△気象警報発表時などには、掲載して いる催しが急きょ中止になる場合 があります。

△各催しの会場への来場には、公共交 通機関をご利用ください。



平成 28年 (2016)第1740号

● 毎月1日・15日発行

発行 宇治 市

〒611-8501 宇治市宇治琵琶33

な 22-3141(代表) FMX 20-8779 即 http://www.city.uji.kyoto.jp// 勝 http://www.faceback.com/ujicity.



そのため、平成28年度予算は、中長期的な視点を持ち、 実効性のある取り組みを進めて参ります。 最少の経費で最大の効果を発揮すべく、 健全財政を維持することに努めながら、 地方創生の取り組みとして昨年末に策定した「市まち・ 第2期中期計画に掲げた重要施策の 本市の特色を活かした独創的かつ これまでの施策の効果を十分に検 「選択と集中」により、 限られた資源を有効 将来世代に負担を 持続的に発展 真

営に臨みますとともに、 てる新しい宇治づくりをするための積極型の予算」を編成致しました。 今後におきましても、 魅力にあふれ発展し続ける宇治市でありますために、 更に魅力ある宇治市の構築を目指し、その先頭に立って、 市政運営に当たって参ります。 人口減少・少子高齢社会の一層の進展が見込まれる しっかりと宇治のまちの将来を見据えて、 市民の皆様とと 渾身の力を 市政運

に必要な事業を優先的に実施し、

「市民の力の結集で、

未来に夢と希望のも

宇治市長山本

E



#### 市政だよ 宇 治 第 1740 号

な考え方である施政方針を表明しました。その主な内容を紹介します。 市議会3月定例会の初日の2月22日に、山本市長が市政運営の基本的

# **車点的取り組み**

まちづくりの推進

について、国・府 停滞した雨水を排除する まが生じるため、提内に まが生じるため、提内に 解決に向けた取り組みをと連携を図り、引き続き 進めます。 (洪水時に河川の水位が治地域における内水排除 昇すると提内地の自然

組織の育成・継続支援に創設し、更なる自主防災災組織育成事業補助金を 整備等に取り組みます。た雨水流出抑制施設等の 加えて、新たに自主防

努めます。 進するとともに、市有 更に、減災を目指す するとともに、市有建の建築物の耐震化を促促進計画を策定し、市から、市建築物耐震改を収し、市がら、市建築物耐震改

市民参画·協働

の整備を進

築を図ります。

充実を図る中で、生涯に教育環境のより一層の

地域コミュ・たす役割は重要です。市 向けて取り組みます。働に資する施策の充実に研究を進め、市民参画・協 ニティの活性化に向けた頭において、地域コミュ 共 まえながら、自助・互助・ 討委員会からの提言を踏 を 地域コミュニティ推進検たす役割は重要です。市なコミュニティ活動の果 、助・公助のあり方を念 **逆めるためには、** 主民参画・協働の

り

ては、対話ミーティング話ミーティング」につい 画による新しい宇治市」ており、引き続き「市民参での意見を市政に反映し を目指して取り組みます。

# せるまちづくりの推進

新たに生活困窮者学習支続き、取り組むとともに、支援ができるよう、引き連携しながら、包括的な に応じて、関係機関等と口を設置し、個々の状況けた支援のための相談窓生活困窮者の自立に向 援事業の導入に向け 進めます。 地域包括ケアシステムの 地域のネットワークづく りに取り組むとともに、 りに取り組むとともに、 はる平成75歳以上と なる平成75歳以上と

害のある人を総合的に支 障害者施策として、

指して、認知症コーディさしいまち・うじ」を目

宇治市役所

T

22

3

4

(代表)

FAX 20

(代表)

http://www.city.uji.kyoto.jp.

築物の耐震改修を計

の支援や配慮を得やすくに、障害のある人が周囲また、緊急時や災害時 の包 生活支援に 括的な視

する「宇治市ヘルプカーするため、外出時に携帯 ド」並びに「視覚障害者

(福祉に関する施策)

消に向けて、取り組みま別き続き、待機児童の解析に取り組んでおり、小規模保育事業の実施に小規模保育事業の実施にの規模保育事業の実施に

策を子育て世帯に分かりが実施する子育て支援施い環境づくりとして、市 定される庁舎や議会棟の連れの来庁者の利用が想環境整備として、子ども の子育て家庭への全戸配 誌のカラー化や、就学前 できるよう、子育て情報やすく・適切に情報提供 また、子育てをし しやす

について、引き続き、具括支援センターのあり方

的な検討を進めます。

日常生活圏域等、地域包

預かり事業では、全施設り組みます。また、病院の組みます。また、病院や乳児チェアの設置に取り組みます。また、病院のが乳児チェアの設置に取りが、おむつ交換台 年生まで拡大します。 の利用対象者を小学校6

問行政経営課 定員を超える児童を受け更に、本市育成学級の

いくためのケア体制の構良い生活環境を維持してムの充実を図る等、より 充を行 中支援チー

します。

(教育に関する施)

策

入れる民間事業者に対す

る補助制度を新たに創設

するとともに、認知症のョンアライアンス「れも更に、市認知症アクシ 様々な取り組みや、企業・ 正しい理解をより一層多 事業所等への働きかけを くの市民に広めるための

おたり学ぶ力と自ら行動 する力を備えた、21世紀 り開く市民が育つ本市独 自の教育を進めるととも に、小中一貫教育を進め で、学力の充実・向上を図 で、学力の充実・向上を図 がます。また、児童・生徒 の探究心等を育むため、 京都大学宇治キャンパス との連携による理数教育 との連携による理数教育 との連携による取り組み

井材や外壁等)の耐震化修、体育館非構造部材(天 に順次取り組みます。 トイレ・ライフライン改きる環境を構築するため、 で、快適に学ぶことがでまた、児童・生徒が安全 を実施します。

開館20周年に向け、驚きムについて、平成30年のに、源氏物語ミュージア ウンド・ゴルフ場の第2センターについて、グラセンターについて、グラいて、拡大に努めます。 る放課後子ども教室につ 等、様々な機会を創出す更に、学習や地域交流 |事に着手するととも

と発見・感動を与えるリ ニューアルに取り り組みま

# 据えた都市基盤整備展と人口減少社会を見未来の宇治のまちの発

様な安全対策の取り組み良、通学路の整備等、多整備や宇治国道踏切の改整備等、多 を推進します。

更に、鉄道駅や周辺道 の基本構想の策定 の基本構想の策定 の基本構想の策定 の基本構想の策定 の基本構想の策定 口の新設や駅前広場の整もに、新田駅東側の改札機関との調整を図るとと 取り組みます。 備等の関連事業について、 複線化については、着実JR奈良線の高速化・

事業進捗に向けて、国・水貯留施設の整備に着手の公的住宅の建設及び雨の公的住宅の建設及び雨でるとともに、計画的な場にを明また、ウトロ地区の住 みます。 府·市が連携して、

# 公共施設のあり方

会の実情に即したまちづの総合的かつ計画的な管の総合的かつ計画的な管のが、公共施設を利用需要の変化等が見 えることや、人口減少・少 て、公共施設の現状を定資産台帳の整備と併 す。これらを踏まえ、 くりを行うことが重要で 公共施設が更新時期を迎 今後、過去に建設し 状を的に対する

市民ニーズを把握しな確に把握するとともに いよう、公共施設等できるだけ負担を残 長寿命化等、次の世にら、その更新・統廃

とともに、「選択と集中」 による効率化を始め、受 がら、使用料・手数料の 高社を増進し、市民満足 を目指す等、最少の経費で よう行政経営の品質向上 を目指す等、積極的に行 を目指す等、積極的に行 いく市民ニーズへの対常に向けた改革が求め営に向けた改革が求め 財政改革を進めます。 -ズに対 れるよう して め延ら運

地方創生の推進まちを目指する

ŋ

「市まち・ひと・しごと 創生総合戦略」に基づき、 本市の特色である宇治茶 を活かし、積極的に国内 外に発信していく等、独 が性のある具体的な資源 を活かし、積極的に国内 が性のある具体的な施策 に取り組み、人口減少に は会の中においても、持 がに発展するまちを目 指して取り組みます。

合な ・ が り総さ代組合なに 

# 行財政改革の

く救急需要や、高度化す

もに、近年増加傾向が続

応能力の

向上を図るとと

産業連関表を作成

# 各分野の主要

# 安全・安心な まちづくり 取り組み

を促進するため、関係各 る空き家等の適正な管理 生由により増加す高齢化を始め

ともに、アドバイザー派課が連携して取り組むと 遣による専門的な立場か ブパークの地域相談会のとの連携による京都ジョ企業面接会や、関係機関 企業面接会や、関係機関工会議所との共催による 用対策の充実に努めます。 る他、ハローワークや商 企業合同説明会を開催す ため、市主催の市内中小確保と若者の雇用支援のけては、中小企業の人材また、雇用の確保に向

# お茶と歴史・文化の 催等、様々な形での雇 香るまちづくり

観」の保存と活用を図るされた「宇治の文化的景観に選定や重要文化的景観に選定 ための各種事業を実施し

防犯カメラを設置します。

て、はしご車を更新整備

中高層建物災害への対

また、消防・救急につい

や交通安全等を図るため、

(仮称) 宇治川太閤堤跡歴史公園については、議 会からの意見を踏まえな 会からの意見を踏まえな に関する様々な体験がで きる観光交流機能や地域 きる観光交流機能や地域 きる観光交流機能がで 部の名勝指定に向けて、跡指定に加え、周辺山麓また、二子山古墳の史 けて取り組みます。

の実現に努めます。

# 査に取り組みます。 球環境対策の

り組みとともに、海外販商工会議所と連携し、商商工会議所と連携し、商店動される商店街を積極のに支援します。また、

ント事業等への支援等、 続の他、商店街等のイベ の融資利率引き下げの継 中小企業低利融資制度

商工業の振興・地域

経済の活性化

え、市管理の全防犯灯(街市の公共施設の照明に加削減や節減対策として、 灯え 温室効果ガス排出 のLED化を進めま 量の

路開拓のための取り組み

を支援します。

月15日号でお知らせします。 (料コーナーで閲覧もできます。 なお、平成28年度予算については、 施政方針の全文は、 市ホームページの他、 市政だより 行政

策定に向け、本市の経済

握するための地

を目指した産業戦略の 更に、地域経済の活性

# 防止対策等を推進します

の協働による地球温暖化施する等、市民・事業者と

ンク設置の補助事業を実す。また、家庭用雨水タ

市第4次UJIあさぎり 実現に努めます。また、 人権が尊重される社会の 市民一人ひとりの尊厳と 市民・事業者との一層の化しているDVへの対応、る男女共同参画や、多様進等あらゆる分野におけ フ・バランスの更なる促活躍推進やワーク・ライ た様々な人権問題の解決 権尊重を市政の基本とし プランに基づき、女性の n画に基づき、人 と次人権教育・啓 確認しましょう。 う複数の避難所について

として、犯罪発生の抑止更に、防犯の取り組み

らの相談等に応じます。

# 組織機構の見直しと

るための施設です。指定

害の危機から緊急に逃れ

種類ごとに開設され、災

5、土砂災害、地震等の1指定緊急避難場所…水

避難所の種

避難所も兼ねています。

向上を図ります。成に取り組み、組 組みました。「組織は人り、組織機構改革に取り も踏まえ、2カ年にわた指して、行政改革の視点 財政運営の推進 職員の意識改革、人材育 針」に基づき、引き続き、 なり」と言われるように、 ービスの品質向上等を目 「市職員人材育成基本方 より簡素で効率的な行 心や市民サ 等を指定しています。立小中学校以外の市の施立小中学校以外の市の施 の31施設を指定していま設します。市立小中学校災害発生時に優先して開

るための施設として指定

(空地)…避難生活を送

しており、

災害の状況に

時に、すぐ避難できるよ できません。いざという するのか予測することは 災害はいつどこで発生

るかを市が決めているわどこの避難所に避難す

設する避難所

市立小

災害時に、優先して開

すので、

ます。「ハザードマップ」 は、市のホームページで に市内の全世帯に配布し 民カレンダーと手びき」 も確認できます。 は、3月中旬~25日の間 プ」で確認できます。「市 びき」や「ハザードマッ

園等の一時集合場所へ避家族等で事前に決めた公 のでしょうか…まずは、指定緊急避難場所に行く 避難について 難するときはすぐに

です。災害の状況や施設る人を対象とした避難所

おいて特別な配慮を要す

避難所での生活に

●福祉避難所…介護を要

# 4月から図書館の 新しいサービスがはじまります

# 京都市図書館との相互利用を開始します

京都市及び宇治市に在住する人は、京都市と宇治市の図書館を相互に利用でき ます。京都市図書館の利用を希望する人は、氏名・住所が確認できるものを持ち、京 都市図書館に図書館カードの申請をしてください。なお、在勤・在学の人は除きます。

- ♣利用開始日…4 月 1 日金
- ♣対象施設…次のとおり

# 男女共同参画支援センターに予約図書配本所を開設します

既存の配本所5カ所(木幡公民館、槇島・南宇治コミュニティセンター、開地域 福祉センター、京都文教大学図書館)に加え、新たに JR 宇治駅前の男女共同参画

- ♣利用時間…午前9時~午後5時(金曜日は、午後8時まで)
- **♣休館日…**月曜日·祝日·年末年始



は決まっているので住まいごとに避難所 しょうか

って集団で避難してくだめておいた避難経路を通めておいた避難経路を通の避難所へ、事前に決の避難がや安全に避難でのがしません。近く

建物や避難経路が使用で前に決めていた避難所のまた、災害によって事

避難経路を考えておきま きないことも考えられま **市内の避難所はどこ** 民カレンダーと手 複数の避難所や

- ♣利用範囲…閲覧、貸し出し、予約、複写等
  - ◎京都市=中央·右京中央·伏見中央·醍醐中央図書館、地域館 15 館
  - ◎宇治市=中央·東宇治·西宇治図書館

支援センター(ゆめりあうじ内)に配本所を開設します。

予約図書配本所では、予約した図書の受け取りや返却ができます。

- **♣予約受付開始日**…4 月 14 日休
- **♣利用開始日**…4 月 21 円休
- ♣ところ…男女共同参画支援センター(ゆめりあうじ内)
- - 問中央図書館(☎39-9256)



問危機管理課

出

し品を準備しま

# 家庭での防災対策

認方法・連絡方法を確 しておきましょう ◆避難所や家族の安否 持 認確

することになります。

# 日頃からできる

●避難後は、全員が避難 所で生活するのでしょう か…家屋の被害がなく、 自宅で生活することがで きます。しかし、住宅が だ場合や、倒壊の恐れが おっとがで た場合や、倒壊の恐れが た場合や、倒壊の恐れが た場合や、倒壊の恐れが

▼地震や台屋 りじ)等でT yoto.jp) nzen@k-anshin.pref.k 、登録をしましょう (⊠a・防災・防犯情報メール 等で正しい情等で正しい情報を台風、大雨 で正し 情 解 所 時 に

**→**家具の転送 **→**に参加した **→**に参加した 加しましょうい様や防災イン |転倒防止 対 策を

全点検をしましょう◆耐震診断等の住宅 0)

%死に至る恐ろしい病気です。

狂犬病は人を含む多くの哺乳類が感染し、人に感染し発症すると100

現在日本では、予防接種の義務化等により、

任犬病 <sup>-</sup>	予防集合注射の日	l程・会場
	とき	ところ
	9:20~10:00	神明小学校
4/4	10:40~11:10	西大久保小学校
$\Box$	13:30~14:10	北槇島小学校
	$14:50 \sim 15:40$	東宇治幼稚園
4/5	10:00~11:00	大久保小学校
<b>®</b>	$13:50 \sim 15:50$	御蔵山小学校
	9:20~10:20	黄檗公園体育館前
4/6	10:45~11:10	平尾台第一児童公園
<b></b>	13:30~14:00	緑ケ原児童公園
	14:30~15:00	小倉公民館
4 (0	9:40 ~ 10:00	コミュニティワークうじ館
4/7 🖈	10:30~10:50	白川集会所
	13:45~15:05	木幡公民館
	10:00~10:15	志津川浄化センター
4/8	10:40~11:00	炭山·養老橋前
<b>(</b>	11:30~11:50	西笠取·辻出橋前
	13:30~13:45	東笠取·消防器具庫前
4/11 <b>(</b> )	9:20~ 9:40	コミュニティワークこはた館
	10:10~11:00	源氏物語ミュージアム駐車場
	13:30~14:10	槇島公園
	14:50~15:40	砂田第一児童公園(砂田集会所南)
4 /4 0	9:50~11:00	西宇治公園駐車場
4/12	13:30~14:00	明星第二緑地(一丁目バス停横)
	14:30~15:30	城南荘集会所(児童公園)

います。 録が済んでいない場合で ることが義務付けられて いる飼い主や、犬の登録が済ん 射済票を身に付けさせ

の犬に年に法により、 所地の市町村が交付した予防注射を受けさせ、住 日~6月 犬に年に1 別を受けさせ、住730日に狂犬病の 4 月 1

のはがきと手数料320め送付しているお知らせ場合(※1)=あらかじ ◇持ち物…次のとおり で実施します。 川から、 左表の各会場 円+注射済票交付手数 (注射手数料265

てください(登録手数料 の鑑札と印鑑を持って来 必要です。手持ち、宇治市の鑑札と

適正か、市内の他の土地る土地や家屋の評価額が納税者が自分の所有す 縦覧は無料です。 ❖とき…4月1日 を通じて確認できます。 や家屋の評価額との比較 午前9時~午

納税者本人であることが

発行するもの発見が

❖縦覧に必要なもの…納

できるもの=運転免許証

健康保険証、

人本人であることが確認※納税者本人または代理

課税明細書、

氏名や住所などは記載し

所有者の

る上で必要な事項のみを

ていません。

後 4 時 半 (月)、 資産税が課税されていなになった場合など、固定 納税者、またはその代理 年1月1日)後に所有者 **◇ところ**…資産税課 い人は縦覧できません。 人。ただし、 賦課期日(28 本人が作成した委任状縦覧する場合は、納税者の代理人が ださい。法人の場合は代 確認できるもの(※)の

表者印の押印が必要です。

いずれかを持って来てく

税の納税者は、国

固定資産

人については、納税通知(同居の親族と納税管理 認できるもの(※)の提理人本人であることが確 書か課税明細書の提示で も可)と委任を受けた代

者は土地の帳簿のみ、家

また、土地のみの納税

28年度の

生後

91日以 大病予

◆とき・ところ…4月4 済票の交付や登録手続き場や各動物病院での注射 が簡単になります。 行します。はがきを持主へは、案内はがきを 集合注射会

市町村への登録が義務付した日)から30日以内に(または生後90日を経過 の手 録手数料3000円) 数料3200 ) 円+登 (前述

市町村の鑑札を持っていけてください。なお、他をして、鑑札の交付を受をして、鑑札の交付を受 けられています。

日頃から予防しておくことが非常に大切です。 域では依然として狂犬病による死亡事例が発生しており、万が一に備え、狂犬病の発生はありません。しかし、近隣諸国を含む世界のほとんどの地 ◎犬が未登録 合

動

物

での

盟の動物病院 (公社)京都府戦 も予防 動物病院(※3)では)京都府獣医師会加 注射

第1号被保険者

自営業・自由業・学生・ 無職などで、20歳以上 60歳未満の人

かりつけや最寄りの動物射に行けない場合は、かを受けられます。集合注票の交付や登録の手続き ームページに掲載してい※3=病院の一覧は市ホ 病院で接種してください。

問環境企画課

合は、あらかじめ獣の体調が良くない場よしてください。犬 ることがあります。 うことを聞かなくな 怖がる・気分が高揚おとなしい犬でも、 会場には犬を抑える するなど飼い主の言 ってきます。普段は たくさんの犬が集ま

# 評価額を縦覧できます

# へ文書で審査の申し出が 固定資産評価審査委員会 格に不服がある場合、市 課税台帳に登録された価 付を受けた日の翌日以降の日から納税通知書の交の日から納税通知書の交期間は、課税台帳に価格期間は、課税台帳に価格 就職・退職などの際は手続きを忘れずに

8日金に発送する予定で 知書・課税明細書は、4月

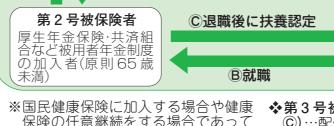
問年金医療課

国民年金は、日本国内に住所のある 20 歳以上 60 歳未満のすべての人が加入する制度です。就職・退職・結婚・離婚・収入の増減などにより、加入状況が変わった時は被保険者の種別変更の届け出が必要です。忘れずに手続きをしましょう。

できます。

# 種別変更の届け出先と 必要書類

- ◆第1号被保険者に変更となる人(右図 例)…基 礎年金番号の分かるものと印鑑(本人自署の場 合は印鑑不要)に加え、次のものを持って、年金 医療課へ。
  - ●退職の場合=離職日が分かる書類(雇用保険 被保険者離職票、退職証明書、退職辞令など)
  - ●扶養認定の取り消しの場合=取り消しとな った日が分かる書類(健康保険資格喪失証明 書、取り消し日の記載がある健康保険証など)



保険の任意継続をする場合であって も、国民年金の加入手続きが必要です。

- ◆第2号被保険者に変更となる人(上図 (B)…勤務先へ。
- ◆第3号被保険者に変更となる人(上図 ©)…配偶者の勤務先へ。

C扶養認定

第3号被保険者

第2号被保険者に扶養 されている配偶者(20

歳以上 60 歳未満)

A扶養認定の

取り消し

※第2号・3号被保険者の必要書類は、 勤務先へ確認してください。

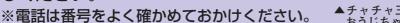
**❖定員**…先着 10 人程度

# 市民参画と市民参加のコーナ

圓=問い合わせ

匣=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)

匣の書いていないものは直接会場へお越 しください。





チャ王国の おうじちゃま

# 審議会等の傍聴

#### ■地域福祉推進委員会

▷とき…3月29日(火)、午後2時~▷と ころ…市役所8階大会議室▷定員…先 着5人▷内容…第2期宇治市地域福祉 計画の進行管理について

・
围当日、午後 1時半~1時50分に、開催場所受付へ。 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。 圓地域福祉課

# 生涯学習・催し等

# ■広げよう地域の"わ"高めよう文 - 化の"わ"善法文化祭

生け花や書道等の作品展示の他、ステ ージ発表や模擬店等、多彩な催しを行い ます。▷とき…3月26日生、午前9時~ 午後3時(◎模擬店=午前10時半~午 後2時◎屋外ステージ=午後1時~)▷ ところ…コミュニティワークうじ館 問同館(☎39-9197)

#### ■コミュニティワークこはた館 問同館(☎39-9199)

**<みんなの人権セミナー>**「こころ の気づき からだの気づき〜幻のラジオ 体操第3~」をテーマに、人権について 身近に感じてみませんか。▷とき…3月 29日似、午後2時~4時▷対象…市内在 住・在勤・在学の人▷定員…先着60人▷

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 匣3月16日(水)から、同館へ。

**<ふれあいコンサート>**素敵な生 演奏と歌声をお楽しみください。▷とき …3月30日(水)、午後2時~3時半(開場 は、午後1時半) ▷定員…先着60人 ▷出 演…つぼねよりこさん、ゆめハウスとゆ かいな仲間たち、東宇治高等学校吹奏楽 部▷入場料…無料

# ■京都サンガ F.C. ホームゲーム ご招待

▷とき…①4月3日(1)=対モンテデ ィオ山形②4月17日(日)=対ロアッソ熊 本③4月23日出=対徳島ヴォルティス、 いずれも午後4時~▷ところ…西京極 総合運動公園陸上競技場兼球技場(京都 市右京区) ▷定員及び席種…各 10 組 20 人(SB 自由席) 甲往復はがきに、氏名・ 住所・電話番号・観戦希望の試合(①~3) のいずれか)、返信用の表にも氏名・住所 を書き、①は3月25日(金まで(必着)に、 ②・③は4月1日 金まで(必着)に、「京都 サンガ F. C. 宇治市広報 3月 15日号」係 (〒610-0102 城陽市久世上大谷89-1)へ。はがき1枚に2人まで。 間生涯学 習課または京都サンガF.C.(☎55-7603)

# 少年少女合唱団 定期演奏会

誰もが知っている曲や昔ながらの曲を披露します。見どころ満載 の、子どもたちの素敵な歌声とハーモニーをお楽しみください。

- ◆とき…3月20日線、午後1時半~ (開場は、午後1時)
- **◆ところ…**文化センター大ホール
- ◆曲目…AVE MARIA/ さくら さ くら / 生きる / アンパンマンの マーチ 他
- **◆入場料**…無料

定期演奏会に引き続き、卒団 式を行います。



▲昨年度の定期演奏会の様子

問文化自治振興課文化係

# 「市民と市長の対話ミーティング」

今回は、「子育て支援の充実に 向けて」をテーマに、山本市長が 対話ミーティングを行います。 当日、ミーティングを傍聴し

- ませんか。 ❖とき…3月26日出、午後2時 ~ 3 時半
- **❖ところ**…親子広場「つむぎ」(宇
  - A S S I M P W I W

治妙楽)

# 分までに、開催場所受付へ。

**❖申し込み…**当日、午後 1 時 55

▲熱い思いを聞いてみませんか

問秘書広報課秘書係

# 住民票の写し等の第三者交付に係る本人通知制度

住民票の写し等の証明書が不正取得され、個人の権利が侵害さ れることを抑止・防止するため、本人の代理人や第三者へ証明書 を交付した場合に、事前登録をした人に交付したことを通知しま す(通知する内容は、交付年月日、交付した証明書の種別、通数、交 付請求者の種別〈本人等の代理人、第三者の別〉)。

- ◆対象の証明書…次のとおり
  - ◎住民票の写し(※)
  - ◎住民票に記載をした事項に 関する証明書
  - ◎戸籍の附票(※)
  - ◎戸籍の全部(個人)事項証明 書(戸籍謄抄本)(※)
- ※=除かれた証明書を含む
- ◆登録できる人…市に住民登録 や本籍のある人(過去にあっ

た人も含む)

- ◆申請場所…市民課(各行政サ -ビスコーナーでは受け付け できません)
  - ※疾病等により窓口での申請 が困難な場合は、郵送で申 請できます。
- ◆持ち物…運転免許証等本人確 認書類(代理人による場合は、 委任状が必要)

問市民課

# 宇治鳳凰大学の受講生を募集

- ひとき…5月~29年3月、午前 9時50分~正午(全9回)
  - ※入学式は5月13日金、午前 10 時~
  - ※5月は午後に開催の講座も
- あり ひところ…文化センター小ホール ☑対象…市内在住の 65 歳以上
- (昭和 26 年 4 月 1 日以前生ま れ)で、4年間継続して受講で きる人(他の公民館が実施し ている高齢者教室との重複受 講は不可)

- ▶内容… 4年間で「文学歴史」 「健康管理」「政治経済」「社会▮ 福祉」の4コースを学習
- ☑参加費…無料
- □申し込み…往復はがきに、氏 名(ふりがな)・住所・生年月日・ 年齢・性別・電話番号・1 年目の 希望コース、返信用の表にも 氏名・住所を書き、3月16日(水) 公民館(〒611-0023折居台1 丁目 1)へ。なお、持参の場合は、 返信用はがきのみで可。

問中央公民館(☎ 39-9258)

# 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。

掲載の申し込みは、市政だよりの配布期間が、発行日の前々日・発 ついては、前々月の1日から3日間(土・日曜日、祝日を除く)にしてください。

#### ■園児小学生ストリートダンス 毎週永 19:30~20:45。スタジオ ビビッド(南小倉小東隣)。月4500 円。岡野☎ 080-4645-2862。

#### ■木彫教室「きざみ」 第1.3 ①、13:00~16:30。広野 公民館。月1500円。井上☎43-02

04。指導者有。男女共初心者可。 ■シニアソフトボールクラブ 月3~4回回、15:00~17:00。大 久保小。月1000円。米津☎090-1 074-4673。59~65才運動の為に。

# ■社交ダンス「ステップ」

毎週水、18:30~。中央公民館。月3 000円。岩佐全090-9627-1035。 プロA級。ペア指導。初心者歓迎。

■銭太鼓一緒に楽しみましょう 第3 承、10:00~12:00。小倉公 民館。1000円。尾崎和恵 31-87 63。初心者大歓迎。

■リフレッシュ健康ダンス 毎週金、10:00~11:30。南宇治コ ミセン。月4回3000円。今井☎20-1532。シニア向優しいリズム体操。

# -クル紅(書道)

第1·3 例、10:00 ~ 12:00。木幡公民館。月2500 円。志岐初子**否**3 2-1259。見学自由。初心者歓迎。

■ストレッチ健康体操自彊術 毎週念、10:00~11:30、13:00~ 14:30。南宇治コミセン。月4回25 00円。小松香/FAX43-8937。見学可。

# ■木幡カラオケサークル 第2.4 ②、13:30 ~ 15:00。木幡

福祉センター。月 2500 円。髙澤西 32-6335。歌の好きな方大歓迎。 ■ソーシャルダンス アルファ 毎週永、13:00 ~ 15:30。東コミセ

ノ。月4000円。谷口☎080-5360-2281。プロ指導。初、中級募集。 ■西小倉らくらくピアノ

第2.4②、第1.3承10:00~11: 30。西小倉コミセン。月 2000 円。 阿部☎ 090-5060-6998。

■宇治シルバー合唱団「炎」 每週永、13:20~15:30。総合福祉 会館3F。月4回2000円。西村☎0 90-8230-2567。見学·初心者歓迎。

■珠算サークル 珠算暗算指導 毎週①、17:00~18:00。開福祉センター。月4回2000円。中村24 3-4146。教材費無料。2 年生より。

# ■親子で手話を始めませんか

第3年、10:00~11:30。総合福 祉会館。無料。田保橋☎ 33-3664。 中学以上単独参加可·見学自由。

## ■謡曲松涛会

第 1 丞·第 3 承、13:00 ~。総合福 祉会館3F。月500円。植村231-8817。 謡曲に興味ある方見学に

■フラワーサークル NAOKO 第2.4 ②、10:00 ~ 12:00。東宇 治コミセン。1回2800円ぐらい。 天野**な**32-5021。花代込。

# ■フルート アンサンブル 第2·4 ②、14:00 ~。南宇治コミ

セン。1 回 200 円。成田🕿 20-279 3。楽しく練習。

# ■楽友「と金会」

第1·2①南宇治コミセン。第3·4® 西小倉コミセン。13:00~17:00。 年2000円。辻春43-8427。見学可。

## ■パソコン画で遊ぼう

第1.3 例、13:30~16:00。宇治公民館。1回500円。山田 23-7884。 パソコンでお絵描きを。見学大歓迎。

# ■ハーブと花の会「創草塾」 第1回・第3世、10:00~。志津川 ハーブ畑。半年3000円前納。岸本

☎88-4325。クラフト作り。

# ■詩吟同好会

月2回急、19:30~21:40。槙島 コミセン。月1500円。小倉☎090-3038-8609。初回本代有300円。

■英会話1対1のリンゴクラブ 第 1·3·5 ②、14:00 ~ 15:30。生 涯学習センター。1 回 200 円。木村 稔☎ 43-6914。見学自由。

■皆で楽しく健康体操・自彊術 毎週少、13:30 ~ 15:00。毎週氷 19:30~21:00。大久保小前「さつ き」。月3000円。井垣☎44-7367。

■英語を楽しむ会 第 2·4 ⊕。西宇治中学校。月 1500 円。古田 33-1826。城南同窓会 主催。

# ■紅墨会(書道)

第1.3 承、10:00~12:00。木幡 地域福祉センター。月 2300 円。森 □☎32-5866。初心者見学歓迎。

# ■南宇治らくらくピアノ

第1·3 例、10:00~11:30。南宇治コミセン。月2000円。山崎か56-3 758。カナつきピアノ初心者も簡単。



# 

京都市では、京都の「匠の技」の魅力を広く発信するため、春 分の日を「伝統産業の日」と定めています。

京都市と「観光振興と安心安全に関する連携協定」を締結し た本市でも、「伝統産業の日」を含む3月19日出から21日(株) の期間、きもの姿できもの無料入場券を持っている人は、源氏

物語ミュージア ムの観覧料が無 料になります。伝 統産業の日2016 ホームページ(田 http://densann ohi.com)で詳細 が確認できる他、 きもの無料入場 券の印刷もでき ます。



問伝統産業の日2016に関すること…商工観光課 源氏物語ミュージアムに関すること…同ミュージアム(☎39-9300)

# 宇治橋歴史語り-10のキーワード

問歴史資料館(☎ 39-9260)

現在の宇治橋が20周年を迎えるのを機に、「架橋(かきょう)」 や「和歌」、「擬宝珠(ぎぼし)」等、10のキーワードで橋を巡る歴史 を紹介します。また企画コーナー「発掘ものがたり宇治 2016」で は、市内で出土した埋蔵文化財を紹介します。

▷とき…4月24日(日)まで

**▷入館料**…無料



# SAKURA in UJI

満開の桜の下で、春を感じてみませんか。 —

# 宇治川さくらまつり



問観光協会(☎23-3334)

少とき…4月2日(土)・3日(日)、午前10時~午後4時(雨天決行) ◆ところ…府立宇治公園中の島、観光センター

宇治の名産品等を即売する「宇治川春の市」や伏見の銘 酒の試飲、恒例の「炭山陶器まつり」開催の他、ご当地グル メ「宇治茶漬け」ブースの出店や宇治田楽まつりの紹介も あります。

当日の会場には、「ちはや姫」や「チャチャ王国のおうじ ちゃま」、「うみうのウッティー」も登場予定です。

※雨天時は、一部の催しを中止します。

## お茶席券

- ◎前売券=1700円(お茶席券の他、点心席券、記 念品付き)。市観光センター、市観光案内所(J R宇治駅前・近鉄大久保駅構内)で販売
- ◎当日券=500円(お茶席券の他、「炭山陶器ま つり」でのラッキープレゼント抽選券付き)



# → しだれ桜夜間無料公開 →

問植物公園(☎39-9387)

**◇とき…**3月19日出~31日休、◎月~木曜日=午後5時半 ~8時◎金~日曜日と祝·休日=午後5時半~9時 ※22 日火·28 日川は休園日のため、午後 5 時半~ 8 時のみ 開園

少ところ…植物公園

桜の開花に合わ せ、しだれ桜のライ トアップを行いま す。午後5時半以降 の入園(春のゾーン のみ)、午後5時以 降に入庫の駐車料 金は、無料です。



※開花状況等、詳しくは、電話か同園ホームページ(■http: //www.uji-citypark.jp/ucbpark/)で確認できます。

# \*\*たそがれ花見コンサート

問京都大学宇治地区総務課(☎38-3333)

**少とき…**4月8日金、午後6時~8時(開場は、午後5時~) ◆ ところ…京都大学宇治おうばくプラザきはだホール(五ケ庄)

月出演…深畑俐枝さん(歌)、鈴木良枝さん(ピアノ)、山中 今日子さん(ピアノ)、宇治中学校吹奏楽部(吹奏楽)

**戶定員…**先着 300 人

月入場料…無料

※演奏中は入場できません。

# BOX

市役所への電話・郵便は ☎22-3141(代表) FAX20-8778(代表) 〒611-8501(宇治琵琶33)



市HP携帯版 QRコード

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

圓=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) 囲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。

# 無料相談

#### ■不動産無料相談会

▷とき・ところ…①京都商工会議所 (京都市中京区)②文化パルク城陽(城陽 市寺田)、いずれも4月1日金、午前10 時~午後4時(受け付けは、午後3時半 まで)▷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 国②のみ要予約。3月31日休まで に、(公社)京都府不動産鑑定士協会(☎07 5-211-7662) \alpha\_c

# お知らせ

# ■交通遺児への奨学金等の支給制度

**囲いずれも、詳しくは、交通政策課へ。** <国際ソロプチミスト宇治交通遺

児奨学資金等>▷対象…義務教育修了 前の交通遺児▷支給内容…◎見舞金= 父母等死亡時◎奨学資金=小·中学校入 学時◎激励金=中学校卒業時

**<府交通遺児奨学金等>**▷対象… 高校生以下▷支給内容…◎交通遺児奨 学金等◎高等学校入学支度金

## ■公園に遊具等を設置しました

(-財)自治総合センターのコミュニテ ィ(宝くじ)助成事業により、次のとおり 遊具等を設置しました。◎紫ケ丘児童遊 園=すべり台1基、ジャングルジム1基、 メッシュフェンス 11.5 m、かまどベン チ1基 問公園緑地課

# ■JR 奈良線第2期複線化事業に係 る環境影響評価書の縦覧

4月13日(水まで、環境企画課の他、西 日本旅客鉄道㈱ホームページ(Phttp:// www.westjr.co.jp/)で縦覧できます。 問環境企画課または交通政策課

## ■ダイオキシン類の調査結果

市では、毎年、土壌・水質・底質のダイ オキシン類調査を実施しています。27 年度は、土壌10地点・水質2地点・底質1 地点・宇治廃棄物処理公社と東宇治浄化 センターの排出水について調査し、すべ て環境基準(排出基準)以下でした。測定 結果は、市ホームページに掲載していま 

# ■地域子育て支援基幹センター

問同センター(☎39-9109)

◎乳幼児相談(10:00 ~ 11:00)

	3/25 🎕	西部地域子育て 支援センター	保健師による相談
◎園庭開放(10:00 ~ 11:3			1:30)
	3/22®	同胞保育園	雨天室内
	3/23 🕸	登り保育園	雨天児童館

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。

<年度末・年度始めの休館>▷と き・ところ…下表のとおり

とき	ところ		
3/30 🗞 ~ 4/1 🎕	りぼん		
3/28 🗐 ~ 4/4 🗐	南部地域子育て支援センター		
3/31 ★~ 4/5 ⊗	東部地域子育て支援センター		
4/1 盦	ぶんきょうにこにこルーム		
4/1 <b>金~</b> 4/5 ②	北部地域子育て支援センター		
4/1 🛳~ 4/8 🛳 🛠	西部地域子育て支援センター		
※= 4/7 承・4/8 逾午後 2 時~ 4 時は、開館			

#### ■公共下水道の処理区域が拡大

2月26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、次の一部です。◎東宇治処理区 =五ケ庄谷前、莵道荒槇・大垣内・岡谷・ 門前、宇治東内·山本〇洛南処理区=宇 治池森·下居·東山、槇島町薗場·南落合、 小倉町山際、広野町桐生谷。公共下水道 が使える地域の人は、できる限り早く接 続工事をしてください。 週下水道管理課

# |市民交流ロビーコンサート

# 虹色クラリネットコンサート

月出演…イリゼクラリネットアンサ ンブル

月とき…3月25日金、午後0時15分~ 月曲目…クラリネットをこわしちゃ った/お花メドレー 他

問文化自治振興課文化係

# アクトパル宇治

問アクトパル宇治(☎075-575-3501)

**<陶芸作品展示会>**アクトパル宇 治で冬季陶芸クラブの皆さんが作った 作品と地元笠取の宮崎正制さん(陶芸 家)の作品を展示します。▷とき…3月19 日(土)~21日(休) 午前10時~午後4時(21 日のみ午後3時まで)

# **<春の野草を探しに行こう!>**ア

クトパル宇治周辺を散策し、野草を摘み、 ピザを作りませんか。▷とき… 4月17 日(日)、午前10時~午後2時▷対象…4歳 ~▷定員…40人(多数の場合抽選)▷参 加費…◎大人= 700 円◎中学生以下= 500円▷持ち物…飲み物、雨具(カッパ)、 ビニール袋、軍手 匣催し名、代表者の 住所・電話番号と参加者全員の氏名・年 齢・性別を、4月3日(1)(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、FAX 075-575-3511、 ■http://www.actpal-uji.com)へ。当 選者のみ通知します。

## 書館

#### ■はじめてのとしょかんたんけん

図書館の本の探し方やルールを学び、 普段見ることができない書庫の動く本棚 や返却ポストの中等を見学します。▷と き…4月5日(火)、午前10時半~11時半▷と ころ…中央図書館▷対象…貸出券を持つ 新小学 1·2 年生(保護者同伴可。貸出券 の申請は申込時でも可)▷定員… 先着 20人 ▷内容…館内見学、大型絵本の読 み聞かせ▷参加費…無料 国3月18日 **金から、同館(☎39-9256)へ。** 

# ■初級和裁講習会

▷とき…4月8日~29年3月31日 の毎週金曜日、午前 10 時~午後 3 時 ▷ ところ…内職センター▷対象… 1年間 続けて受講でき、卒業後和裁での内職を 希望する人▷定員…5人(多数の場合抽 選。初めて受講する人を優先)▷受講料 …無料(要雑費2000円。材料は各自準 備) 囲3月31日休まで(受付時間は、 午前10時~午後3時。水・土・日曜日を 除く)に、同センター(531-8298)へ。

# ■宇治みどりの学校見学会「花遊 庭を訪ねる」

ヘッドガーデナーの天野麻里絵さん による庭園案内の後、自由に見学するバ スツアーです。▷とき…4月21日休、午 前8時~午後5時(植物公園集合:解散) ▷ところ…ガーデニングミュージアム 「花遊庭」(愛知県豊田市) ▷定員…40人 (多数の場合抽選) ▷参加費…4000円 囲往復はがきに、参加者全員の氏名・住 所・電話番号を書き、3月15日火~23 日(水)(消印有効)に、公園公社(〒611-0 031 広野町八軒屋谷 25-1)へ。1 枚のは 3)

## ■介護予防事業ボランティア研修会

「介護予防で地域を活性化しよう!| をテーマに研修会を行います。▷とき… 3月30日(水)、午後2時~4時半▷ところ …うじ安心館▷参加費…無料 围福祉 サービス公社(28-3150)へ。

## ■千年の宇治の歴史・貴重な文化財 に触れよう期間限定感謝ウォーク

設立 20 周年の宇治観光ボランティア ガイドクラブの皆さんがガイドします。 ▷とき…4月13日(水)·16日(土)、5月11 日(水)·14日(土)、◎午前10時半~◎午後1 時~(JR 宇治駅前観光案内所前集合·歩 行距離約3km·所要時間約2時間半·雨 務所(☎22-5083)へ。

#### ■城南勤労者福祉会館

 国受講料を添え、3月21日(株)から同 館窓□(☎46-0688)へ。

4/21~9/15の第3余、10:00~12: 00.6回。定員15人。受講料3600円 (別途要教材費7500円)。

#### ■城南地域職業訓練センター

匣受講料を添え、同センター窓□(☎ 46-0688) \( \cdot \)

#### ◎ 3月19日(土)から受け付け

介護事務講座 | 4/19~7/5の例、9:30~12:00(休 | 12 回。定員20人。受講料 (火曜コース) | 7月 (別途要教材費 9100円)。

# ◎ 3月 22日(火)から受け付け

はじめてのワ 4/22~5/9の月·歌·金,9:30~15: -ド(入門) 30(休講日あり)。6回。定員15人。受 -ド(入門) 講料1万5000円。

#### ◎ 3月27日(3)から受け付け

4/27~12/7の念、10:00~16:00 (休講日あり)。20回。定員18人。受講 料1万5000円。

## 豊かな森を育てる府民税

森林の整備・保全を進めるため、 28 年度から個人の府民税均等割 に年額600円を上乗せします。

問府林務課(☎ 075-414-5016)

#### ■「道路ふれあい月間」推進標語

道路の役割や重要性を改めて認識する ために、標語を募集します。詳しくは、国 土交通省ホームページ(**m**http://www. mlit. go. jp/report/press/road01\_hh\_00 0608. html) に掲載の要領で確認できま す。▷応募資格…小学生~▷応募部門…小 学生、中学生、一般 囲氏名(フリガナ)・ 住所·電話番号·性別·年齡·応募部門·標 語を、3月31日休まで(必着)に、郵送か Eメールで、国土交通省道路局道路交通 管理課(〒100-8918 東京都千代田区霞 が関2-1-3、⊠fureaigekkan-h2x5@m lit.go.jp)へ。1 人何作品でも応募可。

## ■長崎を取材する「親子記者」募集

▷とき…8月8日(月)~11日(祝)▷とこ ろ…長崎市内(原爆資料館等)▷対象… 小学生(4年生以上)1人と保護者1人▷ 定員…全国から9組18人(多数の場合 抽選)▷内容…原爆の被害や平和の大切 さを学び、新聞を制作。詳しくは、日本非 核宣言自治体協議会のホームページ(Ⅲ http://www.nucfreejapan.com/)で確 認できます。 匣同ホームページにある実 施要領に記載の必要事項を、5月9日(月)ま でに、Eメールで、同協議会(☎095-844-9923, ⊠ info@nucfreejapan.com) \.

宇治市役所

T

22

3

4 1





# インターネット版「ごみ分別辞典」

26年12月に冊子版「ごみ分別辞典」を作成し各家庭に配布 しましたが、新たにパソコンやスマートフォン等でごみの分別 方法を簡単に検索することができる、インターネット版「ごみ 分別辞典」(m http://www.gomisaku.jp/0005/)の運用を開 始しました。

出したいごみの品目を検索欄に入力すると、分別区分や出し 方等が表示されますので[これは何ごみ]といった疑問をすぐ

に解決することが できます。



▲インターネット版[ご み分別辞典」QR コード







# 『改訂新版 地球のはじまりからダイジェスト』 西本昌司 著/合同出版

「奇跡の惑星」と呼ばれる地球は、今からお よそ 46 億年前に誕生しました。地球環境はど のように変化していったのか、生物はどのよ うにして生まれ、進化を遂げていったのか等 を、地球上の変化を分かりやすい図とともに 42 の話で紹介しています。

奇跡の誕生から現在まで、地球 46 億年の壮 大な歴史を楽しく学べる一冊です。



# 『にっぽんのおやつ』

# 白央篤司 著/理論社

「おやつ」と聞いて、あなたの心に真っ先に 思い浮かぶものは何ですか。著者は取材を続 ける中で「おやつ」という言葉の広さ、大きさ に驚き、またお菓子以外のおやつの存在にも 気付かされました。各地の人々の声をたより に日本のおやつの本ができました。あなたの 好きな「おやつ」はどれでしょう。



# 古蹟」の中の 源氏物語ミュージアム

宇治十帖の「古蹟」の多くは、 屋内外に古くからある彫刻作品 や、それらを収める祠に設定さ れています。橋姫(宇治十帖の第 1 帖) = 橋 姫 神 社、椎 本(同 2 帖)=彼方神社、東屋(同6帖)= 東屋観音、浮舟(同7帖)=浮舟 社、蜻蛉(同8帖)=蜻蛉石、手習 (同9帖)=観音像と杜の二つの 要素、といったように重なりま す。地図上でこれらを確認する と、宇治橋付近に橋姫、東

屋、椎本が並び、かつての 宇治郷と三室村・大鳳寺村 の境界が入り組む線上に 西から浮舟(現在地とは異 なります)、手習、蜻蛉が並 びます。

椎本の本文中には「中宿 (中間、または途中で休憩 や宿泊する所。この場合、 京と奈良の中間のこと)」 という宇治の地域的かつ 文化的な特性が描き出さ れています。ちょうど古蹟 の真ん中(中宿)に位置する椎本 には、古蹟の鍵となる意図が込 められていたのでしょうか。

そして源氏物語ミュージアム は、宇治十帖の舞台である「八の 宮邸」に面影を重ねあわせる宇 治神社・宇治上神社と総角・早蕨 の両古蹟の近くに位置します。 そこは「夢の憂き世の中宿」を感 じ取ることのできる異次元空間 として、また「十一番目の、ある いはゼロ番目の古蹟」として、す っかり定着したと言っていいで しょう。





問同センター(☎ 39-9333)

# 『茶之助伝書』の出演者募集

8月26日金・27日生)に、世 代に関係なく参加できる市民 劇「茶之助伝書」を上演します。 5月~8月の毎週1回、プロの 指導による演劇体験に参加し てみませんか。

- ♠対象…小学生以上
- **♠定員…**先着 30 人
- ♠参加費…◎大人=月3000 円◎高校生以下=月1000円

♠申し込み…「やましろ市民 劇」出演希望·氏名·住所·電 話番号を、5月9日(月)まで (必着)に、郵送・ファクスか Eメールで、山城こみねっ と(〒611-0043伊勢田町 若林 53、 FAX 46-1699、 ⊠ ya mashiro@kominet.net)



# こんにちはと笑顔で健やか宇治のまち

市民の皆さんに日々の健康づくりで役立つ情報をお届けします。 間健康生きがい課

# 「お酒と病気」

お酒は適量であれば| 食欲を高める」、| ストレスを解消する」等 の良い効果がありますが、飲みすぎるとさまざまな生活習慣病を 引き起こします。脂肪肝や肝硬変等の肝臓の機能障害の他に、糖尿 病、高血圧症、動脈硬化症、心臓疾患、脳血管疾患、がん等、あらゆる 病気と関係していることが分かっています。がんについては、特に 咽頭がん、□腔がん、食道がん、大腸がん、乳がん等が大量飲酒と の関係が強いといわれています。飲みすぎないよう、適量を保ち、 定期的に健康診断を受けることが大切です。

# ●お酒を飲むとよく眠ることができる?

お酒は寝付くまでの時間を短縮させる作用があることから、寝 える ◎入浴、運動前は飲まない ◎妊娠中と授乳期は飲まない

酒として飲む人もいますが、むしろ眠りが浅くなって夜中に目を 覚ましやすくなる等、睡眠の質が落ちてしまいます。お酒は、寝る 前ではなく夕食時に楽しむのが良いでしょう。

## ●適量を知ろう

アルコールを分解する能力は人によってそれぞれ違いますが、 通常のアルコール代謝能力を持った日本人の適量は、1 日平均純 アルコール量で 20g とされています。これはビールなら約 500ml、 日本酒(15度)なら約1合、焼酎(25度)なら約100ml、ワイン (12 度)なら約 200ml です。

## ●健康を守るための飲酒のポイント

◎適量を知り飲みすぎない ◎食事と一緒にゆっくり飲む ◎週 に 1 ~ 2回の休肝日をつくる ◎薬と一緒に飲まない ◎寝酒は控