・中世における母子関係と母性観」** 10月18日(木)、午前10時～正午。宇治公民館。300円。保育あり(要予約)。母性史を学ぶ会・橋本さん(☎22・9786)。
- 洛南共同作業所まつり** 10月20日(日)、午前10時～午後3時。東宇治コミセン。バザー、陶芸・木工製品の販売、コーヒーマシンなど。藤崎さん(☎31・5088)。
- 全国一斉・自然とふれあうネイチャーゲーム大会** 10月21日(日)、午前10時～午後0時半。京阪宇治駅周辺。大人400円、子ども300円。山下さん(☎43・1565)。
- ソフトテニス選手権** 10月21日(日)、午前9時。西宇治公園テニスコート。高校生以上。1チーム2千円。岩口さん(☎23・6569)。
- 宇治市歩こう会** 10月21日(日)、午前8時にJR宇治駅前集合(雨天時は10月28日(日))。愛宕山方面。約15キロ(健脚向き)。200円。田中さん(☎24・6335)。
- 禁煙ふれあい将棋「と金会」** 10月21日(日)、午後1時～5時。中畑集会所。年千円。西村さん(☎22・8331)。
- 広野写友会(広野公民館サークル)作品展** 10月23日(火)～29日(月)、いずれも午前10時～午後5時(29日は午後4時まで)。生涯学習センター。無料。新内さん(☎24・0899)。
- チャーム教室(眉コース)** 10月23日(火)、午後1時～3時。横島コミセン。500円。杉浦さん(☎20・1472)。
- 宇治公民館洋画サークル** 10月23日(火)～28日(日)、いずれも午前11時～午後7時。画廊ビナス(京阪三条一筋北孫橋通り東入る)。無料。山口さん(☎46・0639)。
- 園庭開放** 10月24日(水)、午前10時半～正午(雨天中止)。登り保育園園庭。無料。のぼり児童館(☎33・8375)。
- NPO法人働きたいおん**

## 中央公民館に リサイクルゴジラが...

9月24日(日)、子ども手づくり文化祭で市内22小学校・大久保青少年センターから出品された夏休みの工作(427点)が展示されました。大人顔負けのすばらしい力作ばかりでした。



## カメラでおじやま

牛乳パックを素材にしたリサイクルゴジラ

## 私たちのネットワーク



## 大正琴「琴花会」

「琴花会」は、平成2年に西小倉コミュニティセンターの自主サークルとしてスタートしました。大正琴は、名前のとおり大正元年に考案された持ち運びができる小さな5弦の琴です。音階が数字で表示され、初心者も簡単に弾くことができます。今は4弦にして弾いているのが主流。「私たちの流派(琴伝流)は、各パートごとに分かれて演奏するのでみんなが揃えば、大変すばらしいハーモニーとなります」と指導の掛村先生。目で楽譜を追い、耳で周りの音を聞き、左指で音階を、右指で

## サークルあ来る



## 大正琴「琴花会」

弦を弾くので、ほけ防止に役立つのではと思っています。今は11月25日(日)の文化祭に向けて、四季の歌・青い山脈・祇園小唄の曲を練習しています」と清水さん。現在、会員は50～70代の女性5人です。毎月第2・4木曜の午前10時～正午は合奏、午後4時までは個人レッスンです。童謡や昔懐かしい流行歌など、発表会に向けて和やかな雰囲気練習を楽しんでいます。ぜひいっしょに演奏を楽しんでみませんか。会費は月200円。【問い合わせ】清水さん(☎24-5521)。

- なたちのネットワーク「こころの旅へ」むかし話とあなただけ** 10月25日(木)、午前10時～正午。生涯学習センター。千円。保育あり(要予約200円)。三浦さん(☎32・9213)。
- 児童文学講演会「今、子ども達に伝えたいこと、いのちがだいじの想いから生まれた絵本」** 10月26日(金)、午前10時半～正午。宇治公民館。無料。保育あり(2歳以上、要予約、無料)。児童文学サークル・林さん(☎24・6117)。
- 宇治子育てを楽しむ会「赤ちゃん広場」** 10月26日(金)、午前10時～正午。横島コミセン。0～1歳ぐらいの子どもと親、妊婦さん対象。200円。迫さん(☎44・5278)。
- 医療講演会(血液難病)と相談会** 10月27日(土)、午後2時～4時。文化センター会議室・展示室。成人医療講演「こころ治療している血液難病」吉田弥太郎医師。定員50人。小児医療
- その問題点** 日比成美医師。定員30人。いずれも無料。10月25日(木)までに電話で宇治難病患者連絡会・水野さん(☎54・3449)。
- 宇治田原の町と製茶を訪ねて** 10月27日(土)、午前10時に京阪宇治駅前集合(小雨決行)。宇治田原町方面(製茶工場見学)。200円。ふるさと探訪クラブ青木さん(☎43・3747)。
- 同胞の家ついで** 10月28日(日)、午前10時～午後3時。同胞の家(小倉町西山44-4)。バザー、模擬店、体験コーナー、リサイクル自転車販売会など。同胞の家(☎20・4080)。
- 宇治けんこう登山愛好会** 10月28日(日)、午前7時に近鉄大久保駅前集合(雨天時は11月3日(祝))。金剛山方面。約11キロ(健脚向き)。100円。定員30人。はがきに住所・氏名・年齢・性別・電話番号を書き10月17日(水)までに牧原さん(☎61・0021)宇治米飯15・43

- フォークダンス初心者講習会** 11月5日(月)、午後1時～3時。市民会館。600円。上靴持参。辻さん(☎21・3082)。
- 宇治鬼道歩こう会** 11月10日(土)、午前9時半にJR宇治駅前集合。JR山城多賀駅・万灯山方面。約10キロ。100円。辻本さん(☎22・0779)。
- 陶芸教室「陶伸会」** 木曜(月3回)、午後1時～4時。南宇治コミセン。月3千円。前田さん(☎43・1140)。
- 来年の干支(午)の和紙ちぎり絵講習会** 10月4日、18日、11月1日、15日、いずれも木曜。午後1時～3時。南宇治コミセン。無料。材料費千円程度。岩井さん(☎45・0466)。
- いけ花(嵯峨御流)サークル** 毎週木曜。午後6時

- ～9時。石井宅(宇治妙楽1-7)。1回千円(別途花代800円)。利田さん(☎22・8879)。
- サークルかすみ草(いけ花)** 第2・4水曜。午前10時半～正午。広野公民館。月千600円(花代別)。西村さん(☎44・2834)。
- 横島茶道教室** 第2・4火曜。午後1時～5時。横島コミセン。月3千円。山本さん(☎22・9838)。
- 瑞祥会(水墨画・水彩画・デッサン教室)** 日曜(月2回)、午後2時～4時。東宇治コミセン。月4千円。谷口さん(☎090・1895・8207)。
- めばえリトミックサークル** 第3火曜。午前11時～正午と第4火曜。午前10時～11時。宇治公民館。第1金曜。午前10時～11時。東宇治生協。いずれも1～3歳児とその母親対象。1回500円。古川さん(☎23・9925)。
- 幼児のための音楽サーク**

- ルフレ ピアニスト** 10月24日(水)～14年3月(10回)、いずれも午後2時～3時。東宇治コミセン。2歳児とその保護者。10回分前納1万円(教材費約千円)。生田さん(☎32・3432)。
- シルバー合唱団「炎」** 毎週木曜(第5週は除く)、午後1時半～3時半。総合福祉会館。月千500円。北風さん(☎21・2509)。
- 詩吟クラブ** 第1・2・3火曜。午後8時～10時。西小倉コミセン。月2千円。山口さん(☎22・2998)。
- 美容と健康体操「エンジ ヨイ・レブリス」** 第2・3・4水曜。午前10時～11時半。木幡公民館。月2千円。秋月さん(☎25・6123)。
- ストレッチ・リズム体操クラブ** 火曜コース(月4回) 京都信用金庫六地蔵店2階ホール。水曜コース(月4回) 木幡公民館。いずれも午前10時～11時半。

- 実用ボールペン習字サークル「書苑」** 第1・3水曜。午前9時半～10時40分と10時50分～正午。横島コミセン。月千500円。松江さん(☎23・8450)。
- 「ストップ・ザ 砂漠化」** 黄土高原植林緑化事業に協力を。市の友好都市である咸陽市の黄土高原の砂漠化を防ぐとともに、この事業をとおして交流の輪を広げようと、友好都市盟約締結15周年を記念して「宇治友好の森」づくりに取り組んでいます。みなさんの協力をお願いします。協力方法 個人会員 10千円。団体会員 105千円。企業会員 101万円。送金方法(郵便振り込み) 口座番号 00930・8・12693。加入者名 黄土高原植林緑化事業推進協議会。詳しくは同事務局・廣瀬さん(☎/FAX 33・2128)。