

◆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

7.15
平成 27 年
(2015)
第 1724 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>

「ふるさと納税」で宇治市への応援を

ふるさと納税制度は、“ふるさとを離れて生活している人が「生まれ育ったふるさと」を応援したい”“ゆかりのある街を応援したい”“大切な人が住んでいる街を応援したい”という思いを実現するため創設された制度です。

応援したい自治体に寄附をしていただくと、住民税と所得税を合わせて、寄附の金額から 2000 円を引いた額に相当する税金(個人住民税所得割額の概ね 2 割が上限)が控除されます。

宇治市では、寄附していただいたお金を「源氏物語のまちづくり」、「貴重な歴史的文化遺産の保護と活用」、「宇治茶の普及」に活用しています。

なお、宇治市在住の人も、宇治市に寄附することができます。 園行政経営課



源氏物語のまちづくり



宇治茶の普及



貴重な歴史的文化遺産の保護と活用

1 万円以上の寄附で「宇治ふるさとプレゼント」を進呈

7 月から「宇治ふるさとプレゼント」を拡充し、新たに宇治茶や茶器等の地元特産品を追加しました。

みなさんの応援をお願いします。

宇治ふるさとプレゼントの一例

寄附金額	地元特産品等
1 万円以上 2 万円未満	抹茶・玉露セット(抹茶 30g 缶・玉露 80 g 缶) 宇治川の鵜飼ペア招待券(乗合船)
2 万円以上 5 万円未満	抹茶・茶碗等セット (抹茶茶碗・茶筌・茶さじ・抹茶 40g 缶 × 2) 玉露・急須等セット (急須・湯冷し・湯のみ 2 個・玉露 100g 缶)
5 万円以上 10 万円未満	極上抹茶セット(抹茶 30g 缶 × 6) 極上玉露セット(玉露 150g 缶 × 2) 朝日焼 河濱清器(宝瓶・湯冷し・煎茶碗 2 客)
10 万円以上	朝日焼 器箱セット(河濱清器・茶筒・器箱)

※上記一例も含めたプレゼントから、金額に応じ選択できます。



宇治川の鵜飼ペア招待券



抹茶・茶碗等セット



極上玉露セット



朝日焼 器箱セット

申し込み

所定の申込書に必要事項を書き、郵送・ファクスかEメールで行政経営課(〒611-8501宇治琵琶33、FAX20-8778、☎gyoseikeieika@city.uji.kyoto.jp)へ。申込書は、市ホームページから印刷もできます。

「ふるさと納税・宇治ふるさとプレゼント」 地元特産品等の提供事業者を募集

♣**地元特産品等の金額**…事業者には、定価 5000 円相当以上の地元特産品等を提供していただき、市から一部負担金を代金として支払います。

♣**応募要件**…下記の①の条件をすべて満たし、②の条件のいずれかの地元特産品等を提供できる事業者

- ①＝(1) 市内に本社または事務所(工場等)を有する法人または個人
(2) 市税の滞納がないこと
(3) 事業者の役員等が、暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律に規定する暴力団員でないこと

- ②＝(1) 市内で製造、加工、栽培等をしている商品及びサービス
(2) 市のPRにつながる商品及びサービス

♣**申し込み**…所定の申込書に必要事項を書き、商品の写真を添え、8 月 21 日(金)までに郵送・ファクス・Eメールか直接、行政経営課(〒611-8501 宇治琵琶 33、FAX 20-8778、☎gyoseikeieika@city.uji.kyoto.jp)へ。申込書は市の主な公共施設にもある他、市ホームページから印刷もできます。

※書類選考による参加事業者の可否を、9 月 1 日(火)以降に通知します。

宇治歴史夜嘸

～あをろしき お化け街道～

8月8日(土)、午後5時～10時
9日(日)、午後5時～9時
荒天中止

問観光協会(☎23-3334)

宇治の歴史を題材とし、夜の宇治の魅力に迫るナイトフェスティバルを宇治川花火大会に代わるイベントとして、開催します。
※27年度の宇治川花火大会は、より安全な打ち上げ場所及び観覧地・安全対策・周辺の交通対策等の調査・検討のため、休止します。

周辺商店街でも様々な連携イベントを行います。
各催しの開催時間や最新情報、その他詳細は公式サイトで確認してください。

公式サイト <http://www.aoroshiki.com>

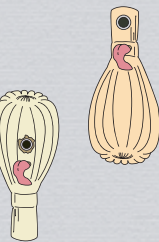
宇治お化け

検索



宇治橋通り商店街

両日・スタンプラリー
8日・宇治百鬼夜行
9日・2日目オープニング
・ばさら者・傾奇者コンテスト
・水かけ競争
・コンテスト授賞式



連携イベント

「宇治橋通りスマイルサタデー クラフトビール夜市」
商店街サマーセールイベントとコラボレーション。地ビールのブースや商店街出張グルメ屋台等が出店します。(8日のみ)

かぶきもの ばさら者・傾奇者コンテスト

夏の暑さを吹き飛ばす仮装コンテストを実施。入賞者には宇治ならではの賞品をプレゼント。和装・コスプレ等、仮装なら何でも出場できます。

水かけ競争

宇治橋通り商店街を参加者が走り抜け、沿道からはランナーに水鉄砲や柄杓で水かけを行います。事前登録者にはオリジナルうちわをプレゼントします。

いずれも、当日に出場の登録ができますが、7月26日(日)まで、公式サイトから事前登録もできます。

平等院表参道商店会

両日・宇治夜市
・道ばたアート展示
・スタンプラリー
8日・宇治百鬼夜行

宇治源氏タウン銘店会

両日・スタンプラリー
8日・宇治百鬼夜行

府立宇治公園中の島

両日・スタンプラリー
・グルメブース
8日・1日目オープニング
・トークライブ
・夜嘸 地獄絵解き
・宇治百鬼夜行
・大おぼけ風流踊り

宇治観光塔の島会

両日・宇治夜市
・スタンプラリー
8日・宇治百鬼夜行



青少年読書感想文全国コンクール課題図書

夏休みは図書館へ

図書館では、青少年読書感想文全国コンクール課題図書に指定されている本を始め、小・中学生、高校生の皆さんに、夏休みを利用して読んでもらいたい本を用意しています。
図中央図書館(☎39-9256)

小学校低学年(1・2年) 『クレヨンからの おねがい!』

ドリュー・デイウォルト 文/
オリヴァー・ジェファーズ 絵/
木坂涼 訳 / ほるぷ出版

ある日、ケビンがいつものように絵を描こうとすると、クレヨンの箱の上に、手紙がありました。それは、クレヨンたちがケビンに書いた12枚の手紙でした。クレヨンたちは、いったいどうしたのでしょうか。



小学校中学年(3・4年) 『ぼくはうちゅうじん』

中川ひろたか 文 / はたこうしろう 絵 / アリス館
今、君が見ているオリオン座の光は、いつものか知っていますか。

地球に月に、太陽に、宇宙のいろいろなことを、この本が分かりやすく教えてくれます。



小学校高学年(5・6年) 『レジェンド! 葛西紀明選手 と下川ジャンプ少年団もの がたり』

城島充 著 / 講談社
ソチ五輪ジャンプ男子ラージヒルで、銀メダルを獲得した葛西紀明選手。彼は、43歳となった今も現役で活躍する姿を称えられ、「レジェンド」と呼ばれています。そんな葛西選手と、故郷・下川町の子どもたちのがんばりを描いた感動作です。



< 小学校低学年(1・2年) >

『かあさんのしっぽっぱ』 / 村中李衣 作 / 藤原ヒロコ 絵 / BL出版
『あしたあさってしあさって』 / もりやまみやこ 作 / はたこうしろう 絵 / 小峰書店
『はこぶ』 / 鎌田歩 作・絵 / 教育画劇

< 小学校中学年(3・4年) >

『パオズになったおひなさま』 / 佐和みずえ 著 / 宮尾和孝 絵 / くもん出版
『かくやのかご』 / 塩野米松 作 / はまのゆか 絵 / 佼成出版社
『お話かせてクリストフ』 / ニキ・コーンウェル 作 / 中山成子 絵 / 渋谷弘子 訳 / 文研出版

< 小学校高学年(5・6年) >

『ぼくの、ひかり色の絵の具』 / 西村すぐり 作 / 大野八生 絵 / ポプラ社
『ぼくとテスの秘密の七日間』 / アンナ・ウォルツ 作 / きたむらさとし 絵 / 野坂悦子 訳 / フレーベル館
『ちいさなちいさな めにみえないびせいぶつのせかい』 / ニコラ・デイビス 文 / エミリー・サットン 絵 / 越智典子 訳 / 出川洋介 監修 / ゴブリン書房

< 中学生 >

『うなぎ一億年の謎を追う』 / 塚本勝巳 著 / 学研教育出版
『夏の朝』 / 本田昌子 著 / 木村彩子 画 / 福音館書店
『ブロード街の12日間』 / デボラ・ホプキンソン 著 / 千葉茂樹 訳 / あすなろ書房

< 高校生 >

『マララ 教育のために立ち上がり、世界を変えた少女』 / マララ・ユスフザイ 著 / パトリシア・マコーミック 著 / 道傳愛子 訳 / 岩崎書店
『ペンギンが教えてくれた物理のはなし』 / 渡辺佑基 著 / 河出書房新社
『希望の海へ』 / マイケル・モーパーゴ 作 / 佐藤見果夢 訳 / 評論社

8月30日(日)まで、課題図書の貸出期間は1週間です。

ところ	とき	内容	問い合わせ
文化センター 大ホール	8/7 金	平和☆ひゅうまん夏フェスタ(子ども向け映画上映「イースターラビットのキャンディ工場」等) ◎入場無料(要入場整理券) ※詳しくは、本号 4 ページをご覧ください。	総務課または人権啓発課
	8/15 土	宇治シネマ劇場「マエストロ！」 ◎入場無料(自由入場) ※詳しくは、本号情報 BOX(6 ページ)をご覧ください。	文化センター(☎ 39-9333)
黄檗公園・ 西宇治公園	7/27 月～8/12 火 の平日	プール使用料の軽減 ◎小・中学生無料 ◎大人半額(400 円→200 円)	公園緑地課または黄檗公園(☎ 39-9249)または西宇治公園(☎ 39-9251)
植物公園	7/28 水～8/12 火 の平日(月曜日休園)	入園料の軽減 ◎小・中学生無料 ◎大人半額(500 円→250 円)	公園緑地課または植物公園(☎ 39-9387)

緑のカーテン・緑の棚 コンテストの作品を募集



園環境企画課

応募者全員に、参加賞
があります。ぜひ、応募
してください。

※募集部門：◎一般部門
◎個人の住居◎事業所部
門◎学校などの公共施設、
会社、工場、店舗など

※応募資格：◎自薦・他
薦は問わないが、他薦の
場合は管理者の了承があ
るもの◎自らの意思で管
理する、つる性植物を使
った緑のカーテンや緑の
棚。例えば、ゴーヤの緑
のカーテンや藤棚、ひよ
うたん棚などで、太陽光
を遮ることで緑陰を作り、
地球温暖化防止の効果が
期待できるもの。

※使用するつる性植物の
種類の指定はありません。

※募集期間：7月15日(水)
～8月11日(火)(消印有効)

※応募方法：次のとおり
◎Eメール◎所定の様式
に必要事項を入力し、画
像を5枚添付の上、環境
企画課(☒kankyokika
kuka@city.uji-kyoto.jp
)へ送信してください

(画像サイズは、1枚当
たり1メガバイト以下)。

◎郵送◎所定の用紙に必
要事項を書き、写真を5
枚添え、同課(〒611
・8501宇治琵琶33)
へ。所定の用紙は、植物
公園にもある他、市と公
園公社のホームページ
(<http://uji-citypark.jp>)から印刷もできます。

なお、応募には建物の

全景を含めた、作品の全
体写真を必ず1枚含めて
ください。

提出書類は市及び公園
公社が審査・展示などに
使用し、原則、返却しま
せん。詳しくは、同課へ。

※審査方法：◎1次審査
(8月15日(土)～23日(日))
◎写真及び書類選考◎2
次審査(8月26日(水)予定)
◎審査員による現地審査
◎表彰式：11月8日(日)、
環境フェスタにて表彰



◀学校や会社、工場な
どの団体からの応募
もお待ちしております
(昨年度の応募作品)

幼児 小学生 中学生 「花と緑の絵画」 コンクール作品を募集

園植物公園
(☎ 39-9387)

※応募資格：3歳～中学
生

※規定：次のとおり

◎学校、公園、庭、山な
どの花や木、鉢植え植物
などの身の周りにある植
物、また、緑のある風景
などの絵(人や建物が植

物とともに描かれている
ものや実際の植物をテー
マにした空想の絵も可)

◎大きさは四つ切り(5
42mm×382mm)画用紙

◎材料・技法は自由(た
だし工作ではなく、絵画
であること)◎出展数は
1人1点◎未発表の作品

※応募方法：作品裏面に、
必要事項を書いた応募票
を貼り、11月1日(日)～30
日(月)(消印有効)に、郵
送か直接、植物公園(〒
611・0031 広野町
八軒屋谷25・1)へ。

※入賞作品に関する権利
は同園に帰属し、今後の
広報事業などに使用する
ことがあります。

※作品は後日返却します。

※作品展示：28年1月20
日(水)～2月14日(日)

※展示期間を分けて全作
品を展示

※表彰式：28年1月23日
(土)、午前10時～

植物公園で
絵を描こう！

園内で絵を描いて、
「花と緑の絵画」コンク
ールに応募してみませ
んか。来園者に無料で画
板を貸し出し、画用紙を配
布します(絵の具などは
お持ちください)。

※とき：7月18日(土)～8
月30日(日)

※入園料：◎大人 50
0円◎小・中学生 200
円◎小・中学生 110円

※クルススポット期間の
7月28日(火)～8月12日(水)
の平日は、大人半額(5
00円→250円)



▶昨年度の市長賞受賞作品



▶昨年度作品

宇治市役所

☎ 22・3141 (代表)

FAX 20・8778 (代表)

HP

<http://www.city.uji-kyoto.jp/>

平和☆ひゅうまん夏フェスタ

子ども向け映画上映の他、人権啓発パネル展、人権擁護委員による啓発物品の
配布や障害者福祉施設の模擬店なども行います。 園総務課または人権啓発課

子ども向け映画上映
小・中学生の平和訪問団員による平和学習成果報告
宇治市少年少女合唱団による平和コンサート

♣とき・内容…下表のとおり
♣ところ…文化センター大ホール(要入場整理券)

とき	内容
午前 10 時～ (開場は午前 9 時半)	◎「70 年前の沖縄」～小中学生の平和訪 問団員による平和学習成果の報告～ (手話・要約筆記は要申し込み) ◎映画上映「イースターラビットのキャン ディ工場」(日本語吹替・字幕あり)
午後 2 時～ (開場は午後 1 時半)	◎宇治市少年少女合唱団による平和コ ンサート ◎映画上映「イースターラビットのキャン ディ工場」(日本語吹替・字幕あり)

※定員は、各 1300 人
※入場整理券は、7 月 21 日(火)、午前 9 時から、人権啓発課、総
務課、男女共同参画課(ゆめりあ うじ)、コミュニティワ
ークうじ館・同こはた館、各公民館、大久保青少年センターで
配布します(1 人 4 枚まで。なくなり次第終了)。
※手話・要約筆記の申し込みは、7 月 29 日(水)までに、人権啓発
課(FAX 20-8778、☒jinkenkeihatsu@city.uji-kyoto.jp)へ。



(C)2011 Universal Studios. ALL RIGHTS RESERVED.

とき

8 月 7 日(金)

入場
無料

ところ

文化センター・中央公民館・
中央図書館・歴史資料館

「平和の絵」展

小中学生・高校生から応募のあった「平和の
絵」を展示します。

♣とき…午前 9 時～午後 4 時

♣ところ…中央公民館

平和のお話会

平和の大切さや命の尊さをテーマにした紙芝
居や絵本の読み聞かせをします。

♣とき…午後 1 時～1 時 20 分

♣ところ…中央図書館

戦争遺品展

戦争遺品や館蔵の航空写真などの資料から、
戦時下の暮らしを振り返ります。

♣とき…午前 9 時～午後 5 時

※7 月 18 日(土)～9 月 6 日(日)の期間、開催し
ています(月曜・祝日休館)。

♣ところ…歴史資料館

市民参画と市民参加のコーナー

問＝問い合わせ
囲＝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。



▲チャチャ王国のおうじさま

審議会等の傍聴

■地域福祉推進委員会
▷とき…7月22日(水)、午後2時～▷ところ…議会議棟第3委員会室▷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 囲当日、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。 囲地域福祉課

生涯学習・催し等

■中央公民館
囲同館(☎ 39-9258)
＜夏休み親子木工教室＞「らくらくいす」を作りませんか。▷とき…8月6日(木)・7日(金)、午後1時～4時▷対象…小・中学生と保護者▷定員…各先着20組▷講師…木工指導集団「WOODY MATE UJI」の皆さん▷参加費… 500円▷持ち物…タオル、飲み物、筆記用具 囲希望

日、保護者の氏名・住所・電話番号と子の名前・学年を、7月16日(木)から、同館へ。
＜同館の一室を開放＞小・中学生、高校生の皆さん、夏休みの自主学習に利用しませんか。▷とき…7月18日(土)～8月14日(金)、午前9時～午後5時(月曜日は、休館)▷費用…無料
■善法夏まつり
盆踊りやステージ発表(コーラスや保育園児の歌)、模擬店等を行います。▷とき…8月1日(土)、午後6時～(模擬店は午後5時～、雨天時は8月2日(日)に順延)▷ところ…コミュニティワークうじ館(駐車場なし) 囲同館(☎ 39-9197)
■コミュニティワークこはた館
囲同館(〒611-0002 木幡河原3-12、☎ 39-9199、FAX 39-9200、✉ jinkenkehatsu@city. uji. kyoto. jp)
＜健やかからだ講座＞▷とき…7月28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…高血圧を改善する運動療法▷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 囲7月16日(木)から、電話か、同館窓口へ。
＜チャレンジクッキング＞▷とき…8月4日(火)、午前11時～午後2時▷対象…市内在住・在勤・在学で、料理の基礎を学びたい人▷定員… 10人(多数の場合抽選)▷内容…ハンバーグ、コーンポタージュ▷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 囲7月24日(金)(消印有効、ファクス・Eメールの場合は7月26日(日)までに、郵送・ファクス・Eメールか、同館窓口へ。
■夏休み子ども理科教室
▷とき・対象・内容…下表のとおり▷ところ…宇治公民館▷定員…各先着20人▷参加費…100円▷持ち物…水筒、筆記用具 囲7月16日(木)から、同館(☎ 39-9272)へ。

とき	対象	内容
8/6 ㊦	市内在住の小・学校低学年	身近なものを使って、もののでき方を調べよう
8/7 ㊧	市内在住の小・学校高学年	実験を通してものの不思議を調べよう

※時間は、午前10時～正午
■ニュースポーツひろば
▷とき・ところ…◎8月1日(土)＝西宇治体育館◎8月22日(土)＝黄檗体育館、いずれも午前10時～正午▷内容…シヨ

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…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) 囲同課
■生涯学習センター
囲同センター(☎ 39-9500、FAX 39-9501、✉ shogaigakushu@city. uji. kyoto. jp)
＜おやこっころんど＞▷とき…8月4日(火)、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
＜Uji ★手づくり市出展者募集＞▷とき…9月12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 囲所定の用紙を、8月12日(水)までに、ファクス・Eメールか直接、同センターへ。所定の用紙は、市ホームページから印刷もできます。
■夏休みふれあい広場
▷とき…7月18日(土)、午前10時～正午▷ところ…小倉公民館▷対象…幼児～小学生と保護者▷内容…ペープサート、大型紙芝居、おじゃみ、あやとり、宝探し等▷参加費…無料▷持ち物…タオル、飲み物 囲同館(☎ 39-9274)



ところ
キョーイチボウル宇治
(小倉町神楽田)

観戦無料

東日本大震災復興支援「とどけよう スポーツの力を東北へ！」
全日本中学ボウリング選手権大会
全国から集う中学生のトップレベルの熱い戦いを観戦しませんか。

7/21 (火)

- 13:30 ～＝開会式
- 14:30 ～＝予選

7/22 (水)

- 8:30 ～＝予選

7/23 (木)

- 8:45 ～＝予選
- 11:15 ～＝決勝戦
 - ▷ 12:15 ～＝3位決定戦
 - ▷ 13:00 ～＝女子優勝決定戦
 - ▷ 13:45 ～＝男子優勝決定戦
- 14:30 ～＝表彰式・閉会式

囲生涯学習課

市行政改革審議会の市民公募委員を募集

市では、25～29年度を実施期間とした第6次行政改革の取り組み状況の進行管理等について、学識経験者等と共に会議に出席し、審議等を行う市民公募委員を募集します。
◆応募資格…市内在住・在勤・在学で、27年8月1日時点で満20歳以上の人。ただし、市議会議員・市職員を除く。
◆募集人数…2人
◆任期…8月頃～3年間
◆報酬…会議1回の出席につき9900円(交通費含む)
◆内容…任期中、27・28年度は1回、29年度は4回程度、会議に出席
◆申し込み…応募用紙に必要事項を書き、小論文(行政改革に対する意見や志望動機等)を添え、7月28日(火)(消印有効)までに、郵送・ファクス・Eメールか直接、行政経営課(〒611-8501 宇治琵琶33、FAX 20-8778、✉ gyoseikeieika@city. uji. kyoto. jp)へ。応募用紙は、市の主な公共施設にもある他、市ホームページから印刷もできます。
◆選考…書類選考の上、面談を実施し、結果は、8月中旬頃に応募者全員に通知します。

囲行政経営課

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日間のため、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)に申し込みしてください。

■ストレッチ健康体操白彊術
毎週㉔、10:00～11:30・13:00～14:30。南宇治コミセン。月4回2500円。小松☎ / FAX 43-8937。見学可。
■書サークル 毛・硬筆・筆ペン
第1・3㉔、13:00～16:00。米阪集会所。月1500円。K☎090-3678-6878。中学生～一般。資格取得可。
■書翠睦会 毛・硬筆・ふでペン
第2・4㉔、10:00～12:00。中央公民館。月1500円。長谷川☎22-5658。資格取得可。
■ソーシャルダンス アルファ
毎週㉔、13:00～15:30。東コミセン。月4000円。谷口☎080-5360-2281。プロ指導。初、中級募集。
■ヨーガサークル
毎週㉔、14:00～15:30。宇治公民館3F。月1500円。高橋☎21-6536。初心者歓迎。

■ヘルスロード ダンベル体操
毎週㉔、13:30～15:00。木幡公民館。月1000円。加来登喜子☎32-7285。初めてでも大丈夫ですよ。
■サークル紅(書道)
第1・2㉔、10:00～12:00。木幡公民館。月2500円。志岐☎32-1259。見学自由。初心者歓迎。
■紅墨会 漢字仮名を毛筆で
第1・3㉔、10:00～12:00。木幡地域福祉センター。月2300円。森口☎32-5866。楽しい雰囲気です。
■銭太鼓一緒に楽しみましょう
第3㉔、10:00～12:00。小倉公民館。1000円。尾崎和恵☎31-8763。
■すみれコーラス歌う仲間募集
第1・3・4㉔、10:00～12:00。小倉公民館。月2500円。江端☎20-2186。見学大歓迎です。

■シニア宇治(ソフトボール)
毎週㉔、15:00～17:00。大久保小学校。月1000円。米津☎090-1074-4673。59才～75才元気の為に。
■リフレッシュ健康ダンス
毎週㉔、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。
■アンダンテ社交ダンス
毎週㉔・㉔、13:00～15:00。宇治市開町26。月4回4000円。仁井田☎090-8384-2319。プロ指導有。
■親子で手話を始めませんか
第3㉔、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。
■珠算サークル 珠算暗算指導
毎週㉔、17:00～18:00。開福祉センター。月4回2000円。中村☎43-4146。2年生より。教材費無料。
■歴史の探求古文書を読む会
第2・4㉔、13:00～。小倉公民館。月500円。村上☎44-0240。
■木幡カラオケサークル
第2・4㉔、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。
■広芳会 漢字仮名日常書
第2・4㉔、13:30～16:00。広野公民館。月2000円。上田☎43-0322。資格取得(希望者)出来ます。
■健康寿命をのばす(白彊術)
毎週㉔、13:30～15:00。毎週㉔、19:30～21:00。大久保小前「さつき」。月3000円。井垣☎44-7367。

■将棋 楽友「と金会」
第1・2㉔南宇治コミセン、第3・4㉔西小倉コミセン。13:00～17:00。年2000円。辻☎43-8427。
■謡曲松涛会
第1㉔・第3㉔、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。
■詩吟同好会
月2回㉔、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。
■小学生ヒップホップダンス
毎週㉔、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。
■東純司陶芸サークル
毎週㉔、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。
■社交ダンス「ステップ」
毎週㉔、19:00～21:00。中央公民館。月3000円。岩佐☎090-9627-1035。プロ指導。初・中級募集。
■親子音楽リズムミック
第2・4㉔、10:00～11:00。堀池幼稚園。1回400円。古川☎090-9050-3941。音楽でお友達づくり。
■体操サークル、チャームミス
毎週㉔、10:00～11:30。宇治公民館。月1500円。入江☎24-7792。リズムにのってストレッチ見学可。
■茶の花 琴伝流大正琴
第1・3㉔、10:00～12:00。総合福祉会館。月2回1000円。小林☎32-7877。初心者大歓迎。

■英会話1対1のリンゴクラブ
第1・3・5㉔、14:00～15:30。生涯学習センター。1回200円。木村総☎43-6914。見学自由。
■宇治シルバー合唱団「炎」
毎週㉔、13:20～15:30。総合福祉会館3F。月4回2000円。西村☎090-8230-2567。見学・初心者歓迎。
■ガールスカウト入団説明会
7/19㉔、10:00～11:30。宇治公民館。無料。☎090-8481-7698。保護者と女兒集合!
■伊勢田絵画サークル
第2・4㉔、9:00～11:00。西宇治中学校4F。月500円。西川☎43-5706。初心者大歓迎。
■西小倉らくらくピアノ
第2・4㉔、10:00～11:30。西小倉コミセン。月2000円。阿部☎090-5060-6998。初心者大歓迎。
■硬式テニススポーツ少年団
毎週㉔、13:00～16:00。太陽が丘。月2500円。谷口☎21-2000。年長から可。HP 太陽ジュニア。
■和太鼓集団「粹」団員募集
第2回、13:00～。笠取第二小体育館。月2000円程度。堀部☎090-7096-0341。初回無料。HP あります。
■中高年らくらくピアノ
月2回㉔、13:30～15:00。宇治公民館。月2000円。小松☎090-4902-2912。初心者大歓迎。お気軽に。



▷とき…7月29日(水)、午前10時～正午
▷対象…小学3年生～(保護者同伴可)
▷定員…先着20人▷講師…府地球温暖化防止活動推進センター職員▷参加費…700円 ㊦7月17日(金)から、同館へ。

＜夏休みおたのしみ会＞▷とき…8月4日(火)、午前10時半～11時半▷対象…幼児～小学校低学年▷内容…大型紙芝居の読み聞かせ、人形劇サークル「とらごろう」の皆さんによる人形劇▷参加費…無料

■夏休み工作教室

木工で自分だけの宝箱を作ってみませんか。▷とき…7月31日(金)、午後1時～4時▷ところ…東宇治コミュニティセンター▷対象…小学3～6年生▷定員…先着20人▷講師…「ギコギコ・トントンくらぶ」の皆さん▷参加費…200円▷持ち物…上履き ㊦7月17日(金)から、電話で、東宇治図書館(☎39-9182)へ。

■夏休み工作教室

平たくゆがんだ絵を描いて、筒の鏡に映します。▷とき…8月5日(水)、午前10時～正午▷ところ…西宇治図書館▷対象…小学生▷定員…先着20人▷持ち物…空き缶(スチール製、内容量185g程度、側面に凹凸のないもの)、筆記用具 ㊦7月16日(木)から、同館(☎39-9226)へ。

官公署・その他

薬物乱用は「ダメ。ゼッタイ。」
㊦山城北保健所(☎21-2191)

■リサイクル自転車販売会

撤去した放置自転車約20台を販売します。▷とき…7月18日(土)、午前10時～正午(なくなり次第終了)▷ところ…市

役所北側駐車場前▷価格…5000円～(別途要防犯登録料500円) ㊦市リサイクル自転車販売協議会事務局「同胞の家」(☎20-4080)

■城南勤労者福祉会館

㊦同館(☎46-0780)へ。

◎7月20日(祝)から受け付け

レッツ・クック教室	8/20(水)、13:30～16:30。1回。定員16人(男性)。受講料1500円。
-----------	--

■城南地域職業訓練センター

㊦同センター(☎46-0780)へ。

◎7月17日(金)から受け付け

はじめてのエクセル(入門)	8/17～8/31の月・水・金(休講日あり)、9:30～15:30。6回。定員20人。受講料1万5000円。
---------------	--

◎7月23日(木)から受け付け

ホスピタルコンシェルジュ養成講座(日曜コース)	8/23～10/25の月、10:00～12:30。10回。定員25人。受講料1万8500円(別途要教材費1万2900円)。
-------------------------	---

◎7月29日(水)から受け付け

エクセル初級	8/29～10/3の土、9:30～12:00。6回。定員20人。受講料1万5000円。
--------	---

◎8月1日(土)から受け付け

医療事務講座(平日コース)	9/1～11/19の水・金(休講日あり)、10:00～12:30。22回。定員25人。受講料3万5000円(別途要教材費2万3200円)。
---------------	---

■京都SKYシニア大学受講生募集

▷期間…9月から約1年間(おおむね週1回)▷ところ…京都新聞文化ホール(京都市中京区)他▷対象…おおむね50歳以上の人▷内容…発見・アクティブシニア、暮らし・環境、健康・スポレク、学び・文学・歴史▷受講料…各2万7000円(SKYセンター個人会員は2万3000円) ㊦7月31日(金)までに(公財)京都SKYセンター(☎075-241-0226)へ。

■頭すこやか講座

加齢によって低下しやすい脳の機能をチェックし、自分に適した脳の活性化方法を学びませんか。講座は、全4回で、脳の健康度チェック(8月10日(月)、9月10日(木)、10月16日(金)に実施)を希望する人のみ、先着40人▷とき・ところ…下表のとおり▷対象…市内在住の65歳以上の人▷参加費…無料 ㊦福祉サービス公社(☎28-3150)

とき	ところ
8/10(月)、9/28(月)、10/19(月)、11/16(月)	うじ安心館
8/13(水)、9/10(水)、10/8(水)、11/12(水)	東宇治地域福祉センター
8/21(金)、9/18(金)、10/16(金)、11/20(金)	西小倉地域福祉センター

いずれも午後2時～4時

■住宅相談

▷とき…◎一般相談(電話・来所)=月～金曜日、午前9時～正午・午後1時～5時◎専門相談(法律)=木曜日、午後1時半～4時半◎専門相談(建築・耐震)=第1・3火曜日、午後1時半～4時半、いず

宇治シネマ劇場

『マエストロ!』

謎の指揮者(マエストロ)が名門オーケストラを復活。彼の仕掛けた秘密が僕たちの「運命」を変えた。

▷とき…8月15日(土)、◎午前10時半～(開場は、午前10時)◎午後2時～(開場は、午後1時半)
▷ところ…文化センター大ホール
▷参加費…無料(自由入場)

㊦文化センター(☎39-9333)



(C) 2015『マエストロ!』製作委員会 (C) さぞうあきら / 双葉社

アクトパル宇治の催し

星空オープンデー「笠取銀河鉄道の夜」

広場でプラネタリウム番組「銀河鉄道の夜」の上映、こと座・はくちよう座・さそり座といった夏の星座観察を楽しめます。
◆とき…8月1日(土)、午後6時半～9時(受け付けは午後6時半～8時)
◆参加費…無料
◆持ち物…レジャーシート、懐中電灯

夏休み親子工作デー 傘立てづくり

夏休みの思い出に、親子で協力して工作を楽しもう。
♣とき…8月8日(土)、午前10時～午後4時
♣対象…小学生以上(保護者要参加)
♣定員…40人(多数の場合抽選)
♣講師…木工指導集団「WOODY MATE UJI」の皆さん
♣参加費…500円(別途要材料費1セット700円)
♣持ち物…弁当、水筒、軍手
♣申込期限…7月25日(土)(消印有効)

㊦アクトパル宇治(☎075-575-3501)

親子 de キャンプ

常設テントでの宿泊や、キャンプファイア、竹工作、野外炊飯等を通じて、家族同士の交流を深めます。
♠とき…8月22日(土)、午後1時～23日(日)、午後2時(1泊2日)
♠対象…4歳以上
♠定員…10家族40人(多数の場合抽選)
♠参加費…◎高校生以上=3500円◎4歳～中学生=3000円
♠持ち物…水筒、軍手、運動靴、一泊分の着替え、寝袋等
♠申込期限…7月30日(木)(消印有効)

＜申し込み＞

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、夏休み親子工作デーは材料数を、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、[HPhttp://www.actpal-uji.com](http://www.actpal-uji.com))へ。当選者のみ通知します。

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

募集

■福祉サービス公社アルバイト

▷職種…①デイサービス看護職員②契約ホームヘルパー▷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▷勤務日時…①午前8時半～午後5時15分、午前9時～午後4時、午前10時～午後3時(相談可)②週10時間程度～(労働時間により社会保険加入可)▷勤務地…①東宇治②東宇治・西小倉・広野▷時給…①1300円②1080～1440円、いずれも他手当あり ☎市販の履歴書に必要事項を書き、資格証の写しを添え、同公社(〒611-0021 宇治琵琶1-3、☎28-3150)へ。後日、面接あり。

■国民健康保険徴収嘱託員(非常勤職員)

▷勤務内容…国民健康保険料滞納世帯に対する、訪問等の徴収業務▷資格…原動機付自転車運転免許を持つ人▷任用期間…10月1日～28年3月31日(更

新あり)▷勤務日時…午前8時半～午後5時15分▷報酬(月額)…16万2900円(他手当あり)▷募集人数…若干名 ☎市販の履歴書(要写真)に必要事項を書き、原動機付自転車運転免許証を添え、7月15日(水)～8月14日(金)に、直接、国民健康保険課へ。後日、面接あり。

お知らせ

7月31日(金)は、固定資産税・都市計画税第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！

☎納税課

■公共下水道の処理区域が拡大

6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＝木幡平尾◎洛南処理区＝宇治壱番・下居・善法・妙染、神明石塚、羽拍子町、榎島町一ノ坪、広野町尖山・丸山・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

■ためしてナッ得！健康のすすめ

栄養士、歯科衛生士、健康運動指導士による健康教室を開催します。動きやすい服装で参加してください。▷とき・ところ…下表のとおり▷対象…市内在住で65歳以上の人▷定員…各30人(多数の場合抽選)▷参加費…無料▷持ち物…飲み物、タオル ☎氏名・住所・電話番号・生年月日・希望の番号(下表①～⑥)を書き、8月14日(金)まで(必着)に、郵送・Eメールか直接、健康生きがい課(☎oubo-kenkou@city.uji.kyoto.jp)へ。

	とき	ところ
①	8/25 ㊤	うじ安心館
②	9/1 ㊤	小倉デイサービスセンター
③	9/8 ㊤	西小倉地域福祉センター
④	9/15 ㊤	コミュニティワークこはた館
⑤	9/25 ㊤	東宇治地域福祉センター
⑥	9/29 ㊤	南宇治コミュニティセンター

いずれも13:30～16:00

夏の交通事故防止府民運動

7月21日～8月20日

待つゆとり 笑顔で過ごす 古都の夏

夏はレジャーや帰省等により、交通量が増加します。一人ひとりが安全運転を心掛け、交通事故防止に努めましょう。

☎交通政策課

■市民いけばな展作品募集

10月17日(土)・18日(日)に開催する市民文化芸術祭参加事業いけばな展に、作品を出してみませんか。▷とき…午前10時～午後5時(18日は、午後4時まで)▷ところ…宇治公民館▷対象…市内

在住・在勤・在学の人▷参加費…1瓶1000円 ☎7月16日(木)～9月4日(金)に、参加費を添え、文化自治振興課文化係へ。

■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)

◎でまえひろば(9:30～12:00)

7/30 ㊤	木幡公民館	就学前の子と親でおもちゃ遊び
--------	-------	----------------

◎園庭開放(10:00～11:30)

7/16 ㊤	登り保育園	雨天児童館
7/17 ㊤	北木幡保育所※	雨天中止
7/17 ㊤	善法保育所※	雨天中止
7/21 ㊤	同胞保育園	雨天室内
7/21 ㊤	なかよし保育園	雨天支援センター
7/28 ㊤	同胞保育園	雨天室内

※10:00～11:00

◎乳幼児相談(10:00～11:00)

7/21 ㊤	西部地域子育て支援センター	保健師による相談
--------	---------------	----------

市民交流ロビーコンサート

子どもたちが奏でるモーツァルトのしらべ
♫出演…有田琴奏さん(ヴァイオリン)、八木雪舟さん(チェロ)、牧原令奈さん(ピアノ)

♫とき…7月24日(金)、午後0時15分～
♫ところ…市役所1階市民交流ロビー
♫曲目…ピアノ三重奏曲第1番 ディヴェルティメント 全楽章 他

☎文化自治振興課文化係

図書館

■中央図書館

☎同館(☎39-9256)

＜夏休み工作教室＞地球温暖化と自然エネルギーについて学び、太陽電池を利用した簡単なおもちゃを作ります。

植物公園の催し

☎植物公園(☎39-9387)

7月18日(土)～8月30日(日)の期間、小・中学生の入場は無料です。

立宇治なべ先生のどきどきサイエンス教室

実験・観察を通じて科学の楽しさを、再確認しませんか。

◆とき…7月20日(祝)、午後1時半～3時

◆対象…小学生と保護者

- ◆定員…先着25組50人
- ◆講師…渡辺儀輝さん(立命館宇治高等学校教諭)
- ◆参加費…無料
- ◆持ち物…筆記用具

タケで作る水鉄砲合戦

水鉄砲で水の掛け合い、大きな蓮の葉を盾に合戦を行います。

♣とき…7月29日(水)、8月2日(日)、午前10時～正午

♣対象…幼児～小学生(保護者要同伴)

※タケの水鉄砲作りは小学生のみ

- ♣定員…各先着40人
- ♣参加費…200円
- ♣持ち物…着替え、軍手

連続講座「私」と源氏物語

第4回 中世の歌人と『源氏物語』－俊成・定家・正徹を中心に－

藤原俊成とその子・定家、そして多くの古典籍の書写を行った正徹を中心に、中世の和歌の世界における源氏物語の享受を考えます。

▷とき…8月20日(木)、午後2時～3時半(受け付けは、午後1時半～)

▷ところ…源氏物語ミュージアム

▷定員…80人(多数の場合抽選)

▷講師…植木朝子さん(同志社大学教授)

▷参加費…500円

▷申し込み…往復はがきに連続講座第4回、氏名(ふりがな)、住所、電話番号を書き、7月31日(金)まで(必着)に、同ミュージアムへ。1枚のはがきに申し込みは1人(持参の場合、返信用はがきのみで可)。講座受講当日に限り、展示室に無料で入館できます。要受講票提示。

☎源氏物語ミュージアム(☎39-9300)

歴史

宇治史探検 ⑥4

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)

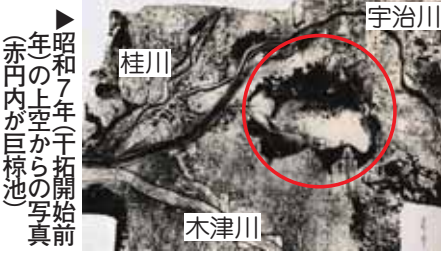
巨椋池はだんだん大きくなった

宇治市の西部に広がる巨椋池干拓地の一帯は、池であった頃に長い年月をかけて、土砂の堆積によって地形がすり鉢状から皿状へと変化したと考えられています。

池の水底は流れ込んだ土砂が溜まって上昇し、池はしだいに浅くなります。浅くなっても、それまでと変わらない水量が流れ込むわけですから、水面は徐々に広がっていきます。人が住んでいる集落と水面との高低差の少ないところでは、少しの雨でも家屋や田畑に浸水の被害が及び、水はけも悪くなります。巨椋池を干拓しなければいけない理由は主にここにあったのです。

干拓直前の巨椋池は、恐らくそれ以前の数百年間で最も肥大した姿だったでしょう。池はだんだんと大きくなったのです。

巨椋池は昭和前期に干拓され、陸地となりました。大量の土砂を投入して新しい地面を作り出す、埋め立て工事と勘違いされることがよくありますが、水面を水路にまとめる開発事業でした。排水によって表れた地表面は、実は元は水底だったところでした。



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)



『齋藤孝の朝読書には、この名作を！』
齋藤孝 著 / 小学館

子どもの頃に、世界中で愛されている名作に触れることはとても大切なことです。この本は、漱石やアンデルセンなどによる、世界の名作が紹介されています。

小学校の先生のために書かれた本ですが、誰が読んでも、新たな感銘を受けるきっかけとなる一冊です。



『神社・お寺のふしぎ 100 ～すぐ近くにある「日本人の心のふるさと」のなぜ～』
田中ひろみ 著 / 藤本頼生・東京都仏教連合会 監修 / 偕成社

神社やお寺は、日本にいくつあるでしょう。神社は約8万1千社、お寺が約7万7千寺あると言われています。神社やお寺の不思議を探る一冊です。「絵馬は、なぜ“馬”の字がついているの」など、100の不思議を丁寧に説明しています。この本を読めば、近所の神社やお寺がもっと身近に感じられるかもしれません。

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。 問保健推進課

睡眠と生活習慣病の関係

睡眠不足の心身への影響

睡眠が不足すると集中力や判断力が低下するので、仕事や勉強を効率的にするためには十分な睡眠が必要です。さらに、睡眠不足は生活習慣病の原因になることがあります。

▶**肥満**

睡眠が不足すると食欲を抑えるホルモンが減り、逆に食欲を増加させるホルモンが増えるため、食べ過ぎで肥満になりやすくなります。肥満はメタボリックシンドロームの第一歩で、動脈硬化等の原因にもなります。

▶**高血圧**

睡眠時は心身の緊張をほぐす副交感神経が優位になりますが、睡眠が不足すると交感神経が優位になり緊張状態が続き、高血圧になりやすくなります。

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

夏の省エネ

- 暑い夏を、ちょっとした工夫で涼しく過ごしませんか。
- ♣**扇風機を活用しましょう**
エアコンを使用すると冷たい空気が床にたまり、温かい空気が天井にたまります。扇風機を活用して部屋の空気を循環させましょう。
 - ♣**保冷剤を活用しましょう**
保冷剤をタオルに巻いて首などを冷やすと体が冷えて涼しく感じます。
 - ♣**すだれやよしず、カーテンを活用しましょう**
日差しを遮るだけでも室内の温度上昇を抑えることができます。すだれやよしずは窓の内側よりも外側に設置するとさらに効果的です。
 - ♣**氷枕や水枕を活用しましょう**
暑くて寝苦しい夜、氷枕や水枕を使用すると寝やすくなります。



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

大きな災害が発生した時、地域での防災に対する取り組みが大きな力を発揮します。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自主防災マニュアルを作成し、防災に対する意識を高めましょう。

- ▶**緊急連絡網を作りましょう**
- ▶**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いいのか、実際に避難経路を歩いて確認しましょう。
災害の種類や状況によって避難先が異なることが想定さるので、複数の避難場所、避難経路を確認してください。
また、災害状況に応じて、一時的に集合する場所も決めておきましょう。
- ▶**役割分担を決めましょう**
- ▶**防災資機材を備えましょう**
バケツ、スコップ、消火器などの数や保管場所を確認しましょう。



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

睡眠が不足すると集中力や判断力が低下するので、仕事や勉強を効率的にするためには十分な睡眠が必要です。さらに、睡眠不足は生活習慣病の原因になることがあります。

▶**肥満**

睡眠が不足すると食欲を抑えるホルモンが減り、逆に食欲を増加させるホルモンが増えるため、食べ過ぎで肥満になりやすくなります。肥満はメタボリックシンドロームの第一歩で、動脈硬化等の原因にもなります。

▶**高血圧**

睡眠時は心身の緊張をほぐす副交感神経が優位になりますが、睡眠が不足すると交感神経が優位になり緊張状態が続き、高血圧になりやすくなります。

▶**糖尿病**

睡眠が不足すると、血糖値を下げるインスリンの作用が悪くなるため血糖値が上がり、糖尿病になりやすくなります。

▶**がん**

睡眠が不足すると体のメンテナンスが十分にできません。すると、免疫力が低下し細胞のがん抑制作用が落ち、がんにかかりやすくなります。

良い睡眠のためにできること

- ♥ 静かで、暗く、温度や湿度を季節に応じて適切に保つなど、自分の睡眠に適した環境をつくりましょう。
- ♥ 寝床に就く前に少なくとも1時間は何もしない時間を確保し、リラックスしましょう。
- ♥ 就寝前の喫煙、カフェインの摂取は避けましょう。