

宇治公民館

家庭教育学級

5月23日(金)から開講

月日(曜)	学習テーマ	講師
1 5/23 (金)	開講式 「こどもの心理」 —いじめや家庭内暴力から学ぶこと—	京都府中央児童相談所 団 士郎さん
2 5/29 (木)	健全な家庭とは —親子関係をよりよく—	宇治市青少年対策室 指導主事
3 6/6 (水)	子どもの体について —いまま食生活を考える—	京都大学短期大学 教授 本西ミコさん
4 6/13 (火)	家庭における性教育 —とくに男子の性の指導—	日本性教育学会 理事 今村 要道さん
5 6/19 (日)	子どもたちの生活 —日本、そして外国の子どもたち—	泉ヶ丘中学校 校長 中津川敬朗さん
6 6/26 (木)	家庭と学校 —親は何をしたらよい—	宇治市青少年健全育成協議会 会長 笠嶋 教雄さん
7 7/3 (水)	子どもたちの進路に ついていかに考える—	京都府山崎教育局 指導主事 中森 勝さん
8 7/10 (火)	学習のまとめ 閉講式	宇治市宇治公民館職員

家庭教育学級日程表

お知らせ

エスプレント

初等講習会

宇治公民館が、小学生中
学生の親を対象に家庭教育学
級を開催します。テーマは「
自分をつくる」心豊かな生
きることを育てる。
今、塾の現場では、非行
や暴力、いじめ等の教育荒



各種大会が
目白押し

六十一年京都国体では、
夏季に水泳(競泳・飛び込
み)、秋季にサッカー、ソフ
トボールの三競技が本市で
開催されます。
京都国体は、年後に望ま
れた本年、山梨国体の予選会
としての、近畿地区大会が
府内で開かれます。本市で

競技の見方

ルールを覚えて
観戦を楽しく

サッカー、ソフトボ
ールなどの四競技が行われ
る予定です。また近年は、京
都国体の本市開催、競技
のレベルが上がり、観戦者
のハイレベル大会として、
全国規模の大会が次々開
催されます。
今後、太陽がの競泳・
飛び込みや、西宇治
公園のグラウンドで、競
技施設が次第に整備される
のに伴い、三競技に関する
スポーツ行事は、一層盛ん

水泳

水泳の競技は、競泳・飛
び込み、水球、シンクロナ
イズム・スイミングがあり
ます。京都国体では、本市
太陽がの競泳と飛び込



み、京都市鳥羽高校で
水球が行われます。
シンクロナイズ・スイ
ミングは、都道府県対抗に
よる層の別があり、なほ
本市が、公開競技として本
市太陽がのプールで行われ
ます。次回競泳について、そ
の見方を説明します。
(国体準備室)

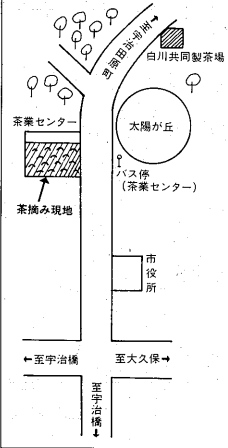
市民茶摘みの集い

5月18日(日)

AM10:00~12:00(雨天中止)

茶業センター内茶園

(宇治折居25)



★参加は無料★新茶サービス一煎せんバックのおみやげあ
り★白川茶製茶場もみ茶も見学出来ます★現地から15分、
徒歩15分 ★問い合わせ 農林茶業課 ☎233411

宇治川魚釣り大会

★日時:5月25日(日) 晴
★会場:宇治川(下流)
★参加費:無料
★申し込み:5月15日(日)まで
★問い合わせ:宇治川釣り会 ☎233411

昼間里親制度

市では、働く人々の病
害の理由に、母親が働き出
て来ない場合と利用しな
ける昼間里親制度を開設し
ています。対象は、生後週
以上三歳未満の子どもの
五人の里親(表裏のどちら
か)が、保育所に入っている
お母さんです。お申し込み
は、お問い合わせ、保護課
☎3141へ。(保護課)

青い鳥郵便はがき

身体障害者に対する、国民
の理解を深めることを目的と
して青い鳥郵便はがきを、
今年5月10日より発売さ
れています。重傷の身体障
害者(一級・二級)で、両手帳
をお持ちの60歳以上の人は
一人付き三枚がプレゼント
されます。ご希望の方は、
申込書と共に両手帳持参
五月十一日まで、郵便局
相談窓口で開始します。

訂正とおわび

市役所に四月十一日号
でお知らせした、第二
次総務課の移転中人口と
年齢構成の誤りについて、
訂正させていただきます。
訂正後、お詫言います。

育児休業制度普及促進週間

5月5日(日)~5月14日

市民体育の
お知らせ

問い合わせ
市民体育課 ☎3141

高齢者スポーツ教室

★日時:5月18日(日)、午
前9時~11時★ところ:西
小倉小学校体育館★内容:
健康づくり体操、レクリ
エーションゲーム★対象:
高齢者(65歳以上)★高
齢者参加費:無料★申し
込み:当日、直接会場へ★
持参品:上靴

障害者スポーツ大会

★日時:6月10日(日) 午
前9時~11時★ところ:本
校運動場★内容は体育館
競技(車いすのフットバ
ル、障害者バレーボール
など)★申し込み:5月17
日まで★問い合わせ:20日
まで市体育課へ

ゲートボール連合

★日時:5月15日(日) 午
前10時~12時★ところ:
市民体育館★内容はゲ
ートボール★申し込み:
5月10日まで★問い合わせ:
5月10日まで市体育課へ

市営プール

★開業:7月1日(日)~8
月31日(日)★料金:
小学生以下:500円、小
学以上:600円、大人:
700円、中学生以上:
800円★申し込み:5月
10日まで★問い合わせ:
5月10日まで市体育課へ

市長杯卓球大会

★日時:5月25日(日) 午
前9時~12時★ところ:
市役所★内容は卓球
★申し込み:5月17日
まで★問い合わせ:5月
17日まで市体育課へ

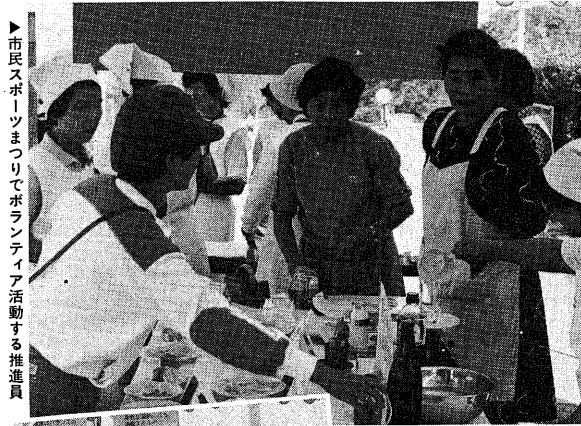
市長杯弓道大会

★日時:6月22日(日) 午
前9時~12時★ところ:
市役所★内容は弓道
★申し込み:5月17日
まで★問い合わせ:5月
17日まで市体育課へ

食生活改善推進員「若葉の会」を アドバイス

健康づくりを

新たに30人が誕生



▶市民スポーツまつりでボランティア活動する推進員

▶栄養バランスの大切さを啓もう



手作り食品を普及・啓もう

昨年度「若葉の会」は、市保健予防事業の協力を中心に活動して来ましたが、市内六ヶ所で行っている血圧相談では、減塩食の試食や作り、減塩の工夫を説明し、高血圧の予防活動も難乳食教室では、幼児向きのおやつを作り、試食、作り方の説明に加え、子どもやおやつの在り方等も活動をやった。

行いました。また、高齢者健康の集いでも、簡単な手作りおやつの普及活動を行いました。十月十日、大輪が丘で開かれた、市民スポーツまつりでは、一旦三食品を使った献立や八十カロリーの食品量を表示、正しい食生活の在り方の啓蒙を行いました。その外、減塩教室、食生活の参加や各地域での母子の料理教室、中学生のお弁当作り講習会を開くなど、身近な食生活の周知に取り組みしてきました。

今年度は、更に研修を積み重ね、血圧相談

難乳食教室、減塩母子教室などの市の保健予防事業の協力や、自主活動の協力を図っていくことになっています。

また地域の皆さんの要望にもおこたえて、ご希望があれば食生活改善の学習会や講習会など、積極的に地域に出向いて行きたいと考えています。市民の皆さんも食生活のことは、地域推進員にお気軽にご相談ください。詳しくは保健予防課(室04)までお問い合わせください。

健康の柱 正しい食生活

世の中の仕組みが複雑化する中、社会のかわりや避けられないストレスなど、私



▲何気なく食べているおやつも成人病の原因に…。(61年3月、健康フェスティバルから)

たちの周りには健康を損なう原因となるものが多くあります。この様な中で栄養面だけでなく精神面でも大きな影響を及ぼす食生活は、健康づくりの大きな柱と言えます。栄養のバランスだけでなく、コミュニケーションも含めた正しい食生活を心がけましょう。

気軽に声掛けて

栄養教室の第一期として現在「若葉の会」で活動されている今年新入会された方には、食生活改善推進員としての役割を伺いました。また、今年入会されたのは表の皆さんです。相談をお気軽に声を掛けてください。

食への興味 健康作り役に役立つ



石原利子さん

「若葉の会」に新入会の食生活改善推進員の皆さん

氏名	住所	電話番号
山本 鶴江	木幡西中33 ユニシティマンション4-209	33-2102
杉本 藤子	木幡南山180-213	32-2284
藤野 久美子	木幡南山31-29	32-8612
松本 恭仁子	木幡御蔵山39-569	32-5171
村田 良子	木幡南山85-36	32-2274
西村 和子	五ヶ庄広岡谷2-196	32-2892
林 菊栄	五ヶ庄福角45-72	32-4103
中沢 加代子	五ヶ庄雲雀島5-15	33-0208
富村 英子	明星町3丁目12-16	23-2005
上垣 勝子	基道谷下り5-3	23-5202
植田 ゆき	宇治半白118-7	23-2233
後藤 礼子	宇治篠山55 ユニシティ杜宅631号	23-8991
大西 さよ子	宇治善法57	22-7680
遠崎 洋子	琵琶台2丁目4-20	24-1389
西島 和代	神明石塚33-25	22-2368
小林 悦子	神明宮北65-8	24-0854
植山 聡野	広野町尖山2-60	44-3945
梅田 容子	広野町新成田100-88 緑葉マンション3号	43-9574
下山 喜美子	広野町小根尾129	22-5826
大塚 玲子	南陵町1丁目1-69	23-1593
井上 慶子	南陵町5丁目4-32	23-0824
福田 節子	横島町一ノ坪27-10	23-8329
浜田 紀代	横島町中川原146-33	22-7051
高村 政子	小倉町南浦110-35	24-0437
田中 徳代	小倉町西山53-11	22-5522
西村 久子	小倉町春日森55-25	20-1333
峯 淳子	小倉町奥畑43-15	22-9699
藤井 未子	伊勢町北山30-26	22-2596
山田 八重子	安田町大納言31-33	44-0595
山内 真知子	大久保町平道31-1 府営団地42棟113号	44-7079

仲間との交流も大きな収穫に

我が家の食生活を考えるとき、油断の多いのも外食など、市販のものが多いです。西村和子さん



西村和子さん

りです。食に興味を持ち、食に愛着を持つ人は、ぜひ受講をお勧めします。あなたの興味を健康づくりに役立ててみませんか？

地域での食生活改善に私たちと一緒に活動しましょう。

地域の中で 考え合う機会を

田中徳代さん

今は生活の豊かな時代ですが、一方健康への不安も高まっています。私の育った時代は、外食といふことも無く、すべて手作りでして、私は料理が好きで、以前通信教育で栄養・料理の講習を受け、今では、自宅でパンの作りを愛しています。今後、地域の皆さんと家庭で気楽に暮らして、食生活を考え合う機会を作りたいです。

昭和61年度栄養教室 受講生を募集

昭和六十一年度の栄養教室の受講生を募集します。意欲のある方は、ぜひ応募ください。対象：自ら推進員となつて地域の食生活改善に意欲を

持ち、ボランティア活動を実践する熱心な人。日程：開講期間は、五月から六月二十二年までの間で十回(応募者多数の場合は地域別に抽選)受講料：無料(申し込みにあわせて受講料を徴収)

持込 ボランティア活動を実践する熱心な人。日程：開講期間は、五月から六月二十二年までの間で十回(応募者多数の場合は地域別に抽選)受講料：無料(申し込みにあわせて受講料を徴収)

昭和61年度 栄養教室の日程表		内 容		客 員
回	月 日	時 間	午 前	午 後
1	5/30 (金)	午前10時～正午	開講式 記念講演	
2	6/13 (金)	午前9時半～午後3時	季節の献立(実習) 減塩梅干(選択)	食生活の現状と問題点
3	6/30 (月)	午前10時～午後3時	食品と調理(Ⅰ)	健康づくりの三本柱
4	7/18 (金)	午前10時～午後3時	食品と調理(Ⅱ)	栄養の基礎(Ⅰ)
5	8/8 (金)	午前10時～午後3時	うす味調理(実習)	栄養の基礎(Ⅱ)
6	8/22 (金)	午前10時～午後3時	栄養計算	日常の食生活(Ⅰ)
7	9/9 (金)	午前10時～午後3時	食事診断	日常の食生活(Ⅱ)
8	9/25 (金)	午前10時～午後3時	うす味調理(実習)	食品衛生(Ⅰ)
9	10/31 (金)	午前10時～午後3時	うす味調理(実習)	食品衛生(Ⅱ)
10	11/11 (金)	午後1時～午後3時		病態別食生活(Ⅰ)
11	11/25 (金)	午前10時～午後3時	献立のたて方	健康づくりと食生活
12	12/2 (金)	午後1時～午後3時		病態別食生活(Ⅱ)
13	12/12 (金)	午前10時～午後3時	正月料理(実習)(選択)	年代別食生活(Ⅰ)
14	1/23 (金)	午前10時～午後3時	うす味調理(実習)	年代別食生活(Ⅱ)
15	2/20 (金)	午前10時～午後3時	パーティー献立(実習)(選択)	健康づくりとすすめ方
16	3/14 (土)	午前10時～正午	閉講式 記念講演	