

◆◆◆◆◆ 主な記事 ◆◆◆◆◆

- 子育て支援医療費支給事業 9月診療分から制度内容を拡大…2面
- 乳幼児相談をご存じですか…3面
- 高齢者支援の各種制度を紹介…4面
- 市民情報短信(募集)…5面
- 情報BOX…6・7面
- 健康 他…8面



8.15

平成26年
(2014)
第1702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/>

町内会・自治会活動に 参加しませんか

住民の皆さんが町内会・自治会活動を通じて自分の地域に愛着を持ち、地域の魅力を高めることで、地域の絆が生まれます。今一度、町内会・自治会の重要性を見つめ直し、その活動に積極的に参加してみませんか。

圃文化自治振興課自治振興係



町内会・自治会とは

町内会・自治会は、誰もが住み慣れた地域で、安心して暮らせる住み良い地域づくりのため、住民自らの意思で作られる自治組織です。

少子・高齢化が進み、また、人々の暮らし方や働き方等が多様化する中で、地域のあり方も大きく変わってきています。特に、近年では災害等の非常時における町内会・自治会の役割が注目されています。

市内では600団体を超える町内会・自治会が活動されており、活動内容は団体によってさまざまですが、防犯や防災、地域の清掃、親睦行事等に取り組まれています。



町内会・自治会への加入

町内会・自治会への加入は、地域で暮らす人たちがお互いに出会い、支え合っていく、その第一歩です。

町内会・自治会への加入はお住まいの地域の町内会・自治会長へ直接ご相談ください。加入を考えているが、地域の町内会・自治会長の連絡先等が分からない場合や町内会・自治会の立ち上げに関するお問い合わせは、文化自治振興課自治振興係の窓口へ。

地域の課題を解決した事例

明星レインボウバス

明星町のバス路線が、赤字バス路線として廃止対象となったことに伴い、バス路線を継続させるため、自治会とまちづくり協議会が連携してバス問題対策委員会を立ち上げました。住民アンケートを行った結果、7割を超える住民がバスの継続を望んでいることを確認し、乗降調査や市・バス事業者との協議を行う等、自らの手で地域の足を守るべく一体となり取り組んだ結果、赤字分の一部を住民が負担することで26年4月1日から路線バスの継続運行が可能となりました。住民負担額についてはアンケートの結果を踏まえ自治会費に上乗せする形を取り、利用促進のため住民ニーズに沿った利用しやすい時刻表に改めました。

明星町の自治会長 植村潤二さんに話を聞きました。

「バス路線の廃止問題は、住民の負担はありますが、バス路線の継続という結果が残せました。今後は、地域の高齢化が一層進む5年先・10年先を見据えて、引き続きバス利用の促進等に取り組んでいく必要があります。」と植村さんは話されます。「一人では解決が難しい地域の問題でも自治会として住民の皆さんと一体となり取り組めば、多くの問題は解決に向かうのではないのでしょうか。」と町内会・自治会の重要性を話していただきました。



▲6月1日に明星町3丁目バス停前で行われた明星レインボウバス運行記念式典の様子

◀デザインや愛称は地元住民が考えました

表:診療時の助成(太枠内が9月診療以降の拡大部分)

		3歳未満	3歳～小学3年生	小学4～6年生
外来	助成内容	1カ月1医療機関につき200円で受診できる	1カ月1医療機関につき200円で受診できる	1カ月1医療機関につき200円で受診できる
	持ち物	受給者証(白色)、健康保険証	受給者証(さくら色)、健康保険証	受給者証(さくら色)、健康保険証
	助成を受ける方法	医療機関の窓口で提示	医療機関の窓口で提示	医療機関の窓口で提示
入院	助成内容	1カ月1医療機関につき200円で受診できる		
	持ち物	受給者証(白色)と健康保険証		
	助成を受ける方法	医療機関の窓口で提示		

子育て支援医療費支給事業

9月診療分から制度内容を拡大

市では、子育て支援医療費支給事業の外来における医療費実質無料化(200円負担)の対象を拡大します。

現在、外来では、小学3年生までの幼児・児童は、1カ月1医療機関につき200円の自己負担で受診でき、小学4～6年生の児童は、1カ月の医療費が3000円を超えた場合に申請すると、3000円を超えた額が支給されています。

9月診療分から、小学6年生までの児童が、1カ月1医療機関につき200円で受診できるようになります(左表参照)。

受給者証

今回の制度拡大により、受給者証(さくら色)の有効期間が変更となります。

現在、さくら色の受給者証を持つ幼児・児童(3歳～小学3年生)及び白色の受給者証を持つ小学4～6年生の児童については、さくら色の受給者証を8月中旬以降に送付します(申請不要)。

23年9月2日以降に生

また、幼児には、さくら色の受給者証を満3歳の誕生日の下旬に送付します(申請不要)。

府外での受診や受給者証未提示での受診など、助成を受けずに保険診療の一部負担金を支払った場合は、後日、申請により支給を受けることができます。詳しくは、年金医療課へ。

注意点

3歳～小学6年生は、外来時はさくら色の受給者証を、入院時は白色の

年金医療課

受給者証を使用してください。

◎保険給付外の費用は、子育て支援医療費支給事業の支給対象外です。

◎受給者証(さくら色、白色)は府外では使用できません。

助成を受けずに受診した場合

府外での受診や受給者証未提示での受診など、助成を受けずに保険診療の一部負担金を支払った場合は、後日、申請により支給を受けることができます。詳しくは、年金医療課へ。



受給者証(白色)



受給者証(さくら色)

技能功労者の推薦を受け付け

商工観光課

市では、毎年11月23日の勤労感謝の日に、技能功労者を表彰しています。この表彰は、永く一つの職業に従事し、優れた技能を磨いてきた人の功労をたたえ、共に、技能水準の一層の向上と技能尊重の気運を高めることを目的としています。

対象者

- ◆技能的職種…次のとおり
- ◎建築・土木・電気工事など
- ◎各種の製品製造・加工・組立・修理など
- ◎理容・美容・調理・あんま・マッサージなど
- ◆条件…次のすべてを満たす人
- ◎市内に継続して5年以上所がある
- ◎技能者として市内の事業所に5年以上従事し、経験年数30年以上で、26年11月23日現在で満60歳以上

推薦できる人

技能者が所属する産業団体の長、勤務する事業所の事業主など

推薦の受け付け

9月5日(金)までに、商工観光課へ。



▲表彰式での技能披露の様子(25年度 漆工職)

宇治市役所 ☎22・3141 (代表) FAX20・8778 (代表) HP http://www.city.uji.kyoto.jp/

皆さんのご意見を募集します 風致地区条例(案)

風致地区の建築物に対する取り決めについて、風致地区条例を制定するに当たり、市民の皆さんから意見を募集します。なお、条例は「府風致地区条例」を基本とし、事務の簡素化を図る条文の追加などを行います。

- ◆対象…◎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、本条例(案)に利害関係を有する人
- ◆提出方法…所定の用紙に必要事項を書き、9月15日(祝)(消印有効)まで(直接の場合は、9月12日(金)まで)に、郵送・ファクス・Eメールか直接、歴史まちづくり推進課(〒611-8501 住所省略可、FAX 21-0400、☎rekimachi@city.uji.kyoto.jp)、または市の主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方をまとめ、後日公表します。
- ◆資料の閲覧等…本条例(案)の概要及び所定の用紙は、市役所(同課・市役所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。

歴史まちづくり推進課

防災フェア

9月1日の「防災の日」にちなみ、「防災フェア」を開催します。

- ◆とき…9月1日(月)、午前9時～午後4時
- ◆ところ…市役所1階ギャラリーコーナー
- ◆内容…建築指導課、雨水対策課、危機管理課、消防本部予防課による防災に関する展示及び啓発

危機管理課

はじめての絵本ふれあい事業を紹介します

絵本を通してお子さんと触れ合う きっかけを作ってみませんか

はじめての絵本ふれあい事業は、今年で13年目を迎えます。皆さんも絵本を通して心温まる時間をお子さんと過ごしませんか。 園保健推進課



はじめての絵本ふれあい事業の 始まり

本市においても近年少子化や核家族化が進み、子育てについての経験者が身近にいないために、子どもとの遊び方や接し方が分からず、育児に不安を抱いている人も多く見られます。そこで、絵本を通して心触れ合うひとときを持ってもらうお手伝いができればという願いをこめて同事業は始まりました。

はじめての絵本ふれあい事業とは

3か月児健康診査を受診した人に、コットンバックに、絵本・文庫マップ・おすすめの絵本リスト等を入れたブックスタートパックを渡し、絵本の読み聞かせを行っています。また、1歳8か月児健康診査でも、絵本を渡しています。



地域の皆さんに支えられています

コットンバックはワークセンター宇治作業所で障害者の皆さんが手作りで製作しています。また、3か月児健康診査ではボランティアの皆さんによる絵本の読み聞かせを行っています。

「おはなしサークル たんぽぽ」の皆さんに話を聞きました。

絵本を読み聞かせていると、子ども達の視線が絵本に向いたり、話し手の口や顔を「じーっ」と見つめたり、声をあげて喜んだり、いろいろな表情を見せてくれてこちらが驚くことがあります。読んであげる度にお子さんのいろいろな反応を新たに発見することができ、心が温かくなり、お母さんにも優しい気持ちを感じてもらえることができると思います。

読み聞かせの魅力

読み聞かせをされている保護者の皆さんの声を紹介します。

♥「こんなに小さい赤ちゃんが、絵本を見てくれると思っていませんでした。家に帰ってからも是非読んであげたいと思います。」

♥「上手く読んであげられなくても、自分の声に反応してくれるので、読み聞かせは自分自身も癒されるひとときです。」

このように読み聞かせは、子どもだけでなく読み聞かせをしている保護者自身を癒したり、子どもへの優しい気持ちを改めて実感したりする時間となっていることが分かります。また、何に興味を持っているかなど、絵本を通して子どもの気持ちや思いが理解できるようになることも読み聞かせの魅力です。

乳幼児相談をご存じですか

園保健推進課



毎月、うじ安心館や地域子育て支援センター等で、身体計測、食事・育児相談等を行っています。育児に役立つ情報が聞ける他、参加者同士の交流や遊びの場としても利用できます。気軽に参加してください(予約不要)。

❖とき・ところ・対象…右表のとおり

❖内容…次のとおり

◎健やかセンターでは、身体計測と食事・育児・発達相談

◎各地域子育て支援センター等では、★=身体計測と食事・育児相談、○=栄養士によるお話と食事・育児相談(すくすくタイム)、△=保健師によるお話と育児相談(すくすくタイム)、無印=育児相談

すくすくタイムとは

保健師もしくは栄養士が、子どもの食事やかかわり方のポイント等、子育て中の皆さんに知ってもらいたい情報を話します。参加者同士の交流もできます。

表:26年度の乳幼児相談

会場	対象	受付時間	9月	10月	11月	12月	27年1月	27年2月	27年3月
うじ安心館4階(健やかセンター)	2か月~就学前の子	午前9時半~10時半	2日(火)	2日(木)	5日(水)	2日(火)	7日(水)	5日(木)	5日(木)
			3日(水)	3日(金)	6日(木)	3日(水)	8日(木)	6日(金)	6日(金)
北部地域子育て支援センター	5か月~就学前の子	午前10時~11時(○・△の日の受け付けは午前10時10分まで)	18日(木)○	30日(木)★	20日(木)	18日(木)△	6日(火)★	26日(木)	-
東部地域子育て支援センター			9日(火)	28日(火)△	-	16日(火)★	13日(火)	10日(火)○	10日(火)△
西部地域子育て支援センター			19日(金)★	23日(木)△	19日(水)○	-	23日(金)★	12日(木)△	27日(金)
南部地域子育て支援センター			9日(火)○	21日(火)★	4日(火)△	16日(火)	13日(火)○	10日(火)	10日(火)★
グリーンタウン 槇島中央集会所			-	-	-	-	-	27日(金)★	-

ご存じですか 高齢者支援の各種制度を紹介します

高齢者の皆さんが住み慣れた地域で、安心して暮らすことができるように、さまざまな支援制度を設けています。記載している以外にも支援制度があるので、詳しくは「生き生き手帖」をご覧ください。なお、いずれも申し込みが必要です。申し込み方法等詳しくは、健康生きがい課へお問い合わせください。

健康生きがい課



「生き生き手帖」は65歳以上の人がいる世帯に1冊ずつ配布している高齢者のための総合ガイドブックです。日々の生活でご活用ください。

介護予防安心住まい推進事業

住宅の改修工事の費用の一部を助成します。なお、工事開始前に申請が必要です。

- ◆対象…次のすべてを満たす市民
- ◎市内の自宅で生活している65歳以上の市民税非課税世帯の人
- ◎介護保険の認定を受けていない人(認定申請中の人は対象外)
- ◎お元気チェックリストにおいて、運動器の機能低下が見られ、近い将来、介護保険の認定を受けるおそれがあると認められる人
- ◆助成内容…次のとおり
- ◎手すりの取り付け工事
- ◎段差の解消工事
- ◎床または通路面の材料の変更工事
- ◎引き戸等への扉の取り換え工事
- ◎洋式便器等への取り換え工事
- ◆助成金額…工事費用の3分の2(16万円が限度)

家具等倒壊防止金具購入費の助成

- 金具購入前に申請が必要です。
- ◆対象…65歳以上の市民で市民税非課税世帯の人
- ◆助成金額…対象金具購入費の合算金額(5000円が限度)

高齢者生活支援ホームヘルプサービス

- ヘルパーが訪問し、家事等を手伝います。
- ◆対象…65歳以上の一人暮らし、または高齢者のみの世帯で、要介護認定が非該当の市民で家事等の援助が必要な人
- ◆利用料…派遣費用の10%(生活保護世帯は無料)

シルバーホンの設置

- 急に身体の具合が悪くなった時などに、ボタンを押すだけで消防本部に連絡がとれる緊急通報装置を貸与・設置します。利用者は機器に付いている「相談ボタン」で24時間365日健康相談ができ、月に一度の「見守りコール」を受けられます。
- ◆対象…次のすべてを満たす市民
- ①おおむね65歳以上の一人暮らしの人。または未成年者、重度の身体障害者、ねたきりの配偶者のみと同居しているおおむね65歳以上の人
- ②心身の状態から安否確認や緊急時の連絡手段としてシルバーホンの設置が必要と認められる人
- ③世帯の生計中心者が所得税非課税の人
- ※③のみ非該当の場合は、自己負担で使用可能

住民基本台帳カードの無料交付

- 高齢者の交通事故を防止するため、運転免許証を有効期限内に自主返納した人に、本人確認書類として利用できる住民基本台帳カードを無料で交付します。
- ◆対象…25年4月1日以降に有効期限内の運転免許証を自主返納した市民で、申請日に65歳以上の人

在宅高齢者生活支援ショートステイ

- 介護する人が、一時的に介護できなくなった時に、短期間福祉施設で高齢者を預かります。
- ◆対象…65歳以上の要介護認定が非該当の市民で、支援が必要と認められる人
- ◆利用料…1日当たり1700円(生活保護受給者は800円)

火災警報器の給付

- ◆対象…65歳以上の一人暮らしで市民税非課税の市民

はいかい高齢者へのGPSの貸与

- ◆対象…65歳以上の市民で、はいかひの恐れがある高齢者または家族等
- ◆助成内容…初期費用、月額利用料、インターネットや電話での位置検索料金の一部

皆様のご意見を募集します

市指定介護予防支援・地域包括支援センターに関する各種基準を定める条例を制定します。また、前記の条例制定に併せて、24年度に制定した市指定地域密着型サービス等に関する各種基準を定めた条例についても改正します。これらの条例制定及び条例改正に当たり、市民の皆さんからの意見を募集します。

- ◆意見募集する条例…右表のとおり
- ◆対象…◎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、各条例(案)の概要に利害関係を有する人
- ◆提出方法…所定の用紙に必要事項を書き、9月16日(火)まで(必着)に、郵送・ファクス・Eメールが直接、介護保険課(〒611-8501 住所省略可、FAX21-0406、✉kaigohokenka@city.uji.kyoto.jp)、または市の主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方をまとめ、後日公表します。

市指定介護予防支援・地域包括支援センターに関する各種基準を定める条例(案)の概要 市指定地域密着型サービス等に関する各種基準を定める条例の改正(案)の概要

◆資料の閲覧等…各条例(案)の概要及び改正(案)の概要や所定の用紙は、市役所(介護保険課、健康生きがい課、市役所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。

条例名
(仮称)市指定介護予防支援事業者の指定に関する基準を定める条例
(仮称)市指定介護予防支援等の事業の人員及び運営並びに指定介護予防支援等に係る介護予防のための効果的な支援の方法に関する基準を定める条例
(仮称)地域包括支援センターが包括的支援事業を実施するために必要な基準を定める条例
市指定地域密着型サービス事業者等の指定に関する基準を定める条例
市指定地域密着型サービスの事業の人員、設備及び運営に関する基準を定める条例
市指定地域密着型介護予防サービスの事業の人員、設備及び運営に関する基準を定める条例

健康生きがい課または介護保険課

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。

■歴史的風致維持向上協議会

▷とき…8月19日(火)、午後2時~▷ところ…市役所8階大会議室▷定員…先着10人▷内容…歴史的風致維持向上計画に追加する事業メニューの抽出について他 同日、午後1時50分までに、開催場所受付へ。 園歴史まちづくり推進課

■宇治川太閤堤跡保存整備検討委員会

▷とき…8月20日(水)、午後3時~5時▷ところ…市役所8階大会議室▷定員…先着10人▷内容…史跡の整備に関して他 同日、午後2時50分までに、開催場所受付へ。なお、午後3時5分~3時35分は、現地視察のため、移動手段が必要です。 園歴史まちづくり推進課

■地域コミュニティ推進検討委員会

▷とき…8月26日(火)、午前10時~正午▷ところ…市役所議会棟第3委員会室▷定員…先着10人▷内容…町内会・自治会の活性化の方策及び地域コミュニティや協働の在り方について 同日、午前9時~9時50分に、開催場所受付へ。 園文化自治振興課自治振興係

生涯学習・催し等

■ジュニアボウリングスクール

▷とき…9月14日(日)・21日(日)、10月5日(日)・12日(日)・19日(日)・26日(日)、11月2日(日)・9日(日)、午後1時~3時▷ところ…キョーイチボウル宇治(小倉町神楽田)▷対象…全日参加可能な市内在住の小学4年生~中学2年生▷定員…先着15人▷参加費…1日500円 園所定の申込用紙に必要事項を書き、8月18日(月)~29日(金)に、宇治市ボウリング協会(〒611-0042小倉町神楽田55-1、☎22-5524)へ。申込用紙は、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。 園生涯学習課

■屋外ニュースポーツひろば

運動のできる服装で参加してください。▷とき・ところ…◎9月2日(火)・18日(木)=東宇治中学校◎9月4日(木)・16日(火)=西宇治中学校◎9月9日(火)=広野中学校、いずれも午後7時半~9時(雨天の場合や午後6時の時点で警報が雷注意報が発令されている場合は中止)▷内容…グラウンド・ゴルフ、ペタンク、ターゲットボードゴルフ▷参加費…無料(用具貸し出し可) 園生涯学習課

■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) 園同課

	とき	ところ
あさのひろば	9/6(土)、10:00~12:00	黄檗体育館
	9/20(土)、10:00~12:00	西宇治体育館
よるのひろば	9/12(金)、19:30~21:00	黄檗体育館

■大久保青少年センター

＜星空映画会＞▷とき…8月22日(金)、午後7時~9時▷対象…幼児~(保護者要同伴)▷内容…プレーンズ▷参加費…無料

＜夏休み工作教室＞▷とき…8月26日(火)、午後1時半~3時半▷対象…小学生~▷定員…先着25人▷内容…「ジャンピングかえるを作ろう」▷持ち物…水筒、タオル、1ℓの牛乳パック▷参加費…無料

■生涯学習センター

園同センター(☎39-9500、FAX39-9501、✉shogaigakushu@city.uji.kyoto.jp)

＜おやこっくらんど＞▷とき…9月11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

＜園芸講座 花木の育て方についての講義と実際＞

植物の育て方を学び、実際に観察します。▷とき・内容・ところ…下表のとおり▷対象…市内在住・在勤・在学の人▷定員…30人(多数の場合抽選)▷講師…中井勇さん(植物公園緑の相談員)▷参加費…1000円▷保育…2歳~就学前(①のみ) 園「園芸講座」希望、氏名、住所、電話番号、保育の必要な人は子の名前、年齢、性別を書き、9月11日(木)までに電話・ファクスかEメールで、同センターへ。

	とき	内容	ところ
①	9/26(金)	花木を育てるテクニク	生涯学習センター
②	10/3(金)	花木観察	植物公園

いずれも午前9時半~11時半

■小倉納涼盆おどり大会

▷とき…8月30日(土)、午後7時~9時(雨天時は、8月31日(日)に順延)▷ところ…小倉公民館(駐車場なし)▷内容…江州音頭、宇治音頭等▷参加費…無料 園同館(☎39-9274)

■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…9月12日(金)、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…「災害は忘れず、必ずやってくる」▷講師…西山正一さん▷参加費…

無料 園8月18日(月)から、同館(☎39-9272)へ。

■人形劇フェスティバル

▷とき…8月31日(日)、午後1時~(開場は、午後0時半)▷ところ…文化センター▷出演団体・演目…下表のとおり▷参加費…無料 園中央公民館(☎39-9258)

出演団体	演目
キッズひまわり	たおるであそぼう
こまぜごはん	どうぶつむらのたんじょうかい
ひとやすみん	おむすびころりん
ラディッシュとまと	ラディッシュさんとあそぼう
さくらんぼ	変身マジックショー
とらごろう	プレーメンのおんがくたい

地区まちづくり協議会 パネル展

まちづくり・景観条例の施行から7年目を迎え、条例の活用の仕組みや認定を受けた6地区のまちづくり協議会の活動を紹介します。

◆とき…9月8日(月)~11日(木)、午前8時半~午後5時15分

◆ところ…市役所1階ギャラリーコーナー



園都市計画課

「UJI あさぎりフェスティバル2014」企画募集

男女共同参画のまちづくりを目指したイベントに、日頃の活動を生かした企画で、参加しませんか。

◆とき…◎12月6日(土)、午前10時~午後3時半◎12月7日(日)、午前10時~午後3時

◆ところ…男女共同参画支援センター

◆応募資格…市内在住・在勤・在学の人及び市内に活動拠点がある団体

◆募集内容…自主的に運営でき、政治・宗教・営利を目的としない、次に挙げる企画

◎テーマに沿ったパネル展示、ワークショップ、寸劇・音楽

等のパフォーマンス、トーク、参加型講習会等

◎フェスティバルを盛り上げる楽しいイベント

※会場の都合や他の企画と重なる場合は、調整する場合があります。

◆申し込み…氏名(団体は、団体名と代表者名)・住所・電話(ファクス)番号・企画内容(日時限定の場合はその旨)を書き、9月10日(水)まで(必着)に、郵送・ファクス・Eメールが直接、同センター(〒611-0021宇治里尻5-9、FAX39-9378、✉danjokyoudou@city.uji.kyoto.jp)へ。

園男女共同参画支援センター(☎39-9377)

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。

■琴伝流大正琴 西小倉スミレ 第1・3(土)、10:00~12:00。西小倉コミセン。1回1200円。庄司☎23-2294。男女初心者歓迎体験自由。

■琴音人 琴伝流大正琴 第2・4(金)、13:00~16:00。菟道ふれあいセンター。1回1500円。日野☎20-3028。初心者歓迎体験自由。

■カラオケレッスン 男女OK 第2・4(土)、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」菟道 第2・3・4(日)、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。

■シャルウィダンス(女性会) 月4回(日)、13:30~。宇治公民館等。4000円~。小倉☎090-3038-860。見学OK男性プロ指導TEL待つ。

■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。頭脳を鍛えませんか!一緒に

■シャンソン(ピパシャンソン) 月4回、13:00~14:00。南コミセン。1回千円(入会千円)。黒木蘭☎090-8166-1968。ピアノ伴奏。

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

■宇治おとり合唱団 第2・3・4(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。

■茶道サークル裏千家 第2・4(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。

■社交ダンス 春フレンズ 毎週(月)、20:00~21:45。大久保巨椋公会堂。月3500円。桑田☎090-3620-3297。男性、初心者歓迎。

■日本語教室ボランティア募集 毎週(水)、18:30~20:00。菟道ふれあいセンター。年2000円。竹中☎44-1402。杉本☎22-8378。

■親子えいごリトミック 第2・4(水)、10:30~。榎島コミセン。1回1000円。古川☎23-9925。カナタの先生とピアノ/英語リミック。

■京都山城みづは家(よさこい) 毎週(土)、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。

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

■角谷囲碁・将棋教室 毎週(水)、13:00~17:00。城南勤労者福祉会館。月1500円。角谷☎52-4947。認知症防止、高齢者歓迎。

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

■片ごと中国語サークル你好 第1・2・4(水)、13:30~15:00。小倉公民館。月1500円。大字☎43-0453。発音苦手の新入も、見学大歓迎。

■体と心の健康体操「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。

■少林寺拳法洛南スポーツ少年団 毎週(水)、18:00~21:00。①9:00~12:00。城南勤労者福祉会館。月4回2千円。鈴木☎075-662-2248。

■宇治柔道教室で柔道を! 毎週(水)・(金)、19:00~20:30。南宇治中。月2200円。大槻☎21-8817。見学・体験大歓迎。柔道着貸与可。

■宇治若菜會 俳句の会 第2(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。

■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。

■将棋を楽しみましょう 毎週(水)、13:00~16:00。東宇治コミセン。1回500円。松本☎080-3280-0391。見学自由。

■詩吟・華洲会宇治木幡分会 第1・2・3(水)、13:30~15:00。木幡地域福祉センター。月400円。辻☎33-0235。腹式発声で健康増進。

■親子体操なかよし 第1・2・3(金)、11:00~12:00。木幡公民館。月1800円。奥野☎090-1586-6731。2歳以上。体験大歓迎。

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

■わいわいTRY塾 第3(水)、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。

■宇治マンドリアンサンブル 第1・3(水)、19:30~21:30他。宇治公民館。月2千円。FLORA中塚☎43-6228。ベース、ギターも大歓迎。

■メンズ英会話(見学歓迎!) 第2・4(水)、13:30~15:00。中央公民館。月2500円。小西☎23-3010。50才以上男性の会。講師はNative。

■ベリオーデ室内合奏団 毎月第1・3(日)、10:00~12:00。東宇治コミセン。月2000円。日原☎32-8923。弦管初心者も可。

■開園基同好会 月4回(日)・(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。

員教授)▷参加費…500円 往復はがきに、講座名・氏名・住所・電話番号を書き、8月31日(日)まで(必着)に、同ミュージアム(〒611-0021 宇治東内45-26、☎39-9300)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)。

官公署・その他

■中学校卒業程度認定試験

合格者は、高等学校入学資格を取得できます。▷とき…10月30日(日)▷ところ…京都府庁(京都市上京区)▷対象…義務教育諸学校への就学を猶予・免除された人等 8月28日(木)~9月16日(火)に、文部科学省へ。受験に必要な書類は、府学校教育課(☎075-414-5823)にあります。

■赤ちゃんボランティアを募集

黄檗中学校の授業で、赤ちゃんとの交流をします。▷とき…10月9日(木)・10日(金)、◎午前9時半~10時50分◎午前10時半~正午▷対象…首が座った頃~1歳半程度の子▷募集人数…各日先着18組程度 8月30日(火)までに、社会福祉協議会(☎22-5650)へ。

■城南地域職業訓練センター

8月受付開始日から、受講料を添え、直接、同センター(☎46-0688)へ。

<はじめてのインターネット入門>
▷とき…9月19日~26日の月・水・金曜日、午前9時半~午後3時半(全4回)▷定員…先着20人▷参加費…1万円(別途

要教材費)▷受付開始日…8月19日(火)
<はじめてのワード(入門)>▷とき…9月29日~10月10日の月・水・金曜日、午前9時半~午後3時半(全6回)▷定員…先着20人▷参加費…1万5000円▷受付開始日…8月29日(金)

■城南勤労者福祉会館

8月18日(月)から、受講料を添え、直接、同会館(☎46-0688)へ。

<ヨーガ教室>▷とき…9月18日~10月23日の木曜日、午前10時~11時半(全6回)▷定員…先着20人▷参加費…3000円

■せんだ枝チップ無料配布

▷とき…9月16日(火)~30日(火)、午前9時~午後4時▷ところ…奥山リユースセンター(城陽市寺田)▷対象…城南衛生管理組合管内に在住・在勤の農家等大口利用者 8月9日(月)~12日(金)に、同センター(☎53-3581)へ。

■危険物取扱者講習と試験

予備講習会の申込書と受験願書は、市内各消防(分)署にあります。

<危険物取扱者試験予備講習会>
▷とき…10月8日(木)▷ところ…生涯学習センター▷講習区分…乙種第4類 8月11日(月)~12日(金)に、同センター(☎53-3581)へ。

<危険物取扱者試験>▷とき…11月2日(日)▷ところ…長浜バイオ大学京都キャンパス烏丸学舎(京都市北区)▷試験区分…全種全類 8月(一般財団)消防試験研究センター京都府支部(☎075-411-0095)

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)	9/9~11/4の㊦(9/23除く)、10:00~12:00。8回。各先着15人。5600円。	8/16㊦~
テニス教室・木曜日コース(初・中級)	9/11~10/30の㊦、10:00~12:00。8回。各先着15人。5600円。	8/16㊦~

西宇治体育館

教室	とき・定員・受講料	申し込み
テニス教室・月曜コース(初中級)	9/8~11/17の㊦(9/15、10/13、11/3除く)、13:00~15:00。8回。先着15人。5600円。	8/19㊦~
テニス教室・火曜コース(初・中級)	9/9~11/4の㊦(9/23除く)、13:00~15:00。各8回。各先着15人。5600円。	8/19㊦~
テニス教室・金曜コース(初・中級)	9/12~10/31の㊦、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。	8/19㊦~
バドミントン教室	9/10~11/19の㊦(9/24除く)、10:00~12:00。10回。先着24人。6000円。	8/19㊦~
ラク楽ストレッチ&ソフエアロ・フラダンス	9/11~12/18の㊦(10/30除く)、13:30~15:30。月コース:先着20人、9・12月各1200円、10・11月各1600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	毎週㊦、13:00~16:00(7・8月除く)。先着20人。月コース:1200円。	参加月の前月未まで

黄檗体育館(☎39-9249)、西宇治体育館(☎39-9251)

文化センター公演案内

文化センター開館30周年記念企画

①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~



▲大阪市音楽団

- ◆とき…11月3日(祝)、午後3時~(開場は午後2時半)
- ◆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。詳しくは、文化センターへ。
- ◆出演団体…大阪市音楽団、宇治市少年少女合唱団、宇治っ子朗読劇団☆ Genji

文化センター開館30周年記念企画

②桂 米朝一門会



▲桂ざこば

- 30周年記念企画の大喜利も行います。
- ◆とき…11月22日(土)、午後2時~(開場は午後1時半)
- ◆入場料(全席指定)…◎前売り=3000円 ◎当日=3500円
- ※未就学児入場不可
- ◆出演者…桂ざこば、桂南光、桂千朝 他

チケットは、下記プレイガイドで①は、8月28日(木)・②は、30日(土)から販売開始

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、KBS京都プレイガイド(※)

※=②のみ・郵送で取り扱い

◎いずれも文化センターホームページ(☎http://www.wao.or.jp/ujibunka/)からも購入できます。

①のチケットは、8月16日(土)~22日(金)、文化センターで先行販売します。

文化センター(☎39-9333)

アクトパル宇治の催し

グラウンド・ゴルフオープンデー

芝生再生工事を終え、再オープンするグラウンド・ゴルフ場を無料開放します。

- ◆とき…9月2日(火)~5日(金)、受け付けは午前9時~午後3時半
- ◆申し込み…不要。直接、会場へ。
- ※クラブ・ボールの貸出料は1セット100円
- ※混雑時は1人につき2ラウンドまで

天文教室

「中秋の名月と源氏物語」

月見団子を作り、宇治にゆかりの源氏物語を通して、平安時代のお月見体験をしませんか。源氏物語ミュージアムと共同企画です。

- ◆とき…9月6日(土)、午後4時~9時(荒天中止)
- ◆対象…4歳~(中学生以下は、保護者要同伴)
- ◆定員…40人(多数の場合抽選)
- ◆参加費…600円
- ◆持ち物…エプロン、夕食用弁当
- ◆申し込み…「中秋の名月と源氏物語参加希望」、代表者の住所・電話番号と参加者全員の氏名・年齢・性別を、8月23日(土)(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、☎http://www.actpal-ujii.com)へ。当選者のみ通知します。

グラウンド・ゴルフ場の利用再開

芝生の再生・養生のため利用を休止していましたが、9月2日(火)から全面再開します。さみどり、あさひの2コース(16ホール)でグラウンド・ゴルフを楽しみませんか。 8月生涯学習課

アクトパル宇治(☎075-575-3501)

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。



▲ちはや姫

※電話は番号をよく確かめておかけください。

無料相談

■交通事故相談

▷とき…8月21日(木)、◎午前9時～11時半◎午後1時～4時▷ところ…府宇治総合庁舎 園山城広域振興局(☎21-2101)

募集

■福祉サービス公社

園市販の履歴書に資格証の写しを添え、8月29日(金)まで(必着)に、郵送が直接、同公社(〒611-0021宇治琵琶1-3、☎28-3150)へ。

＜正規職員＞▷職種…理学療法士または作業療法士▷資格…理学療法士または作業療法士の資格と普通自動車免許を持つ60歳未満の人▷勤務地…中宇治事業所▷給与(月額)…20万円～(他手当あり)▷募集人数…1人▷採用日…10月1日▷試験日…8月30日(土)、午前9時

＜アルバイト＞▷職種…看護職員(①デイサービス②介護予防教室補助)▷資格…看護師または准看護師▷勤務地…①東宇治事業所②市内集会所等▷賃金(時給)…①1250円②1200円、いずれも他手当あり▷募集人数…若干名▷採用日・試験日…随時

お知らせ

■「選挙のあゆみ」を更新

市選挙管理委員会と市明るい選挙推進協議会では、4月執行の府知事選挙及び府議会議員補欠選挙の結果を加えた「選挙のあゆみ」を作成しました。希望者は、選挙管理委員会事務局へ。園同事務局

■日本語支援ボランティア養成講座

外国人の日本語学習を支援するボランティアの養成講座です。▷とき…9月5日～11月7日の金曜日、午後7時～8時半(全10回)▷ところ…生涯学習センター▷対象…市内在住・在勤・在学で全回受講できる人▷定員…先着20人▷参加費…◎市国際親善協会会員=無料

◎一般=2000円、いずれも別途要教材費 園8月18日(月)から、同協会事務局(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。園同センター(☎39-9109)

◎園庭開放(10:00～11:30)

8/19(水)	登り保育園	雨天児童館
8/20(木)	なかよし保育園	雨天支援センター
8/21(金)	小倉双葉園保育所	雨天支援センター

■地域子育てひろば「伊勢田ルンルンひろば」が新しく始まります

▷とき…毎月第2・4木曜日、午前9時半～午後0時半(8月は第3・4木曜日)▷ところ…伊勢田北集会所▷対象…就学前の子と親▷内容…おもちゃ遊び 園地域子育て支援基幹センター(☎39-9109)

■母子家庭の母親無料半日人間ドック

▷とき…11月4日(火)～27年3月31日(火)、平日の午前中▷ところ…京都第一赤十字病院健診センター(京都市東山区)▷対象…26年4月1日時点で児童扶養手当を受給している30歳以上65歳未満の人(手当が全部支給停止の人を除く)で、昨年度に母子家庭人間ドックを受診していない人▷定員…宇治市・城陽市・久御山町で89人(多数の場合選考あり)▷費用…無料(精密検査は自己負担) 園所定の申込用紙に、82円切手を張った返信用封筒を添え、9月5日(金)まで(必着)に、郵送が直接、山城北保健所(〒611-0021宇治若森7-6、☎21-2191)または市こども福祉課へ。

■市民写真展の作品募集

市民文化芸術祭参加事業の市民写真展に、あなたの作品を出してみませんか。▷とき…10月31日(金)～11月3日(祝)、午前10時～午後6時(11月3日は午後5時まで)▷ところ…宇治公民館▷対象…市内在住・在勤・在学の人▷内容…◎規格=四つ切り～半切り、フィルムまたはデジタル写真(デジタル写真は加工不可)◎額装=フレームは各自で準備し、

搬入・搬出すること▷出展料…無料、作品は1人1点 園作品の題名・作品規格・撮影日・撮影場所・氏名・住所・電話番号を書き、8月15日(金)～29日(金)(必着)に、郵送が直接、文化自治振興課文化係へ。なお、申込時に作品は必要ありません。

9月1日(月)は、市民税・府民税第2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!

園納税課

■コミュニティワークこはた館

園同館(☎39-9199)

＜チャレンジクッキング＞▷とき…9月2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▷定員…先着10人▷内容…ささ身の梅しそチーズフライ、温泉卵のシーザーサラダ▷講師…松野陽さん(大阪成蹊短期大学教授)▷参加費…500円▷持ち物…エプロン、三角きん、ふきん 園8月18日(月)から、同館へ。

＜パソコン教室(エクセル初級コース)＞▷とき…①9月8日～10月6日の月曜日(9月15日除く)、午後7時～9時②9月11日～10月9日の木曜日(9月25日除く)、午後2時～4時。いずれも全4回▷対象…市内在住・在勤・在学で、1コースの全日参加でき、日本語入力とマウス操作ができる人▷定員…各12人(多数の場合抽選。うち2人はパソコン「エクセル2007以降搭載」の持

ち込みができる人を優先)▷講師…湯上裕之さん▷参加費…無料 園「パソコン教室申込」・パソコン持ち込みの可否・希望コース番号・氏名・住所・電話(ファクス)番号を、8月22日(金)(消印有効)までに、郵送・ファクスが直接、同館(〒611-0002木幡河原3-12、FAX39-9200)へ。

■公共下水道の処理区域拡大

7月25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。◎洛南処理区=宇治池森・大谷・蛇塚・式番・野神、琵琶台二丁目、神明宮東・石塚、羽拍子町、榎島町一ノ坪・石橋・大幡・中川原、小倉町天王、広野町小根尾。公共下水道が使える地域の人は、一日も早く接続工事をしてください。園下水道管理課

市民交流ロビーコンサート

リトルピアニストコンサート -フランス近現代音楽のひととき-

♫出演…長谷川天梨さん(小3)・石田真那さん(小5)・斎藤好葉さん(小6)(ソロ・連弾)

♫とき…8月20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…ピアノ連弾ソナタ他

園文化自治振興課文化係

源氏物語ミュージアム

■連続講座 ちよっとおとなの源氏物語⑤ 京都「町衆」の『源氏物語』理解

▷とき…9月17日(水)、午後2時～3時半▷定員…80人(多数の場合抽選)▷講師…五島邦治さん(京都造形芸術大学客

市立幼稚園 未就園児行事

園各市立幼稚園

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。日程等は、市ホームページをご覧ください。

※対象…2歳前後～4歳の未就園児



▲親子で砂遊びをする様子

がん豆知識

大腸がん・前立腺がん編 園健康生きがい課

がんは、早期に発見し治療すれば、治る可能性が非常に高くなります。ぜひ市のがん検診を受けましょう。今回は、日本人に増えている大腸がん・前立腺がんについてお伝えします。

◆大腸がん

大腸がんの初期症状として、便に血が混じる等がありますが、自覚症状がないことがほとんどです。大腸がんは、食生活の変化等から増えていますが、早期に発見し早期に治療した場合、90%以上完治できる病気です。

◆前立腺がん

前立腺がんの症状として、尿の勢いが弱くなったり尿が出にくくなったりしますが、早期の段階では自覚症状のないことがほとんどです。

がんは、放っておくと怖い病気です。症状がなくてもがん検診を受け、あなたの健康管理に役立ててください。

「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「個人情報詐取」にご注意ください。園地域福祉課・こども福祉課

歴史

宇治史探検 ⑤③

知る人ぞ知る宇治の豆知識をお話しします。 〇歴史資料館(☎39-9260)

市警察廃止 60年

昭和29年(1954年)6月末まで、警察署は市が設置していました。同23年に自治体警察と呼ばれる制度が始まり、人口5000人以上の市町村に設置できることになったのです。当時の東宇治町と宇治町が該当し、両者が組合を作り運営していました。同26年の市制施行以後は市警察となりました。

自治体警察は、戦後の民主化施策の一環で、警察を始め幅広い権限を持っていた内務省を廃止するなかで、具体化したものです。ただ、小さな自治体警察が多数存在する状況では、経費の負担、警察署間の連携など

の課題が浮上し、廃止されることになりました。市警察廃止の翌7月1日に府警本部が設置され、京都府に移管されます。

宇治警察署は、明治43年(1910年)に誕生しました。国、市、府と組織は移り変わり、場所も少しずつ移動しましたが、ずっとJR宇治駅付近に設置されています。



▲昭和30年ごろの宇治警察署

成長

鶺鴒のヒナの様子

〇商工観光課

今年の6月29日に、日本で初めて、鶺鴒のために飼育されている海鶺鴒からヒナが誕生しました。

生まれた時は生えていなかった羽毛も、生え揃ってきており、現在はフカフカの黒い羽毛に覆われています。毎日大きな口を開けてエサをねだる等、鶺鴒匠3人に大切に育てられ、ヒナは元気に成長しています。

なお、宇治の夏の風物詩として開催されている「宇治川の鶺鴒」は今年は9月21日(日)までです。



▲7月31日時点のヒナの様子

7月30日時点の体長・体重

約50.0cm・1169g

※成長記録は、観光協会公式 facebook に公開されています。一般公開については、下記までお問い合わせください。

HP http://www.facebook.com/kyoto_uji_kankou

◆問い合わせ…観光協会(☎23-3334)

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)

『知の巨人 荻生徂徠伝』

佐藤雅美 著/KADOKAWA
父親の江戸追放により、田舎暮らしを余儀なくされた少年時代。しかし、荻生徂徠は苦勞を重ねながら勉学に励み、ついには江戸に出て、当時の学問の主流であった儒学に新風を巻き起こします。徳川吉宗に「天下国家を治める道」を説いた思想家・荻生徂徠の生涯を描いた歴史長編小説です。



『うまれたよ、ペットントン』

服部千春 作/村上康成 絵/岩崎書店
タクヤは、何かペットを飼いたくて仕方ありません。でも、お母さんは、弟が1歳なのでペットを飼うのは無理だと言います。そんな時、タクヤはペットショップのおじさんからタマゴをもらいます。ペットントンと名付けたタマゴから生まれてきたのは、カイジウの赤ちゃんでした。兄弟や家族の温かさを描いた傑作童話です。



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

地域で防災対策を

災害が発生した際に、地域での防災対策が大きな力を発揮します。日頃から地域の皆さんとの付き合いを大切に、防災対策に取り組みましょう。

自主防災マニュアルを作りましょう

自主防災マニュアルとは、災害発生時に地域全体が迅速に助け合い、行動できる体制をまとめたものです。

- 緊急連絡網を作りましょう
いざという時のための連絡先を確かめておきましょう。
- 避難経路図を作りましょう
避難場所はどこなのか、安全に行くにはどう行けば良いのか、実際に避難経路を歩いて確認しておきましょう。
- 役割分担を決めましょう
災害発生時に、地域の中でそれぞれが何をやるか決めておきましょう。
- 防災資機材を備えましょう
消火器やバケツ、スコップ等の数や保管場所を確認しておきましょう。



- 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。

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、9月のテーマ「塩分とエネルギーのコントロールの仕方」の中から1品を紹介します。 〇保健推進課

次回の教室

- ♣ とき…9月11日(木)、10月9日(木)
- ♣ 申し込み…保健推進課へ。

ヘルシーロールキャベツ

お肉に豆腐を加えて、カロリーダウン!
トマト味を生かして、塩分も控えめに。



◆材料(2人分)

- キャベツ…中4枚
- 木綿豆腐…100g
- たまねぎ…1/4個
- 干し椎茸…2枚
- 鶏ひき肉…80g
- 塩…少量(約1.2g)

- こしょう…少量
- 片栗粉…大さじ1
- パセリ…適量

- ④ トマト水煮缶…100g
- コンソメの素…小さじ1

♣エネルギー…171kcal ♣塩分…1.3g (いずれも1人分)

◆作り方

- ①キャベツは熱湯でしんなりするまでゆで、芯はそぎ落とす。取った芯はみじん切りにする。
- ②木綿豆腐はよく水気を切り、たまねぎはみじん切り、干し椎茸は水で戻してみじん切りにする。(戻し汁はとっておく。)
- ③ボウルに鶏ひき肉と塩・こしょうを入れてよくこね、①のキャベツの芯のみじん切り、②、片栗粉を加えてよく混ぜる。
- ④①のキャベツ1枚に③を1/4量のせ、手前、両端を折り込んで巻き、巻き終わりをつまようじでとめる。
- ⑤鍋に④を並べ、しいたけの戻し汁、④を入れ、水をひたひたになるまで加え、あくを取りながら20~30分煮込む。
- ⑥⑤を汁ごと盛り、パセリを飾る。