

◆◆◆◆◆ 主な記事 ◆◆◆◆◆

- 景観は皆さんの財産です…2面
- 平等院夜間拝観と市内産抹茶による接待…3面
- 27年度市立幼稚園の園児募集…4面
- 市民情報短信(募集)…5面
- 情報BOX…6・7面
- 健康 他…8面



9.15

平成 26 年
(2014)
第 1704 号
●毎月 1 日・15 日発行



発行 宇 治 市
編集 秘書広報課

〒611-8501 宇治市宇治琵琶33
☎ 22-3141(代表)
FAX 20-8779
HP <http://www.city.uji.kyoto.jp/>
携帯 <http://www.city.uji.kyoto.jp/m/>



源氏ろまん2014

紫式部文学賞・紫式部市民文化賞
贈呈式及び記念イベント

千年を超えて、彩と生きる

図文化自治振興課文化係

- とき…11月16日(日)、午後2時～4時半
- ところ…文化センター 大ホール

第1部 贈呈式
第2部 記念イベント

【朗読】源氏物語より「玉鬘」

(第5回古典の日朗読コンテスト京都府知事賞 新井 由紀子さん)

【対談】吉岡 幸雄 さん(染織史家・染司よしおか五代目当主)
はな さん(タレント・モデル)



▲吉岡 幸雄 さん



▲はな さん

■募集人数…1000人(多数の場合抽選)

■入場料…無料

■申し込み…「贈呈式入場希望」、氏名、郵便番号、住所、電話番号、年齢、入場希望人数(2名まで)を記入の上、郵送(往復はがきは不要)・ファクス・Eメールか直接、文化自治振興課文化係(〒611-8501 住所省略可、FAX 21-0408、✉ murasakishikibu@city.uji.kyoto.jp)へ。抽選結果は11月上旬に全員に通知します。

■締め切り…10月20日(月)消印有効

※定員に余裕がある場合、申込期間を延長することがあります。

写真:吉岡幸雄「源氏物語」の色辞典より「末摘花」

源氏ろまん2014

イベントの案内



源氏物語セミナー

「近世に大衆化した『源氏物語』—本文不要の源氏文化—」

- とき…10月16日(木)、午後2時～3時半
- ところ…源氏物語ミュージアム
- 定員…100人(多数の場合抽選)
- 受講料…500円
- 講師…吉海直人さん(同志社女子大学教授)
- 申し込み…往復はがきに「源氏物語セミナー」・氏名・住所・電話番号を書き9月30日(火)まで(必着)に、同ミュージアム(〒611-0021 宇治東内 45-26)へ。1人1枚に限ります。
- 問い合わせ…同ミュージアム(☎ 39-9300)



宇治田楽まつり

田楽は、ピンザサラなど特殊な楽器を奏でながらダイナミックに躍る平安時代の代表的な芸能です。宇治の白川を拠点に、本座田楽というプロの集団が宇治離宮祭をはじめ各地で活躍していたと伝えられています。オリジナルの「宇治田楽」をさらに充実させ、ふるさと宇治にふさわしい市民の祭りとして盛大に開催します。

- とき…10月18日(土)、◎オープニング＝午後5時半～◎開演＝午後6時～
- ところ…府立宇治公園中の島(雨天時:文化センター大ホール)
- 観覧料…無料



宇治十帖スタンプラリー

源氏物語「宇治十帖」の古跡を中心に世界遺産である宇治上神社や平等院を始めとした史跡、自然あふれる宇治川周辺を巡る宇治の名物イベント。途中には源氏物語ミュージアムもあり、源氏物語の世界を満喫できます。また、ゴールでは「お楽しみ抽選」があります。

- とき…10月25日(土)・26日(日)、11月1日(土)・2日(日)・3日(祝)、午前9時半～午後4時(ゴールは午後4時半まで)
- 参加費…無料



文化センター開館30周年記念公演

大阪市音楽団&輝け!宇治っ子

「創造」～歌と吹奏楽と源氏物語のコラボ～

- とき…11月3日(祝)、午後3時～5時半
- ところ…文化センター大ホール
- 入場料(全席指定)…◎一般＝1500円◎高校生以下＝800円
※いずれも団体割引あり。購入方法等詳しくは同センターへ。
- 問い合わせ…同センター(☎ 39-9333)

◆配布は発行日の前々日から3日間。お問い合わせは、(株)ダイコク(フリーダイヤル ☎ 0120・01・3912)へ。

景観は皆さんの財産です

暮らす人も、働く人も、みんなで宇治市の景観を考え守って
いきましょう。

岡歴史まちづくり推進課

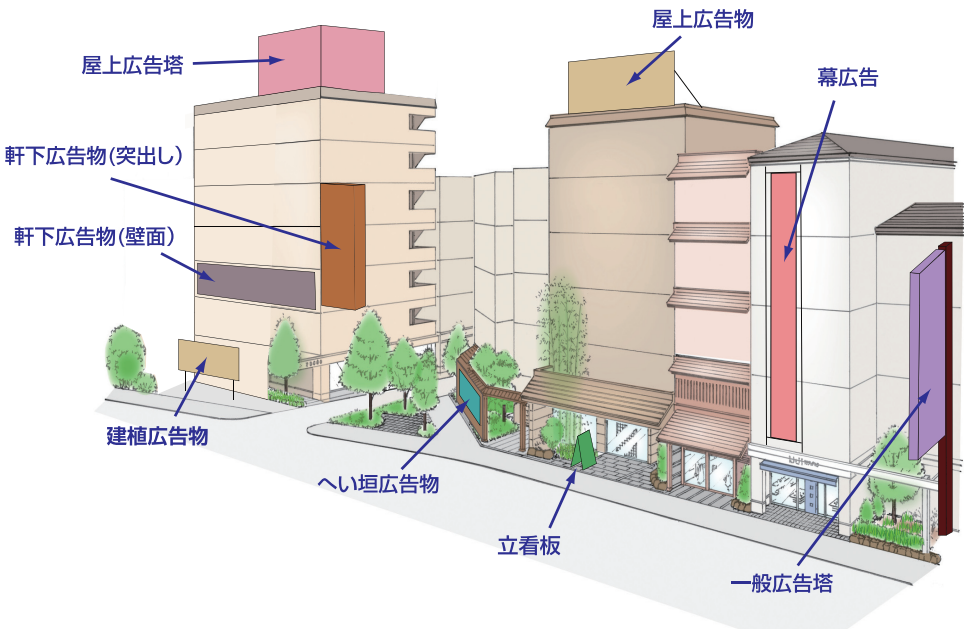
宇治市は、源氏物語にも描かれた宇治川をはじめ、世界遺産である平等院や宇治上神社等、世界に誇る歴史的環境と豊かな自然が調和した美しいまちです。そしてこの景観は後世にも引き継がれるべき財産でもあります。

景観を構成する要素は、自然・建物・田畑等さまざまですが、屋外に掲げられている広告物もその一つです。土地や建物等に掲げられた広告物は広告主の所有ですが、一般道からも見えるため、景観に影響を与えます。そのため、国や自治体はルールを作っています。

屋外広告物とは

- ①「常時または一定の期間継続して」かつ
- ②「屋外で」かつ
- ③「公衆に向かって表示されるもの」で
- ④「看板、立看板、広告塔、広告板、幕広告、はり紙、はり札等」
- をいいます。広告物の内容が営利、非営利にかかわらず、①～④を満たすものは、屋外広告物となり申請が必要になります。

屋外広告物の例



屋外広告物についての申請方法や規制内容など、詳しくは、歴史まちづくり推進課へお問い合わせください。

- 屋外広告物についての Q & A
- Q. 自分の敷地内に設置するものでも規制の対象になりますか
- A. まちを歩いていて目に入る広告物は、まちの景観としてさまざまな影響を与えています。このため、良好な景観を形成するために、敷地の内外を問わず規制の対象になります。
- Q. 自分の店(自家用)の看板も許可は必要ですか
- A. 屋外広告物に該当すれば、自社や他社の区別なく、文字、色、大きさによって景観に対して影響を与えることには変わりはないので、許可が必要です。ただし、広告物の設置場所や内容によって、許可対象となる面積を定めているため、許可のいないものもあります。
- Q. 許可申請をするのにお金は掛かりますか
- A. 屋外広告物の許可申請をするには、許可申請手数料が掛かります。申請する看板の形状・個数・表示面積・照明の有無などによって、手数料が定められています。
- Q. 許可された広告物に期限はありますか
- A. 許可には、期限があります。最長で3年間の許可期間が認められており、3年ごとに更新手続きが必要です。また、更新の際にも手数料が掛かります。
- Q. 窓ガラスの内側に張った広告物も許可が必要ですか
- A. 屋内から張られたものは、屋外広告物に該当しないため、許可は必要ありません。

違反広告物とは

法律や条例では、屋外広告物を設置できない地区や物件を禁止地区、禁止物件として定めています。禁止物件の一つである電柱やガードレールなどに、立看板、広告旗、はり紙などがあると、周辺の景観を損なうだけでなく、歩行者や車両の通行の妨げになり、安全上も問題があることが多いため、見付け次第対応しています。

臨時福祉給付金・子育て世帯臨時特例給付金

両給付金の申請を受け付けています

現在、市役所 1 階市民交流ロビーに設置している相談窓口と、2 つの給付金専用ダイヤルは、9 月 30 日(火)までの開設となります。

なお、10 月 1 日(水)以降の申請手続きについては、郵送の他、各給付金の担当課窓口にて受け付けます。

各給付金の支給が決定した人には、順次、支給決定通知書を郵送しています(振込日を記載していますので、確認してください)。

	9月30日(火)まで	10月1日(水)から27年1月5日(月)まで
申請	▷郵送 ▷市役所 1 階市民交流ロビーに設置の相談窓口 ※相談窓口は、午前8時半～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)	▷郵送 ▷各給付金の担当課窓口(◎臨時福祉給付金＝地域福祉課◎子育て世帯臨時特例給付金＝こども福祉課) ※各課の窓口はいずれも、午前8時半～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)
問い合わせ先	▷市役所 1 階市民交流ロビーに設置の相談窓口 ▷2つの給付金専用ダイヤル(☎0120-571-192) ※いずれも、午前8時半～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)	▷各給付金の担当課窓口(◎臨時福祉給付金＝地域福祉課◎子育て世帯臨時特例給付金＝こども福祉課) ※いずれも、午前8時半～午後5時(土・日曜日、祝日を除く)

子ども手づくり文化祭

- ❑とき…9月23日(祝)、午前10時～午後3時半
- ❑ところ…中央公民館
- ❑内容…下記のとおり
- ◎展示＝子どもたちの夏休みの工作(約400作品)。入場無料。
- ◎クラフト＝3種類の手づくり作品にチャレンジ。参加無料。
- ◎お茶席＝子どもたちによるお点前。当日、会場で茶席券を配布・販売(180席限定)。子どもは参加無料、大人は50席以内で1人300円。



岡文化自治振興課文化係

平等院夜間拝観と 市内産抹茶による接待



観光振興計画では、市民の皆さんに宇治市の良さを知ってもらうことにより、観光客を温かく迎える機運の高まりにつながると考えています。その取り組みの一環として、平等院の夜間拝観と市内産抹茶による接待を行います。宇治市が素晴らしい観光地であることや宇治茶が世界に誇れる特産品であることを体感してみませんか。 園商工観光課

- ▶とき…10月30日(木)、午後6時～8時半(受け付けは午後5時半～)
- ▶集合場所…宇治観光開発(株)(平等院南門前有料駐車場内)
- ▶対象…市内在住の人
- ▶定員…100組 200人(多数の場合抽選)
- ▶内容…◎鳳凰堂の改修に関する講演◎鳳凰堂LED照明設備点灯式
◎鳳凰堂・鳳翔館の自由拝観◎平等院内カフェ等での抹茶接待
- ▶参加費…無料
- ▶申し込み…往復はがきに、「平等院夜間拝観申し込み」・代表者の氏名・住所・電話番号、返信用の表にも氏名・住所を書き、9月26日(金)(消印有効)までに、商工観光課(〒611-8501 住所省略可)へ。抽選結果を10月上旬に返信します(当選のはがき1通につき2人まで有効)。

大西利治文庫創設関連事業

とき:10月18日(土)

ところ:中央図書館・文化センター・中央公民館

故・大西利治さんの「図書館の児童書や青少年向け図書等の整備に活用してほしい」との遺志により受納した寄付金を活用し、今秋、児童等の読書環境の整備を図るため、市図書館に「大西利治文庫」を創設します。今年度は、書架及び児童閲覧テーブルセット等の備品を整備すると共に、児童書及び青少年用図書を約700冊購入します。今後もおおよそ20年間に渡って寄付金の有効活用を図ります。

大西利治文庫創設記念式典

- ♣とき…午後1時半～2時
- ♣ところ…中央図書館

講演会 宮西達也さんと絵本の世界 ～にゃ～ごのやさしさ・ティラノのおもいやり～

子どもの読書活動推進事業

文庫の創設を記念し、子どもの読書活動を推進するため、絵本「おまえうまそうだな」の作者、宮西達也さんによる講演会を開催します。

- ♣とき…午後2時半～(開場は午後2時)
 - ♣ところ…文化センター小ホール
 - ♣対象…市内在住・在勤・在学の人
 - ♣定員…400人(要入場整理券)
- ※入場整理券は9月19日(金)から、中央・西宇治・東宇治図書館で配布します(1人3枚まで、なくなり次第終了)。

おはなし会(宮西達也さんの絵本の読み聞かせ)

- 講演会に関連して、絵本の読み聞かせを行います。
- ♣とき…午後1時～1時半
 - ♣ところ…中央公民館
 - ♣定員…50人



9月24日は「清掃の日」

リサイクルで、ごみ減量

岡ごみ減量推進課

市では、リサイクルを推進することによりごみを減量するために、「プラマーク」(プラスチック製容器包装)の分別収集に、27年1月から取り組みます。

「プラマーク」とは



▲プラスチック製容器包装には、「プラマーク」が表示されています。

ペットボトルを除くプラスチック製の容器や包

リサイクルできます

プラマークをリサイクルすることで、公園のベンチや家庭菜園で使うプランターなど、さまざまなものに生まれ変わります。また、プラマークは石油資源でできているため、リサイクルをするこ

とで、石油資源の使用量を減らすことにもつながります。

市民説明会

希望する町内会・自治会などを対象に職員を派遣し説明会を実施します。
◆とき…12月26日(金)まで(休日可)、◎午前10時～◎午後2時～◎午後7時～(火・木・土曜日のみ)、



いずれも1時間程度。
◆ところ…近くの集会所や自宅など。
◆申し込み…希望日時、団体名、会場、代表者の氏名、住所、電話番号、参加希望人数を、ごみ減量推進課まで。

プラマークの収集頻度と曜日

	26年12月まで	27年1月～
プラマーク	もえないごみとして、毎週1回	毎週1回
発泡トレイ類	隔週1回	「びん・ペットボトル・発泡トレイ類」と同じ曜日 ※発泡トレイ類は、「プラマーク」と同じ袋に入れてください。
びん ペットボトル	隔週1回	隔週1回(変更なし)

市いじめ防止基本方針(初案)の策定

皆さんのご意見を募集します

岡人権啓発課または教育支援課

市や学校では、いじめはどの学校や集団にも、どの児童生徒にも起こりうる問題であるという認識を持ち、いじめは許さないという姿勢で取り組んできました。この取り組みをより一層充実させるため、「市いじめ防止基本方針(初案)」を策定しましたので、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

応募方法

意見・氏名・住所を、9月16日(火)～10月15日(水)(必着)に、郵送・ファクス・Eメールが直接、人権啓発課(〒611-8501住所省略可、FAX 20・8778、jinkenkei@atsu.city.ujikyoto.jp)に

資料の閲覧

市役所(人権啓発課・教育支援課・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。

～10月1日(水)・2日(木)に受け付け～

27年度市立幼稚園の園児募集

市立幼稚園は、幼児期に適した遊びを通して、心身ともに調和の取れた子どもの育成を目指しています。

❖募集する園・募集人数…右表のとおり

❖対象…保護者とともに市内に住んでいる幼児

◎2年保育(4歳児)＝平成22年4月2日～23年4月1日生まれ

◎1年保育(5歳児)＝平成21年4月2日～22年4月1日生まれ

❖保育料…年額10万8000円(参考:26年度の額)

❖申し込み…10月1日(水)・2日(木)の午後2時～4時に、直接、入園希望の園へ。願書は9月16日(火)から入園希望の園が学校教育課で配布している他、市ホームページから印刷もできます。なお、定員を上回った場合は、他の園へ入園可能な人と調整し、調整がつかない場合は、10月中旬に抽選を行います。

※後日、27年度から本格実施となる「子ども子育て新制度」の書類提出が必要となる予定です。

園名	住所・電話番号	募集人数	
		4歳児	5歳児
大久保幼稚園	大久保町山ノ内3 ☎ 39-9286	30人	各園とも進級者の数により、10～30人程度の見込み
神明幼稚園	宇治野神57 ☎ 39-9288	60人	
東宇治幼稚園	五ヶ庄梅林官有地 ☎ 39-9290	60人	
木幡幼稚園	木幡檜尾47-1 ☎ 39-9292	30人	

全国幼稚園ウィーク in うじ

「豊かな心をはぐくむために」をテーマに、子どもたちの姿や保育活動の紹介を通じて、市立幼稚園の教育内容の啓発を図ります。

◆とき…9月16日(火)～26日(金)

◆ところ…市役所市民ギャラリー

市立幼稚園の未就園児行事

各市立幼稚園では、毎月、季節感を取り入れた幼児期ならではの遊びを用意し、幼稚園生活体験を行っています。日程などは、各園のホームページをご覧ください。

◆対象…2歳前後～4歳の就園前の幼児



岡学校教育課または各市立幼稚園

宇治市役所

☎ 22・3141 (代表)

FAX 20・8778 (代表)

HP <http://www.city.ujikyoto.jp/>

市民参画と市民参加のコーナー

問＝問い合わせ
申＝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)
申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。



生涯学習・催し等

■生涯学習センター

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

＜おやこっくらんど＞▷とき… 10月16日(木)、午前10時～11時半▷対象…乳幼児と保護者▷内容…自由遊び、パラバルーン、体操等▷参加費…無料

＜書の古典に学ぶ～実習を通して知る名筆の魅力＞▷とき・内容…下表のとおり▷対象…市内在住・在勤・在学の人▷定員…24人(多数の場合抽選)▷講師…中村史朗さん(滋賀大学教授)▷参加費…1000円▷持ち物…書道用具▷保育…2歳～就学前 園講座名・氏名・住所・電話番号、保育希望者は子の名前・年齢・性別を、9月30日(火)まで(必着)に、電話・ファクス・Eメールが直接、同センターへ。

とき	内容
10/16 ㊦	楷書の名筆―初唐の三大家を中心に―
11/6 ㊦	行書・草書の名筆(1)―王羲之書法の魅力―
11/20 ㊦	行書・草書の名筆(2)―王羲之書法の展開(日本と中国)―

時間は、午前10時～正午

＜『徒然草』の謎＞▷とき・内容…下表のとおり▷対象…市内在住・在勤の人▷定員…40人(多数の場合抽選)▷講師…中本大さん(立命館大学教授)▷参加費…1000円▷保育…2歳～就学前 園講座名・氏名・住所・電話番号、保育希望者は子の名前・年齢・性別を、10月10日(金)までに、電話・ファクス・Eメールが直接、同センターへ。

とき	内容
10/25 ㊦	吉田兼好は『徒然草』の作者か
11/1 ㊦	『徒然草』の京・鎌倉
11/15 ㊦	『徒然草』と兼好法師の「こころ」

時間は、午後1時半～3時半

＜Uji★手づくり市出展者募集＞▷とき…11月15日(土)、午前10時～午後3時▷対象…市内在住・在勤・在学の人。団体の場合は、会員の過半数が市民

であること▷定数…18区画(多数の場合抽選)▷参加費…◎1区画(200cm×200cm)=1000円◎備品一式=500円 園所定の用紙を、10月15日(木)までに、ファクス・Eメールが直接、同センターへ。所定の用紙は、同センターにある他、市ホームページから印刷もできます。

■親子ふれあい自然観察教室 野の草花・昆虫等の発見や魚釣りに挑戦します。歩きやすい靴・服装で参加してください。▷とき…9月20日(土)、午前10時～正午(雨天中止)▷ところ…小倉公民館周辺(同館集合)▷対象…小学生と保護者(小学3年生以下は、保護者要同伴)▷参加費…無料▷持ち物…飲み物、タオル、あれば昆虫等を捕る網・虫かごや魚釣りの用具 園同館(☎39-9274)

■中央公民館まつり ▷とき…10月4日(土)・5日(日)、午前10時～午後4時(5日は、午後3時まで)▷内容…◎両日＝作品展・模擬店等◎4日＝学習体験(押し花、ミニ写真館等)◎5日＝舞台発表 園同館(☎39-9258)

■子ども茶道教室 ▷とき…10月11日(土)・25日(土)、11月8日(土)・15日(土)・16日(日)、12月6日(土)・13日(土)、午前10時～11時半▷ところ…宇治公民館▷対象…市内の小・中学生で全日参加できる人(保護者の参加可)▷定員…先着20人▷講師…武部宗幸さん(宇治市茶道連盟)▷参加費…1000円(保護者は、1回150円) 園9月17日(木)から、同館(☎39-9272)へ。

■宇治の形・学びの広場 ふるさと宇治の特性について学びませんか。▷とき…10月16日(木)、午前10時半～正午▷ところ…宇治公民館▷対象…市内在住・在勤の人▷定員…先着30人▷内容…「宇治の碑」▷講師…吉水利明さん(一般財団)宇治市文化財愛護協会理事長)▷参加費…無料 園9月17日(木)から、同館(☎39-9272)へ。

■生涯学習課 園同課(〒611-0021 宇治琵琶45-14、FAX 39-9501、✉shogaigakushuka@city. uji. kyoto. jp)へ。

＜障害者教室金融経済講座 暮らしと経済～これからの暮らしに備える～＞世の中の金融経済の動きの中で、暮らしに備えるために大切なことを学びます。▷とき…10月8日(木)、午後2時～3時半(受け付けは午後1時半から)▷ところ…生涯学習センター▷対象…市内在住・在勤の聴覚障害者・盲ろう者・難聴者及びボランティア▷定員…50人(多数の場合抽選)▷講師…山副耕一さん(府金融広報アドバイザー)▷参加費…無料 園講座名・氏名・住所・ファクス番号を9月30日(火)(消印有効)までに、郵送・電話・ファクス・Eメールが直接、同課へ。

＜視覚障害者教室社会見学＞日本ライトハウス情報文化センター(大阪市西区)を見学します。▷とき…10月10日(金)、午前9時～午後4時▷集合場所…

総合福祉会館前▷対象…市内在住・在勤の視覚障害者及びボランティア▷定員…30人(多数の場合抽選)▷参加費…800円 園講座名・氏名・住所・電話番号を10月3日(金)(消印有効)までに、郵送・電話・ファクス・Eメールが直接、同課へ。

	とき	ところ
あさのひろば	10/18 ㊦、10:00～12:00	西宇治体育館
よるのひろば	10/3 ㊦、19:30～21:00	

緑のフリーマーケット出店募集

◆とき…10月12日(日)、午前10時～午後3時
◆ところ…植物公園
◆対象…市内・市外、プロ・アマチュア等問わず、誰でも出店可
◆募集数…先着20店
◆出店内容…出店者自身が育てた草花や野菜の苗(実生・挿木・株分け)・鉢植え樹木(抜いた直後のものは不可)、自身で作ったガーデニンググッズ等。販売数量は20点以上100点以下。販売に必要な袋・テーブル等は出店者が用意すること。

◆申し込み…9月17日(水)～24日(水)に、直接、同園へ。
◆注意事項…種苗登録品種(パテント品種)の無許可販売やその他法律で禁止されている行為に当たる場合は出店できません。また、山採りの植物を販売することはできません。



園植物公園(☎39-9387)

ひとり親家庭ふれあいバーベキュー in アクトパル宇治

ひとり親家庭相互の交流を目的とするバーベキューを開催します。皆で一緒に楽しい時間を過ごしませんか。
◆とき…10月19日(日)、午前11時～午後3時
◆ところ…アクトパル宇治(JR宇治駅から送迎あり)
◆対象…市内在住のひとり親家庭の親子及び家族(家族については、申し込み多数の場合、参加できない場合があります)

◆定員…先着50人程度
◆参加費…◎高校生以上＝1000円◎子ども＝300円
◆申し込み…催し名・送迎の有無・氏名・住所・電話番号・生年月日を10月3日(金)まで(必着)に、郵送・電話・ファクスかEメールで、民生児童委員協議会事務局(地域福祉課内)(FAX 21-0407、✉chiikifukushi@city. uji. kyoto. jp)へ。

園民生児童委員協議会事務局(地域福祉課内)

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。
※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

市政だよりの配布期間が、発行日の前々日・発行日の前日・発行日の3日間となりますので、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。

■サークル紅(書道) 第1・3㊦、10:00～12:00。木幡公民館。月2500円。矢部☎31-5781。見学自由。初心者歓迎。
■健康寿命をのばす(自彊術) 毎週㊦、13:30～15:00・毎週㊦、19:30～21:00。大久保小前「さつき」。月3000円。井垣☎44-7367。
■男声合唱団東雲 月3回㊦、13:00～。六地藏 星の奏楽堂。月2000円。田中☎53-7570。歌の好きな男性集まれ。

■フラワーサークル NAOKO 第2・4㊦、10:00～12:00。東宇治コミセン。1回2800円ぐらい。天野☎32-5021。花代込。
■楽しい中国語サークル和友会 第1・3㊦、13:30～15:30。小倉公民館。月2000円。井上☎21-3481。名称は「フヨウフィ」と読む。
■詩吟同好会 月2回㊦、19:30～21:40。榎島コミセン。月1500円。小倉☎090-3038-8609。初回本代有300円。

■園児小学生ダンスと英会話 第1・3㊦広野公民館・第2・4・5㊦南宇治コミセン、10:00～11:30。月4500円。いせむら☎/FAX43-1715。
■親子で体力作りしましょう！ 毎週㊦、12:00～13:10。黄葉体育館。月4回3000円。山本☎090-3676-5573。2歳半～と親。HOY!ほっぷ。
■初心者囲碁教室(大人、子供) 第1㊦第2・3・4㊦、10:30～。畑下囲碁クラブ。月3000円。畑下☎22-0302。プロ畑五段。他4名。
■宇治シルバー合唱団「炎」 毎週㊦、13:20～15:30。総合福祉会館3F。月4回2000円。西村☎090-2014-0774。見学歓迎。
■小さな星たち(女声合唱) 第1・2・3㊦、13:30～15:00。小倉公民館。月2000円。小坂☎22-4565。見学自由。
■宇治朝霧コーラス 毎週㊦、10:00～12:00。宇治公民館3F。月4000円。平賀☎23-3276。楽しく一緒に歌いましょう。
■茶の花 琴伝流大正琴 第1・3㊦、10:00～12:00。総合福祉会館。1回500円。平松☎44-7416。初心者大歓迎です。

■ストレッチ健康体操自彊術 毎週㊦、10:00～11:30・13:00～14:30。南宇治コミセン。月4回2500円。小松☎/FAX43-8937。見学可。
■卓球を楽しみましょう 毎週㊦、19:00～21:30。黄葉体育館1F。月1000円。石田☎22-6212。
■木幡カラオケサークル 第2・4㊦、13:30～15:00。木幡福祉センター。月2500円。高澤☎32-6335。歌の好きな方大歓迎。
■体操サークル、チャームミズ 毎週㊦、10:00～11:30。宇治公民館。月1500円。市平☎44-5354。リズムにのってストレッチ見学可。
■リフレッシュ健康ダンス 毎週㊦、10:00～11:30。南宇治コミセン。月4回3000円。今井☎20-1532。優しいリズム体操&ダンス。
■ソーシャルダンスアルファ 毎週㊦、13:35～14:55。東コミセン。4回4000円。谷口☎080-5360-2281。プロ指導 経験者募集。
■将棋 楽友「と金会」 第1・2㊦南宇治コミセン、第3・4㊦西小倉コミセン、13:00～17:00。年200円。辻☎44-6760。

■書やまぶき 毛筆硬筆 第1・3㊦、10:00～12:00。米阪集会所。月1500円。木村☎090-8203-6707。資格取得可。
■男の料理サークル鱈菜クラブ 第3㊦、10:00～13:00。広野地域福祉センター。月1000円。石原拓雄☎43-2935。
■アンダンテ社交ダンス 毎週㊦・㊦、13:00～15:00。開町26。月4回4000円。仁井田☎090-8384-2319。プロ指導有。
■紅墨会 漢字仮名を毛筆で 第1・3㊦、10:00～12:00。木幡地域福祉センター。月2300円。いりえ☎32-8057。楽しい雰囲気です。
■謡曲松清会 第1㊦・第3㊦13:00～。総合福祉会館3F。月500円。植村☎31-8817。謡曲に興味ある方見学に。
■東純司陶芸サークル 毎週㊦、午前中。榎島コミセン。月3回で3000円。東真理子☎43-0410。初心者大歓迎。
■男女フラ教室・マカマエ 男性第2・4㊦15:00～、女性第1・3㊦19:30～。東宇治コミセン。3千円。遠藤☎090-3999-4857。経験問わず。

工事をしてください。 園下水道管理課

植物公園

入園料が必要です。毎週土曜日は市内の小・中学生の入園は無料です。 園同園(☎39-9387)

■秋の交通安全運動行事

クイズの参加者には、参加賞があります。▷とき・内容…9月23日(祝)、◎午後1時～1時半＝安全・安心クイズに挑戦(交通安全、防犯ワンプォイトの指導)◎午後1時半～2時＝ふれあいコンサート(音楽隊・カラーガード隊による演奏、演技)▷参加費…無料

アクトパル宇治

園アクトパル宇治(☎075-575-3501)

■星空オープンデー「皆既月食観察会」

▷とき… 10月8日(水)、午後6時半～9時(受け付けは、午後6時半～8時。雨天中止)▷参加費…無料

■ツリークライミング®を楽しもう！

専門スタッフの指導の下、安全保護具等を使って木に登ります。▷とき… 10月13日(祝)、◎午前10時～11時半◎午後0時半～2時◎午後2時15分～3時45分▷対象…小・中学生▷定員…各10人(多数の場合抽選)▷参加費…2000円 園催し名、参加希望時間、代表者の住所・電話番号、参加者全員の氏名・年齢・性別を、9月25日(水)(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、☎075-575-3511、HP http://www.actpal-uji.com)へ。当選者のみ通知します。

官公署・その他

■難聴者・中途失聴者のための研修と交流会

▷とき… 10月31日(金)、午前11時～午後3時▷ところ…植物公園▷対象…きこえに不自由を感じている人と家族等▷内容…交流・散策と寄せ植え教室▷参加費… 1500円 園氏名、住所、電話・ファクス番号、年齢、障害者手帳の有無を、9月20日(土)(消印有効)までに、電話・ファクスか郵送で、山城地域活動支援センター「難聴者・中途失聴者のための研修・交流会事務局」(〒610-0332 京田辺市興戸小毛詰18、☎39-7113、☎65-4102)へ。

■産休・育休代替保育士を募集

京都府保育人材マッチング支援センターでは「宇治市保育士産休・育休代替職員のネットワーク」を立ち上げ、市内の民間保育園への就業支援を行っています。保育士資格を持つ、就職を希望する人は、求職登録をしませんか。ネットワークに加入している保育園が産休・育休により保育士を募集する場合、優先的

に紹介する等、就職活動の支援を行います。 園同センター(☎075-252-6333)

■リサイクル自転車販売会

市が撤去した放置自転車を販売します。▷とき…9月20日(土)、午前10時～正午(雨天決行、なくなり次第終了)▷ところ…市役所北側駐車場前▷販売台数…約20台▷価格…5000円～(購入時、別途要防犯登録料500円) 園市リサイクル自転車販売協議会事務局「同胞の家」(☎20-4080)

■要約筆記者養成講座

▷とき・内容…◎11月12日～12月24日(12月17日を除く)の毎週水曜日＝共通講座◎27年1月14日(水)＝手書きコース◎27年1月21日(水)＝パソコンコース、午前10時～午後4時半▷ところ…市役所8階大会議室▷対象…府内に在住・在勤・在学で、来年度の後期講座を受講し、講座修了後は府に登録し、要約筆記者として活動できる人▷定員… 30人▷参加費…無料(別途要テキスト代3400円及び教材等の一部自己負担あり) 園氏名・住所・年齢を、10月20日(月)(消印有効)までに、郵送かファクスで、京都市聴覚言語障害センター(〒604-8437 京都市中京区西ノ京東中合町2、☎075-841-8337、☎075-841-8312)へ。

■秋の食材目利き講座

▷とき… 10月10日(金)、午前10時～正午▷ところ…京都府南部総合地方卸売市場(伊勢田町西遊田)▷対象…市内在住・在勤の50歳以上の人▷定員…先着40人▷参加費…500円 園9月16日(火)から、福祉サービス公社(☎28-3150)へ。

■城南地域職業訓練センター

園受講料を添え、直接、同館(☎46-0688)へ。

◎9月16日(火)から受け付け

ちぎり絵教室	10/16～27/3/19の第3㊦、10:00～12:00、6回。定員25人。受講料3600円(教材費7500円)。
--------	--

◎9月18日(木)から受け付け

海外旅行のための英会話教室	10/17～27/3/6の㊦(休講日あり)、10:00～12:00、20回。定員30人。受講料1万6000円(別途要教材費)。
中国語入門教室	10/18～27/3/14の㊦(休講日あり)、17:00～18:30、20回。定員15人。受講料1万2000円(別途要教材費)。
中国語初級教室	10/18～27/3/14の㊦(休講日あり)、19:00～21:00、20回。定員15人。受講料1万6000円(別途要教材費)。
生け花を楽しむ教室	10/18～27/3/14の第3㊦(3月は第2㊦)、10:00～12:00、6回。定員20人。受講料3000円(別途要教材費1回1000円)。

■社会福祉協議会

園同協議会(☎22-5650)

＜赤ちゃんパーク＞▷とき…9月19日(金)、午前10時～正午▷ところ…総合福祉会館▷対象…9～12カ月の子と親▷内容…ふれあい遊びと交流タイム▷参加費…200円▷持ち物…バスタオル

＜赤ちゃんサロン＞▷とき… 9月25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…ベビータッチと交流タイム▷参加費… 200円▷持ち物…バスタオル

＜おしゃべりキャッチボール＞▷とき…10月1日(水)、午前10時～11時半▷ところ…総合福祉会館▷対象…双子など多胎児出産をした人▷内容…助産師と参加者同士のおしゃべりとミニプログラム▷参加費…無料

■手作りいっぱい商店街チャレンジショップ

35店が商店街にテントを並べ、和雑貨、アクセサリ、玩具等手作り品を販売します。▷とき…9月28日(日)、午前10時～午後4時(荒天中止)▷ところ…宇治橋通り商店街 園商工会議所(☎23-3101)

宇治茶まつり



▲名水汲み上げの儀

◆とき…10月5日(日)、午前9時～午後3時
◆ところ・内容…◎宇治橋＝名水汲み上げの儀◎興聖寺＝茶祭式典、茶筌塚供養、茶席◎市観光センター・宇治上神社社務所＝茶席◎宇治茶道場「匠の館」＝宇治茶無料接待、点心席◎府立宇治公園中の島＝お茶飲みコンクール、抽選会、竹細工・茶筌などの販売
◆茶券(茶席、点心、抽選券他)…2500円(商工会議所、観光協会などで発売中)
◆問い合わせ…商工会議所(☎23-3101)

『宇治茶』まつり消費イベント

「宇治茶の郷からおもてなしを世界に」をテーマに開催します。

◆とき…10月5日(日)、午前10時～午後4時
◆ところ… JR 宇治駅・京阪宇治駅前～府立宇治公園「塔の島・橋島」～商店街
◆内容…水出してん茶の振る舞い、宇治茶スイーツ・市町村PR物産の販売、宇治茶スタンプラリー、聞き茶巡り、宇治茶製法手もみ技術の実演・販売、ご当地キャラ大集合他
◆問い合わせ…市農林茶業課または(公益社団)京都府茶業会議所(☎23-7713)

宇治市第九コンサート 園文化センター(☎39-9333)



月とき…12月14日(日)、午後2時～(開場は午後1時)
月ところ…文化センター大ホール
月入場料(全席自由)…◎大人＝1500円◎高校生以下＝1000円
※乳幼児は入場不可

チケットは下記プレイガイドで、9月27日(土)より発売
文化センター、観光協会、観光案内所(JR 宇治駅前・近鉄大久保駅構内)、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

黄檗体育館の教室 園黄檗体育館(☎39-9249)

教室	とき・定員・受講料	申し込み
リズムック・ウォーク	10/3～12/12の㊦、10:00～11:00、11回。先着15人。5500円。	9/19㊦～
リラックスヨガ A	10/7～12/9の㊦、12:10～13:10、10回。先着18人。8000円。女性限定。	9/16㊦～
リラックスヨガ B	10/7～12/9の㊦、13:30～14:30、10回。先着18人。8000円。女性限定。	9/16㊦～
リラックスヨガ C	10/2～12/11の㊦(10/30除く)、10:00～11:00、10回。先着16人。8000円。女性限定。	9/18㊦～
ストレッチ&エクササイズA	10/2～12/11の㊦(10/30除く)、11:15～12:15、10回。先着15人。5000円。	9/18㊦～
ストレッチ&エクササイズB	10/2～12/11の㊦(10/30除く)、13:30～14:30、10回。先着15人。5000円。	9/18㊦～

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…9月25日(木)、午後6時～8時
◎休日開庁…9月28日(日)、午前9時半～午後0時半

☎国民健康保険課

■不動産無料相談会

▷とき…10月1日(水)、午前10時～午後4時(受け付けは、午後3時半まで)▷ところ…京都商工会議所(京都市中京区)▷内容…不動産鑑定士による土地の評価・賃料・権利関係・有効利用等の相談
☎(公益社☎)京都府不動産鑑定士協会(☎075-211-7662)

■全国一斉！法務局休日相談所

▷とき…10月5日(日)、午前10時～午後4時▷ところ…◎イオンモール京都五条(京都市右京区)◎イトーヨーカドー六地蔵店(六地蔵奈良町)◎京都地方法務局福知山支局(福知山市宇内記)▷内容…法務局職員、司法書士、土地家屋調査士、人権擁護委員、公証人等による登記・人権・戸籍・成年後見・国籍相談等▷費用…無料 ☎9月16日(火)～10月3日(金)に、京都地方法務局宇治支局(☎24-4122)へ。

募集

■障害支援区分認定調査員(非常勤職員)

▷内容…障害福祉サービスの利用申請をした人の家庭等を訪問し、障害支援区分認定の必要事項を調査▷資格…精神保健福祉士、介護支援専門員、保健師、看護師、社会福祉士、理学療法士、作業療法士、介護福祉士のいずれかの資格と、普通自動車免許を持ち、運転ができる人▷雇用期間…10月1日～11月30日(延長あり)▷勤務日時…月～金曜日、午前8時半～午後5時15分(指定する曜日は正午まで)▷報酬(月額)…18万6600円▷募集人数…1人 ☎9月26日(金)

までに、障害福祉課へ。後日、面接あり。面接希望者が一定数に達した時、受け付けを締め切る場合があります。

■育成学級指導員(非常勤職員)

▷内容…育成学級の入級児童の保育▷資格…高校卒業程度の学力がある人▷勤務地…市内小学校内にある育成学級▷報酬(月額)…16万1600円▷募集人数…若干名 ☎市販の履歴書(A4サイズ・要写真)に、作文(テーマ＝「こどもとの信頼関係を築くために大切なこと」・A4サイズ・800字程度・任意様式)を添え、10月15日(水)までに、本人が直接、こども福祉課へ。10月20日(月)に、市職員会館で面接あり。

■福祉サービス公社アルバイト

▷内容…要支援者のプラン作成・付随する相談業務▷資格…有効な介護支援専門員資格と普通自動車免許を持ち、原動機付自転車の運転ができる人▷採用日…10月1日▷勤務日時…平日の3日間(曜日は応相談、月1回土曜日出勤あり)、午前8時半～午後5時15分▷勤務地…東宇治南地域包括支援センター▷賃金(時給)…1300円 ☎市販の履歴書に必要事項を書き、資格証の写しを添え、9月30日(火)まで(必着)に、同公社(〒611-0021 宇治琵琶 1-3、☎28-3150)へ。

お知らせ

■地域自立支援協議会「報告・意見交換会」

障害のある人が住み良い地域は、誰にとっても住み良い地域です。そんな地域にするために、日頃の「困った・しんどい」を持ち寄って話し合いましょう。▷とき…9月29日(月)、午後1時半～3時半▷ところ…市役所8階大会議室▷参加費…無料 ☎障害福祉課へ。

■語学講座(初級英会話・中級英会話・初級韓国語会話)

▷とき…いずれも10月8日～11月26日の毎週水曜日、午後7時～8時半(全8回)▷ところ…生涯学習センター▷対象…市内在住・在勤・在学の全回受講できる人▷定員…各先着15人▷参加

費…◎市国際親善協会員＝各5000円◎一般＝各7000円(いずれも別途要教材費) ☎9月16日(火)から、市国際親善協会事務局(秘書広報課秘書係内)へ。

■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)

◎保健師さん栄養士さんと話そう(10:00～11:00)

9/24(水) 地域子育て支援基幹センター 保健師、栄養士による相談

◎てまえひろば(9:00～12:00)

9/25(木) 榎島コミュニティセンター 0歳～就学前の子とおもちや遊び
9/30(火) 中央公民館

◎乳幼児相談(10:00～11:00)

9/18(水) 北部地域子育て支援センター 栄養士による「お話タイム」、保健師による相談
9/19(金) 西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

◎園庭開放等(10:00～11:30)

9/18(水) なかよし保育園 雨天支援センター
9/19(金) 木幡保育所※ ホールで誕生会・人形劇
9/25(火) 登り保育園 雨天児童館

※＝10:00～11:00

■講演会「iPS細胞とはー現状と将来」

▷とき…10月5日(日)、午後1時半～3時▷ところ…南宇治コミュニティセンター(駐車場なし)▷講師…池谷真さん(京都大学准教授) ☎同センター(☎39-9185)

先着450人にウォーキングマップを配布

「健康づくりに生かそう 手作りのウォーキングマップ」26年度版が完成しました。同マップは、宇治市さわやか歩こう会とUji健康歩会のウォーキングコースをまとめ、健康アドバイスを入れたものです。

同マップは、9月16日(火)から、市民を対象に、健康生きがい課で配布します。

☎健康生きがい課

■健康生きがい課の講座

☎講座名、氏名、住所、電話番号、生年月日、年齢を、9月30日(火)まで(必着)に、郵送・Eメールか直接、同課(☎oubou-kenkou@city. uji. kyoto. jp)へ。

＜スリムコース 歩き方チェック！ウォーキング講座＞▷とき・対象

…◎10月21日(火)・28日(火)・11月11日(火)＝20～64歳の全回参加できる市民◎10月20日(月)・27日(月)・11月10日(月)＝65歳以上の全回参加できる市民、いずれも午後2時～4時▷ところ…うじ安心館▷定員…各30人(多数の場合抽選)▷参加費…無料

＜スリムコース メタボ予防のための栄養講座＞▷とき・対象…◎11月4日(火)＝20～64歳の市民◎11月5日(水)＝65歳以上の市民、いずれも午後

2時～4時▷ところ…うじ安心館▷定員…各30人(多数の場合抽選)▷参加費…無料

■健やかからだ講座

▷とき…9月30日(火)、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…肩痛や腱鞘炎を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 ☎9月16日(火)から、同館(☎39-9199)へ。

秋の全国交通安全運動

9月21日(日)～30日(火)

秋空に 無事故を誓う 京の道

秋は、夜の訪れが早くなります。車や自転車に乗る時は、ライトを早めに点灯し、子どもや高齢者の交通事故の防止に努めましょう。

☎交通政策課

■フリーマーケット出店者を募集

市民文化芸術祭の一環です。▷とき…10月25日(土)、午前10時～午後4時▷ところ…文化センター市民広場▷募集数…39店(多数の場合抽選)▷出品物…家庭用品、衣類、古本等(食品、生き物等は不可)▷出店料…500円(当日支払い) ☎氏名・住所・電話番号・取り扱い品を、9月22日(月)(消印有効)までに、郵送か直接、文化自治振興課文化係へ。結果は10月初旬までに郵送で通知します。

■弥陀次郎川の新設通路橋の通行開始

弥陀次郎川河川改修工事に伴う水路橋下通路の通行止めに替わり、通路橋の新設とこれに接続する道路(熊小路第二児童公園付近)が開通し、通行可能になります(歩行者専用)。通行開始後も河川改修工事を継続実施のため、一部通行規制を実施します。▷とき…9月30日(火)、午前10時～ ☎道路建設課

■市民素人茶香服大会

個人戦と団体戦があります。▷とき…10月5日(日)、午後6時～(受け付けは午後5時半～)▷ところ…宇治公民館▷参加費…◎個人＝300円◎団体(5人1組)＝1500円 ☎9月29日(月)までにチーム名、参加者全員の氏名、代表者の電話番号を書き、ファクスで、宇治市茶業青年会・切地悠太さん(FAX21-4838)へ。

☎農林茶業課

■公共下水道の処理区域が拡大

8月29日から公共下水道の処理区域が拡大されました。今回新たに使えるようになるのは、次の地域の一部です。◎東宇治処理区＝五ヶ荘一里塚、菟道池山・大垣内・岡谷・奥ノ池・只川、宇治乙方・東内・山本。◎洛南処理区＝宇治大谷、琵琶台二丁目、榎島町三十五・目川・本屋敷、広野町小根尾・大開・東裏。公共下水道が使える地域の人は、一日も早く接続

歴史

宇治史探検 ⑤4

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

抹茶のススメ

宇治のお茶の歴史を語る時は碾茶(てんちゃ)、つまり抹茶がその始まりとなります。宇治茶は室町時代にまず碾茶で世に知られ、次に江戸時代の中頃に開発された新製法の手揉み煎茶を加え、幕末・明治になると高級な玉露と呼ばれる煎茶を全国に普及させます。宇治茶の歴史は、時代とともに種類を増やし重心を変化させながらも、常にわが国の茶業界のトップを走ってきたところに特徴があります。

近年では飲料が多様化し、またペットボトルのお茶が多く消費されるようになったため、急須でお茶を淹(い)れることは少

なくなっています。一方で抹茶を使用したアイスクリームやスイーツの増加によって、抹茶に触れる機会は多くなっています。

飲み方や用途が変わっても「抹茶はやはり宇治産が一番」というのが、ひいき目なしのもっぱらの評判です。たまには宇治茶の原点に立ち返って、点(た)てた抹茶を楽しんでみてはいかがでしょうか。



本

新刊の紹介

新しく図書館に入った本を紹介します。 問中央図書館(☎ 39-9256)

『BOTTLIUM 手のひらサイズの小さな水槽。』
田畑哲生 著/成山堂書店

ボトリウムとは、身近にあるガラスの食器や花瓶を利用して作られた手のひらサイズの水槽のことで、週に一度の水替えで魚や貝類を飼うことができます。

飼える魚の種類、水草や流木を使ったレイアウト、長く楽しむためのお手入れの方法などが詳しく紹介されています。あなただけの小さな水族館を作ってみませんか。



『ヘリコプターのぷるたくん』
鎌田歩 作/小学館

早く活躍したいとわくわくする新型レスキューヘリコプターのぷるたくんに、出動の連絡がありました。ドクターヘリコプターや消防ヘリコプターと一緒に出動したぷるたくんでしたが……。

応援しながら繰り返し読みたくなる、のりもの絵本です。



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。 問環境企画課

部屋と家計を明るく照らす LED

LED 照明は白熱球や蛍光球よりも消費電力が少なく、しかも寿命が長いため、電気代の節約、球切れ交換の手間の削減、ごみの削減などにつながります。最近のものは今までの白熱球や蛍光球と見た目にもほとんど変わりません。また、器具の交換が必要ですが、蛍光灯や水銀灯などに代わるものもあります。交換を検討してみてはいかがでしょうか。

		交換前	交換後
白熱球からLED球に変更した場合	電気代	約 2376 円 / 年	約 440 円 / 年
	定格寿命	約 1000 時間	約 4 万 時間
2 灯式蛍光灯から LED 照明 (1 灯) に変更した場合	電気代	約 3520 円 / 年	約 1399 円 / 年
	定格寿命	約 1 万 2000 時間	約 4 万時間

※試算値のため、使用している電球・蛍光灯などによって金額・数値は異なります。

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。 問危機管理課

「簡易水のう」の作り方

小規模な浸水で水深の浅い初期の段階で使用できる、ごみ袋やプランターを使った「簡易水のう」の作り方を紹介します。

ごみ袋と段ボール箱で作る

- ①ごみ袋を二重にして、中に半分程度(持ち運べる程度)の水を入れ、きつく縛る。
- ②レジャーシート(ブルーシート)の上に段ボール箱をすき間なく並べ、①で作った水のうを段ボール箱に入れてから、レジャーシートで巻き込む。

プランターで作る

レジャーシートの上に土を入れたプランターを並べ、レジャーシートで巻き込む。



▲ごみ袋と段ボール箱で作った例
※水を入れたごみ袋だけでも十分な浸水防止効果はありますが、段ボール箱に入れて連結すれば、強度が増します。また、レジャーシートがない場合は段ボール箱だけでも効果があります。



▲プランターで作った例
※プランターは1段だけでも効果があります。

- 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。

健康

こんにちはと笑顔で健やか宇治のまち

市の健康に関する取り組みや市民の皆さんの健康に役立つ情報をお届けします。 問保健推進課

健康づくりのための睡眠指針 2014

睡眠を健康的にとるための国の指針が11年ぶりに見直されました。新たな指針では、世代ごとの睡眠のとり方や睡眠と生活習慣病との関係などについても記されており、国民一人ひとりが自らの睡眠を見直し、自分に合った睡眠を確保することができるようになることを目指しています。

皆さんも、睡眠について見直してみませんか。



健康づくりのための睡眠指針2014 ～睡眠12箇条～

- ① 良い睡眠で、からだもこころも健康に。
- ② 適度な運動、しっかり朝食、ねむりとめざめのメリハリを。
- ③ 良い睡眠は、生活習慣病予防につながります。
- ④ 睡眠による休養感は、こころの健康に重要です。
- ⑤ 年齢や季節に応じて、ひるまの眠気で困らない程度の睡眠を。
- ⑥ 良い睡眠のためには、環境づくりも重要です。
- ⑦ 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ。
- ⑧ 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を。
- ⑨ 熟年世代は朝晩メリハリ、ひるまに適度な運動で良い睡眠。
- ⑩ 眠くなってから寝床に入り、起きる時刻は遅らせない。
- ⑪ いつもと違う睡眠には、要注意。
- ⑫ 眠れない、その苦しみをかかえずに、専門家に相談を。

※厚生労働省健康局「健康づくりのための睡眠指針 2014」より