

◆◆◆◆◆ 主な記事 ◆◆◆◆◆

- 老人園芸ひろば 利用者を募集…2面
- ご利用ください 各種証明に関する便利なサービス…3面
- 契約は慎重に行いましょう…4面
- 市民情報短信(募集)…5面
- 情報BOX…6・7面
- 防災 他…8面



2.15
平成 25 年
(2013)
第 1666 号
●毎月1日・15日発行

発行 宇治市
編集 広報課
〒611-8501 宇治市宇治琵琶33
☎ 22-3141 (代表)
FAX 20-8779
ホームページ
<http://www.city.uji.kyoto.jp/>
携帯 <http://www.city.uji.kyoto.jp/m/>
テレホンサービス ☎ 20-8777



紫式部市民文化賞

あなたの想いを 作品にしてみませんか



募集期間
4月1日(月)～5月31日(金)

源氏物語「宇治十帖」を始め、古事記、万葉集、平家物語等、日本のさまざまな古典文学に登場する宇治。「紫式部市民文化賞」は、宇治の文化的伝統の継承と発展を図り、地域文化を市民の手で創りあげていくことを目的として創設されました。

今年も、次のとおり作品を募集します。たくさんのご応募をお待ちしています。 園文化自治振興課

作品の要件

新作または 24 年 4 月 1 日～ 25 年 3 月 31 日に刊行された日本語の作品。

作品のジャンルは、小説・戯曲・評論・随筆・紀行文・童話・詩及び歌句(20 程度必要)等の文学作品並びに歴史・文学・民俗等の研究作品。

作品の規格

- ◎原稿作品または雑誌や単行本として印刷されたもの
- ◎手書きの場合は、原則として 400 字詰め原稿用紙(A4)を使用
- ◎パソコン・ワープロ原稿は、A4 サイズの用紙に印刷

※いずれも、縦書き・横書きは問いません

応募資格

応募の時点で、市内在住・在勤・在学の人または市内を拠点に活動する団体

※性別、自薦・他薦は問いません

受賞作品・賞

◎紫式部市民文化賞(2 点以内) = 正賞(ブロンズ像)と副賞(30 万円)

◎選考委員特別賞(2 点以内) = 副賞(5 万円)

応募方法

4 月 1 日号の市政だよりに掲載予定

小説『オーパーツをつなぐ』で昨年の紫式部市民文化賞を受賞した譲原萌子さん

書き上げた作品を評価してもらいたかったという思いがあった時に、ちょうどこの賞が募集中でした。字数制限が無い事にも惹かれて応募しました。

書くという作業は、自分の中を整理し、落ち着けるのにつけていただと思います。作品を作るに当たり、努めてたくさんの言葉を用いたことにより、自分自身を多角的に見つめ直す良いきっかけになりました。



<豪雨災害> 地域再建被災者住宅等支援事業補助金

実績報告書の提出は 2 月 28 日(木)まで

被災区分が、半壊・一部損壊(床上浸水)以上の被害を受けた世帯で、地域再建被災者住宅等支援事業補助金の申請書を提出された人の実績報告書の提出期限は、2 月 28 日(木)です。まだ提出していない人は、次の提出書類を、支援窓口へ。

- ◆提出書類…次のとおり
- 実績報告書(所定様式)
 - 建設、補修等に要した費用を証明する領収書等
 - 工事完了の状態が判断できる写真
 - 補助金支払請求書(所定様式)

市では、昨年の豪雨災害で被害を受けた人を対象とした支援窓口を、うじ安心館で平日の午前 9 時～午後 5 時に開設し、り災証明書の発行や各種支援制度の相談等を行っています。

図 危機管理課

25 年 4 月 1 日現在、満 60 歳以上(昭和 28 年 4 月 2 日以前生まれ)で、市内在住かつ市内に住民登録があり、他の園芸ひろばの利用または申し込みをしていない人

対象

「横島」「木幡」「大久保」「芝ノ東」及び 4 月開園予定の「小倉寺内」の利用者を募集します。なお、車での来園は一切禁止しています。

内容

- ※他の園芸ひろばの待機者で今回応募する人は、現在申請している園芸ひろばの辞退届の提出が必要です。また、同時に複数の園芸ひろばの申し込みをすることはできません。
- ◆募集地と区画数：次のとおり(多数の場合抽選)
- 小倉寺内(小倉町寺内 71・3) 〓 60 区画(予定)
 - 横島(横島町落合 43・7) 〓 117 区画
 - 木幡(木幡正中 42) 〓 87 区画
 - 大久保(大久保町大竹 10・1) 〓 129 区画
 - 芝ノ東(五ヶ庄芝ノ東 48・3) 〓 95 区画
- ◆区画の広さ：10 平方メートル(1 世帯 1 区画)
- ◆利用期間：4 月 1 日(月)～27 年 3 月 15 日(日)(小倉寺内以外。小倉寺内は、決定次第利用者に連絡)
- ◆利用料金：年額 1 2 0 0 円(予定)

老人園芸ひろば 利用者を募集

図 健康生きがい課

申し込み

本人か代理人が、直接、次のいずれかの受付場所へ。

◆現地受付：次のとおり

- 小倉寺内 〓 2 月 18 日(月)、午前 10 時～11 時に、老ノ木集会所へ。
- 横島 〓 2 月 18 日(月)、午後 2 時～3 時に、西目川集会所へ。
- 木幡 〓 2 月 19 日(火)、午前 10 時～11 時に、六地藏集会所へ。
- 芝ノ東 〓 2 月 20 日(水)、午前 10 時～11 時に、広芝集会所へ。

◆市役所受付：2 月 21 日(木)・22 日(金)に、健康生きがい課へ。

医療費・介護サービス費の自己負担がある世帯へ

高額医療・高額介護合算療養費制度

図 国民健康保険課・年金医療課

高額医療・高額介護合算療養費制度とは、年間を通じて医療費と介護サービス費の自己負担額合計が高額となる世帯の負担を軽減するため、自己負担額合計が一定の金額(下表参照)を超えた場合に、その差額を支給するものです。対象年ごとに申請が必要となります。

申請

要件

- 1 年間(8 月 1 日～翌年 7 月 31 日)に同じ世帯内(医療保険上の世帯)で、医療費と介護サービス費の
- 計算対象期間内に、市

- ◆申請に必要なもの：次のとおり。ただし、領収書は不要です。
- 国民健康保険被保険者証または後期高齢者医療被保険者証
 - 印鑑
 - 振込先口座の分かるもの

高額医療・高額介護合算療養費限度額		
70 歳未満	所得区分※ 1	合算の限度額
	一般	67 万円
	上位所得者	126 万円
70 歳以上	住民税非課税世帯	34 万円
	一般	56 万円
	現役並み所得者	67 万円
	低所得者Ⅱ※ 2	31 万円
70 歳以上	低所得者Ⅰ※ 3	19 万円

- ※1＝毎年 7 月末時点の世帯所得
※2＝世帯全員が住民税非課税で、低所得者Ⅰ以外の人
※3＝世帯全員が住民税非課税で、各所得(年金所得は、控除額が 80 万円)が 0 円の人、老齢福祉年金受給者

町村をまたがって住所変更をした場合や、職場の医療保険に加入していたことがある場合など、医療保険上の異動があった場合は、旧医療保険や旧介護保険の自己負担額証明書(加入していた保険

へ請求)

◆申請場所：申請に必要なものを持って、直接、国民健康保険加入者は国民健康保険課、後期高齢者医療保険加入者は年金医療課へ(社会保険などは、加入先の医療保険へ)。

固定資産税・都市計画税の納付・還付手続きのお願い

24 年度当初固定資産税・都市計画税(土地)の課税誤りにつきまして、納税者の皆様に多大なご迷惑をお掛けしましたことを、心より深くお詫び申し上げます。

固定資産税・都市計画税の第 4 期の納期限は、2 月 28 日(木)です。課税誤りにより納税額に変更のあった方につきましては、変更後の金額でお納めいただくようお願い致します。また、還付通知書を受け取られた方で、還付手続きが済んでいない場合は、手続きをお願い致します。

図 資産税課・納税課

特別障害給付金制度の請求はお済みですか

国民年金に任意加入していなかったため、障害基礎年金や障害厚生年金、障害共済年金を受給できない障害者の人が対象です。65 歳の誕生日の前々日までに請求する必要があります。

- ◆対象…次のとおり
- 平成 3 年 3 月以前に国民年金任意加入対象であった学生
 - 昭和 61 年 3 月以前に国民年金任意加入対象であった厚生年金保険、共済組合などの加入者の配偶者

上記のいずれかに該当し、当時、任意加入していなかった期間内に障害の原因となった傷病の「初診日」があり、日本年金機構の審査に

より、現在、障害基礎年金の 1・2 級相当の障害の状態にあると認定された人

- ◆支給額(24 年度)…次のとおり
- 1 級＝月額 4 万 9500 円
 - 2 級＝月額 3 万 9600 円

※請求書を受け付けした月の翌月分から支給が開始されます。ただし、所得額による支給制限や、老齢年金など公的年金受給による支給調整があります。

図 市年金医療課、京都南年金事務所(☎ 075-644-1165)

もう一度確認を あなたの気になる年金記録

日本年金機構では、持ち主の確認できていない年金記録が、一件でも多く本来の持ち主につながることを目指し、集中的な取り組みを行っています。自分の年金記録に「漏れ」や「誤り」があるのではないかと心配がある人は、京都南年金事務所(☎ 075-644-1165)か、ねんきん定期便・ねんきんネット専用ダイヤル(☎ 0570-058-555)へご相談ください。

◆専用ダイヤル受付時間…次のとおり

- 月～金曜日、午前 9 時～午後 8 時
- 第 2 土曜日、午前 9 時～午後 5 時
- ※ 050 または 070 から始まる電話で、専用ダイヤルにかけの場合は、☎ 03-6700-1144 へ。

図 年金医療課

ご利用ください 各種証明に関する便利なサービス

市民課で取り扱う便利なサービスを紹介します。

❖閉庁日…土・日曜日、祝日、年末年始

☎市民課

証明書類の交付手続き

行政サービスコーナー

❖受付時間…午前9時～午後4時45分

◆取り扱い証明書

- | | |
|-----------------------------------|------------------------|
| ◎住民票の写し(市内分のみ) | ◎後見等の証明書 |
| ◎住民票記載事項証明書(年金受給者現況届を含む) | ◎戸籍届出書の受理証明書 |
| ◎印鑑登録証明書 | ◎届出書記載事項証明書 |
| ◎戸籍の全部(個人)事項証明書(戸籍謄・抄本) | ◎不在住・不在籍証明書 |
| ◎除かれた戸籍の全部(個人)事項証明書(除籍く原戸籍)の謄・抄本) | ◎個人の市・府民税の所得証明書・課税証明書* |
| ◎戸籍の附票の写し | ◎土地または家屋の評価証明書・課税証明書 |
| | ◎市税の納税証明書 |

※手続きに来る人の本人確認書類(運転免許証、パスポート、健康保険証、在留カードなど)の提示が必要です。代理申請は原則委任状及び代理人の本人確認書類が必要です
※印鑑登録証明書の申請には、印鑑登録証(カード)が必要です

*市・府民税の所得証明書・課税証明書

個人の市・府民税の所得証明書・課税証明書は、未申告などの場合は行政サービスコーナーでの交付手続きはできません。未申告などの人は、市民税課へお問い合わせください。

こんなときは委任状が必要です

- ◎本人または同一世帯でない人からの住民票などの交付申請
- ◎本人が本人の配偶者、直系血族以外の人からの戸籍の全部(個人)事項証明書(戸籍謄・抄本)などの交付申請

◆行政サービスコーナー一覧

- ◎木 幡＝木幡内畑34-7、木幡公民館内(☎39-9195)
- ◎小 倉＝小倉町南堀池107-1、西小倉コミュニティセンター内(☎39-9181)
- ◎南宇治＝大久保町上ノ山42-3、南宇治コミュニティセンター内(☎39-9187)
- ◎榎 島＝榎島町大川原27-5、榎島コミュニティセンター内(☎39-9191)
- ◎東宇治＝五ヶ庄三番割36-5、東宇治コミュニティセンター内(☎39-9184)
- ◎ 開 ＝開町44-13、開地域福祉センター内(☎39-9240)

電話予約で休日受け取り

❖予約先…市民課

❖受付時間…午前8時半～午後5時

◆取り扱い証明書

- ◎住民票の写し
- ◎印鑑登録証明書

◆予約方法と交付手続き (予約は本人か同一世帯の人に限る)

❖予約方法…開庁日に電話で、市民課へ。証明書の使用目的と提出先、印鑑登録証番号などをお聞きます。印鑑登録証明

書の予約の場合は、印鑑登録証(カード)をお手元にご用意ください。

❖受け渡し場所…市役所地下1階にある夜間受付の窓口
※受け取りの際に、申請書の記入が必要です

※手数料の他、本人確認書類(運転免許証、パスポート、健康保険証、在留カードなど)、印鑑登録証(カード)などが必要です

❖受け取り日時…予約日から直近の土・日曜日、祝日の午前10時～午後4時(年末年始の閉庁期間を除く)。

※交付日に受け取りがなければ、予約が無効になります

郵送での交付請求

◆取り扱い証明書と請求できる人

- ◎住民票の写し＝本人と同一世帯の人
- ◎戸籍の全部(個人)事項証明書など戸籍に関する証明書＝本人か本人の配偶者、または直系血族など

◆交付手続き

申請書類に必要な事項を書き、本人確認書類(運転免許証、顔写真付き住民基本台帳カード、在留カードなど)の写しを添え、同課(〒611-8501 住所省略可)へ。また、市ホームページでも手続きについて案内しています(申請書の印刷可)。

住民基本台帳カード 本人確認書類としても利用できます

高度なセキュリティ機能を備えたICカードを採用し、電子証明発行にも対応しています。転出証明書が無くても転入届(特例転出・転入)ができるので、大変便利です。顔写真無しと顔写真付きの2種類があり、顔写真付きは、「官公署発行の顔写真付き本人確認書類」として利用できます。

❖対象…本市に住民登録がある人(ただし、外国籍の人は7月8日(月)から利用できます)

❖交付枚数…1人につき1枚

❖手数料…500円

❖申請方法…次のとおり

◎本人が直接、市民課へ。

◎郵送の場合は、交付申請書・官公署発行の本人確認書類の写しを添え、市民課(〒611-8501 住所省略可)へ。

※顔写真付きのカードを希望する場合は、写真1枚(縦4.5cm×横3.5cm、申請の6カ月以内に撮影した無帽、正面、無背景のもの)の添付が申請時に必要です

❖受け取り…後日、住民登録地に届く照会書兼回答書と官公署発行の本人確認書類を持って、同課へ。

※原則、本人による申請ですが、病気、けがなどにより、来庁が困難で代理申請を希望する場合は、同課へお問い合わせください

公的個人認証サービス インターネットの手続きに便利

住民基本台帳カードに電子証明書を記録するサービスです。電子証明書とは、国税の電子申告(e-Tax)のようなインターネットを利用したオンライン手続きで、「なりすまし」や「改ざん」を防ぐための本人確認手段として使用されています。

❖対象…本市に住民登録がある人(ただし、外国籍の人は7月8日(月)から利用できます)

❖手数料…500円(住民基本台帳カードの発行とは別に必要)

❖申請方法…本人が直接、市民課へ。必要書類・代理申請など、詳しくは、同課へお問い合わせください。

消費者トラブルを防ぐために

契約は慎重に行いましょう

消費生活センター（商工観光課内）
☎ 20-8796

私たちは毎日、生活のさまざまな場面で商品やサービスを利用しています。しかし、取引を巡るトラブルや身近な製品による事故など、消費者トラブルは、いろいろな場面に潜んでいます。契約や取引の上で困ったことがあれば、すぐに消費生活センターに相談しましょう。また、被害に遭わないために、契約の基本的な知識を身に付けましょう。

起こった苦情などの相談を受け、消費生活専門相談員が助言や情報提供、あつせんを行うなどトラブル解決のお手伝いをしています。

※相談受付時間

平日の午前9時～正午
◎午後1時～4時

※土・日曜日、祝日の相談は、京都府・京都市が開設している消費生活土・日祝日電話相談（☎ 075・257・9002）をご利用ください。なお、相談時間は、午前10時～午後4時です。

消費生活センターの相談事業

同センターでは、消費者の商品やサービスの購入・消費・利用によって

契約とは

契約とは、当事者同士

契約の成立とは

基本的に双方が合意す

よくある相談と対処例

通信販売の返品ルール

Q.【事例①】インターネットで好みのスカートを見つけたので注文しました。商品到着後、サイズを間違っ注文していた事に気づきました。業者に連絡しましたが、「注文間違いでの返品は受けないと規約に書いてある」と断られました。

【事例②】広告の通販業者に下着を注文しました。開封すると返品できないというので、個別包装の外側から商品を確認しました。表示サイズより小さいと感じたので返品を申し出ましたが、配送用の袋を開封したら返品できないと断われました。

A. 通信販売では、返品可否や返品条件を書く義務はありますが、法的なクーリング・オフ制度はありません。

①の場合は業者に落ち度は無く「注文間違いでの返品は受けない」と明記してある以上、返品は困難です。

②の場合、業者が返品拒否をするなら「配送用の袋を開封した場合も返品できない」と書くべきで、返品を求めて交渉していくことになります。交渉の際は、(公社)日本通信販売協会(通販 110 番 ☎ 03-5651-1122)の見解も参考になるでしょう。通信販売を利用する時は、必ず返品規定を確認しましょう。

長期間の新聞購読契約

Q. 2 年前に新聞の勧誘に根負けし、2 年後からの 4 年間(1 年間無料期間付)購読する契約をしました。クーリング・オフ期間中に断りの電話を入れて了承されたはずが、今月になって新聞が入り始めました。販売店に抗議しましたが、対応してくれません。

A. この他に「いつでも解約できる」と言われ、購読期間直前に解約を申し出ても応じてもらえないというトラブルもあります。クーリング・オフの妨害は法律で禁止されていますが、「言った、言わない」になる事が多いので、迷った時はきちんと文書でクーリング・オフの手続きを取りましょう。購読期間は 2 年後でもクーリング・オフ期間は契約後 8 日間です。数年後から長期間新聞を取るという契約は、後で解約を申し出ても販売店が応じないというトラブルになりがちなので、避けた方が無難です。※特定商取引法では、訪問販売で契約や勧誘を断った人にさらに勧誘する事を禁止しています。不要な場合は、きっぱりと断りましょう。

契約をする前に

◎ 契約内容をよく検討し、不明なところがあれば相手に確認しましょう。

◎ 契約書があれば契約条件をよく読んで、納得がいかなところや分からないところは、説明や変更を求めましょう。

◎ 署名捺印は契約内容を十分に理解し、納得してからにしましょう。

クーリング・オフは 8 日以内に

訪問販売や電話勧誘などで購入した商品や契約が、本当に必要なものかを考え直す期間を「クーリング・オフ期間」といいます。契約書を受け取ってから 8 日（マルチ商法・内職商法の場合は 20 日）以内なら無条件で解

クーリング・オフができないケース

《自分から店に行つて商品を見て契約した場合》

一部の例外（業者に販売目的を告げられずに呼び出された時、エステ、外国語教室、パソコン教室、結婚相談所など）を除き、クーリング・オフはできません。

通信販売

通信販売には、返品可否や返品条件をカタログや広告に書く義務がありますが、法的なクーリング・オフ制度はありません。カタログや広告に返品条件が書かれていない場合に限り、商品到着後 8 日以内は消費者が送料負担の上で返品できます。

クーリング・オフ書面～書き方例～

契約解除通知書	
契約日	平成〇年〇月〇日
商品名	〇〇〇〇〇〇
契約金額	〇〇,〇〇〇円
販売会社名	〇〇〇株式会社
	〇〇〇〇支店
担当者	〇〇 〇〇氏
上記日付の契約を解除します。支払い済みの〇〇,〇〇〇円を返金し、商品を貴社の費用で引き取りください。	
平成〇年〇月〇日 宇治市〇〇町〇-〇-〇 〇〇 〇〇	

□ 解約の通知は、クーリング・オフ期間内に必ず文書で行います。

□ 書面は、両面ともコピーを取り、特定記録郵便(郵便局で受け付け、別途 160 円必要)で出します。



少年少女合唱団
新入団員を募集

毎週土曜日の午後の定期練習の他、定期演奏会の開催や公的行事への参加、夏季合宿やクリスマス会など数多くの活動をしています。楽譜が読めなくても大丈夫です。歌や音楽が好きな子、一緒に歌いませんか。

- ❖対象…市内在住で、4 月に小学 2 年生～中学 1 年生になる人
- ❖活動開始月…4 月(練習はいつでも見学可)
※ 3 月 23 日(土)、午前 10 時から、説明会を行います。
- ❖申し込み…所定の申込書に必要な事項を書き、2 月 18 日(月)～3 月 18 日(月)(消印有効)に、郵送・ファクスが直接、文化自治振興課(〒 611-8501 住所省略可、FAX 21-0408)へ。申込書は同課・市の主な公共施設にある他、市ホームページから印刷もできます。



▲夏季合宿の様子

文化自治振興課

市民参画と市民参加のコーナー

審議会などの傍聴やパブリックコメントの募集の他、市民の皆さんと一緒にさまざまな事業に取り組んでいる生涯学習センターや公民館、男女共同参画支援センターからのお知らせを掲載します。図は「問い合わせ」、図は「申し込み」(Eメールで申し込む場合は、件名に催し(講座等)名を入力してください)、図が書いていないものは直接会場へお越しください。
※お電話は番号をよく確かめておかけください。



審議会等の傍聴

関連資料は当日、市役所 1 階行政資料コーナーで縦覧できます。

■文化財保護委員会

▷とき…2月22日(金)、午後3時半～▷ところ…ゆめりあ うじ▷定員…先着 10 人▷内容…市指定文化財について他 図当日、午後 3 時 20 分までに、開催場所受付へ。 図歴史まちづくり推進課

■生涯学習審議会

▷とき…2月27日(水)、午後2時半～▷ところ…北槇島小学校▷定員…先着 5 人▷内容…生涯学習の振興に関する事項について 図当日、午後 2 時～2 時 20 分に、開催場所受付へ。 図生涯学習課

生涯学習

■おやこっくらんど

▷とき…2月27日(水)、午前10時～11 時半▷ところ…生涯学習センター▷対象…乳幼児と保護者▷内容…「ひな祭り」のひな飾り作り、自由遊び、体操、パラルーン▷参加費…無料 図同セン

ター(☎ 39-9500)

■ニュースポーツひろば

ニュースポーツで運動不足を解消しましょう。スポーツ推進委員がルールを説明しますので、初めての人や 1 人でも気軽にご参加ください。▷とき・ところ…◎3月9日(土)=黄檗体育館◎3月16日(土)=西宇治体育館、いずれも午前10時～正午▷種目…ショートテニス、ファミリーバドミントン、ラージボール卓球、きばれえ等▷持ち物…運動のできる服装、上履き▷保育…就学前まで(参加希望日の 8 日前までに、生涯学習課へ) 図同課

■てまりづくりミニ講習会

てまり作品展(3月9日(土)～22日(金))の期間中、宇治川のミニ花火をテーマとして、土台となるてまりに刺繍をする講習会を行います。▷とき…3月13日(水)、◎午前10時～午後0時半◎午後1時～3時半▷ところ…生涯学習センター▷定員…各先着 10 人▷講師…「宇治てまりの会」の皆さん▷参加費… 1000 円 図2月18日(月)から、同センター(☎ 39-

9500)へ。

■ワーク・ライフ・バランスフェスタ

生涯学習、多世代交流、まちづくり、子育て支援等のワーク・ライフ・バランス地域推進事業フォーラムを、京都文教大学と連携して行います。▷とき…2月23日(土)、午後1時～4時半▷ところ…広野公民館▷内容…ひろの人形劇、紙芝居とワークショップ、ニュースポーツ体験コーナー等 図広野公民館(☎ 39-9276)

■土曜日子どもの遊び場

図中央公民館(☎ 39-9258)

3/2 ㊥	10:00～12:00	折り紙あそび
	11:00～11:30	おはなしたまてばこ

■木工ひろば

メリーゴーランドか動物小物入れのいずれかを楽しく作ります。▷とき… 3

月2日(土)、午前9時半～正午▷ところ…宇治公民館▷対象…市内在住の小学生▷定員…先着 15 人▷参加費…200 円 図2月18日(月)から、同館(☎ 39-9272)へ。

■大久保青少年センター

図同センター(☎ 39-9281)

＜映画会＞▷とき…2月24日(月)、午後1時半～3時半▷対象…幼児～▷内容…ロボゾー▷参加費…無料

＜一輪車の検定＞午前に練習会を行い、午後から日本一輪車協会による検定を行います。▷とき…3月10日(月)、午前10時～午後4時▷対象…「空中乗り」以上ができる小学生～▷定員…先着 30 人▷参加費… 無料 図2月19日(火)から、同センターへ。

みんなで歌おう！ みんなで踊ろう！ ふれあい音楽会

エレクトーンやピアノ等の演奏で、歌やおはなしを楽しみましょう。子どもたちのキッズダンスの練習の成果も発表します。

無料)

＊とき… 3 月 16 日(土)、午後 2 時～3 時半(開場は、午後 1 時半)

＊ところ…生涯学習センター

＊対象…市内在住・在学の幼児・小学生と保護者

＊定員… 100 人(多数の場合抽選)

＊出演…「オリジナルカラー」の皆さん

＊参加費…200 円(2 歳以下は 図生涯学習センター(☎ 39-9500)

＊申し込み…「ふれあい音楽会」代表者の氏名・住所・電話番号、参加者全員の氏名・年齢を、2 月 28 日(木)まで(必着)に、郵送・ファクスか E メールで、生涯学習センター(〒611-0021 宇治琵琶 45-14、FAX 39-9501、✉ shogaigakushu@city. uji. kyoto. jp)へ。

環境フェスタ

フリーマーケット出店者募集

家庭で不要になったものを売って、身近なリユースを楽しんでみませんか。

■とき…3月24日(日)、午前10時～午後4時

■ところ…生涯学習センター横の通路

■募集数…◎3m×2.5m=16区画◎3m×2m=2区画(いずれも先着順)

■参加費…1 区画 500 円(飲食物の販売は不可)

■申し込み…2 月 18 日(月)から、E メールか直接、環境企画課(✉ kankyokikakuka@city. uji. kyoto. jp)へ。

図環境企画課



環境美化推進ボランティアを募集

宇治橋周辺で行う環境美化啓発活動に参加しませんか。活動は 2 カ月に 1 回、平日の午前 10 時から 1 時間程度、ポイ捨てゴミの回収等を行います。清掃用具は貸し出します。

❖申し込み…環境企画課へ。



図環境企画課

市民情報短信(募集)

市民サークル等が行う催し・募集のコーナーです。予定が変更になる場合もありますので、掲載されている電話番号へ事前にご確認ください。

※お電話は番号をよく確かめておかけください。

掲載申し込みについて



1 日に行われる「催し」については、前々月の 1 日から 3 日間(土・日曜日、祝日を除く)にお申し込みください。
例:5/1 ㊥に行われる催しは、4/1 号に掲載(3/1 ㊥・4 ㊥・5 ㊥に要申し込み)

■ラージボール卓球

毎週㊥、13:00～16:00。黄檗体育館。1 回 300 円。卓球協会山本☎ 43-7972。初心者・楽しく健康に。

■シャンソン(ビバシャンソン)

月 1・2 回、13:00～14:00。南宇治コミセン。1 回千円(入会千円)。黒木蘭☎ 090-8166-1968。次回 2/19。

■カラオケサークル「響」菟道

第 2・3・4 ㊥、19:30～21:30。菟道集会所。3 回 2000 円。下岡☎ 22-4281。日本歌謡指導連盟講師山内。

■カラオケレッスン 男女 OK

第 2・4 ㊥、10:00～12:00。伊勢田集会所。2 回 2000 円。東島☎ 41-6929。日本歌謡指導連盟講師山内。

■着物着付教室サークルみその

第 3 ㊥、10:00～12:00。御園集会所。無料。中井☎ / FAX 32-2415。楽しく一人で着られます。

■宇治若葉句会 俳句の会

第 2 ㊥、13:00～16:00。宇治公民館。月 1000 円。貴志☎ / FAX 20-1387。初心者歓迎 見学はお気軽に。

■書道習得会毛筆硬筆ふでペン

第 1・3 ㊥、10:00～12:00。宇治公民館。月 1500 円。長野利一☎ 23-6658。漢字、かな、資格取得可。

■ソシアルダンス木曜会

毎週㊥、19:30～21:30。宇治公民館 3F。月 3000 円。越村☎ 090-3268-4685。今が入会時期初心者歓迎。

■詩吟・華洲会宇治木幡分会

第 1・3 ㊥、13:30～15:00。木幡地域福祉センター。月 400 円。辻☎ 33-0235。関吟吟法の吟詠習得。

■楽しい木彫り きつつき会

第 2・4 ㊥、13:30～16:00。中央公民館。月 1000 円。大町☎ 41-6247。初心者歓迎、見学お気軽に。

■ソーシャルダンス「トライ」

第 1・3 ㊥、13:00～15:00。第 2 ㊥、10:00～12:00。宇治公民館。月 3 回 2000 円。須山☎ 090-6237-5522。

■琴音人 琴伝流大正琴

第 2・4 ㊥、13:00～16:00。菟道ふれあいセンター。1 回 1000 円。田中☎ 21-2268。初心者歓迎。

■茶の花 琴伝流大正琴

第 1・3 ㊥、10:00～12:00。総合福祉会館。月 1000 円。小林☎ 32-7877。初心者歓迎。

■和歌百人一首「せいはん会」

毎週㊥、9:30～11:30。小倉公民館。月 1200 円。岡田☎ 22-8025。万葉の和歌を現代詩調でコーラス。

■角谷囲碁・将棋教室

毎週㊥、13:00～17:00。城南勤労者福祉会館。月 1500 円。角谷☎ 52-4947。ボケ防止、高齢者歓迎。

■高カラオケサークル

第 2・4 ㊥、13:30～15:00。東宇治コミセン。各月 2500 円。高澤☎ 32-6335。初心者大歓迎。

■社交ダンス『ウェーブ』

毎週㊥、13:00～。城南勤労者福祉会館。月 4 回 3000 円。村尾☎ 090-3942-9852。丁寧なプロ指導。

■茶道サークル 裏千家

第 2・4 ㊥、10:00～15:00。総合福祉会館。月 1000 円。中上☎ 31-5234。初心者歓迎。60 歳以上男女。

■少林寺拳法洛南スポーツ少年団

毎週㊥ 18:00～21:00・㊥ 9:00～12:00。城南勤労者福祉会館。月 4 回 3000 円。鈴木☎ 075-662-2248。

■宇治おおとり合唱団

第 2・3・4 ㊥、13:30～15:30。中央公民館。月 1500 円。石川☎ 43-0383。混声 60 歳以上。見学歓迎。

■絆カラオケサークル

第 1・3 ㊥、13:30～15:00。市民会館。月 2500 円。高澤☎ 32-6335。初心者大歓迎。

■ソフトテニス「宇治早蕨」

毎週㊥、11:00～13:00。東山クレートニスコート。1 回 300 円。高本☎ 44-1877。気軽に電話下さい。

■子育てママアカペラサークル

毎週㊥、9:30～11:00。木幡公民館。月 200 円。木村☎ 090-3161-6823。楽しくハモりましょう。

■体と心の健康体操「自彊術」

毎週㊥、11:00～12:00。南宇治コミセン。新規 3 月。井垣☎ 44-7367。ひとりで出来る体操。

■私達と柔道を楽しみませんか

毎週㊥・㊥・㊥、19:00～20:30。南宇治中。月 2200 円。大槻☎ 21-8817。柔道着貸与・見学・体験大歓迎。

■詩吟を楽しむ会

月 3 回㊥、19:30～21:40。槇島コミセン。月 2500 円。小倉☎ 45-2263。月 1 回少壮吟士講習有。

■ストリートダンス

毎週㊥、19:00～20:15。スタジオビビッド南小倉小東隣。月 4500 円。岡野☎ 090-5362-2862。

■英語を楽しむ会

第 1・3 ㊥、14:00～16:00。西宇治中学校。月 1500 円。古田☎ 33-1826。入会・見学いつでも歓迎。

■編み物サークル(見学歓迎)

月 4 回㊥、10:00～12:00。東宇治コミセン。有料。桂木☎ 32-7132。明日に向かって趣味を！！

■宇治マンドリンアンサンブル

第 2 ㊥、19:30～21:30 他。宇治公民館。月 2000 円。FLORA 中塚☎ 43-6228。ベース、ギターも大歓迎。

■わいわい TRY 塾

第 3 ㊥、13:30～15:30。生涯学習センター他。年 3000 円。河津☎ 24-6761。おしゃべりサロン開催。



ださい。

＜赤ちゃん広場＞▷とき…3月1日(金)、午前10時～正午▷ところ…総合福祉会館▷対象…5～8カ月の子と親▷内容…ミニプログラムと交流タイム▷参加費…200円▷持ち物…バスタオル。動きやすい服装でお越しください。

＜ボランティア研修会＞▷とき…2月26日(火)、午後1時半～3時半▷ところ…生涯学習センター▷定員…先着70人▷テーマ…防災、減災は日頃から～もしサロン開催中に災害が起こったら～▷講師…西山正一さん(榎島東地区防災対策会議役員)

「元気フロンティア教室」参加者を募集

「加齢を華麗に変身させよう」をテーマに、講演会と実技を行います。

♣とき…3月23日(土)、午前10時～11時半

♣ところ…久御山町役場(久世郡久御山町島田)

♣対象…市内在住の人

♣定員…先着40人

♣講師…岸野美明さん(健康運動指導士)

♣参加費…無料

♣申し込み…2月18日(月)から、国民健康保険課へ。

☎国民健康保険課

文化センター公演案内

☎文化センター (☎ 39-9333)

源氏物語宇治十帖・朗読劇 発表会

～千年の時を超えた恋物語を、今～

平安装束を着た子どもたちが宇治十帖の朗読劇を熱演します。その他、源氏物語や宇治十帖の解説、十二単着付け実演と解説、平安装束を着ての朗読体験もあります。

先着 200 人に
文香をプレゼント

◀手紙や財布などに入れて、香りを
楽しめます

▶とき…3月9日(土)、午後1時半～(開場は、午後1時)

▶ところ…文化センター小ホール

▶出演…市内の小・中学生、高校生(朗読劇)、「着付けクラブ衣の会」の皆さん(十二単着付け)、六嶋由美子さん(解説)

▶入場料…無料

楽器であそぼう リズムでうたおう

ミッフィーの音楽会

▶とき…6月22日(土)、◎午後0時半～◎午後3時～(いずれも開場は、開演の30分前)

▶ところ…文化センター大ホール

▶出演…ミッフィー、メラニー、ボリス、バーバラ、さる、歌のお姉さん、ミッフィーハーモニー楽団

▶入場料(全席指定)…2300円(2歳未満は保護者と同じ席の場合、無料)

チケットは下記プレイガイドで、2月23日(土)より発売

文化センター、市観光協会、市観光案内所(JR宇治駅前)、各コミュニティセンター、アル・プラザ宇治東、ケイ・ネット平和堂京田辺店、チケットぴあ、ローソンチケット、イープラス、CNプレイガイド、セブンチケット、高島屋京都店7Fチケットショップ、otonowa

春の訪れに合わせて、皆さん

源氏物語ミュージアムへ

企画展 たおやかなる源氏物語の世界

染色作家・東矢千嘉子さんの新作京友禅の展覧会を開催します。『源氏物語』巻1桐壺～巻10賢木をテーマにした訪問着10点は、当館寄贈後、初公開となります。なお、会期中展示替えを行います。

◆とき…2月20日(水)～4月21日(日)、午前9時～午後5時(入館は、午後4時半まで)

※月曜日(祝日の場合は翌日)休館

◆観覧料…◎大人＝500円◎中学生以下＝250円



かるた教室

今年、新名人となった岸田諭さんと女流選手権者の本多恭子さんを講師に迎え、対談やかなるたの模範試合、ちらし取り大会などを開催します。

◆とき…2月23日(土)、午後2時～4時(受け付けは、午後1時半～)

◆参加費…無料

◆申し込み…不要

瀬戸内寂聴 名誉館長講座

古典の日制定記念 「源氏物語の宇治十帖」

大好評の瀬戸内寂聴名誉館長による講座を、今年も行います。

◆とき…3月9日(土)、午後2時～3時(受け付けは、午後1時半～)

◆定員…200人(多数の場合抽選)

◆受講料…1000円

◆申し込み…往復はがきに、催し名・氏名・住所・電話番号を書き、2月28日(木)まで(必着)に、同ミュージアムへ。はがき1枚につき1人まで。

ひとりものがたり 源氏物語「手習」

六嶋由美子さんによる宇治十帖の語り(源氏物語第五十三帖「手習」)を、バイオリンの演奏とともに楽しみください。

◆とき…3月15日(金)、午後2時～3時半(受け付けは、午後1時半～)

◆定員…80人(多数の場合抽選)

◆出演…六嶋由美子さん(語り)、白井由美さん(バイオリン演奏)

◆参加費…500円

◆申し込み…往復はがきに、催し名・氏名・住所・電話番号を書き、2月28日(木)まで(必着)に、同ミュージアムへ。はがき1枚につき1人まで。

連続講座 光源氏誕生に迫る⑩薫と匂宮

薫と匂宮、この二人と浮舟とのかかわりから宇治十帖が描こうとした意味を考えます。なお、今年度の連続講座は最終回です。

◆とき…3月21日(木)、午後2時～3時半(受け付けは、午後1時半～)

◆定員…80人(多数の場合抽選)

◆講師…福嶋昭治さん(園田学園女子大学教授)

◆受講料…500円

◆申し込み…往復はがきに、催し名・氏名・住所・電話番号を書き、2月28日(木)まで(必着)に、同ミュージアムへ。はがき1枚につき1人まで。

☎源氏物語ミュージアム(〒611-0021 宇治東内45-26、☎39-9300)

情報BOX

市役所への電話・郵便は
☎22-3141(代表)
FAX20-8778(代表)
〒611-8501(住所省略可)



市HP携帯版
QRコード

市役所のホームページは
http://www.city.uji.kyoto.jp/

☎=問い合わせ
☒=申し込み(Eメールで申し込む場合は、件名に催し(講座等)名を入力してください)
☒の書いていないものは直接会場へお越しください。

※お電話は番号をよく確かめておかけください。

相談

閉庁時に国保保険料の
納付受付と相談窓口を開設

◎休日開庁… 3月3日(日)、午前9時半～午後0時半
◎夜間開庁… 2月21日(木)・28日(木)、3月7日(木)・14日(木)、午後6時～8時

☎国民健康保険課

募集

■育成学級指導員(非常勤職員)

保護者が就労などの理由で、放課後に保護が受けられない児童の保育を担当します。▷資格…高校卒業程度の学力がある人(小学校・幼稚園教諭、保育士の免許を有することが望ましい)▷勤務地…市内小学校の敷地内にある育成学級▷報酬(月額)…16万1600円▷募集人数…若干名▷試験日…3月15日(金)▷試験会場…市職員会館 ☒履歴書(A4サイズ、要写真)に、作文(テーマ=「学童保育指導員にとって大切なこと」・A4サイズ・800字程度・任意様式)を添え、3月5日(火)までに、本人が直接、こども福祉課へ。

■看護師(非常勤職員)

▷勤務内容…各種乳幼児健診、乳幼児予防接種事業における診察補助等▷資格…看護師の資格を持つ人▷任用期間…4月1日～26年3月31日▷勤務日時…月～金曜日のうち指定する日の午前8時半～午後5時15分▷報酬(日額)…9277円(他手当有り)▷募集人数…若干名 ☒市販の履歴書(要写真)に、看護師の免許証の写しを添え、2月22日(金)まで(必着)に、郵送か直接、保健推進課へ。後日、面接有り。

■保育士(臨時職員)

▷勤務内容…各種乳幼児健診及び健診後のフォロー教室における保育業務▷資格…保育士の資格を持つ人▷任用期間…4月1日～26年3月31日▷勤務日時…月～金曜日のうち指定する日の午前8時半～午後5時15分▷賃金

(日額)…6920円(他手当有り)▷募集人数…若干名 ☒市販の履歴書(要写真)に、保育士証の写しを添え、2月22日(金)まで(必着)に、郵送か直接、保健推進課へ。後日、面接有り。

■介護相談員

▷勤務内容…介護保険施設等の利用者や家族の話を聞き、不安や疑問を解消するとともに、介護サービス事業所等と信頼関係を築きながら介護サービスの質的な向上を図る▷対象…市内在住で、事業所までの交通手段を持ち、現在、介護サービス事業に従事しておらず、月3回程度の活動や会議・研修に参加できる人▷委嘱期間…2年間(再任も可)▷報酬…訪問1時間当たり1500円(1回の訪問は2時間まで。指定の相談記録を提出した際に支給。交通費は有料道路利用料のみ支給)▷募集人数…若干名 ☒市販の履歴書(要写真)と介護保険課にある申込書、指定の様式等にした800字程度の作文(テーマ=「理想の介護保険施設」「認知症高齢者との関わり」のいずれか)を、2月18日(月)～3月13日(水)(必着)に、郵送か直接、同課へ。書類選考後、面接有り。

■小中一貫教育非常勤講師の登録受付

任用の必要が生じた時に、各小・中学校で面接選考・任用します。▷勤務内容…小中一貫教育に係る非常勤講師▷資格…教員免許を持つ人▷任用期間…4月1日～26年3月31日▷勤務日時…月～金曜日、午前8時半～午後5時15分(水曜日は正午まで)▷報酬(月額)…18万9500円(他手当有り) ☒市販の履歴書(要写真)に、教員免許の写しを添え、事前に電話連絡の上、本人が直接、小中一貫教育課へ。

■市立保育所臨時職員の登録受付

任用の必要が生じた時に、登録者の中から任用します。▷職種…保育職員(保育士資格が無い人でも可)・調理員・用務員▷勤務地…市立保育所のいずれか ☒市販の履歴書(要写真)に必要事項を書き、保育士資格を持つ人は保育士証の

写しを添え、本人が直接、保育課へ。

お知らせ

■地域子育て支援基幹センター

その他のひろばは、「0123さい宇治子育て情報誌」をご覧ください。 ☒同センター(☎39-9109)

◎でまえひろば 10:00～15:00

2/21 ㊦	南木幡集会所	就学前の子と親	おもちゃ遊び
2/26 ㊦	木幡熊小路集会所		
2/28 ㊦	平尾北集会所		

◎乳幼児相談 10:00～11:00

2/19 ㊦	西部地域子育て支援センター	保健師による「お話タイム」相談
2/26 ㊦	南部地域子育て支援センター	保健師による相談

◎園庭開放 10:00～11:30

2/18 ㊦	同胞保育園	雨天室内
2/19 ㊦	小倉双葉園保育所	雨天支援センター
2/20 ㊦	宇治保育所※	雨天中止
2/20 ㊦	なかよし保育園・本園	雨天支援センター
2/28 ㊦	登り保育園(本館)	雨天児童館

※=10:00～11:00

■父と子の集い in 海遊館

海遊館を見学し、父子で楽しい時間を過ごしませんか。▷とき…3月24日(日)、午前9時～午後5時▷ところ…海遊館(大阪市港区。JR宇治駅前をバスで午前9時出発)▷対象…市内在住の父子家庭の父と子、その家族▷定員…20人▷参加費…◎大人=1000円◎子ども=500円(昼食代は自己負担) ☒氏名・住所・電話番号・年齢を、3月5日(火)まで(必着)に、ファクス・Eメールか直接、地域福祉課(FAX21-0407、☒chiikifukushi@city.uji.kyoto.jp)へ。

ーひったくりに注意ー

●バッグはたすき掛け

●自転車のカゴには防犯ネット

☎総務課

■チャレンジクッキング

▷とき…3月5日(火)、午前11時～午後1時半▷対象…市内在住・在勤・在学で料理を始めてみたい人▷ところ…コミュニティワークこはた館▷定員…先着10人▷内容…サーモンと帆立貝のきのこグラタン、トマトとチーズのブルスケッタ▷講師…松野陽さん(大阪成蹊短期大学実習教員)▷参加費…500円▷持ち物…エプロン・三角きん・ふきん ☒2月18日(月)から、同館(☎39-9199)へ。

アクトパル宇治

☒催し名、参加者全員の氏名・年齢・性別、「陶芸教室」は代表者の住所・電話番号、「ちびっこアウトドア」は送迎の有無・保護者の住所・電話番号を2月25日(月)(消印有効)までに、郵送・ファクスかホームページの専用フォームで、アクト

パル宇治(〒601-1392西笠取辻出川西1、☎075-575-3501、FAX075-575-3511、HPhttp://www.actpal-uji.com)へ。

■陶芸教室「ろくろ編」

電動ろくろ体験や手回しろくろで作品を作ります。▷とき…3月10日(日)、午前9時半～午後3時▷定員…40人(多数の場合抽選)▷参加費…1000円▷持ち物…エプロン・タオル

■はるやすみ!ちびっこアウトドア

アウトドアクッキングや記念クラフトを楽しみます。▷とき…3月17日(日)、午前10時～午後3時▷対象…小学生▷定員…40人(多数の場合抽選)▷参加費…1000円(JR宇治駅～アクトパル宇治間の送迎希望者は別途要1000円)▷持ち物…水筒・軍手・着替え

官公署・その他

■母子家庭等子育て中のお母さん・お父さんの就職面接会

参加予定企業(20社)より正社員・契約社員・アルバイト・パート等の求人が出る他、その場で面接を受けられます。▷とき・内容…2月27日(水)、◎事前セミナー=午前10時半～11時(要予約)◎就職面接会=午前11時～午後3時▷ところ…産業会館▷対象…就職や転職を希望する母子家庭等子育て中の母・父▷参加費…無料▷保育…2月19日(火)までに、面接会運営事務局へ。 ☒京都ジョブパーク内同事務局(☎075-682-8915)

■自衛官等の募集

☒宇治地域事務所(☎44-7139)へ。

募集種目		資格	受付期間
幹部候補生	一般・技術	20歳以上26歳未満の者(22歳未満の者は大卒<見込含>)。ただし、大学院修士学位取得者(海上技術幹部候補生志願者は、理工学修士学位取得者に限る)及び自衛官は28歳未満の者も可	4/26 ㊦まで
	歯科	専門の大卒(見込含)20歳以上30歳未満の者	
	薬剤科	専門の大卒(見込含)20歳以上26歳未満の者(薬学修士学位取得者は28歳未満の者)	
予備自衛官補	一般	18歳以上34歳未満の者	4/3 ㊦まで
	技能	18歳以上で国家免許資格等を有する者(資格によって、55歳未満のもの、54歳未満のもの、53歳未満のもの有り)	

■社会福祉協議会

☒同協議会(☎22-5650)

<赤ちゃんサロン>▷とき…2月28日(木)、午前10時～正午▷ところ…総合福祉会館▷対象…妊婦と1～4カ月の子と親▷内容…ミニプログラムと交流タイム▷参加費…200円▷持ち物…バスタオル。動きやすい服装でお越しください。

歴史

宇治史探検 ③5

知る人ぞ知る宇治の豆知識をお話します。
☎ 歴史資料館(☎ 39-9260)

城南高女と宇治高女

昭和 18 年(1943 年)4 月、現在の宇治市域である大久保村に城南高等女学校、宇治町に宇治高等女学校が開校しました。高等女学校とは、当時義務教育であった小学校(6 年制)卒業後に女子が進む 5 年制の学校で、一般に「高女(こうじょ)」と呼ばれ親しまれていました。それまで進学希望者は、京都市内の学校に通わなければならなかったのですが、ようやく南山城地域に女子の中等教育機関が設置されたのでした。今からちょうど 70 年前のことです。

ただ、開校当初は戦時中ということもあり、学校は仮校舎で、授業よりも農作業や勤労働員に

励む毎日でした。

昭和 23 年(1948 年)、戦後の教育制度改革で城南高女は男女共学の城南高校となり、宇治高女の生徒たちもそこへ吸収されます。進学率の上昇に伴い、昭和 40 年代前半には 1 学年 16 クラスを数えましたが、やがて少子化により平成 21 年(2009 年)に西宇治高校と統合され、城南菱創高校として新たな歴史を歩み始めました。



▲現在の宇治支援学校の場所にあった城南高校(昭和 30 年頃)

環境

レッツ!エコ・リサイクル

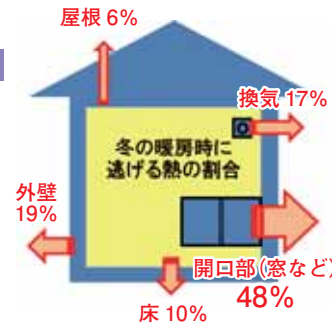
身近なことからエコやリサイクル活動に取り組んでみませんか。☎ 環境企画課

家庭の省エネ 2 月は省エネ月間です

冬は暖房などにより、エネルギーの使用量が増大します。過度の暖房を控え、暖房効果を高める工夫をするなどの家庭での省エネに取り組みましょう。

窓からは多くの熱が逃げます。
部屋から熱を逃がさない工夫をしましょう

- 窓には、床まで届く厚手のカーテンを掛け、断熱シートを窓に張る
- 電気カーペットやこたつ敷布団、じゅうたんなどの下に断熱マットを敷く
- 窓や扉の開閉を少なくする
(石油ストーブやガス暖房器具を使用する場合は、定期的な換気をしてください)



料理

おいしい!たのしい!クッキング

月 1 回、妊婦さん対象の栄養管理を学ぶ教室を開催しています。☎ 保健推進課

てまりおにぎり

「カルシウム摂取」をテーマに行った 2 月のレシピの中から、1 品を紹介します。のりの代わりに、うす焼き卵を使っても美味しくできます。また、中の具材は自由にアレンジしてください。



◆ 次回の教室(テーマ=塩分とエネルギーのコントロール)
♣ とき…3 月 14 日(木) ♣ 申し込み…保健推進課へ。

◆材料(4 個分)

- | | |
|-------------|-------------|
| ごはん…280g | サラダ油…10g |
| のり(全形)…1 枚 | 調味料 A |
| スライスチーズ…1 枚 | ・しょうゆ…小さじ 2 |
| 大根の葉…200g | ・酒…大さじ 2 |
| じゃこ…20g | ・砂糖…大さじ 1 |
| ごま…大さじ 1 | |

◆作り方

- ① 大根の葉は熱湯で 1 分程ゆで、水気をしっかり絞って細かく刻む
 - ② 熱した鍋にサラダ油・①・じゃこを入れ、水分を飛ばして調味料 A をからめ、汁気が無くなったらごまを混ぜる
 - ③ のり、スライスチーズは全形を 4 等分する
 - ④ ラップを広げ、のり・スライスチーズ・②・ごはんの順に乗せ、ラップの四隅を合わせて丸型のおにぎりを作り、中の具材が見えるよう包丁で十字の切れ込みを入れる
- ♣ エネルギー…390kcal ♣ カルシウム…265mg (いずれも 2 個分)

本

新刊の紹介

新しく図書館に入った本を紹介します。
☎ 中央図書館(☎ 39-9256)

『自殺者三万人を救え!』

望月昭他著 /NHK 出版

日本の年間自殺者数は 3 万人以上。これは交通事故の約 6 倍で 1 日 90 人が亡くなる計算です。

これほど身近な問題である自殺は、その多くが解決可能な社会的要因によって起こるものです。「死にたい」には理由があります。この本はそんな自殺の現状についてさまざまな方向から考えた一冊です。あなたのちょっとした寄り添いが誰かの救いになるかもしれません。



『3 万冊の本を救った

アリーヤさんの大作戦』

マーク・アラン・スタマティー作 / 徳永里砂訳 / 国書刊行会

実在の人、イラクの図書館司書アリーヤさんが、本当に行った伝説的な活躍について書かれた本です。

皆の思い描くスーパーヒーローとはちょっと違うけれど、アリーヤさんは空を飛べなくても、3 万冊もの本を戦争による危険から助け出しました。それは一体、どんなお話だったのでしょうか。



防災

家庭で地域で防災対策を

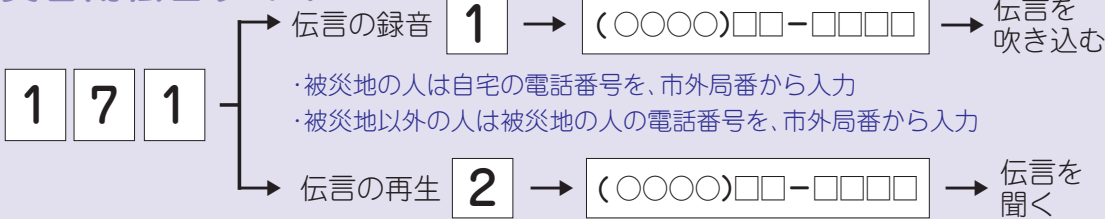
「備えの第一歩は知ること」。さまざまな防災情報をお知らせします。☎ 危機管理課

安否確認方法を話し合っていますか

災害は、家族がそろっている時に発生するとは限りません。日頃から必要な準備をし、災害が発生した時に落ち着いて行動できるよう、避難所や安否確認方法について話し合っておきましょう。

大きな災害が発生すると、電話がつながりにくい状態になることが予想されます。いざという時のために、安否確認や連絡用に利用できる「災害用伝言ダイヤル 171」の使い方を確認しておきましょう。

災害用伝言ダイヤル



●災害時の情報源 FMうじ FM放送 88.8 MHz

●各家庭で 3 日分の食料などの備蓄をしましょう