

◆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。

# 宇治市政だより

2.15  
平成 28 年  
(2016)  
第 1738 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/>  
FB <https://www.facebook.com/uji.city>

## 「生涯学習人材バンク」を利用して 学びを広げよう

教えたい人と学びたい人をつなぎ、市民の学習成果が社会に還元される仕組みづくりを目指して、「生涯学習人材バンク」(以下「人材バンク」)を運営しています。

生涯学習課

### 「人材バンク」とは

講師として市内で活動する個人や団体を紹介する人材情報提供サービスです。健康や子育て、防災、経済、各種スポーツ、音楽等、さまざまな分野の講師が登録されています。なお、現在は 90 件(個人 69 人、団体 21 件)の登録講師がおり、「生活」「学問」「スポーツ」「文化・芸術」「社会・福祉」の 5 つの分野別に紹介しています。利用者の目的に合わせて、無償・実費程度で依頼できる講師も登録しています。

### 講師を探したい

「講演をしてくれる講師を探したい」「地域のイベントで演奏や演芸をしてもらいたい」「仲間と一緒にスポーツがしたい」等、どうしても良いのか悩んだ時は、人材バンクを利用してください。

登録講師の活動内容や連絡先等は、市ホームページ([HP http://www.city.uji.kyoto.jp/jinzai/](http://www.city.uji.kyoto.jp/jinzai/))や冊子版で掲載しています。冊子版は、市の主な公共施設にあります。

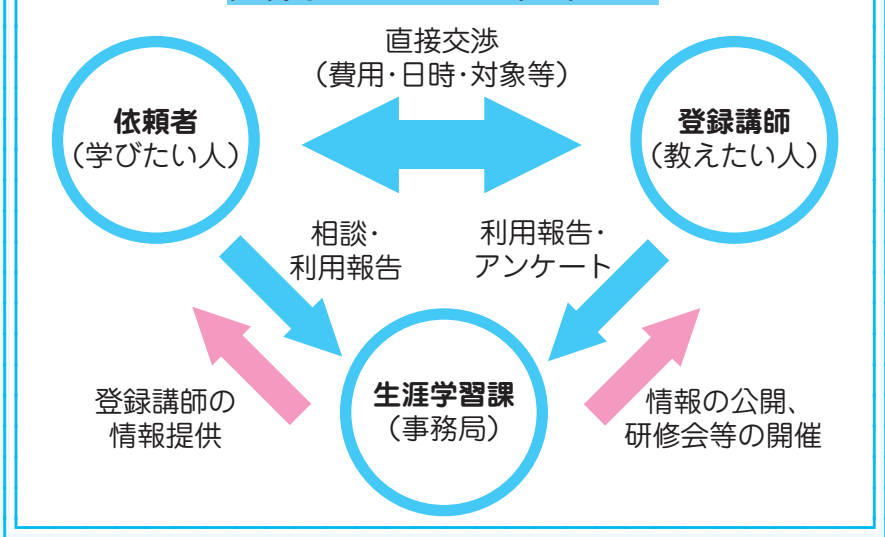
希望する講師が見つかったら、直接連絡をして依頼してください。講師により費用・日時・対象等の条件が異なるので、確認が必要です。利用に関する相談は、生涯学習課で受け付けています。

### 利用者の声

「防災講座を依頼し、身近な話を交えながら分かりやすくユーモアたっぷりに話してもらった」「子どもから高齢者までの幅広い世代が参加したイベントで、全員が楽しめる曲を演奏してくれた」等の喜びの声が多く寄せられています。



### 人材バンクの仕組み



### 登録講師について

人材バンクには、市内を中心に活動する個人・団体・行政機関・民間企業が登録できます。営利目的や宗教・政治・公序良俗に反する活動は登録できません。登録に際しては、生涯学習課が面談を行います。登録後は人材バンクのイベントや研修会への積極的な参加をお願いしています。

## 市職員採用試験(一般事務職<手話通訳>)

問 人事課

積極的・主体的に行動できる人材を求めています。

- 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。
- ◎昭和 40 年 4 月 2 日以降に生まれ、学歴は問わないが学校教育法による高等学校卒業程度の学力を有する人
- ◎厚生労働省が認定する手話通話士の資格または都道府県等が認定する手話通話者の資格を有する人

- 採用予定人数…1 人
- 第 1 次試験日…3 月 6 日(日)
- 採用予定日…4 月 1 日
- 申し込み…市指定の申込書兼履歴書及び、手話通訳士の資格証または手話通話者の資格が証明できるものの写しを添え、2 月 15 日(月)～24 日(水)(必着)に、郵送(特定記録郵便のみ)か人事課窓口(窓口の場合、平日の午前 8 時半～午後 5 時)(〒611-8501 宇治琵琶 33)へ。実施要項等は、市ホームページから印刷もできます。

## 歴史公園の整備計画について

2 月 1 日号でお知らせしました歴史公園の整備計画については、本市がこれまで検討を進めてきた内容をお伝えしたもので、この計画については市議会でもさまざまな意見があります。

現在、こうした意見も踏まえながら検討を進めているところですが、内容が決定したものと誤解される記事になっておりましたので、お詫びいたします。

問 歴史まちづくり推進課

◆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。



70 歳未満の高額医療・高額介護合算療養費自己負担限度額

| 所得区分<br>(旧ただし書き所得※1)) | 26年8月～27<br>年7月の自己<br>負担限度額 | 27年8月以降<br>の自己負担限<br>度額(※2) |
|-----------------------|-----------------------------|-----------------------------|
| 901万円超<br>(※3)        | 176万円                       | 212万円                       |
| 600万円超 901<br>万円以下    | 135万円                       | 141万円                       |
| 210万円超 600<br>万円以下    | 67万円                        | 67万円                        |
| 210万円以下               | 63万円                        | 60万円                        |
| 住民税非課税世<br>帯          | 34万円                        | 34万円                        |

※1＝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  
※2＝27年8月以降は自己負担限度額が変更されます  
※3＝未申告者がいる世帯も含む

70 歳以上の高額医療・高額介護合算療養費自己負担限度額

| 所得区分        | 自己負担限度額 |
|-------------|---------|
| 現役並み所得者(※4) | 67万円    |
| 一般          | 56万円    |
| 低所得者Ⅱ(※5)   | 31万円    |
| 低所得者Ⅰ(※6)   | 19万円    |

※4＝一部負担金の割合が3割の世帯  
※5＝世帯全員が住民税非課税で、低所得者Ⅰ以外の世帯  
※6＝世帯全員が住民税非課税で、各所得(年金所得の控除額は80万円)が0円の世帯、老齢福祉年金受給者世帯

◎1年間(8月1日～翌年7月31日)に医療保険上の同一世帯内で、医療費と介護サービス費の両方の負担があり、その合計額が左表の自己負担限度額より500円を超える世帯

◎対象年ごとに申請が必要で、  
◆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

対象

申請

◎市町村が発行した個人番号(マイナンバー)が分かるもの

◎印鑑  
◎振込先口座の分かるもの  
◎計算対象期間内に、市町村をまたがって住所を変更した場合や職場の医療保険に加入していたこ

とがある場合等、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)

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の制度です。

# 高額医療・高額介護合算療養費制度

問国民健康保険課、年金医療課

医療費・介護サービス費の自己負担が高額となる人へ



## 紫式部市民文化賞 作品を募集します

問文化自治振興課文化係

市民のアイデアを元に創設された「紫式部市民文化賞」は、日本のさまざまな古典文学に登場する宇治の文化的伝統の継承発展を図り、宇治ならではの地域文化を市民の手で創り上げることを目的としています。今年も次のとおり作品を募集します。

◆募集期間：4月1日(金)～5月31日(火)

◆要件：新作または27年4月1日～28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(ライトノベル含む)・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：次のとおり

◎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・横書き不問

◆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・他薦不問  
◆受賞作品数及び賞：次のとおり

◎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：詳細は、市の主な公共施設にある募



▶27年度贈呈式の様子

集要項や市のホームページに掲載する他、4月1日号市政だよりに掲載予定。

### 来庁の際は、ご協力をお願いします

#### 窓口サービスの満足度調査の実施

29年度までを計画期間とした第6次行政改革実施計画では、市民サービスの品質向上を目指し、取り組んでいます。

市民の皆さんが満足できる窓口サービスを目指して、職員の対応や庁舎内の案内表示等についてのアンケートを実施します。



- ◆実施期間…2月15日(月)～3月14日(月)
- ◆実施場所・方法…市役所玄関付近・エレベーターホール等にて、配布・回収
- ◆対象…市の窓口を利用した人

問行政経営課



毎週土曜日の午後に宇治公民館等で行う練習の他、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等、数多くの活動を行っています。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。

見学を希望する人は、文化自治振興課文化係へ。

◆対象…市内在住で、4月に小学2年生～中学1年生になる人

◆入団式…4月10日(日)

※3月26日(土)、午前10時から、宇治公民館で説明会を実施

◆申し込み…所定の申込書に必要事項を書き、2月15日(月)～3月22日(火)(消印有効)に、郵送・ファクスか同課関係窓口(〒611-8501 宇治琵琶33、FAX 21-0408)へ。申込書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。



▲合宿での練習の様子

問文化自治振興課文化係

宇治市役所

☎22・3141 (代表)

FAX 20・8778 (代表)

HP

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



# 誰もが生き生きと暮らせる社会を目指して

男女共同参画課(〒611-0021 宇治里尻 5-9、☎ 39-9377、FAX 39-9378、✉ danjokyoudou@city. uji. kyoto. jp)

市では、JR宇治駅前の「ゆめりあ うじ」内にある男女共同参画支援センターを拠点に、男性も女性も一人ひとりが自立し、生き生きと個性や能力を発揮できる社会を目指し、さまざまな取り組みを行っています。

## ＜主な取り組み＞

◎各種セミナー◎情報の提供(図書、行政資料)◎女性のための相談◎男性のための電話相談◎ここからチャレンジ相談(起業や地域活動等を目指す女性の支援)◎市民活動支援 等

## 3月1日～8日は「女性の健康週間」です



## 女性の健康支援セミナー 知っておきたい「乳がん」

「乳がん」について、正しい知識や情報を学びませんか。

- とき…3月5日(土)、午後1時半～3時
- ところ…男女共同参画支援センター
- 定員…50人(多数の場合抽選)
- 講師…三瀬圭一さん(宇治徳洲会病院乳腺外科部長)
- 参加費…無料
- 保育…6カ月～小学3年生(要予約)
- 申込期限…2月26日(金)

## こころとからだの相談

女性の精神科医による予約制の無料相談です。

- とき…3月5日(土)、午前9時半～午後0時半
- ところ…男女共同参画支援センター
- 対象…女性
- 定員…3人(1人50分)
- 保育…6カ月～小学3年生(要予約)
- 申し込み…2月26日(金)までに、同センター相談予約専用ダイヤル(☎39-9379)へ。

## 国際女性デー映画上映会 「ビッグ・アイズ」

60年代のアート界を揺るがしたゴースト・ペインターの実話です。映画を通じて女性の人権について考えてみませんか。

- とき…3月6日(日)、午後1時半～3時半(開場は午後1時～)
- ところ…生涯学習センター
- 定員…200人(多数の場合抽選)
- 参加費…無料
- 保育…小学3年生まで(要予約)
- 申込期限…2月21日(日)



©Big Eyes SPV, LLC. All Rights Reserved

## ワタシの真実をみつける ～わたし流自己表現の楽しみ方～

表現する楽しみを体感できる市民企画サポート事業のイベントです。

- とき…3月6日(日)、午前10時～午後4時半
- ところ…生涯学習センター
- 内容…ヨガ、各種クラフト(フラワーアレンジメント、ランチョンマット、デコケース作り等)、軽食販売(ポップコーン、パン、コーヒー等)
- 費用…各100～700円
- 申し込み…不要

## ストレスコントロール & コーヒーセミナー

いつもがんばっているあなたに贈るセミナーです。ストレスをためず生きるコツと自宅でおいしいコーヒーを淹れる方法を学びませんか。

- とき…3月13日(日)、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…30人(多数の場合抽選)
- 講師…吉岡俊介さん(シニア産業カウンセラー)
- 参加費…無料
- 保育…6カ月～小学3年生(要予約)
- 申込期限…3月6日(日)

## ＜申し込み＞

講座名・氏名・住所・電話番号・Eメールアドレス・保育希望者は子の名前(ふりがな)と年齢、国際女性デー映画上映会は申し込み人数を、各申込期限まで(必着)に、郵送・電話・ファクス・Eメールが男女共同参画支援センター窓口へ。

# 安心して暮らせる地域づくりのために ～学区福祉委員を募集しています～

問地域福祉課

## 学区福祉委員会とは

住民自らの手により誰もが住み慣れた地域で、安心して暮らせるまちづくりを目指し、おおむね小学校区ごとに作られた地域福祉推進のための組織です。昭和60年から平成8年にかけて22すべての小学校区域に組織され、現在、約1600人の「福祉委員」と呼ばれる地域ボランティアが活躍しています。

## 主な活動

高齢者を対象に、顔を合わせての配食サービスや会食会の開催、地域の世代間交流の推進等、それぞれの学区福祉委員会で多彩な活動を行っています。

## 主な取り組みの紹介



▲敬老会等で顔を合わせて交流できる機会を提供しています。



▲小学校と協力し、戦後の体験話・昔遊びの伝承等の活動を展開しています。



▲健康寿命を延ばすための勉強会を開催し、各小学校区で活動を展開しています。

## 学区福祉委員を募集

学区福祉委員会は、社会福祉協議会(コラボネット宇治)と連携し、さまざまなボランティア活動を行っています。

「これから地域の力になりたい」「今までの経験をボランティアに生かしたい」等、地域に役立つ活動に参加してみませんか。

◎各学区福祉委員会では、随時福祉委員を募集しています。

活動内容は、各学区福祉委員会により異なります。

問社会福祉協議会(コラボネット宇治)(☎22-5650、FAX 22-5654)



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

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。取引きを巡るトラブルや身近な製品による事故等、消費者トラブルは、いろいろな場面に潜んでいます。契約や取引き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。 図消費生活センター



市消費生活センターの概要

◇相談事業

同センターでは、消費者の商品や役務(サービス)の購入・消費・利用によって起こった苦情等の相談を受け、消費生活専門相談員が助言や情報提供、あっせんを行う等、トラブル解決のお手伝いをしています。なお、同センターは、市役所 1 階市民相談室にあります。

◆相談受付時間…平日、◎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)を利用してください(年末年始を除く)。なお、相談時間は、午前 10 時～午後 4 時です。

◇啓発事業

- 消費生活講座  
相談事例や社会情勢を踏まえてテーマを決定し、講座を開催
- 出前講座  
相談員が地域の集会所等に出向き、講座を開催
- 市政だよりに情報を提供  
毎月 1 日号 8 面に「こんなときどうする？」のタイトルで相談事例を掲載
- 市ホームページに情報を提供  
相談事例に基づいて情報を提供

全国の消費者から寄せられた相談情報は、PIO-NET(全国消費生活情報ネットワーク・システム)により(独)国民生活センターに集約され、消費者行政に役立てられています。  
同センターは、今後も、相談・啓発事業の取り組みを継続し、市民の安全・安心な消費生活を確保していくため、消費生活相談業務の充実を図り、消費者行政に取り組んでいきます。

契約ってなあに？

◇契約とは

契約とは、当事者同士の約束ごとです。一方が約束を破ることによって、他方が損害を受けるような約束ごとは保護される必要があります。  
契約を結ぶかどうか、契約をどのような内容で結ぶのかは、原則、当事者の自由です。一度契約を結ぶとその内容を守る義務が生じます。ただし、詐欺や強迫による契約、自分に落ち度がなく契約内容について重大な勘違いをした場合は、契約の取り消しや無効を主張することができます。

◇契約が成立するには

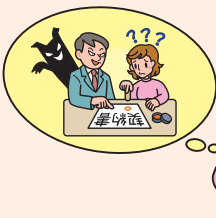
契約は、基本的に双方が合意すれば口約束でも成立します。合意の内容をお互いに確認するために作成するのが契約書です。契約書に署名すると記載された内容の契約が成立したものと推定されるため、契約書に署名する時は、しっかりと契約書の内容を確認しましょう。  
一般的な契約では、契約書の有無は契約成立の必須条件ではありませんが、取引の形態によっては、契約書の交付が義務付けられているものもあります。例えば、訪問販売では、一部の例外を除き、特定商取引法に定められた必須事項を記載した契約書を渡す義務が販売する側に課せられます。  
なお、署名は、契約書に書かれたことを確認した意味を持ち、印鑑を押すと更に確認の意味が強まります。

◇契約をする前には

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項をよく読んで、納得がいかない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、電話勧誘等の場合、契約書を受け取ってから 8 日以内ならクーリング・オフ(無条件解約)ができます。マルチ商法・内職商法の場合は、20 日以内です。ただし、さまざまな条件があるので、詳しくは、市消費生活センターに問い合わせてください。  
クーリング・オフを行う場合、電話では証拠が残りません。クーリング・オフ期間内に必ず文書で通知しましょう。また、出す前に、両面のコピーを取り、特定記録郵便(郵便局で受付、別途要 160 円)で出しましょう。



巧みな勧誘でよく分からず契約しちゃったけど、冷静に考えたら必要ない買い物だった…

クーリング・オフができないケースもあります

自分から店に行って商品を見て契約した場合は、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、結婚相談所等)を除きクーリング・オフはできません。ただし、契約に問題があった時は、問題点を相手に伝えて解約交渉をしていくことになります。  
通信販売にも、法的なクーリング・オフ制度はありません。ただし、返品可否や返品の条件は、カタログや広告に書く義務があります。返品について何も書いていない場合、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るものとみなされます。業者が「返品不可」と書いている場合は、渡されたものが間違っていたり不良品であったりする場合を除き、返品できませんので注意が必要です。通信販売を利用する時は、必ず返品の条件を確認しましょう。

クーリング・オフ書面～書き方例～

52  
特定記録  
160

〇〇〇-〇〇〇〇  
〇〇市〇〇区〇〇〇町〇〇ビル〇階  
〇〇〇〇〇株式会社  
代表者様

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  
担当者 〇〇〇〇支店 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お引き取りください。  
平成〇年〇月〇日  
宇治市〇〇町〇- 〇- 〇  
氏名 〇〇 〇〇®

〈表面〉

〈裏面〉

※クレジットを利用の場合は、信販会社にも通知が必要です。詳しくは、同センターに問い合わせてください。



市民参画と市民参加のコーナー

問＝問い合わせ  
罫＝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)  
罫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

生涯学習・催し等

環境美化推進ボランティアを募集しています

宇治のまちをきれいにする活動に参加しませんか。  
❖対象…2カ月に1回、平日の午前の活動に参加できる人(1時間程度・雨天中止)  
❖内容…ポイ捨てされたゴミの回収及び環境美化に関する啓発活動等(清掃用具は、貸し出します)。  
❖申し込み…電話で、環境企画課へ。  
問環境企画課

生涯学習課

問同課(〒611-0021 宇治琵琶 45-14、FAX 39-9501、✉ shogaigakushuka@city. uji. kyoto. jp)  
＜視覚障害者教室「さわる文化への招待」＞視覚障害者であり、「ユニバーサル・ミュージアム(誰もが楽しめる博物館)」を研究している講師が、『「見えない世界をみる」感性で博物館を楽しむ』をテーマに話します。▷とき…2月26日(金)、午前10時～11時半(受け付けは、午前9時45分～)▷ところ…生涯学習センター▷対象…市内在住・在勤・在学の視覚障害者、ボランティア等▷定員…先着30人▷講師…広瀬浩二郎さん(国立民族学博物館准教授)▷参加費…無料 問講座名・氏名・住所・電話番号を、2月22日(月)まで(必着)に、郵送・電話・ファクス・Eメールが同課窓口へ。  
＜難聴者教室 健康講座＞健康食品、特定保健用食品(トクホ)、医薬品等を安

元気フロンティア教室

問国民健康保険課

「脳・こころ・体 まるごと元気に」をテーマに、講演会と実技を行います。  
❖とき…3月19日(出)、午後2時～3時半  
❖ところ…久御山町役場(久御山町島田)  
❖対象…宇治市・城陽市・久御山町在住の人  
❖定員…各市町先着40人  
❖講師…松本行紀さん(健康運動指導士)  
❖参加費…無料  
❖申し込み…氏名・住所・電話番号・生年月日を、2月16日(火)～3月11日(金)(必着)に、郵送・電話が国民健康保険課窓口へ。

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。

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・発行日の前日・発行日の3日間のため、1日に行われる「催し」の掲載については、前々月の1日から3日間(土・日曜日、祝日を除く)にしてください。

■陶芸サークル彩炎

第1・2・4(出)、13:30～16:30。木幡公民館。月3000円。佐々木☎/ FAX 32-5372。はじめての方歓迎。  
■シャンソン(ピバシャンソン)月4回、昼の部・夕の部。南コミセン。1回千円(入会千円)。黒木蘭☎090-8166-1968。初心～プロ。  
■日本語教室ボランティア募集 毎週(出)、18:30～20:00。菟道ふれあいセンター。年2000円。杉本☎22-8378。竹中☎44-1402。  
■琴伝流大正琴 西小倉スミレ 第1・3(出)、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。

■うきふね短歌会

第1・3(出)、13:00～16:00。生涯学習センター。月1500円。藤井☎21-2236。初心者歓迎。  
■開閉基同好会 月4回(出・出)、12:30～17:30。開地福祉センター。月300円。上田☎43-0767。男女・年齢不問。  
■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。一度見学に是非お越し下さい!!  
■宇治若葉旬会 俳句の会 第2(出)、13:00～16:00。宇治公民館。月1000円。貴志☎20-1387。老若男女歓迎。添削指導もあります。  
■秋陶会(陶芸サークル) 第2・4(出)、13:00～17:00。中央公民館。月千円。村山☎20-0697。男女初心者・歓迎。  
■少林寺拳法洛南スポツ少年団 毎週(出)、18:00～(出)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。

■宇治おおとり合唱団

第2・3・4(出)、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。  
■USK 書道同好会 第1・3(金)、13:00～16:00。総合福祉会館3F。月1000円。長岡☎23-9656。60歳以上。  
■伊勢田書道サークル 月3回(出)、19:00～20:30。西宇治中学校4F。月2200円。西川☎43-5706。FAX 43-9893。初心者大歓迎。  
■皆で楽しく健康体操(自彊術) 毎週(出)9:30～10:45・11:00～12:00。南宇治コミセン。月2500円。井垣☎44-7367。腰痛肩こり改善。  
■親子体操なかよし 第1・2・3(金)、11:00～12:10。木幡公民館。月1800円。三浦☎090-9881-4219。2歳以上。体験大歓迎。  
■絆カラオケサークル 第1・3(出)、13:30～15:00。市民会館。月2500円。高澤☎32-6335。初心者大歓迎。  
■楽しい卓球教室 毎週(出)、10:15～11:15。アルプラザ宇治東。月2000円。松本☎0774-20-2605。初心者歓迎。

■中高年からのらくらくピアノ

第1・3(出)、13:30～15:00。東宇治コミセン。月2000円。笹井☎090-8932-2315。初心者対象体験可。  
■社交ダンス「ウェーブ」 毎週(出)、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。  
■シャルウィダンス 月3回(出)、14:00～(モ)15:15(ラ)。宇治公民館等。4000円。小倉☎45-2263。男性プロ指導員待付。  
■京都山城みづば家(よさこい) 毎週(出)、18:30～21:30。南宇治コミセン。月1000円。林☎080-4396-7045。小学生～40代演舞中。HP有。  
■若菜の会 源氏物語の講読 第1(金)、13:30～15:30。ゆめりあうし。会費1500円。長谷川☎/ FAX 31-5263。講師飯塚ひろみ先生。  
■中高年らくらくピアノの会 隔週(金)、10:00。文化センター。1000円。安田☎46-2623。ピアノで脳活! 奏でる喜び&集う楽しみ。

■京都ハンナリーズ HomeGame 太陽が丘開催 市民ファミリー割引

▷とき・内容…2月20日(出)・21日(日)、午後2時～＝対滋賀レイクスターズ▷ところ…府立山城総合運動公園(太陽が丘)▷対象…市内在住・在勤・在学で、家族2人以上で観戦できる人▷席種…2階自由席▷費用…◎一般＝1000円◎小・中学生＝500円 問2月18日(木)までに、京都ハンナリーズホームページ(☎http://hannaryz.jp/)へ。当日、市内在住・在勤・在学が確認できるものを窓口で提示してください。 問生涯学習課または京都ハンナリーズ(☎050-5533-5588)  
■京都サンガF.C. ホームゲーム ご招待

▷とき・内容…①2月28日(日)、午後4時～＝対水戸ホーリーホック②3月20日(祝)、午後4時～＝対V・ファーレン長崎▷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) 問往復はがきに、氏名・住所・電話番号・

観戦希望の試合(①が②)、返信用の表にも氏名・住所を書き、①は2月20日(出)まで(必着)に、②は3月4日(金)まで(必着)に、「京都サンガF.C. 宇治市広報2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。  
問生涯学習課または京都サンガF.C. (☎55-7603)  
■おやこっころんど

▷とき…2月26日(金)、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…「ひなかざりを作ろう!」、自由遊び、パラバルーン、体操等▷参加費…無料 問同センター(☎39-9500)  
■木工ひろば

「鉄棒をするさる」を作ります。▷とき…3月5日(出)、午前9時半～正午▷ところ…宇治公民館▷対象…市内在住の小中学生▷定員…先着15人▷参加費…200円▷持ち物…水筒、筆記用具 問2月16日(火)から、同館(☎39-9272)へ。

皆さんのご意見を募集します

市地域防災計画の改定(初案)

❖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◎本計画の改定(初案)に利害関係を有する人  
❖提出方法…氏名・住所・意見等の必要事項を書き、3月7日(月)まで(必着)に、郵送・ファクス・Eメールが危機管理課窓口(〒611-8501 宇治琵琶 33、FAX 39-9422、✉ kikikanri@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、意見の概要とそれに対する考え方をまとめ、後日公表します。  
❖資料の閲覧…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。  
問危機管理課

スポーツ推進委員を募集

◆対象…下記の小学校区在住の20～60歳(28年4月1日現在)で、市や地域体育振興会等が主催する事業に積極的に参加できる人  
＜対象の小学校区＞伊勢田、西小倉、北小倉、平盛、南部、御蔵山、笠取第二  
◆主な活動…市主催事業への参加、会議等への参加、指導者派遣依頼があった場合の指導等  
◆任期…4月1日～30年3月31日  
◆報酬…生涯学習課へ問い合わせ 問生涯学習課

◆みんなの足です「公共交通」乗って残そう「バス路線」問交通政策課



＜人権問題学習会＞「パソコン、スマホ、タブレットを安心・安全に使うには～設定の基本からセキュリティ対策まで～」をテーマに講演とパソコン等についての相談会を行います。▷とき… 3 月 17 日(木)、午後 2 時～4 時(相談会は、午後 3 時半～)▷定員… 40 人(多数の場合抽選)▷講師…湯上裕之さん(まちづくりねっと・うじ理事)▷参加費…無料 囲催し名・氏名・住所・電話(ファクス)番号・人数を、3 月 14 日(月)(消印有効)までに、郵送・電話・ファクス・E メールが同館窓口へ。

**議会生中継及び録画中継  
3 月定例会の様子を配信**

2 月 22 日(月)から 3 月定例会の本会議や常任委員会の中継配信を行います。市議会ホームページ(<http://www.city.uji.kyoto.jp/gikai/>)をご覧ください。



問議会事務局

**アクトパル宇治**

囲催し名・参加者全員の氏名・年齢・性別、「ちびっこアウトドア」は送迎の有無、保護者の氏名・住所・電話番号を、「BBQ をたのしもう」は代表者の住所・電話番号を、各申込期限(消印有効)までに、郵送・ファクスが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、

FAX 075-575-3511、<http://www.actpal-uji.com>)へ。当選者のみ通知します。

＜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等、仲間と一緒に楽しみます。▷とき…3 月 13 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…1500 円(JR 宇治駅～アクトパル宇治の送迎希望者は別途要 1200 円)▷持ち物…水筒、軍手、着替え▷申込期限…2 月 25 日(木)

＜BBQ をたのしもう！＞バーベキューをしながら、火のおこし方や道具の使い方、調理、片付けまで楽しく安全な野外炊飯の基本を体験します。▷とき… 3 月 20 日(祝)、午前 9 時半～午後 2 時▷定員… 40 人(多数の場合抽選)▷参加費… 1500 円▷申込期限…2 月 29 日(月)

**図書館**

■蔵書点検に伴う休館

図書館は、蔵書点検のため 2 月 22 日(月)～26 日(金)、全館休館します。また、25 日(木)の予約図書配本サービスも中止します。期間中は電話等による予約はできませんが、インターネット予約や図書館ホームページの閲覧は可能です。 囲中央図書館(☎ 39-9256)、東宇治図書館(☎ 39-9182)、西宇治図書館(☎ 39-9226)

**官公署・その他**

■社会福祉協議会

囲同協議会(☎ 22-5650)

＜赤ちゃんサロン＞動きやすい服装で参加してください。▷とき…2 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…助産師による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

＜おしゃべりキャッチボール＞▷とき…3 月 2 日(水)、午前 10 時～11 時半▷ところ…総合福祉会館▷内容…「のびのびの木」の皆さんとの交流▷参加費…無料

＜赤ちゃんボランティアを募集＞

南宇治中学校の授業で、中学生と交流します。▷とき…3 月 9 日(水)、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…先着 54 組程度 囲 2 月 29 日(月)までに、同協議会へ。

■宇治学フォーラム

「総合的な学習の時間における地域学習の意義～学習指導要領の改訂を踏まえて～」をテーマに、講演と「宇治学」研究協力校の三室戸小学校での取り組み紹介をします。▷とき… 2 月 27 日(土)、午後 2 時～4 時 40 分▷ところ…京都文教大学(槇島町千足)▷講師…加藤明さん(関西福祉大学学長) 囲京都文教大学フィールドリサーチオフィス(☎ 25-2630)

■パワーリハビリ教室

トレーニング機器を利用し、病気等で低下した心身機能の維持向上に努めましょう。教室ボランティアは、随時募集中。▷とき…◎月・木曜日◎水・土曜日(2 コース)、午前 10 時 45 分～午後 0 時半▷ところ…広野地域福祉センター▷対象… 40～64 歳の人(介護保険の要介護・要支援認定を受けている・障害者総合支援法による制度を利用中の人は除く)▷定員…各コース若干名▷参加費…無料 囲福祉サービス公社(☎ 28-3150)へ。面接により決定。

| ■自衛官等の募集            |                                                 |                                                          |
|---------------------|-------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 囲宇治地域事務所(☎ 44-7139) |                                                 |                                                          |
| 募集種目                | 資格                                              | 受付期間                                                     |
| 幹部候補生               | 一般(大卒程度)                                        | 3/1 ㊦～5/6 ㊦                                              |
|                     | 大卒(見込含)20 歳以上 26 歳未満(自衛官は 28 歳未満)の人             |                                                          |
|                     | 一般(院卒者)                                         |                                                          |
| 予備自衛官補              | 歯科                                              | 第 1 回＝4/8 ㊦まで<br>第 2 回＝7/1 ㊦～9/16 ㊦<br>(第 2 回は実施しない場合あり) |
|                     | 薬剤科                                             |                                                          |
| 技能                  | 専門の大卒(見込含)20 歳以上 26 歳未満(薬学修士学位取得者は 28 歳未満)の人    |                                                          |
|                     | 18 歳以上で国家免許資格等を持つ人(資格によって、53 歳未満～55 歳未満となる場合あり) |                                                          |

**ハンセン病にかかれた人への補償金の請求期限が迫っています**

過去にハンセン病にかかったことがある人には、国から補償金が支払われますが、請求期限が迫っています。訴訟の手続きが必要なため、期限に余裕をもって下記の窓口にご相談してください。

なお、既に亡くなっている人及び療養所に入所されたことがない人も対象です(既に補償金を受け取った人は対象外)。

♣請求期限…平成 28 年 3 月 31 日(木)

♣相談窓口…次のいずれか

▷(公財)沖縄県ゆづな協会(☎ 098-832-9528)

▷法律事務所(☎ 098-938-4381)

▷厚生労働省 難病対策課(☎ 03-5253-1111)

# 源氏物語の世界を楽しみませんか

囲源氏物語ミュージアム(☎ 39-9300)

## 企画展

## 源氏物語 かさねの色目－宇治十帖の世界－

「かさねの色目」とは、生地を表地と裏地の重ねによる色の見え方、あるいは何枚か重ねた衣の袖口や裾などの重なり配色のことです。

今回の企画展では、染織史家の吉岡幸雄さんが再現された『源氏物語』の色彩豊かな「かさねの色目」の中から、「宇治十帖」を中心に紹介します。

＊とき…2 月 18 日(木)～4 月 17 日(日)、午前 9 時～午後 5 時(入館は、午後 4 時半まで)

＊期間中に展示替えがあります。

＊観覧料…◎大人＝500 円◎小・中学生＝250 円

＊休館日…月曜日(祝休日の場合は、その翌日)



## かるた教室

全日本かるた協会の皆さんを講師に迎え、歴代名人やクイーンによる対談や模範試合、ちらし取り大会等を開催します。

＊とき…3 月 13 日(日)、午後 2 時～4 時(受け付けは、午後 1 時半～)

＊参加費…無料

## 連続講座⑩

## 作家と「源氏物語」－与謝野晶子と田辺聖子の場合－

＊とき…3 月 16 日(水)、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…中周子さん(大阪樟蔭女子大学教授)

＊参加費…500 円

＊申し込み…往復はがきに、連続講座⑩・氏名・住所・電話番号を書き、2 月 28 日(日)まで(必着)に、同ミュージアム(〒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)。なお、講座当日に限り、展示室へ無料で入館できます。



情報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)

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



市HP携帯版QRコード

☎＝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。  
※運動講座は、医師から制限を受けていない人が対象です。  
※電話は番号をよく確かめておかけください。



▲ちはや姫

無料相談

■弁理士による無料相談会

▷とき…2月25日(木)、午後1時半～4時半▷ところ…産業振興センター▷対象…府内在住・在勤の人や事業主等▷定員…先着3人(1人1時間以内)▷内容…特許・意匠・商標等、産業財産権全般に関すること ㊦2月24日(水)、午後3時までに、(一社)京都発明協会(☎075-315-8686)へ。 ㊦同センター(☎39-9444)

募集

■保健師(非常勤職員)

▷勤務内容…成人保健に関する業務▷資格…保健師免許、普通自動車運転免許を持ち、パソコンの基本操作ができる人▷任用期間…4月1日～29年3月31日▷勤務日時…月～金曜日、午前8時半～午後5時15分(うち1日は半日)▷報酬(月額)…20万4300円(他手当あり)▷募集人数…1人 ㊦市販の履歴書(要写真)に、保健師免許証の写しを添え、2月29日(月)まで(必着)に、郵送か健康生きがい課窓口へ。後日、面接あり。

■栄養士(非常勤職員)

▷内容…健康診断後の栄養指導▷資格…栄養士免許を持つ人▷任用期間…4月1日～29年3月31日▷勤務日時…指定する日の午前8時半～午後5時15分(月2日程度)▷報酬(日額)…9311円(他手当あり)▷募集人数…1人 ㊦市販の履歴書(要写真)に、栄養士免許証の写しを添え、2月26日(金)まで(必着)に、郵送か職員厚生課窓口へ。後日、面接あり。

■介護相談員

▷内容…介護保険施設等の利用者や家族の話を聞き、不安や疑問の解消▷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いない、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場合に支給。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)と申込書に、作文(テーマ＝「あなたが考えるコミュニケーションをとるうえでの『聞く力』とはどのようなものですか」・800字程度・原稿用紙等)を添え、2月15日(月)～29日(月)(必着)に、郵送か介護保険課窓口へ。なお、申込書は同課にある他、市ホームページから印刷もできます。後日、面接あり。

■児童虐待対応保育士(非常勤職員)

▷勤務内容…児童虐待の対応及び支援に係る業務▷資格…保育士資格と普通自動車運転免許を持ち、ワード・エクセルの基本操作ができる人▷任用期間…4月1日～29年3月31日▷勤務日時…月～金曜日、午前8時半～午後5時15分(うち1日は半日)▷勤務場所…地域子育て支援基幹センター▷報酬(月額)…16万8500円(他手当あり)▷募集人数…1人 ㊦市販の履歴書(要写真)に、保育士証の写しを添え、2月15日(月)～3月9日(水)午後5時まで(必着)に、郵送かこども福祉課窓口へ。後日、面接あり。

■地域子育て支援拠点事業保育士(非常勤職員)

▷勤務内容…地域子育て支援拠点事業の運営に係る業務▷資格…保育士資格と普通自動車運転免許を持ち、ワード・エクセルの基本操作ができる人▷任用期間…4月1日～29年3月31日▷勤務日時…月～金曜日のうち指定する日、午前8時半～午後5時15分(週3日または4日)▷勤務場所…◎週3日勤務＝地域子育て支援基幹センター◎週4日勤務＝地域子育て支援基幹センターと西部地域子育て支援センターの交代勤務▷報酬(日額)…7747円(他手当あり)▷募集人数…2人 ㊦市販の履歴書(要写真)に、保育士証の写しを添え、2月15日(月)～3月9日(水)午後5時まで(必着)に、郵送かこども福祉課窓口へ。後日、面接あり。

■ファミリー・サポート・センターアドバイザー(非常勤職員)

▷勤務内容…ファミリー・サポート・センターの運営に係る業務▷資格…普

通自動車運転免許を持ち、ワード・エクセルの基本操作ができる人▷任用期間…4月1日～29年3月31日▷勤務日時…月～土曜日のうち市が指定する日、午前8時半～午後5時15分(週2日程度)▷報酬(日額)…7747円(他手当あり)▷募集人数…1人 ㊦市販の履歴書(要写真)を、2月15日(月)～3月9日(水)午後5時まで(必着)に、郵送かこども福祉課窓口へ。後日、面接あり。

■公民館等管理員(非常勤職員)

▷内容…公民館等の施設管理▷任用期間…4月1日～29年3月31日▷勤務日時…指定する日の午前8時半～午後10時で指定する時間▷勤務地…公民館または生涯学習センター▷報酬(時給)…872円▷募集人数…若干名 ㊦市販の履歴書(要写真)を、2月28日(日)まで(必着)に、郵送か生涯学習課窓口(〒611-0021 宇治琵琶45-14)へ。後日、面接あり。

■福祉サービス公社アルバイト

▷職種…①介護予防事業における看護職員②デイサービス介護職員▷資格…①看護師または准看護師②介護職員初任者研修修了者(旧ホームヘルパー2級)以上が望ましい▷勤務日時…①週2～3日程度、1日3時間▷午前8時半～午後5時15分▷勤務地…①市内の集会所・地域福祉センター等②東宇治・西小倉事業所▷時給…①1220円②860円、いずれも他手当あり ㊦市販の履歴書に、資格証の写しを添え、郵送か同公社窓口(〒611-0021 宇治琵琶1-3、☎28-3150)へ。後日、面接あり。

お知らせ

■地域子育て支援基幹センター

㊦同センター(☎39-9109)

◎でまえひろば(9:30～12:00)

|       |              |                |
|-------|--------------|----------------|
| 2/17㊦ | 木幡公民館        | 就学前の子と親でおもちゃ遊び |
| 2/23㊦ | 榎島コミュニティセンター |                |
| 3/1㊦  | 中央公民館        |                |

◎乳幼児相談(10:00～11:00)

|       |               |                   |
|-------|---------------|-------------------|
| 2/18㊦ | 西部地域子育て支援センター | 保健師による「すくすくタイム」相談 |
| 2/25㊦ | 北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)

|       |          |          |
|-------|----------|----------|
| 2/16㊦ | 同胞保育園    | 雨天室内     |
| 2/16㊦ | 大久保保育所   | 雨天中止     |
| 2/18㊦ | 北木幡保育所※  | 雨天中止     |
| 2/20㊦ | 登り保育園    | 雨天児童館    |
| 2/22㊦ | なかよし保育園  | 雨天支援センター |
| 2/23㊦ | 同胞保育園    | 雨天室内     |
| 3/1㊦  | 小倉双葉園保育所 | 雨天支援センター |

※＝10:00～11:00

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。

■会長杯ニュースポーツ大会

「ペタピンゴ」と「スローイングピンゴ」の2種目に挑戦しませんか。▷とき…3月13日(日)、午後1時半～4時▷ところ…南宇治コミュニティセンター(駐車場なし)▷対象…小学生～▷定員…先着

50人▷参加費…無料 ㊦2月16日(火)から、同センター(☎39-9185)へ。

■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、「からだスッカリ食育講座」で保育希望者は子の名前、年齢を、「足腰改善体操教室」は希望会場を、2月29日(月)まで(必着)に、郵送・Eメールか同課窓口(㊦oubo-kenkou@city.uji.kyoto.jp)へ。

＜からだスッカリ食育講座＞調理実習を通して、生活習慣病の予防に効果的な食事について学びます。▷とき…3月14日(月)、午前10時～午後1時▷ところ…うじ安心館▷対象…20～64歳の市民(保育あり)▷定員…20人(多数の場合抽選)▷参加費…無料

＜足腰改善体操教室＞運動と栄養バランス、口の健康、認知症の話等を組み合わせた全22回の健康教室です。▷ところ・とき・定員…下表のとおり(いずれも、多数の場合抽選)▷対象…全回出席できる65歳以上の市民▷参加費…無料

| ところ                  | とき           | 定員  |
|----------------------|--------------|-----|
| ケアセンターまごころ大久保(広野町東裏) | 4/11㊦以降の㊦、午後 | 10人 |
| 東宇治コミュニティセンター        | 4/12㊦以降の㊦、午前 | 5人  |
| ハーモニーやはた(木幡北山畑)      | 4/13㊦以降の㊦、午前 | 10人 |
| 榎島地域福祉センター           | 4/13㊦以降の㊦、午後 | 10人 |
| 西小倉地域福祉センター          | 4/14㊦以降の㊦、午前 | 10人 |
| うじ安心館                | 4/14㊦以降の㊦、午後 | 5人  |
| 東宇治地域福祉センター          | 4/15㊦以降の㊦、午前 | 10人 |

※午前＝10:00～12:00、午後＝14:00～16:00

2月29日(月)は、  
固定資産税・都市計画税第4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

■公共下水道の処理区域が拡大

1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、次の一部です。◎東宇治処理区＝五ヶ庄戸ノ内◎洛南処理区＝神明宮北・石塚、羽拍子町、小倉町東山、開町、広野町宮谷。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。 ㊦下水道管理課

■コミュニティワークこはた館

㊦同館(〒611-0002 木幡河原3-12、☎39-9199、FAX39-9200、㊦jinkenkei-hatsu@city.uji.kyoto.jp)

＜健やかからだ講座＞▷とき…2月23日(火)、午後2時～4時▷対象…市内在住・在勤・在学の人▷定員…先着40人▷内容…生活習慣病の予防に効果的な運動療法▷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 ㊦2月16日(火)から、電話か同館窓口へ。



# 歴史

宇治史探検 ⑦1

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)

## 宇治橋若森線全通 40 年

宇治橋若森線とは、宇治橋西詰から JR 宇治駅や宇治警察署の前を通り、宇治橋通り商店街の西端に接続する道路のことです。「都計道路」とも通称される市のメインストリートです。

この道路は昭和 32 年に宇治橋西詰から着工し、完成した部分から少しずつ供用を開始し、44 年には宇治警察署前まで開通しました。残り区間が完成し、全長約 900 メートルが開通したのは 51 年(1976 年)3 月 1 日、今からちょうど 40 年前のことです。

両側に歩道が整備された広い道路が完成したことにより、そ

れまで宇治橋通りを走っていたバスも、運行ルートが宇治橋若森線に変更されます。それから 20 年後の平成 8 年(1996 年)には宇治橋が架け替えられ、現在のように宇治橋若森線と一直線につながりました。

今では京阪宇治駅前や JR 宇治駅前、周辺道路も整備が進み、車の流れが見違えるようにスムーズになっています。



▲宇治橋通りから宇治橋へ向かう、京阪宇治行きバス(昭和 40 年頃)

# 本

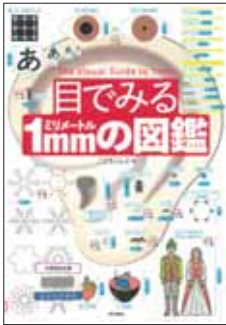
新刊の紹介

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)



『ラオスにいったい何があるというんですか?』 村上春樹 著/文藝春秋

著者が世界の 10 の街や場所を訪れた時の印象や風景を軽快な文章で紹介しています。ラオスのルアンプラバンは大小の寺院がひしめく中に、人々の穏やかな暮らしが息づいています。アイスランドは溶岩大地が広がり、多くの温泉が点在する島国です。知らない場所に身を置き、そこに何があるのかを感じることが、旅の魅力だと気付かせてくれます。



『目でみる 1mm の図鑑』 こだもくらぶ 編 / 東京書籍

1 ミリ当てクイズや 1 ミリの虫、1 ミリよりもっと小さな世界など、「大きさの世界」を 4 つのパートに分けて紹介しています。同じ 1 ミリでも線や字、食べ物など対象によってさまざまな大きさを感じる不思議な感覚が味わえます。かわいい米粒アートや豆本なども紹介されており、楽しく学べる一冊です。

# 環境

レッツ!エコ・リサイクル

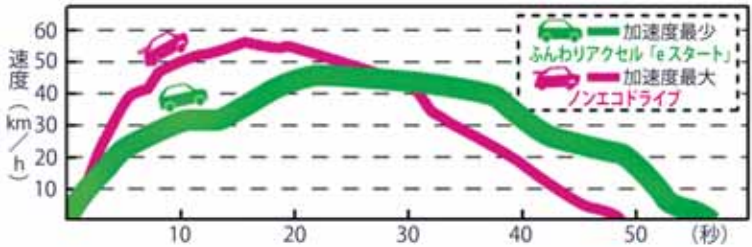
身近なことからエコやリサイクル活動に取り組んでみませんか。 問環境企画課

## 誰でも簡単エコドライブ

寒さの厳しい季節になり、車での外出も増えているのではないのでしょうか。車の運転時にはエコドライブを実施し、環境にもお財布にもやさしい運転を心がけましょう。

### ▶ふんわりアクセルで発進しましょう

少し穏やかに発進するだけで、燃料消費は 10% 程度少なくなります。最初の 5 秒で時速 20km が目安です。



出典: (独法)環境再生保全機構「ECO DRIVE」

### ▶減速時は早めにアクセルを離しましょう

信号が赤に変わるなどして停止することが予想される場合は、早めにアクセルから足を離しましょう。燃料消費は 2 % 程度少なくなります。

### ▶エアコンは適切に使用しましょう

車のエアコンは、車内を冷却・除湿する装置です。エンジンの熱を利用した、送風だけでも車内を暖めることは可能です。

### ▶運ぶ必要のない荷物は車から降ろしましょう

例えば 100kg の荷物を載せて走ると、燃料消費は 3% 程度多くなります。

# 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

## 地震発生時の心得 ～その 2～

### ◆狭い路地やブロック塀には近づかない

瓦などが落ちてきたり、ブロック塀や門柱・自動販売機などが倒れてきたりします。

### ◆津波・山崩れ・がけ崩れに注意

海岸から離れ、すぐに高台に避難しましょう。がけや川べりは崩れやすくなっていることがあります。

### ◆避難は徒歩で

できるだけ集団で、歩いて避難しましょう。持ち物は最小限にしましょう。

### ◆協力し合って応急救護

高齢者や身体の不自由な人、けが人などに声をかけ、みんなで助け合いましょう。

### ◆正しい情報を聞く

不確かな情報に惑わされず、テレビやラジオなどで正確な情報を入手しましょう。FMうじ(88.8MHz)では、災害発生時には緊急放送を実施します。



# 健康

こんにちはと笑顔で健やか宇治のまち

市民の皆さんの日々の健康づくりや食育に役立つ情報をお届けします。 問生涯学習課

## 「適度な運動で健康づくり」

### ❖健康寿命ってなに？

健康寿命とは、健康上の問題がない状態で日常生活を送れる期間のことです。平均寿命と健康寿命の間には、男性で約 9 年、女性で約 12 年の差があるとされています。国の調査では、要支援・要介護になった原因について、関節疾患、骨折・転倒で 2 割を占めるという結果が出ています。

### ❖ロコモティブシンドロームを予防しましょう

ロコモティブシンドローム(運動器症候群、略称:ロコモ)とは、骨・関節・筋肉などの体を動かす機能が低下し、歩行や日常生活に何らかの障害をきたした状態のことです。自立した生活ができなくなり、介護が必要となる可能性が高い状態を指します。いつまでも自分の

足で歩き続けるためには、ロコモを予防することが大切です。

### ❖+ 10(プラス・テン)で健康づくり

普段から元気に体を動かすことで、糖尿病、心臓病、がん、ロコモ、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。また、運動習慣を持つことで、これらの疾病に対する予防効果を更に高めることが期待できます。健康のために今より 10 分多く体を動かすこと、例えば 10 分多く歩くことなどが推奨されています。

### 気軽に楽しい「ニュースポーツひろば」

市では、初心者でも気軽に参加でき、楽しく体を動かすのに最適な「ニュースポーツひろば」を開催しています。3 月のニュースポーツひろばについては 5 面に掲載しています。詳しくは、生涯学習課に問い合わせてください。

参考:厚生労働省 健康日本 21(第 2 次)の推進に関する参考資料、健康づくりのための身体活動指針