

# 来月の健康診査・相談など 問保健推進課 ☎20-8728

新型コロナウイルス感染症の流行状況によっては、乳幼児健康診査事業、BCG予防接種事業、各教室等の実施を急遽延期することがあります。延期の場合は、市ホームページ等に掲載し、後日、振替日の連絡をします。  
 予防接種については、市ホームページまたは子育て情報誌を確認してください。

事業	対象	ところ	とき	その他
3か月児健康診査	令和4年1月生まれ	健やかセンター	5月18日(水)・27日(金)・30日(月)	個別通知は、4月20日頃に発送します。
10か月児健康診査	令和3年6月生まれ	市内の協力医療機関	個別案内にある受診期間を参照してください。	個別通知は、4月25日頃に発送します。
1歳8か月児健康診査	令和2年7月中旬～8月中旬生まれ ※対象時期は前後する可能性があります。	健やかセンター	5月9日(月)・10日(火)・11日(水)・12日(木)	個別通知は、4月11日頃に発送します。
3歳児健康診査	平成30年10月～11月中旬生まれ ※対象時期は前後する可能性があります。	健やかセンター	5月16日(月)・17日(火)・20日(金)・23日(月)	個別通知は、4月15日頃に発送します。
離乳食教室	令和3年12月生まれ	健やかセンター	6月7日(火)	☎必要。5月17日(火)から電話で保健推進課へ。
あんしんかんDEお話タイム	0歳の子と保護者	健やかセンター	5月13日(金) 9時30分～11時00分	参加者同士の交流と保育士による遊びの紹介。 ☎必要。4月28日(木)から電話で保健推進課へ。 ※実施日の受付時間は予約時に指定。
乳幼児相談(育児相談)	2か月～就学前	健やかセンター	5月13日(金) 9時15分～11時00分	計測、食事・育児(発達)相談。 ☎必要。4月28日(木)から電話で保健推進課へ。 ※実施日の受付時間は予約時に指定。
		北部地域子育て支援センター	5月23日(月) 10時～11時	計測。 ☎必要。開催日2週間前から電話で各地域子育て支援センターへ。 ※実施日の受付時間は予約時に指定。
		西部地域子育て支援センター	5月25日(水) 10時～11時	計測。 ☎必要。開催日2週間前から電話で各地域子育て支援センターへ。 ※実施日の受付時間は予約時に指定。
ママのためのおはなし会	①妊婦または6か月までの子と保護者 ②6か月～1歳までの子と保護者	健やかセンター	5月17日(火) ①9時30分～10時30分 ②10時30分～11時30分	発達相談員による講話、参加者同士の交流タイム。☎必要。Eメール(※1)で保健推進課へ。
パパママ教室	ストレッチでボディケア	市内在住の妊娠16週以降の妊娠中のママとパパ(ひとりでの参加可)	5月24日(火) 10時～11時00分 (受付は9時45分～)	助産師による妊婦体操、歯科衛生士によるお口のケアの話、交流タイム。 ☎必要。子の同伴は要相談。5月20日(金)までにEメール(※2)で保健推進課へ。
	ブレママの食事～知っておきたい栄養の話～	市内在住の体調が落ちつかなかった妊娠中のママとパパ(ひとりでの参加可)	5月19日(木) 10時45分～11時45分 (受付は10時30分～)	保育あり。☎必要。5月13日(金)までにEメール(※2)で保健推進課へ。
	これで安心♪赤ちゃんのお世話体験	市内在住の妊娠24週以降の第1子を妊娠中のママとパパ(ひとりでの参加可)	5月21日(土) 10時～11時30分 (受付は9時45分～)	☎必要。Eメール(※2)で保健推進課へ。
	パパ出番ですよ～沐浴にチャレンジ～	市内在住の妊娠24週以降の第1子を妊娠中のママとパパ(ひとりでの参加可)	5月16日(月) 10時～11時30分 (受付は9時45分～)	☎必要。Eメール(※2)で保健推進課へ。
BCG予防接種	生後6か月～1歳未満	健やかセンター	5月13日(金)・24日(火)・25日(水)	予診票は3か月児健康診査時に渡しています。

※1 = 参加希望日・参加者氏名(ママ・赤ちゃん等)・住所・電話番号・赤ちゃんの生年月日(妊婦の場合は出産予定日)・赤ちゃんの兄弟参加の有無を ☎papamama-start@city.uji.kyoto.jpへ。  
 ※2 = 参加希望日・妊婦氏名・住所・電話番号・妊婦生年月日・出産予定日・配偶者参加の場合はその氏名・食物アレルギーの有無(ブレママの食事に参加の方のみ)・保育希望の有無を ☎papamama-start@city.uji.kyoto.jpへ。



## 輝け! 宇治っ子

令和3年4月生まれのお子さんを募集します。応募はEメールで受付中です。(応募締切4月3日必着) 詳細は市ホームページまで。



# 子育て応援コーナー

子育てに関する旬な情報をお伝えします。子育て情報誌・LINEでも情報を発信しています。併せてご確認ください。

宇治市公式LINEをリニューアルし、市政全般の情報を発信しています。右の画像をスマートフォン等で読み込んでください。



## 子どもと一緒に遊びに行こう 就学前のお子さんと保護者の方が気軽に集い、遊べる場を紹介します。

### 園庭開放

☎地域子育て支援基幹センター ☎20-8733  
 保育所等の広い園庭を遊び場として開放します。  
 開催状況については、市ホームページを確認してください。



### その他ひろば・サロンなど

自宅体温測定のうち、マスク着用で参加してください。

事業名・問い合わせ	ところ・とき	その他
おやこっくらんど ☎生涯学習センター ☎39-9500	生涯学習センター 4月21日(木) 10時～11時30分	☎乳幼児と保護者 定抽18組 ☎おもちゃ遊び、こいのぼり作り ☎4月4日(月)～6日(水)。 詳しくは市ホームページを確認してください。
赤ちゃんサロン ☎社会福祉協議会 ☎22-5650	総合福祉会館 5月26日(木) 10時～12時	☎妊婦、生後1～4か月の子と保護者 ☎ミニプログラムと参加者同士の交流タイム。動きやすい服装で参加してください。 ¥200円 持バスタオル
赤ちゃん広場 ☎社会福祉協議会 ☎22-5650	総合福祉会館 5月13日(金) 10時～12時	☎生後5～8か月の子と保護者 ☎ミニプログラムと参加者同士の交流タイム。動きやすい服装で参加してください。 ¥200円 持バスタオル
赤ちゃんパーク ☎社会福祉協議会 ☎22-5650	総合福祉会館 5月20日(金) 10時～12時	☎生後9～12か月の子と保護者 ☎ミニプログラムと参加者同士の交流タイム。動きやすい服装で参加してください。 ¥200円 持バスタオル
おしゃべりキャッチボール ☎社会福祉協議会 ☎22-5650	総合福祉会館 5月12日(木) 10時～11時30分	☎妊婦または双子、三つ子などの多胎児(小学生まで)と保護者。 ☎参加者同士の交流・情報交換 持バスタオル

### 市立幼稚園 未就園児活動

☎各市立幼稚園  
 入園前のお子さんと保護者が一緒に楽しめる遊びの広場を毎月開催しています。詳細は各園にお問い合わせください。

ところ	とき
神明幼稚園 ☎39-9288	4月の日程は、決まり次第、市ホームページやLINEでお知らせします。
東宇治幼稚園 ☎39-9290	
木幡幼稚園 ☎39-9292	

## 休日・夜間などの急患診療 病气やけがにより緊急で医療が必要な場合利用出来ます。

●新型コロナウイルス感染症の流行状況によっては、受付時間や診療科目などを変更する可能性があります。受診の前に、電話で問い合わせてください。

### 休日急病診療所 ☎0774-39-9430

「内科・小児科」の診療は下記のとおり当日電話予約制です。  
 当日予約専用電話番号 ☎0774-39-9376  
 ※予約の受け入れ人数には限りがあり、受け付け出来ない場合があります。

診療日	診療時間	
	内科・小児科(当日電話予約制)	歯科(予約不要)
日曜・祝日及び振替休日、年末年始(12月31日～1月3日、歯科のみ12月29日～)	午前9時～11時 午後1時～4時	午前9時30分～11時30分 午後1時～2時30分
診療時間	午前10時～12時 午後1時～5時	午前10時～12時 午後1時～3時
診療場所	うじ安心館5階	うじ安心館5階

京都きづ川病院(城陽市) ☎0774-54-1111  
 ※小児科医が対応します。  
 ※日祝の9時～18時。まずはお問い合わせください。

### 小児救急電話相談 ☎#8000

(つながらない場合☎075-661-5596)

時間	内容
年中無休、19時～翌朝8時(土曜・祝日・年末年始を除く)は15時～	



軽症の場合は、まず「小児救急電話相談」を利用してください。

医療機関	連絡先
宇治徳洲会病院	☎0774-20-1111
京都田辺中央病院(京田辺市)	☎0774-63-1111
男山病院(八幡市)	☎075-983-0001 ※平日金曜の18時～翌朝8時。

# 人間ドック・脳ドックの受診補助申請を受け付け

健康状態をチェックし、疾病の早期発見や日々の健康管理に生かしましょう。  
 健康づくり推進課 ☎22-3141 (代表)

## 国民健康保険加入者

### 《対象者》

受診日現在、市国民健康保険(国保)に継続して1年以上加入している満35歳以上の人(入院中・妊娠中の人を除く)。なお、ペースメーカーを装着している人は脳ドックの申請は出来ません。

※人間ドックは、3年度に同補助を受けていない人を優先 ※脳ドックは、3年度に同補助を受けた人は申請不可

### 《補助額(割合)と定員》

補助割合は7割です。定員を超える場合は抽選します。人間ドック受診補助を受ける人は、特定健康診査を受診出来ません。

	市補助額 (7割)	自己負担額 (3割)	定員 (抽選)
人間ドック	2万9260円～3万1570円	1万2540円～1万3530円	1700人
脳ドック	2万3100円	9900円	800人

※市補助額・自己負担額は変動する可能性があります。 ※補助は4年度中に各ドック1回限りです。

※人間ドック・脳ドックを同時受診した場合、自己負担額は2万790円～2万1780円です。

※人間ドックで胃内視鏡を利用した場合、医療機関によっては別途追加で自己負担が必要となる場合があります。

## 後期高齢者医療制度加入者

### 《対象者》

後期高齢者医療制度(後期高齢)に加入している人、または、5年3月31日までに75歳の誕生日を迎えて後期高齢に加入する人(入院中の人を除く)。

※受診は後期高齢の加入後 ※脳ドックの受診は補助対象外

### 《補助額》

補助額は1万1000円(定額)です。定員はありません。人間ドック受診補助を受ける人は、健康診査を受診出来ません。

	市補助額 (定額)	自己負担額
人間ドック	1万1000円	3万800円～3万4100円

※自己負担額は変動する可能性があります。 ※補助は4年度中に1回限りです。

※胃内視鏡を利用した場合、医療機関によっては別途追加で自己負担が必要となる場合があります。



## 《申請方法と通知》

	申請期間	Web申請	窓口申請	郵送申請
国保加入者と後期高齢加入者	一斉受け付け 4/4(月)～4/15(金)(必着)	国保 後期高齢	被保険者証をお持ちの上、 ◎市役所1階健康づくり推進課窓口 ◎各行政サービスコーナー	〒611-8501 宇治琵琶33 健康づくり推進課
後期高齢加入者	随時受け付け 5月下旬～5年2月頃			

※申請書(兼申込書)は、4月4日以降申請先にある他、市ホームページから印刷も可 ※申請受付は、先着順ではありません ※電話での申請不可

- 国保加入者…5月中旬に、当選者には当選通知と利用券を、落選者には落選通知を送付予定  
※申請数が定員に大幅に満たなかった場合に限り、4年度中に追加受け付けを行うことがあります。
- 後期高齢加入者…一斉受け付けの場合は5月中旬に、随時受け付けの場合は申請から2週間程度で、利用券を送付予定

# 脳活性化教室

要事前  
申し込み

地域において認知症の正しい理解を広げ、自主的に介護予防に取り組んでもらうために、認知症についての情報提供や体操、レクリエーションなどを行う教室を実施しています。  
 対市内在住の65才以上の人 時所定表のとおり(居住する地域の地域包括支援センターの教室が優先) 無料 他新型コロナウイルス感染状況により、中止・変更する場合があります。 各教室の問い合わせ先へ

教室名	日時	会場	定員	申し込み・問い合わせ先
こはた “脳力あっぷ”教室	4/8～毎月 第2金曜日 午後2時～4時	平尾台西集会所	抽15人	4/4(月)～6日(水)に、電話か東宇治北地域包括支援センター窓口(☎33-8270)へ。 ※当選の可否は7日に連絡します。応募多数の場合、隔月(偶数月、奇数月)の参加になる場合があります。
	4/28～第4木曜日 午後2時～4時	木幡地域福祉センター	抽15人	
あつまれ元気の森 *毎回内容は異なります	4/14～9/8毎月 第2木曜日(全6回) 午後2時～3時半	東宇治地域福祉センター	抽20人	4/4(月)～8(金)に、電話か東宇治南地域包括支援センター窓口(☎38-1250)へ。
	4/26～9/27毎月 第4火曜日(全6回) 午前10時～11時半		抽20人	
脳トレ教室 あおぞら	4/22～毎月 第4金曜日、 午前10時30分～正午	菟道集会所	先20人	4/4(月)から、電話か南部・三室戸地域包括支援センター窓口(☎23-6115)へ。
笑って認知症 予防教室	4/21～毎月 第3木曜日 午前10時15分～正午	三室戸北集会所	先20人	
おいでやす 脳活道場 *毎回内容は異なります	4/15～9/16毎月 第3金曜日(全6回) 午後2時～3時半	ゆめりあうじ	抽20人	4/4(月)～8(金)に、電話か中宇治地域包括支援センター窓口(☎28-3180)へ。
	4/18～9/12毎月 第3月曜日(全6回) 午後2時～3時半	広野地域福祉センター	抽20人	
ましま 元氣クラブ	4/19～毎月 第3火曜日 午前10時～11時半	横浜コミュニティセンター	先22人	4/4(月)から、電話か横島地域包括支援センター窓口(☎21-6605)へ。
	4/27～毎月 第4水曜日 午前10時～11時半	宇治さわらび園	先15名	
小倉げんき塾 (2部制)	5/12～毎月 第2木曜日 ◎午前9時半～10時45分 ◎午前11時～午後0時15分	小倉デイホーム	抽各20人	4/15(金)～25(月)に、北宇治地域包括支援センター窓口(☎21-8123)へ。
脳トレ教室 たんぼぼ	4/28～毎月 第4木曜日 午前10時半～正午		先20人	4/4(月)から、電話か北宇治地域包括支援センター窓口(☎21-8123)へ。
レッツにうじ *毎回内容は異なります。	4/12～9/13毎月 第2火曜日(全6回) 午前10時～11時半	西小倉地域福祉センター	抽20人	4/4(月)～7(木)に、電話か西宇治地域包括支援センター窓口(☎28-6180)へ。 ※当選の可否は4/8(金)に連絡します。
	4/15～9/16毎月 第3金曜日(全6回) 午後2時～3時半		抽20人	
南宇治楽笑くらぶ	4/13～毎月 第2水曜日 午前10時～11時半	リエゾン宇治おおくぼ	抽15人	4/1(金)～6(水)(必着)に、郵送・電話・ファックスか南宇治地域包括支援センター窓口(〒611-0033 大久保町平盛91-3 ☎45-1544 FAX45-2941)へ。 ※当選者のみ通知します。
	4/13～毎月 第2水曜日 午後2時～3時半	南宇治コミュニティセンター	抽15人	

## 認知症予防教室「あたまイキキ教室」

認知症を正しく理解して、人との交流や頭の体操を行い、脳を活性化させる教室です。

対市内在住の65才以上の人 時所定先表のとおり(3年度に参加していない人が優先)

持飲み物、上履き、下靴入れ(スーパーの袋等)、筆記用具、かばん(介護予防手帳持ち帰り用) 他新型コロナウイルス感染状況により、中止・変更する場合があります。 4月4日(月)午前9時から、電話で、福祉サービス公社(☎28-3150)へ。



日時	会場	定員(先着)
4月18日(月)～毎週月曜日 午前10時～12時(全20回)	菟道集会所	20人
4月19日(火)～毎週火曜日 午前10時～12時(全20回)	東宇治コミュニティセンター	22人
4月20日(水)～毎週水曜日 午前10時～12時(全20回)	小倉デイホーム	17人
4月22日(金)～毎週金曜日 午前10時～12時(全20回)	六地藏公会堂	18人

## 国民年金の保険料免除等

### ① 出産予定の皆さんへ

産前産後期間の保険料が免除されます。出産予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間の保険料が免除されます。平成31年4月分以降の保険料が対象です。

※既に別の免除制度(法定免除を含む)を申請・承認されている人も要申請。

### ② 20歳以上の学生の皆さんへ 保険料納付が猶予されます。

① 大学(大学院、短大、高等学校、専修学校及び各種学校に在学する20歳以上の学生(対象校の夜間・定時制・通信課程も含む)で、本人の前年所得が基準以下の人 ※申請が遅れると、障害年金等が受け取れない場合があります。

② 共通 ①は出産日の6カ月前から、②は4月1日から申請出来ます。所定の申請書に、必要書類(マイナンバーカードまたは年金手帳の写し、①は母子健康手帳の写し(出産後は原則不要)、②は学生証の写し(両面)または在学期間が分かる書類等)を添え、郵送か年金医療課窓口(〒611・8501 宇治琵琶33)へ。

③ 南年金事務所 ☎05・64・1165  
④ 南年金医療課 ☎20・8792、京都各制度について、詳しくは

日本年金機構のホームページで確認出来ます。



## 情報BOX

掲載後に事業の中止や延期等が決定される可能性があります。開催状況は、各記事に掲載の問い合わせ先に確認をお願いします。

### 母子家庭奨学金申請受け付け開始 (毎年要申請)

府内在住(京都市は除く)で乳幼児(高校生等の児童を扶養している母等(府の他の奨学金等を受けている人や父子家庭は対象外)

① 支給額(1年分) ② 乳幼児 ③ 1万1千円 ④ 小学生 ⑤ 2万1500円 ⑥ 中学生 ⑦ 4万3千円 ⑧ 高校生 ⑨ 6万4千円 ⑩ 高等学校入学支度金 ⑪ 3万5千円

⑫ 所定の用紙に証明書等(高校生は要在学証明書)を添え、4月1日(金)～5月31日(火)に、郵送かごも福祉課窓口へ。6月以降の受け付け分は、申請月の翌月分からの支給額となります。高等学校入学支度金を入学前に申請した人は、期限までに必ず申請してください。

### 4年度小・中学校「就学援助」申請

① 経済的な理由で就学が困難な小・中学校の児童・生徒の保護者等 《援助対象》 ② 学用品費、修学旅行費、給食費等 ③ 各小・中学校へ ※詳しくは、市ホームページを確認してください。 ④ 各学校教育課

### 福祉タクシー利用券・福祉サロン利用券の申請

申請日の属する月から5年3月までの

## 宇治鳳凰大学・公民館高齢者教室 受講生募集

《共通》 ⑤ 5月～5年3月の平日午前 ⑥ 市内在住の65歳以上(昭和32年4月1日以前生まれ)で、継続して講座に参加出来る人

教室名(開催場所)	内容	定員(抽選)	申込先	申込方法
宇治鳳凰大学(生涯学習センター)	4年間で「文学歴史」「健康管理」「政治経済」「社会福祉」の4コースを年度ごとに学習(全28回)	120人	中央公民館(折居台1-1) ☎39-9258	往復はがきに、①氏名(ふりがな)②住所③生年月日④年齢⑤性別⑥電話番号⑦1年目の希望コース(宇治鳳凰大学のみ)、返信用の表面にも①氏名②住所を書き、4月12日(火)まで(必着)に、郵送で、希望の教室の申込先へ。窓口での申し込みの場合は、郵便はがきを持参。 ※各教室の重複申し込みは出来ません。
木幡許乃国教室(木幡公民館)	《共通》1年間で歴史・文学・健康・芸術・生活安全・環境について学習(全6回)	70人	木幡公民館(木幡内畑34-7) ☎39-9193	
小倉蓮の実教室(小倉公民館)		60人	小倉公民館(小倉町寺内91) ☎39-9274	
広野久里古教室(広野公民館)		70人	広野公民館(広野町寺山17-403) ☎39-9276	
宇治鳳凰学級(生涯学習センター)		100人	生涯学習センター(宇治琵琶45-14) ☎39-9500	

分を一括してお渡します。

《利用券》1カ月あたり10枚(◎タクシー券として使用する場合 ①1枚100円◎ガソリン券として使用する場合 ①1枚70円) ② 次のいずれかに該当する市民 ③ 視覚の障害程度が1・2級の身体障害者手帳所持者 ④ 下肢または体幹の障害程度が1・2級の身体障害者手帳所持者 ⑤ 心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸または小腸の機能の障害程度が1級の身体障害者手帳所持者 ⑥ 免疫、肝臓の機能の障害程度が1・2級の身体障害者手帳所持者 ⑦ 療育手帳の障害程度がAの人 ⑧ 精神障害者保健福祉手帳の障害等級が1級の人 ⑨ 身体障害者手帳、療育手帳または精神障害者保健福祉手帳(コピー可)を持って、障害福祉課へ。代理手続きの場合は、代理者の本人確認書類が必要です。

### 風しん抗体検査・予防接種の期間延長

風しんに対する抗体保有率が低い世代の男性を対象に、抗体検査・予防接種の期間を3年間延長します。対象者には3月末に無料クーポン券を送付予定です。

《対象》 昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性で、抗体検査未受診者 ④ 健康づくり推進課

### 危険物取扱者試験の申し込み

詳しくは(一財)消防試験研究センター 京都府支部のホームページで確認してください。 ④ 同センター ☎05・411・0065



## 宇治新茶・八十八夜 茶摘みの集い

④ 同茶業会議所 ☎23・7713

⑤ 5月2日(月)午前10時～午後3時(オープンングセレモニーは午前9時半) ⑥ 宇治茶会館・茶業センター(宇治折居) ⑦ 定員400人(予定) ⑧ 新茶の茶摘み体験、宇治新茶・玉露の淹れ方体験、抹茶の点て方体験、宇治茶大抽選会他 ⑨ 1人につき500円 ⑩ 農林茶業課等で配布しているチラシに掲載の応募用はがきを、4月11日(月)まで(必着)に、郵送で、同会議所(〒611・0021 宇治折居25-1)へ。同会議所のホームページ(https://www.ujicha.or.jp)からも申し込み出来ます。

### 市民茶摘みのつどい

④ 農林茶業課 ☎20・8723 ⑤ 歴史と伝統のある宇治茶の茶摘みを体験してみませんか。

⑥ 5月8日(日)午前10時～正午(雨天中止、4部入替制) ⑦ 茶業センター(宇治折居) ⑧ 定員各部50人 ⑨ 他汚れてもよい動きやすい服装、靴で来てください ⑩ 4月4日(月)～20日(水)に、電話か同課窓口へ。

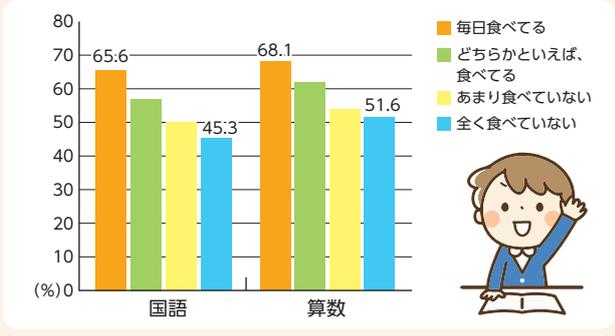


記号の説明 時=日時 所=場所 対=対象 定=定員 抽=締め切り後抽選 先=先着で受け付け 内=内容 講=講師 費=参加費・受講料 持=持ち物 他=その他 申=申込方法 問=問い合わせ先 ※次の場合は記載していません (対)だれでも (定)なし (費)無料 (申)不要

## 笑顔で健やか宇治のまち

(問 健康づくり推進課)

朝食摂取状況と学力調査の平均正答率との関係 (小学6年生)



文部科学省「平成31年度(令和元年度)全国学力・学習状況調査」

保健師・栄養士が  
健康づくりに役立つ  
情報をお届けします

### 子どもの朝ごはん

朝ごはんにはこんな効果があります  
勉強の集中力アップ

脳のエネルギーは、ブドウ糖です。私たちの体は、寝ている間もエネルギーを使っているため、朝にはエネルギーの源となる栄養素が少なくなっています。そのため、朝にブドウ糖を多く含むごはんやパンなど、様々な栄養素を補給することで身体も目覚め、脳が活動しやすい状態になります。毎日朝ごはんを食べる子どもは学力調査の得点が高い傾向があります。

簡単  
朝ごはん  
レシピ

### 栄養バランスを整えて1日をスタートさせましょう!

なにかと忙しい朝ですが、ごはんやパンなどの主食に加えて、夕ごはんの残り物などを利用して主菜、副菜にしたり、乳製品、果物などを加えたりすることで、バランスの良い朝ごはんが食べられるように工夫してみましょう。

#### ロールサンド (1人分の塩分量1.1g、エネルギー166kcal)

##### 〈材料(2人分)〉

- サンドウィッチ用食パン…2枚
- ハム……………2枚
- レタス……………2枚
- スライスチーズ……………2枚
- マヨネーズ……………小さじ1

##### 〈作り方〉

- レタスをきれいに洗う。
- まな板の上にラップを敷き、真ん中にサンドウィッチ用食パンを置く。食パンにマヨネーズを塗り、ハム・レタス・スライスチーズをのせ、ラップごとクルクルと巻いて両端をひねってとめる。



ウイナー、きゅうり、ケチャップなど具材や調味料をアレンジするのもおすすめです。

レシピ提供:宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」

### 便秘解消

朝ごはんをよく噛んで食べること  
で脳が活性化し、□から胃に食べ物  
が送られると腸が動き始め、朝の気  
持のよい排便につながります。

朝ごはんを食べずに1日の食事  
回数を減らすと、身体は軽い飢餓  
状態にあると勘違いし、今まで以  
上に身体に脂肪を蓄え、出来るだ  
けエネルギーを使わないようにし  
ます。そのため、基礎代謝が低下  
し、かえって太りやすい体質にな  
ります。

## 家庭で地域で防災対策を (問 危機管理室)



### 土砂災害を理解しよう!

去年はいろんな地域で被害の大きい  
がけ崩れや地すべりが起こったでしゅネ。

土石流	山腹や川底の石、土砂が長雨や集中豪雨などによって一気に下流へと押し流される現象
地すべり	斜面の一部あるいは全部が地下水の影響と重力によってゆっくりと斜面下方に移動する現象
がけ崩れ	斜面の地表に近い部分が、雨水の浸透や地震等でゆるみ、突然、崩れ落ちる現象

さまざまな  
防災情報を  
お知らせします

土砂災害には土石流・地すべり・がけ崩れの3つのパターンがあるわ。詳しくは宇治市くらしの便利帳 (ハザードマップ)P.45や右記のサイトを見てね。



▲政府広報オンライン



ちはや姫

土砂災害の前ぶれに注意して、一人ひとりが土砂災害から身を守るように備えておくことが大切でしゅネ。



ちはや姫の  
ちよっと役立つ  
豆知識でした!

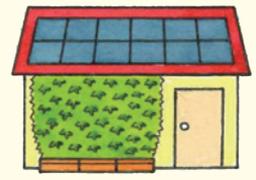
## レッツ! エコ・リサイクル (問 環境企画課)

### 楽しく育てよう緑のカーテン

緑のカーテンは、窓際に設置することで日差しを遮り室温を下げる事が出来ます。**電気の使用量を削減し、省エネにもつながります。**窓辺で花や実が生育する様子も観察出来ます。今年の夏は緑に癒されてみませんか?

#### 「緑のカーテン講習会」参加者、「緑のカーテン育成パートナー」の募集

緑のカーテンの育成方法等を学ぶ講習会の参加者と、市庁舎(議会棟)にある緑のカーテンの育成を行う育成パートナーを募集しています。詳細は市政だより4月15日号に掲載します。市ホームページの「緑のカーテン育成体験記のページ」に、実際に緑のカーテンを育てられた人のエピソードを掲載しています。ぜひご覧ください。



[発行] 宇治市 [編集] 秘書広報課広報係

〒611-8501 宇治市宇治琵琶 33 ☎0774-22-3141 (代表) ☎0774-20-8779



手続きなど各種問い合わせは、市ホームページで「ちはや姫 (A1チャットボット)」が 365日 24時間お答えします♪

宇治市  
ホームページ  
https://www.city.uji.kyoto.jp/

広報 SNS  
各 SNS の詳細は二次元バーコードから確認出来ます。

市政だよりへのご意見・ご感想をお寄せください

ご意見・ご感想は、はがき、ファクス、メールで  
随時受付をしています。  
秘書広報課まで ☎obokoho@city.uji.kyoto.jp

右の二次元バーコードを読みとって、市ホームページからも  
回答出来ます。

