



# 市職員採用試験

人事課  
教育総務課

市民の視点で考えて取り組むことができる人材を求めています

## 《職種・受験資格》

次のとおり。国籍は問いませんが、地方公務員法第16条の規定による欠格条項(成年被後見人または被保佐人等)に該当する人は受験できません。

- ◎保健師Ⅱ昭和55年4月2日以降に生まれ、保健師の免許を有する人、または平成27年3月末日までに免許取得の申請をし、取得見込みの人
- ◎技師(電気)Ⅱ昭和55年4月2日～平成9年4月1日に生まれ、電気主任技術者(種別を問わない)の資格を有する人、または学校教育法による高等学校・高等専門学校、もしくは大学等で電気の専門課程を修得し、卒業した人または平成27年3月末日までに卒業見込みの人
- ◎作業技師Ⅱ昭和55年4月2日～平成9年4月1日に生まれた人
- ◎幼稚園教諭Ⅱ昭和57年4月2日以降に生まれ、幼稚園教諭免許を有する人、または平成27年3月末日までに取得見込みの人

技術者(種別を問わない)の資格を有する人、または学校教育法による高等学校・高等専門学校、もしくは大学等で電気の専門課程を修得し、卒業した人または平成27年3月末日までに卒業見込みの人

## 《申し込み》

指定の申込書兼履歴書を、各申込期限まで(必着)に、郵送(特定記録郵便のみ)か直接(土・日曜日、祝日及び年末年始を除く午前8時半～午後5時)、各申込先(人事課または教育総務課、〒611-8501住所省略可)へ。実施要項等は各課にある他、市ホームページから印刷もできます。

## 市職員採用試験の概要

	◎保健師 ◎技師(電気) ◎作業技師	◎幼稚園教諭
申込期限	12月15日(月)～27年1月14日(水)(必着)	12月15日(月)～12月24日(水)(必着)
申込先	人事課	教育総務課
採用予定人数	いずれも若干名	1人
1次試験日	27年1月25日(日)	27年1月11日(日)
採用予定日	27年4月1日	

## 高齢者保健福祉計画・第6期介護保険事業計画(初案)

## 皆さんのご意見を募集します

健康生きがい課または介護保険課

「高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画」は、老人福祉法に定める老人福祉計画と介護保険法に定める介護保険事業計画を合わせ、一体的に策定するものです。市民の皆さんからの意見を募集します。

◎対象：次のいずれかに該当する人・団体  
◎市内在住・在勤・在学の人

◎本市に事務所または事業所を有する個人及び法人、その他の団体

◎本市に対して納税義務を有する個人及び法人

◎前記対象の他、この計画の初案に利害関係を有する人

◆応募方法：所定の用紙に必要事項を書き、12月22日(月)～27年1月21日(水)(必着)に、郵送・ファクス

◆受付場所・日時：次のとおり

◎各育成学級(市内20カ所) 27年1月19日(月)、午後7時～8時半

◎市役所1階101会議室 27年1月20日(火)～22日(木)、午前9時～午後7時

◆申請方法：所定の申請書の他、保護者の勤務証明書、市民税・府民税額通知書(26年度分)などの提出が必要です。申請多

## 27年度育成学級の入級申請

対象学年を6年生までに変更します

子ども福祉課

## 京都大学宇治キャンパスと包括連携協定を締結

京都大学宇治キャンパスと11月25日に包括連携協定を締結しました。

協定締結を契機に、京都大学宇治キャンパスの研究環境の充実と宇治市における地域社会の発展を目指して、教育や研究、防災・災害対応、広報等の分野において、相互に協力していきます。



▲同協定締結式での岸本泰明所長(左)と山本宇治市長(右)

政策推進課

## 浴室事故にご注意を

寒い時期は脱衣所や浴室と浴槽の湯の温度差に高齢者の体が順応できず、浴槽内で意識を失いおぼれてしまう事故が多発します。高齢者だけでなく、家族や周りの人も一緒に安全点検し、必要な工夫を心掛けましょう。

### 入浴時の注意と工夫

- ◆脱衣所や浴室を温めてから入りましょう
- ◆シャワーの温度に気を付けましょう
- ◆家族に声を掛けてから入浴しましょう
- ◆入浴前後に十分な水分補給をしましょう
- ◆入浴直前直後の薬の服用は避けましょう
- ◆浴槽は、またぎやすく底は滑らない工夫をしましょう
- ◆飲酒後の入浴は避けましょう

警防救急課(☎ 39-9403)

## テレビ広報 さわやか宇治 環境学習!

～未来を創る子どもたちへ～

子どもたちのごみに関する、なぜ?どうして?を楽しく面白く伝える「環境学習」に密着します。ぜひ、ご覧ください。

12月21日(日)、午後5時～5時15分  
KBS京都(5ch・手話通訳あり)



秘書広報課広報係

宇治市役所 ☎ 22・3141 (代表) FAX 20・8778 (代表) http://www.city.uji.kyoto.jp/

# 年末年始のごみ収集日程

もえるごみ  
(山間部を除く)

◆年末：12月28日(日)・29日(月)・30日(火)は市内全域を毎日収集

◆年始：◎月・木曜日の収集地域Ⅱ 27年1月5日(月)から収集◎火・金曜日の収集地域Ⅱ 27年1月6日(火)から収集

※12月31日(水)～27年1月4日(日)は休み

午前9時までにごみ収集場(所へ)  
年末年始の5日間(12月28日(日)・29日(月)・30日(火)・27年1月5日(月)・6日(火)は、午後の収集地域も必ず

午前9時までにごみを出してください。27年1月8日(木)以降は、通常通りです。

※古紙類は、あらかじめ決められた日に出してください。年末年始は、日程が変則となる地域があるため、注意してください。

もえないごみ

収集地域ごとに日程が異なります。12月30日(火)～27年1月4日(日)は休みになるため、年末の収集が早く終了する地域は、ごみの出し忘れに注意してください。

もえないごみの年末年始の収集日

	年末の最終の収集日	年始の最初の収集日
月曜日	12/29	1/5
火曜日	12/23	1/6
水曜日	12/24	1/7
木曜日	12/25	1/8
金曜日	12/26	1/9



ごみ減量推進課

「プラマーク」が表示されたごみは  
27年1月5日(月)～  
毎週1回  
お住まいの地域の「びん・ペットボトル」と同じ曜日に収集します

臨時ごみ

切っぴから別の透明な袋に入れ、分けて出してください。

資源ごみ

◆びん・ペットボトル・発泡トレイ類の収集は、12月27日(土)～27年1月4日(日)は休みです。詳しくは、資源ごみ収集日程チラシや収集場所の看板などで確認してください。発泡トレイ類は27年1月5日(月)から、プラマークとして収集します。

し尿収集

年末年始の臨時収集

山間部の年末年始の収集日

	年末の最終の収集日	年始の最初の収集日
もえるごみ	12/29(月)	1/6(火)
もえないごみ	12/24(火)	1/7(水)
缶	12/24(火)	1/14(火)
プラマーク	-	1/7(水)
びん・ペットボトル・発泡トレイ類	12/17(水)	1/7(水)

※27年1月から、山間部のもえるごみは、毎週火・金曜日になります。

山間部(笠取・炭山・二尾・池尾)

(有料は、件数に限りがあるため、早めに予約してください。なお、その他の問い合わせは、年末は12月26日(金)まで、年始は27年1月5日(月)からの受け付けです。

◆問い合わせ：城南衛生管理組合(☎0755・6315171)

## がん豆知識 子宮頸がん編

今回は、子宮頸がんについてお伝えします。

子宮頸がんは、子宮の入り口の表面の細胞にできるがんです。ごく初期のがんを除いては、子宮全体を取る手術が行われます。手術によっては、妊娠・出産ができなくなる他、排尿障害などの後遺症に悩まされることもあります。子宮頸がんは、初期症状はほとんどなく、自覚症状の現れる頃には進行している場合が多く、近年では、20代・30代に増えています。子宮頸がんの主な原因は、性交渉によって感染する発がん性ヒトパピローマウイルス(HPV)の持続感染です。ほとんどの場合、ウイルスは自然に排除されますが、感染が長く続くと子宮頸がんになることがあります。子宮頸がんの発症までには、通常数年～数十年かかるといわれています。HPV感染予防ワクチンの接種の予防効果は60～70%と考えられており、20歳を過ぎたら定期的に検診を受けることが大切です。

市が行う子宮頸がん検診は、市に住民登録がある受診日満20歳以上の女性が対象です。2年に1回受けられる検診で、今年度は西暦奇数年生まれの女性を対象に、27年1月31日まで検診を実施しています。



ちはや姫

健康生きがい課

## 皆さんのご意見を募集します

第4期障害福祉計画(初案)

障害福祉課

対象

次のいずれかに該当する人・団体

- ◎ 市内在住・在勤・在学の人
- ◎ 本市に事務所または事業所を有する個人及び法人、その他の団体
- ◎ 本市に対して納税義務を有する個人及び法人
- ◎ 前記対象の他、この計画の初案に利害関係を有する人

応募方法

する人

所定の用紙に必要事項を書き12月17日(水)～27年1月16日(金)まで(必着)に、郵送・ファクス・Eメールか直接、障害福祉課(〒611-8501住所省略可、FAX 22・7117、sho-ugafukushi@city.ujizyo.to.jp)または、市の主

資料の閲覧

な公共施設に設置の「市民の声投書箱」へ。意見に対する個別回答はしませんが、意見の概要とそれらに対する考えをまとめ、後日公表します。

市役所(同課・1階行政資料コーナー)、市の主な公共施設の他、市ホームページで閲覧できます。

## 27年度の市民税・府民税から適用される税制改正等

市民税課

税制改正により、27年度の市民税・府民税から適用される主な改正点についてお知らせします。

### <住宅ローン控除の延長・拡充>

市民税・府民税の住宅ローン控除の適用期限が25年12月末から29年12月末に延長されました。各期間の控除限度額については、下表をご覧ください。

	居住年月	控除限度額
①	現行(～25年12月)	所得税の課税総所得金額等の5%(最高97,500円)
②	26年1月～3月	所得税の課税総所得金額等の7%(最高136,500円)
③	26年4月～29年12月	※当該住宅の取得等に係る消費税額等が8%以上の新税率である場合のみ。それ以外の場合は、①・②と同じ。

### <上場株式等に係る譲渡所得等及び配当所得に対する税率の見直し>

上場株式等に係る譲渡所得等及び配当所得に対する10%(市民税・府民税3%、所得税7%)軽減税率の特例措置が25年12月末をもって廃止され、26年1月以後は従前の税率20%(市民税・府民税5%、所得税15%)で課税されることになりました。

※所得税においては、復興特別所得税が加算されます。

### 事業主の皆さんへ

個人市民税・府民税の特別徴収を推進しています。特別徴収未実施の事業主は、法令に基づく適正な特別徴収を実施してください。

## 臨時福祉給付金 子育て世帯臨時特例給付金

申請受け付けは  
27年1月5日(月)まで  
(消印有効)

修正申告により、26年度市民税(均等割)が非課税になった人は、「臨時福祉給付金」の支給対象となる可能性があります。詳しくは地域福祉課へ。

# 国民健康保険料は必要な医療を受けられるための大切な財源です

問国民健康保険課

国民健康保険(国保)の保険給付は、加入者の保険料と国等からの負担金等で賄われています。保険料は、保険給付の大切な財源となるため、病气やけがをした時に誰もが安心して医療を受けられるように、必ず納期内に納めましょう。

## 増加する医療費

25年度の国民の概算医療費の総額は、約39.3兆円で、前年度と比べて2.2%増加しています。

また、市国保の医療費も毎年増加しており、25年度の総額は、前年度を約4億5千6百万円上回る約16.4億4千9百万円で、前年度と比べ2.9%の増加となりました。国保加入者1人当たりの医療費は、前年度と比べ

## 国保制度を支えるために

市では、国保制度を支えるため、加入者・国保連営協議会・国・府・医療機関等と連携し、次の取り組みを進めています。

●レセプト(医療機関からの請求明細)点検の強化・充実  
●健康・医療をテーマにした加入者参加による各種健康づくり推進事業の

## 滞納者への対応

災害や事業の休廃止等により、保険料を納めることができない人は、まずは国民健康保険課へご相談ください。政令で定められている特別の事情

●特定健診・特定保健指導受診率向上対策の実施  
●適正な保険料賦課と負担の公平性確保からの取

## 高額の医療費を支払った後は

70歳未満の人及び非課税世帯に属する70歳以上の人が高額な治療を受ける場合、医療機関で保険証と限度額適用認定証を提示すれば、保険診療分に掛かる支払いが自己負担限度額までで済みます。

◆滞納処分：未納者へは、督促状の他に、電話や文書による催告、訪問徴収も行いますが、納付相談にも応じず長期滞納が続く悪質な滞納者には、法令に基づき財産等を差し押さえる場合があります。

## 上手な受診で医療費節約

医療費が増加すれば、一人当たりが負担する保険料も高くなります。日常の健康管理や早めに適切な治療をすることで、医療費の節約につながります。医療機関で受診する際には、次の点を心掛けましょう。

◆同じ病気で重複受診はやめましょう。  
◆医療費が通常の診療よりも高くなる、休日や夜間の診療は、よく考えてから受診しましょう。

## 不審な電話にご注意

最近、市役所職員等を名乗り、医療費等の還付手続きと称して、ATMで送金操作をさせる詐欺行為が続いています。市役所の職員が送金の受け取りのために、ATMでの操作手続きを行うよう連絡することはありませ

◆申請：保険証・印鑑を持って、同課へ。  
■申請：保険証・印鑑を持って、同課へ。

## 交通事故による受診時の注意

交通事故による受診の際に、健康保険証を使用する場合は届け出が必要です。

国保加入者が支払った一部負担金※が一定の額(自己負担限度額)を超えた場合、申請により、その超えた額が払い戻される高額療養費制度があります。

## 国保に加入・国保を脱退する場合は届け出が必要です

### 必ず14日以内に届け出を

～加入の届け出は、こんな時～

- ◎職場の健康保険を脱退した
- ◎職場の健康保険の被扶養者から外れた
- ◎他の市町村から転入した
- ◎子どもが生まれた
- ◎生活保護を受けなくなった

～脱退の届け出は、こんな時～

- ◎職場の健康保険に加入した
- ◎職場の健康保険の被扶養者になった
- ◎他の市町村へ転出した
- ◎人が亡くなった
- ◎生活保護を受けた

### 届け出が遅れると

届け出が遅れるとさまざまな問題が発生します。その一例を紹介します。

- ◎加入の届け出が遅れると、さかのぼって保険料の支払いが必要になります
- ◎加入の届け出を14日以内にせずに医療機関で受診すると、その医療費は全額自己負担となります



## 国民健康保険料の納付は便利な口座振替で

### 国保加入者の健康相談

保健師が、生活習慣病の予防や日頃の健康管理について健康相談を行っています。予約が必要になるため、希望する人は、国民健康保険課へ。

宇治市役所 ☎ 22・3141 (代表) FAX 20・8778 (代表) HP http://www.city.uji.kyoto.jp/

## 27年1月1日から、高額療養費制度の70歳未満の人の自己負担限度額が変わります

問国民健康保険課

12月31日までの限度額			27年1月1日からの限度額		
所得区分	過去1年間に1世帯で3回目まで	過去1年間に1世帯で4回目以降	所得区分	過去1年間に1世帯で3回目まで	過去1年間に1世帯で4回目以降
上位所得者(※1)	150,000円(※2)	83,400円	旧ただし書き所得901万円超(※3)	252,600円(※2)	140,100円
			旧ただし書き所得600万円超～901万円以下	167,400円(※2)	93,000円
一般	80,100円(※2)	44,400円	旧ただし書き所得210万円超～600万円以下	80,100円(※2)	44,400円
			旧ただし書き所得210万円以下	57,600円	44,400円
住民税非課税世帯	35,400円	24,600円	住民税非課税世帯	35,400円	24,600円

※1=旧ただし書き所得(※4)が600万円を超える世帯、及び所得不明(未申告)者を含む世帯  
※2=医療費が一定額を超える場合は、限度額を超えた医療費の1%を加算  
※3=旧ただし書き所得が901万円を超える世帯、及び所得不明(未申告)者を含む世帯  
※4=旧ただし書き所得とは、総所得額から基礎控除(33万円)を差し引いた額

## 70歳未満の人の国民健康保険限度額適用認定証を送付します

現在、26年12月31日で有効期限が切れる認定証を持っている人には新しい認定証を12月17日(水)に発送します。27年1月1日以降に受診する際は新しい認定証を使用してください。なお、12月31日で有効期限が切れる認定証については国民健康保険課または各行政サービスコーナーへ返却してください。  
◆新しい認定証の有効期限…27年7月31日(以降の認定証は申請により更新)  
※記載事項(適用区分、記号番号、住所、氏名、生年月日等)に誤りがないか確認してください。  
※認定証表面の記載事項に変更があった場合は同課へ届け出てください。

# 市民参画と市民参加のコーナー

☎=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。

※電話は番号をよく確かめておかけください。



▲チャチャ王国のおうじさま

## 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。

### ■まちづくり審議会部会

▷とき…12月19日(金)、午前10時～▷ところ…市役所8階大会議室▷定員…先着10人程度▷内容…JR奈良線複線化事業に伴う宇治川橋梁構造の検討について 同日、午前9時半～9時50分に、開催場所受付へ。 同日市計画課

### ■スポーツ振興計画見直し検討委員会

▷とき…12月19日(金)、午後3時～▷ところ…生涯学習センター▷定員…先着5人▷内容…スポーツ振興計画の見直しについて 同日、午後2時半～2時50分に、開催場所受付へ。 同日生涯学習課

## 生涯学習・催し等

### ■生涯学習センター

同日センター(〒611-0021 宇治琵琶45-14、☎39-9500、FAX39-9501、✉shogaigakushu@city.uji.kyoto.jp)

### <はじめよう!セカンドライフ>

生涯学習や地域活動、ボランティア活動に関する情報提供や参加者同士の交流の場として、2回連続講座を開催します。▷とき・内容・講師等…下表のとおり▷定員…先着30人▷参加費…無料 同日講座名・氏名・住所・電話番号を、12月16日(火)から、電話・ファクス・Eメールが直接、同センターへ。

とき	内容・講師等
27/1/29 (火) 13:30～15:30	地域活動とボランティア＝岡野英一さん(龍谷大学特任教授)
27/2/5 (水) 13:30～15:30	セカンドライフの第一歩～新たな発見で日々を楽しく～＝宇治国際交流クラブ、NPO法人まちづくりねっと・うじ、宇治おもちゃ病院

<青少年のたまり場>同センターの施設を無料で開放します。▷とき…27年1月17日(土)、午後1時～6時▷対象…市内在住・在勤・在学の中学生～30歳程度の人 同日センターへ。

### ■ニュースポーツひろば

▷とき・ところ…下表のとおり▷内容…ショートテニス、ファミリーバドミントン、ラージボール卓球等▷参加費…無料▷持ち物…運動のできる服装、上履き▷保育(あさのひろばのみ)…就学前まで(希望者は、開催日の8日前までに、生涯学習課へ) 同日課

	とき	ところ
あさのひろば	27/1/17 (土) 10:00～12:00	西宇治体育館
	27/1/24 (土) 10:00～12:00	黄檗体育館
よるのひろば	27/1/30 (金) 19:30～21:00	西宇治体育館

### ■書き初め練習教室～書き初め上手に書けるかな～

▷とき…12月20日(日)、午前10時～正午▷ところ…小倉公民館▷対象…小・中学生(保護者同伴可)▷講師…同館書道サークルの皆さん▷参加費…無料▷持ち物…書道用具(筆、すずり、墨、半紙、文ちゃん、下敷き等) 同日館(☎39-9274)

### ■大久保青少年センター

同日センター(☎39-9281)

<クリスマスお楽しみ会>▷とき…12月22日(月)、午後2時～3時半▷対象…幼児～▷内容…音楽クラブの発表、パフォーマンスショー▷参加費…無料

<映画会>▷とき…12月23日(祝)、午後1時半～3時半▷対象…幼児～(幼児は保護者要同伴)▷内容…アナと雪の女王▷参加費…無料

### ■市民企画サポート事業「わいわいTRY塾第133回おしゃべりサロン」

「私と東日本大震災の体験～人と人とのつながりを大切に」をテーマに、被災地で万華鏡教室を開くなど、被災者の心の支援に取り組んでいる講師から被災体験や現地の状況、防災の心得などを

聞き、助け合うことの大切さについて考えてみませんか。▷とき…27年1月20日(火)、午後1時半～3時半▷ところ…男女共同参画支援センター▷定員…先着80人▷講師…明智真実さん(万華鏡コ

ミュニケートインストラクター)▷参加費…300円 同日12月16日(火)から、中塚能男さん(☎43-6228)か河津宗登さん(☎24-6761)へ。 同日センター(☎39-9377)

## 企画展「28年災害と天ヶ瀬ダム－天ヶ瀬ダム50年－」

28年災害と天ヶ瀬ダムについて、市政だよりの紙面と当時撮影された写真で紹介し、また、東京オリンピックの開催、東海道新幹線の開通など、ダムが竣工した昭和39年の世相をあわせて紹介します。

- ◆とき…12月27日(土)まで
- ◆入館料…無料
- ◆休館日…月曜日・祝日



同日歴史資料館(☎39-9260)

## 生涯学習センター 1階ロビー・展示ケース 展示作品を募集

日頃の活動成果を発表しませんか。作品の展示内容に対応したミニ講習会の開催もできます。

■展示期間…27年4月1日(水)～28年3月31日(木)のうち1週間以内

■展示場所…生涯学習センター1階ロビーの一部及び展示ケース(横390cm×高さ130cm×奥行き45cm)

■対象…市内在住・在勤・在学の人及び会員の過半数が市内在住の団体

■募集作品…手芸品・写真・絵画・活動発表の企画展示など(営利・宗教・政治活動を目的とするものは不可)

■費用…無料

■申し込み…27年1月20日(火)～22日(木)、午前9時～午後5時に、直接、同センターへ。初日は午前9時に抽選を行い、受け付け順を決定します。それ以降は先着順で受け付けます。

同日生涯学習センター(☎39-9500)

## 成人式

記念式典と新成人の企画・運営による特別企画を行います。



同日生涯学習課

- ◆とき…27年1月12日(祝)、午後2時～(開場は、午後1時半)
- ◆ところ…文化センター大ホール
- ◆対象…平成6年4月2日～7年4月1日生まれで、原則市内に住民登録のある人

### ◆特別企画◆

- ・ゲストステージ
- ・ビデオレター
- ・抽選会

## 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確認ください。 ※電話は番号をよく確かめておかけください。

### ■シャンソン(ビバシャンソン)

月4回、13:00～14:00。南コミセン。1回千円(入会千円)。黒木☎090-8166-1968。初心者歓迎。

■少林寺拳法洛南スポーツ少年団 毎週(水)18:00～(日)9:00～。城南勤労者福祉会館。月4回2千円。鈴木☎075-662-2248。一般も可。

■カラオケレッスン 男女OK 第2・4回、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。

■カラオケサークル「響」筑道 第2・3・4回、19:30～21:30。筑道集会所。月2回2000円。下岡☎22-4281。日本歌謡指導連盟講師山内。

■編み物サークル(見学歓迎) 月4回(金)10:00～12:00。東宇治コミセン。有料。桂木☎32-7132。手編みを始めてみませんか?

■中高生大人ストリートダンス 毎週(水)19:00～20:15。スタジオピット南小倉小東隣。月4500円。岡野☎090-5362-2862。

### ■琴音人 琴伝流大正琴

第2・4回(金)13:00～16:00。菟道ふれあいセンター。1回1500円。田中☎21-2268。初心者歓迎。

■宇治おおとり合唱団 第2・3・4回(水)13:30～15:30。中央公民館。月1500円。富田☎43-8883。混声60才以上。見学歓迎。

■小倉書道サークル漢字仮名他 第1・3回(水)13:30～15:30。小倉公民館。月1500円。安田貴美子☎32-1316。体験・見学歓迎。

■ソシアルダンス同好会 毎週(水)10:00～12:00。宇治公民館3F。月2500円。吉田☎20-4984。楽しいダンスプロ指導見学歓迎。

■ソシアルダンス木曜会 毎週(水)19:30～21:30。宇治公民館。月3000円。能勢☎23-2205。女性・初心者歓迎中級者もどうぞ。

■宇治マンドリンアンサンブル 毎週(水)19:30～21:30。宇治公民館。月2千円。FLORA中塚☎43-6228。ベース、ギターも大歓迎。

### ■宇治オールディーズ

毎週(水)9:00～12:00。久御山中央運動公園。月3000円。花見☎44-7188。還暦58歳～古希68歳～。

■わいわいTRY塾 第3回、13:30～15:30。生涯学習センター。他。年3千円。河津☎24-6761。おしゃべりサロン企画開催。

■絆カラオケサークル 第1・3回(水)13:30～15:00。市民会館。月2500円。高澤☎32-6335。初心者大歓迎。

■うきふね短歌会 第1・3回(水)13:00～16:00。生涯学習センター。月1500円。平居☎22-5492。初心者歓迎。

■琴伝流大正琴 西小倉スミレ 第1・3回(土)10:00～12:00。西小倉コミセン。1回1000円。庄司☎23-2294。男女初心者歓迎体験自由。

■詩吟・華洲会宇治木幡分会 第1・2・3回(水)13:30～15:00。木幡地域福祉センター。月500円。辻☎33-0235。華洲会吟法の習得。

■日本語教室ボランティア募集 毎週(水)18:30～22:00。菟道ふれあいセンター。年2000円。竹中☎44-1402。杉本☎22-8378。

■宇治文学サークル(読書会) 第3回(土)13:30～16:30。宇治公民館。月1500円。西尾三千子☎/FAX23-5427。見学歓迎。

### ■宇治若葉会 俳句の会

第2回(水)13:00～16:00。宇治公民館。月1000円。貴志☎/FAX20-1387。初心者歓迎。見学はお気軽に。

■秋陶会(陶芸サークル) 第2・4回(土)13:00～17:00。中央公民館。月1000円。根本☎/FAX24-1011。欠員5。男女初心者歓迎。教えます。

■社交ダンス「フルール」 毎週(水)18:30～。小倉公民館。月3000円。太田☎090-3942-9852。体験無料◎初心者歓迎。

■開園基同好会 月4回(土)12:30～17:30。開地域福祉センター。月300円。上田☎43-0767。男女・年齢不問。

■シャルウィダンス(女性会) 月4回(水)13:30～。宇治公民館等。4000円。小倉☎090-3038-8609。見学OK男性プロ指導TEL待つ。

■体幹を鍛えましょう(自彊術) 毎週(水)9:30～10:45・11:00～12:00。南宇治コミセン。月2500円。井垣☎44-7367。新規は後半。

■ソーシャルダンス「トライ」 第1・3回(土)13:00～15:00。第2回(水)10:00～12:00。宇治公民館。月2000円。須山☎090-6237-5522。

■ハローABCクラブ 毎週(水)親子11:00～。大人10:00～14:00。南宇治コミセン。1200円。藪内☎090-3610-3951。

### ■片こと中国語サークル你好

第1・2・4回(水)13:30～15:00。小倉公民館。月1500円。大字☎43-0453。発音苦手の人も見学大歓迎。

■茶道サークル裏千家 第2・4回(土)10:00～15:00。総合福祉会館。月1000円。塩見☎20-5186。初心者歓迎。60歳以上男女。

■宇治市気功太極拳連士曜教室 第1・3・4回(水)9:30～12:00。木幡公民館。月1500円。林☎32-9070。健康寿命をのびませんか。

■混声合唱団おぐらの 毎週(水)19:30～21:30。小倉公民館。月2500円。阪田☎23-1667。指導北村文一。歌う喜びと一緒に!

■東宇治DANCE CENTER DEPARTURE 毎週(水)18:00～。東宇治コミセン。1200円。木村☎26-3377。

■リトミック goo チョキぱー♪ 第1・3回(水)10:30。広野公民館。月1000円。安倉☎090-2060-1189。リトミック・製作・絵本・合奏。

■京都山城みつば家(よさこい) 毎週(水)18:30～21:30。南宇治コミセン。月1000円。林☎080-4396-7045。小学生～30代演舞中。HP有。



◆みんなの足です「公共交通」 乗って残そう「バス路線」 同日交通政策課

城北保健所▷参加費…無料 国京都ラ  
イトハウス鳥居寮(☎075-463-6455)へ。

■自衛官等の募集

▷募集種目…陸上自衛隊高等工科学  
校生徒(一般)▷対象…男子で中学校卒  
業者(見込含)の17歳未満の人 国27  
年1月9日(金)までに、宇治地域事務所(☎  
44-7139)へ。

■赤ちゃんパーク

動きやすい服装で参加してください。  
▷とき…12月19日(金)、午前10時~正

午▷とところ…総合福祉会館▷対象…9~  
12カ月の子と親▷内容…お楽しみ企画  
と交流タイム▷持ち物…バスタオル▷  
参加費…200円 国社会福祉協議会(☎  
22-5650)

■新春茶会(第40回初釜)

▷とき…27年1月7日(水)、午前10時  
~午後2時(受け付けは正午まで)▷と  
ところ…市営茶室「対鳳庵」▷定員…先着  
60人▷参加費…無料 国(一社)宇治青年  
会議所(☎23-3172)

押し花展の出展作品を募集

出展者には、植物公園入園券  
を1人につき3枚贈ります。

◆応募資格…市内・市外不問

◆作品規定…◎出展者自身が作  
成したもの◎縦横の寸法の合  
計が140cm以内で、壁に掛け  
られるもの◎1人1点まで

◆展示期間…27年1月6日(火)~  
18日(日)(12日(祝)は休園。18日  
は午後4時まで)

◆申し込み…必要事項を書いた  
応募票を作品の裏面に張り、  
12月16日(火)~23日(祝)(22日  
(月)は休園)に、直接、同園へ。

国植物公園(☎39-9387)

週末よしもお笑いライブin宇治2015

◆とき…27年2月1日(日)、午後5時~(開場は  
午後4時~)

◆ところ…文化センター大ホール

◆入場料…全席指定◎前売り=3300円◎当  
日=3800円

※5歳以上は有料、4歳以下は膝上のみ無料。

チケットは、下記プレイガイドで発売中

文化センター、市観光センター、市観光案内所(JR宇治  
駅前)、市内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、チケットよしもと、ローソ  
ンチケット、チケットぴあ、イープラス、アルプラザ城陽



国文化センター(☎39-9333)

児童発達支援事業(療育)

国保健推進課

市では、発達上に課題のある  
幼児に対し、児童発達支援事業  
を実施しています。今回は、27  
年度第1クール(27年4月~9  
月)の申し込みを受け付けます。  
なお、市で発達相談等を受けた  
ことがない場合は、保健推進課  
へ相談してください。

◆対象…保護者同伴で通園可能  
な就学前の幼児

◆申し込み…12月16日(火)~27  
年1月23日(金)に、同課へ。

<児童発達支援事業所が新規開設>

新たに、重症心身障がい児デ  
イサービス「ヴィオ」(大久保町  
日棕)が開設されました。利用や  
見学を希望する場合は、同課へ。

◆対象…重度の肢体不自由と重  
度知的障害を重複した15歳  
(中学生)までの子

◆定員…1日5人

<施設見学会>

児童発達支援事業(療育)施設  
の申し込みに向けた見学会を下  
表のとおり行います。申し込み  
は、事前に、各施設へ。

施設名	とき(内容)
宇治福祉園(菟 道菟橋) ☎23-6559	12/20(金)、27/1/10(金)、10: 00~12:00(保護者対象の 見学会) ※平日は、事前連絡の上、随 時見学可能
かおり之園(伊 勢田町ウトロ) ☎43-0547	12/17(水)、24(水)9:30~11: 30(保護者対象の見学会)
ころぼっくる (榎島町大幡) ☎34-2382	12/16(水)、27/1/16(金)、13: 00~14:00(保護者と児童 対象の体験会)
あゆみ園(榎島 町園場) ☎24-1233	12/17(水)9:30~11:00 (1・2歳児と保護者対象体験 会) 12/18(木)14:00~15:30 (3・4歳児の保護者対象の見 学会) (予備日)27/1/15(水)9:30 ~11:00(2・3歳児と保護者 対象の体験会)

源氏物語ミュージアム

企画展

モノが語る平安時代

源氏物語が書かれた平安時代の出土遺物と共に、当時の暮ら  
しや文化を紹介します。

◆とき…27年2月15日(日)ま  
で。午前9時~午後5時(入  
館は、午後4時半まで)  
◆観覧料…◎大人=500円

◎小・中学生=250円  
◆休館日…月曜日(祝日の場  
合は翌日)

連続講座 ちよっとおとなの源氏物語-かく・よむ・あそぶ-  
第8回 中世の源氏物語梗概書と能

◆とき…27年1月22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…大山範子さん(神戸

女子大学古典芸能研究セ  
ンター非常勤研究員)  
◆受講料…500円  
◆申込期限…12月27日(土)  
(必着)

入門講座② 源氏物語の舞台 京都・宇治

物語の舞台となった京都・宇治のさまざまな場所や平安時代  
の貴族たちの暮らしを紹介します。

◆とき…27年2月12日(木)、  
3月11日(水)、午前10時~  
11時半(受け付けは、午前  
9時半~)  
◆定員…80人(多数の場合

抽選)  
◆講師…市職員(学芸員)  
◆受講料…500円  
◆申込期限…27年1月31日  
(土)(必着)

<講座の申し込み>

往復はがきに、講座名・氏名・住所・電話番号を書き、各申込  
期限までに、源氏物語ミュージアム(〒611-0021 宇治東内  
45-26)へ。1枚のはがきに申し込みは1人(持参の場合は、返  
信用はがきだけで可)。

国源氏物語ミュージアム(☎39-9300)

黄檗体育館・西宇治体育館の教室

黄檗体育館

教室	とき・定員・受講料	申し込み
テニス教室・火曜日コース (初・中級)	27/1/13~3/3の(水)、10:00~12:00。8回。各先着15 人。5600円。	12/16(水)~
テニス教室・木曜日コース (初・中級)	27/1/8~2/26の(木)、10:00~12:00。8回。各先着15 人。5600円。	12/16(水)~

西宇治体育館

教室	とき・定員・受講料	申し込み
テニス教室・月曜日コース (初中級(初心者除く))	27/1/5~3/2の(月)(1/12除く)、13:00~15:00。8 回。先着15人。5600円。	12/16(水)~
テニス教室・火曜日コース (初・中級)	27/1/6~2/24の(火)、13:00~15:00。8回。各先着15 人。5600円。	12/16(水)~
テニス教室・金曜日コース (初・中級)	27/1/9~2/27の(金)、午前の部10:00~12:00・午後 の部13:00~15:00。各8回。各先着15人。5600円。	12/16(水)~
ラク楽ストレッチ&ソフト エアロ・フラダンス	27/1/15~3/19の(水)、13:30~15:30。月コース:先着 20人、1・2・3月1200円。1回コース:先着20人、500円。	不要。直接、 会場へ
エンジョイ・ピンポン(ラ イオン卓球可)	毎週(金)、13:00~16:00(7・8月除く)。先着20人。月 コース:1200円。	参加月の前 月末まで
バドミントン教室	27/1/14~3/25の(水)(2/11除く)、10:00~12:00。 10回。先着24人。6000円。	12/16(水)~

国黄檗体育館(☎39-9249)、西宇治体育館(☎39-9251)

# 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。

※電話は番号をよく確かめておかけください。



▲ちはや姫

## 相談

### 閉庁時に国保保険料の納付受付と相談窓口を開設

◎夜間開庁…12月18日(木)、午後6時～8時

◎休日開庁…12月21日(日)、午前9時半～午後0時半

☎国民健康保険課

## 募集

### 行政サービスコーナー職員(非常勤職員)

▷内容…指定する行政サービスコーナーで住民票の証明発行等▷資格…次のすべてを満たす人◎市内在住◎27年4月1日時点で18歳以上◎パソコンの基本操作ができる▷採用予定日…4月1日(臨時職員として事前研修あり(3月予定))▷勤務日時…月～金曜日、午前8時半～午後5時15分で指定する時間▷報酬(月額)…13万7100円(勤務地により変更あり。他手当あり)▷募集人数…若干名 ☎市販の履歴書(要写真)を、27年1月5日(月)まで(必着)に、郵送で市民課へ。書類選考後、面接あり。

### 知的障害のある人を対象とした臨時職員

▷内容…庁舎内の軽作業、書類の分別・配布等の一般事務補助作業▷資格…次のすべての条件を満たす人◎療育手帳の交付を受けている◎自力で通勤が可能◎就労意欲がある◎市内在住・在学か市内の障害者施設に通所している▷雇用期間…27年4月1日～9月30日(最大2年間までの更新あり)▷勤務日時…平日の4日間(水曜日除く)、午前9時～午後3時半▷勤務地…市役所、各公共施設等▷報酬(時給)…843円(他手当あり)▷採用予定人数…2人 ☎市指定の履歴書(要写真)に、療育手帳の写しとハローワーク(公共職業安定所)の紹介状が各障害者施設若しくは学校からの推薦状を添え、12月15日(月)～25日(木)(必着)に郵送か直接、人事課へ。実施

要項等は同課にある他、市ホームページから印刷もできます。27年1月24日(土)に実施する個人面接(実技試験含む)で選考します。

## 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(9:00～14:00)

12/16	名木西集会所	就学前の子と親でおもちゃ遊び
-------	--------	----------------

◎園庭開放(10:00～11:30)

12/16	西小倉保育所	雨天中止
12/18	小倉双葉園保育所	雨天支援センター
12/18	大久保保育所	雨天中止
12/18	なかよし保育園	雨天支援センター
12/24	登り保育園	雨天児童館

◎乳幼児相談(10:00～11:00)

12/16	東部地域子育て支援センター	保健師・栄養士による相談・計測
12/16	南部地域子育て支援センター	保健師による相談
12/18	北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

## 市民交流ロビーコンサート

Salon～Andante～クリスマス音楽会

◆出演…Salon～Andante～石崎育子さん(ヘルマンハーブ)・林琢也さん(ピアノ)

◆とき…12月24日(水)、午後0時15分～

◆ところ…市役所1階市民交流ロビー

◆曲目…ホワイトクリスマス / クリスマスメドレー 他



☎文化自治振興課文化係

### 健やかからだ講座

▷とき…12月24日(水)、午後2時～4時▷ところ…コミュニティワークこはた館▷対象…市内在住・在勤・在学の人▷定員…先着40人▷内容…認知症を予防・改善する運動と気功法▷講師…華学和博さん(健康運動指導士)▷参加費…無料▷持ち物…お茶、タオル等 ☎12月16日(水)から、同館(☎39-9199)へ。

### 公共下水道台帳作成に伴う調査

市では、下水道の維持管理を適正に行

うために下水道台帳を作成しており、その調査を12月～27年3月下旬に行います。腕章と証明書を携帯した調査員が下水道を使用している家庭を訪問し、公共汚水ますの位置を調査します。☎下水道管理課

### 水洗化促進員の訪問

市では、川や海等の水質保全や公衆衛生の向上等のため、公共下水道の整備を進めています。公共下水道は、地域全体が接続工事を行うことで衛生的な環境が維持できます。既に公共下水道が整備された区域において接続していない家屋に対し、早期の接続工事をお願いするため、証明書を携帯した水洗化普及促進員が訪問します。☎下水道管理課

27年1月5日(月)は、固定資産税・都市計画税第3期の納期限及び口座振替日です。お忘れなくお納めください。



市税の納付は、便利な口座振替で!

☎納税課

### 市営茶室「対鳳庵」の茶室開き

開席初日は、お抹茶と縁起物の花びら餅が特別に楽しめます。▷とき…27年1月10日(土)、午前10時～▷費用…◎薄茶=500円◎濃茶・薄茶セット=1500円 ☎商工観光課

## 年末年始の火災予防運動

12月20日(土)～27年1月10日(土)

無火災で過ごそう 年末年始

☎予防課

## アクトパル宇治

### 椎茸の菌打ち体験

椎茸の菌打ち体験や焼き椎茸等を楽しめます。▷とき…27年1月18日(日)、◎午前9時半～11時半◎午後1時～3時▷対象…4歳～▷定員…10家族40人程度(多数の場合抽選)▷参加費…1人500円(別途要椎茸うち用「ほだ木」1本500円) ☎催し名、代表者の住所・電話番号、参加者全員の氏名・年齢・性別、希望時間、「ほだ木」の本数を、12月25日(木)(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、FAX075-575-3511、☎http://www.actpal-uji.com)へ。当選者のみ通知します。

## 官公署・その他

### 医療従事者の届け出は27年1月15日(木)までに

今年は、医療従事者等の資格を有する人の届け出の年です。医師・歯科医師・薬

剤師・保健師・看護師等の該当者は、27年1月15日(木)までに届け出を済ませてください。☎山城北保健所(☎21-2191)

### 城南地域職業訓練センター

☎受講料を添え、直接、同センター(☎46-0688)へ。

◎12月23日(祝)から受け付け

はじめてのエクセル(活用)	27/1/23～2/4の月・水・金、9:30～15:30、6回。定員20人。受講料1万5000円。
---------------	---

◎12月24日(水)から受け付け

Photoshop Elements 画像改造達人講座	27/1/24～3/11の月・水・金、18:30～21:00(休講日あり)。12回。定員20人。受講料2万2500円(別途要教材費)。
-----------------------------	---

◎12月27日(土)から受け付け

ホームページ作成入門	27/2/1～3/8の月・水、9:30～12:00、6回。定員20人。受講料1万5000円。
------------	--

調剤薬局事務講座(平日コース)	27/2/4～3/6の月・水、10:00～12:30(休講日あり)。8回。定員25人。受講料1万5000円(別途要教材費4000円)。
-----------------	---

### 城南勤労者福祉会館

☎12月20日(土)から、受講料を添え、直接、同会館(☎46-0688)へ。

親子体操教室	27/1/20～2/10の月・水、10:00～11:30、4回。定員15組。受講料2000円。
--------	---

### ともいき(共生)フェスティバル

京都文教学園の設立110周年及び京都文教大学地域協働研究教育センター設立を記念し、講座、模擬店、体験コーナー等、さまざまな人が交流する場として開催します。▷とき…12月20日(土)、午後1時～4時(模擬店は正午～)▷ところ…京都文教大学(槇島町千足)▷内容…◎メインプログラム=山本市長・山下府副知事と平岡聡さん(同大学長)・安本義正さん(同短期大学長)による府南部地域まちづくりミーティング、澤田謙照さん(同学園長)の講話、葉衛陽さんと叶さくらさん親子による中国琵琶演奏◎地元の小学生による「宇治学」発表◎映画上映=「世界の果ての通学路」(有料)他▷参加費…無料 ☎同大学フィールドリサーチオフィス(☎25-2630)

### やましろのタカラフェスティバル

子どもたちによる合唱やNPOなどによる特産品販売・科学工作体験、ご当地キャラのパフォーマンス等を行います。

◆とき…12月23日(祝)、午前10時～午後4時

◆ところ…文化パルク城陽(城陽市寺田)

☎山名城広域振興局(☎21-2049)

### 視覚障害者相談会

見えない人、見えにくい人を対象に、相談や情報提供、各種訓練(点字・パソコン・白杖の使い方等)を実施しています。午後にはテーマを掲げて学習する参加自由のサロンを開催します。▷とき…12月24日(水)、◎午前10時半～正午=個別相談・訓練(要予約)◎午後1時～3時=わいわいサロン▷ところ…山

「臨時福祉給付金」及び「子育て世帯臨時特例給付金」の「振り込め詐欺」や「個人情報の詐取」にご注意ください。☎地域福祉課・こども福祉課

# 歴史

## 宇治史探検 ⑤7

知る人ぞ知る宇治の豆知識をお話します。 〇歴史資料館(☎39-9260)

### 天ヶ瀬ダム竣工50年

天ヶ瀬ダムの建設は、戦後まもない昭和22年(1947年)から検討されていましたが、同28年の台風13号の豪雨で宇治川堤防が決壊したため、計画が一気に進み、翌29年に建設が決定されました。その理由は、28年災害時に下流の淀川では計画流量を大幅に上回り、宇治川の破堤がなければ、大阪平野を濁流が襲い、被害が飛躍的に拡大していただろうと考えられたためです。

昭和30年に宇治調査出張所が設置されて予備調査が始まり、32年には工事事務所が開設されました。当初、ダムは洪水調節

と発電の機能を持つ「多目的ダム」として計画されましたが、後に上水道が加えられます。36年に水路トンネルが完成し、宇治川の水流が切り替えられて本体工事が本格化。39年3月には貯水を開始し、同年11月26日に竣工式が挙行されました。

歴史資料館では、企画展「28年災害と天ヶ瀬ダム」を12月27日(土)まで開催中です(詳しくは5面に掲載しています)。



▲建設中の天ヶ瀬ダム(昭和38年)

# 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。 〇ごみ減量推進課

### プラマンガを読みましょう!



1月から「プラマーク」の分別収集が開始されるに当たり、プラマークのことが分かりやすく理解できる「プラマンガ」を作成しました。

マンガのストーリーを通して、かわいいキャラクターがプラマークの種類や分別の仕方などを説明しています。

ごみ減量推進課で配布している他、市ホームページでも公開しています。



# 防災

## 家庭で地域で防災対策を

さまざまな防災情報をお知らせします。 〇危機管理課

### 乗り物編 地震発生時の行動

慌てずに、身の安全を確保することが基本です。また、いざという時にどのような行動をとれば良いのか、確認しておくことが大切です。

#### ▶車を運転していたら

- ◆急ブレーキは危険です。ハザードランプを点灯させ、徐々にスピードを落とし、道路の左側に停止しましょう。
- ◆揺れが収まるまでは車外には出ず、カーラジオなどで地震情報を確認しましょう。
- ◆車を離れ避難する時は、貴重品は忘れずに持ちましょう。また、緊急車両などが通るため、キーはつけたままにし、ドアロックもせずに避難しましょう。



#### ▶電車やバスに乗っていたら

- ◆急停車することがあるので、網棚からの落下物に注意し、つり革や手すりなどをしっかりと握って転倒ないようにしましょう。
- ◆座席に座っている場合は、低い姿勢をとり、頭を鞆などで保護しましょう。
- ◆途中で停車しても、勝手に車外に出ず、係員の指示に従い、落ち着いて行動しましょう。



- 災害時の情報源 FMうじ FM放送 88.8 MHz
- 各家庭で3日以上(できれば1週間分)の食料等を備蓄しましょう。

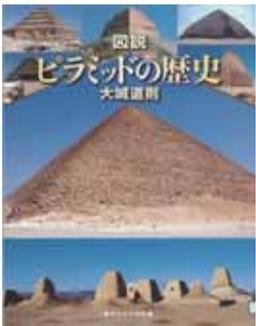
# 本

## 新刊の紹介

新しく図書館に入った本を紹介します。 〇中央図書館(☎39-9256)

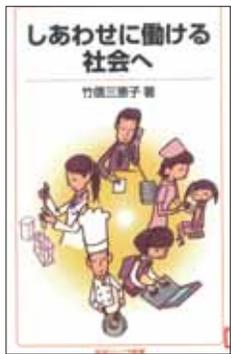
### 『図説 ピラミッドの歴史』

大城道則 著 / 河出書房新社  
「ピラミッド」という言葉から、多くの方はエジプトのクフ王の大ピラミッドを連想することでしょう。しかし、その前後の時代にかけて、ピラミッドは数多く存在します。そもそも、ピラミッドの存在理由は何でしょうか。王の墓とする説が有力ですが、いまだに完全には解明されていません。この本では、年代を追いながらピラミッドの謎に迫ります。



### 『しあわせに働ける社会へ』

竹信三恵子 著 / 岩波ジュニア新書  
非正規雇用など、近年の若者たちの就職には厳しいものがあります。また、心身の健康を損ねて退職を余儀なくされたりするケースもマスコミで報道されています。誰もがしあわせに働ける社会にするために、必要な労働政策とは何か。働く者に必要な知識とは何か。多くの労働現場を取材してきた著者が、様々な事例をもとに提言していきます。



# 健康

## おいしい! たのしい! クッキング

妊婦さん対象の栄養管理を学ぶ教室で、1月のテーマ「貧血を予防するために」の中から1品を紹介いたします。 〇保健推進課

### 次回の教室

- ♣とき…1月15日(木)、2月19日(木)
- ♣申し込み…保健推進課へ。

### レバー入り餃子

鉄分の多いレバーを、ニラや生姜と一緒に餃子に混ぜ込んで食べやすくしています。



#### ◆材料(6人分)

- 鶏レバー…60g
- ニラ…50g
- 鶏ミンチ…200g
- おろし生姜…小さじ1
- オイスターソース…小さじ1
- こしょう…少々
- 餃子の皮…30枚
- ごま油…大さじ1
- 水…50ml

♣エネルギー…177kcal  
♣鉄分…1.6mg  
(いずれも1人分)

#### ◆作り方

- ① 鶏レバーは余分な脂肪や筋を取り除き、適当な大きさに切り、水にしばらくつけて血抜きをしてから、水気をふきとり5mm角の大きさに切る。
- ② ニラはみじん切りにする。
- ③ ボウルに鶏ミンチと②のニラをよく混ぜ合わせ、おろし生姜、オイスターソース、こしょうを加え、粘りが出るまで混ぜる。
- ④ ③に①のレバーを加え、混ぜ合わせる。
- ⑤ 餃子の皮に④を乗せ、ひだを取りながら包む。
- ⑥ フライパンにごま油を熱し、⑤を並べ中火で底に焼き色がつかまで焼く。
- ⑦ 水を加えふたをして蒸し焼きにし、中までしっかり火を通す。
- ⑧ 水分がなくなったらふたを取り、底をパリッと仕上げる。