

◆気象警報発令時などには、急きょ掲載している催しが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

5.15
平成 27 年
(2015)
第 1720 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>

健康づくり・食育推進計画を策定しました

こんにちはと笑顔で健やか宇治のまち

すべての市民が住み慣れた地域で、生涯いきいきと心身ともに健康で豊かに暮らすことができるよう、「健康・笑顔・活気」あふれるまちづくりの実現に向けて取り組みを進めるため、「こんにちはと笑顔で健やか宇治のまち」を基本理念とする「健康づくり・食育推進計画」を策定しました。本計画の期間は、36 年度までの 10 年間です。 園保健推進課



▲健康づくりのための体操(うー茶ん)サンバ de 体操の様子

計画の基本目標

市民とまちがともに取り組む 健康長寿日本一

基本理念である「こんにちはと笑顔で健やか宇治のまち」の実現には、まず市民一人ひとりが心身ともに健康であることが必要という考えのもと、市民と地域、行政が一体となって、市全体で健康づくり・食育の推進に取り組むことを目指します。

2つの重点課題

市民アンケートの結果や市の現状等から特に力を入れて取り組むべき課題を「重点課題」として設定しました。

重点課題① 次世代の健康づくりと食育

誕生前から健康づくり・食育を始めるという考えのもと、妊娠期から健康づくり・食育に積極的に取り組み、子どもの健やかな発育とより良い生活習慣を実現します。

重点課題② 生活習慣病の発症予防と重症化予防

高齢化とともに、食生活や運動といった生活習慣に起因する「生活習慣病」が疾病全体に占める割合は増加し続けており、死因の約 60%を占めるまでになっています。市民の健康寿命の延伸を図る上で、これらの疾病の発症予防と重症化予防が重要です。

健康づくりと食育の推進

年齢に応じ、6つのライフステージを設定し、ライフステージごとの現状・課題を、「健康づくり」は7つの分野(栄養・食生活、運動・身体活動、休養・こころの健康、歯の健康、喫煙、飲酒、健康行動)、「食育」は3つの視点(健全な食生活の実践、「食」を通じた家庭や地域との交流、「食」やお茶を通じた食文化の継承)に整理し、解決に向けた行動目標を設定し、推進します。

- 6つのライフステージ
- ・妊娠出産期・乳幼児期(0～5歳)
 - ・少年期(6～15歳)
 - ・青年期(16～29歳)
 - ・壮年前期(30～44歳)
 - ・壮年後期(45～64歳)
 - ・高齢期(65歳以上)



本計画の内容は市ホームページ・市役所行政資料コーナーで閲覧できます。また、【概要版】を保健推進課の窓口や市の健康づくりや食育に関するイベント等で配布します。日頃の健康づくりや食育に活用してください。



子育て世帯臨時特例給付金

園こども福祉課

消費税率引き上げの影響等を踏まえ、児童手当の受給者に支給します。5月末に郵送する「児童手当現況届」に給付金の申請欄を設けています。

◆対象者…27年6月分の児童手当の受給者及び受給要件を満たす人(所得制限あり)

◆支給額…児童手当の対象児童1人につき3000円

◆支給時期…10月以降

◆申請期間…6月1日(月)～12月1日(火)

◆申請方法…児童手当現況届に設けた申

請欄に必要事項を書き、郵送か直接、こども福祉課へ。

※公務員の方は勤務先から配布される申請書等に必要事項を書き、職場の証明を受け、5月31日時点でお住まいの市区町村へ(市区町村によって申請期間は異なります)。

※配偶者からの暴力(DV)を理由に本市に避難している人は、児童手当の受給者を変更することで、給付金を受給できる場合があります。詳しくは同課へ。

臨時福祉給付金

消費税率の引き上げに伴う低所得者の負担緩和のため、臨時福祉給付金を支給します。要件や手続等の詳細は決まり次第、お知らせします。 園地域福祉課

“振り込め詐欺”や“個人情報の詐取”にご注意ください。

両給付金について、不審な電話や郵便があった場合は、各担当課へお問い合わせください。

◆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。

胃がん、結核・肺がん検(健)診が始まります

健康生きがい課

7/17 (金)～ 12/16 (水)、
検診車で市内公共施設等を巡回します

胃がん検診

事前申し込み **必要**

6月12日(金)まで

- ❖対象者…受診日に満 40 歳以上
- ❖一部負担金… 600 円(受診日に満 75 歳以上の人は無料)
- ❖内容…問診、X線(バリウム)検査
- ❖とき・ところ…下表のとおり
- ❖申し込み…右の申込票に必要事項を書き、6 月 12 日(金)まで(必着)に、郵送が直接、健康生きがい課(〒611-8501 宇治琵琶 33)へ。各行政サービスコーナー、コミュニティワークこはた館・うじ館、玉池集会所でも申し込みできます。

検診料の免除 受診後に免除申請しても返金できません。

右の申込票の免除区分に該当する人は、検診料一部負担金の免除制度があります。該当欄に✓を入れて申し込んでください。

注意事項

- ◎申込受付後、会場と指定時間の案内及び受診票を送付します(免除申請については、確認後、6 月 8 日(月)以降に送付)。当日は、受診票を持って受診してください。
- ◎胃がん検診は、先着順で受け付けます。申し込み多数の場合や定員に満たない場合は、受診希望日が変更になる場合があります。また、申込人数により午後の時間を案内する場合があります。
- ◎バリウムによる検査で、気分不良やじんましん等が出た人は、この検査を受けられません。
- ◎毎年、精密検査が必要となる人、自覚症状や気になることがある人、治療中や手術を受けたことがある人等は、申し込む前にかかりつけの医療機関に相談してください。

27 年度 胃がん検診申込票

- ◎宇治市にて、下記の内容を確認することに同意します。
- ◎受診後に一部負担金の免除申請をしても返金できません。

ふりがな	
氏 名	Ⓔ (男・女)
代理人	氏名 続柄()
生年月日	明・大・昭 年 月 日 (満 歳)
住 所	宇治市

胃がん検診希望

☐ 胃がん検診(必ず第 2 希望まで、会場名を記入してください)	
第 1 希望	月 日会場()
第 2 希望	月 日会場()

会場の状況により、希望日を変更する場合があります

変更時	☐ 会場優先 ☐ 実施月優先 ☐ 曜日優先
受診にあたり、伝えておきたいこと(時間がかかる・介助者同伴等)	

免除区分(該当する項目に✓印をしてください)

自己負担金免除は、世帯全員(20歳以上)の該当が必要です	
☐ 27 年度の市民税非課税世帯 (※)	
☐ 生活保護世帯	☐ 中国残留邦人等の支援給付世帯

免除確認同意欄

[同一世帯の人] 免除区分の確認について、世帯全員の同意が必要です。	
氏名 Ⓔ	氏名 Ⓔ
(生年月日 年 月 日)	(生年月日 年 月 日)
氏名 Ⓔ	氏名 Ⓔ
(生年月日 年 月 日)	(生年月日 年 月 日)

※所得のない人でも、申告が必要です。同一世帯に 20 歳以上で未申告の人がいる場合は、市民税非課税世帯としての免除対象にはなりません。

各検診の注意事項

- ◆対象は、受診日時点で、市に住民登録がある人です。
- ◆検診の結果は、市や京都府医師会に報告されます。
- ◆検診会場に健康手帳をお持ちください(当日会場でも交付あり)。
- ◆一部負担金等は、おつりのないようにしてください。
- ◆検診は、それぞれ1回のみ受診できます(2回目以降は、全額自己負担)。

結核・肺がん検(健)診

事前申し込み **不要**

《結核健診》

- ❖対象者…受診日に満 65 歳以上
- ❖一部負担金…無料
- ❖内容…問診、胸部レントゲン検査
- ❖とき・ところ…下表のとおり

《肺がん検診》

- ❖対象者…受診日に満40歳以上
- ❖一部負担金…無料(たんの検査は、容器代300円)
- ❖内容…問診、胸部レントゲン検査、たんの検査(希望者のみ)
- ❖とき・ところ…下表のとおり

注意事項

- ◎「27 年度結核・肺がん検診受診票」は、同課の他、各行政サービスコーナー、コミュニティワークこはた館・うじ館、玉池集会所にもあります(当日、会場でも記入可)。
- ◎金属(ボタン等)・胸ポケット・プリント・刺繍等の付いた服は着用しないでください。締め付けが強い下着は、外してください。
- ◎薄手で無地の T シャツは、着用したまま受診できます。
- ◎同日に胃がん検診を受診する場合は、必ず先に結核・肺がん検診を受けてください。
- ◎検診結果の通知は、40 日程度掛かります。

検診日程表

新たに、北槇島・御蔵山・平盛・大久保小学校でも実施します

ところ	胃がん	結核・肺がん	とき		
うじ安心館	●	●	7/17 金	午前	午後
	●	●	8/17 月	午前	午後
	●	●	10/13 水	午前	
	●		10/16 金		午後
	●	●	11/12 木	午前	午後
	●	●	12/15 水	午前	午後
開地域福祉センター		●	7/24 金	午前	
	●		9/15 水	午前	午後
城南荘集会所	●	●	7/21 水	午前	
宇治公民館	●	●	12/11 金	午前	午後
三室戸北集会所		●	8/10 月	14:00 ～ 14:30	
	●		9/28 月	午前	午後
西宇治体育館	●	●	12/8 水	午前	午後
西小倉地域福祉センター	●	●	10/26 月	午前	午後
城南勤労者福祉会館	●	●	9/24 木	午前	
	●	●	11/24 水	午前	午後
平盛小学校	●	●	8/10 月	午前	
大久保小学校	●	●	8/5 木	午前	

ところ	胃がん	結核・肺がん	とき		
槇島地域福祉センター		●	10/13 水	14:00 ～ 14:30	
	●		10/16 金	午前	
グリーンタウン槇島中央集会所		●	7/24 金	15:00 ～ 15:30	
	●		11/12 木		午後
北槇島小学校	●	●	8/10 月	午前	
東宇治コミュニティセンター	●	●	10/19 月	午前	午後
コミュニティワークこはた館	●	●	9/24 木		午後
	●	●	7/29 水	午前	午後
	●	●	9/17 木	午前	午後
木幡公民館		●	12/16 水	午前	
	●	●	8/5 木	午前	
御蔵山小学校	●	●	8/5 木	午前	
西川原集会所		●	7/24 金	14:00 ～ 14:30	
東宇治地域福祉センター		●	8/10 月	15:00 ～ 15:30	
明星集会所		●	8/26 木	10:30 ～ 11:00	
志津川集会所		●	8/26 木	9:30 ～ 10:00	
一ノ坪集会所		●	10/13 水	15:00 ～ 15:30	
近鉄小倉駅東側宝くじ売場付近		●	10/14 木	9:30 ～ 11:30	
旦稜公会堂		●	10/14 木	14:00 ～ 15:30	
木幡地域福祉センター		●	8/26 木	15:00 ～ 16:00	
フレンドマート御蔵山店		●	8/26 木	14:00 ～ 14:30	

◎午前 = 午前 8 時 45 分～ 11 時半◎午後 = 午後 1 時半～ 3 時

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

■交通バリアフリー検討委員会

▷とき…5月28日(木)、午後2時～▷ところ…ゆめりあ うじ▷定員…先着 10 人▷内容…木幡駅周辺地区基本構想策定について他 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。 囲交通政策課

生涯学習・催し等

■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) 囲同課

	とき	ところ
あさのひろば	6/13 ㊥	10:00 ～ 12:00 黄檗体育館
	6/20 ㊥	
よるのひろば	6/19 ㊤	19:30 ～ 21:00 西宇治体育館

■生涯学習センター

囲 同 セ ン タ ー (☎ 39-9500、FAX 39-9501、✉ shogaigakushu@city. uji. k yoto. jp)

＜小学生の親のための講座「どうなっているの?小学校算数」>▷とき・内容…下表のとおり▷対象…小学生の子を持つ市内在住・在勤の保護者▷定員…70 人(多数の場合抽選)▷参加費…無料▷講師…黒田恭史さん(京都教育大学教授)▷保育…2 歳～就学前 囲氏名・住所・電話番号、保育希望者は子の名前・年齢・性別を 6 月 3 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
6/23 ㊤	小学校で学ぶ算数
6/30 ㊤	家庭で親が関わる算数

※時間は 13:30 ～ 15:30

＜はじめよう！セカンドライフ＞

生涯学習や地域活動、ボランティア活動に関する情報提供や参加者同士の交流の場として、開催します。新しく生きがいづくりや地域貢献を始めませんか。▷とき・内容・講師等…下表のとおり▷定員…先着 30 人(全回参加可能な人)▷参加費…無料 囲氏名・住所・電話番号を 5 月 16 日(土)から、電話・ファクスか E メールで、同センターへ。

とき	内容・講師等
6/20 ㊥	ボランティア活動～新しい生き方を目指して～＝名賀亨さん(華頂短期大学准教授)
6/27 ㊥	セカンドライフの第一歩～新たな発見で日々を楽しく～＝岸本俊彦さん(うじ楽環クラブ)・植田祥さん(宇治民話の会)・林正剛さん(宇治映画同好会)

※時間は 13:30 ～ 15:30

＜天気に関心講座＞▷とき・内容…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、全講参加の人優先)▷参加費…1000 円▷講師…中島保則さん(日本気象予報士会関西支部長)▷保育…2 歳～就学前 囲氏名・住所・電話番号、保育希望者は子の名前・年齢・性別を 5 月 29 日(金)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
1 講	6/18 ㊤	気象現象のしくみとその不思議～雲・雨・虹・雷～
2 講	6/25 ㊤	天気のことわざを科学しよう～夕焼けの翌日は晴れてホント?～
3 講	7/2 ㊤	防災・減災に役立てる天気予報

※時間は 10:00 ～ 12:00

＜「ステンシル」ミニ講習会＞6 月 9 日(火)～11 日(木)の「ファブリックステンシル」展示期間中、白い T シャツにステンシルでパラの絵を描くミニ講習会を行います。▷とき…6 月 10 日(水)、◎午前 11 時～正午◎午後 1 時半～2 時半▷定員…各先着 5 人▷講師…谷多規子さん(サークル「彩」)▷参加費…1500 円▷持ち物…エプロン 囲 5 月 18 日(月)～6

月 3 日(水)に、電話で、同センターへ。

＜おやっこくらんど>▷とき…5 月 22 日(金)、午前 10 時～11 時半▷対象…乳幼児と保護者▷内容…自由遊び、パルパルーン、体操等▷参加費…無料

＜うじ市民活動サポート事業「脳がいきいき絵の教室」>認知症予防から生まれた臨床美術です。▷とき・内容…下表のとおり▷対象…市内在住・在勤・在学の人▷定員…各先着 15 人▷参加費…各 500 円▷講師…「いきいきアート教室ぷくぷく」の皆さん 囲 5 月 18 日(月)から、氏名・住所・電話番号、参加希望日を電話かファクスで、中西伸子さん(☎ 080-6108-1961、FAX 21-3089)へ。

とき	内容
6/16 ㊤	「まる」「さんかく」「しかく」～混色を楽しもう～
6/30 ㊤	スタンピングで描く紫陽花～雨に輝く季節を描く～
7/7 ㊤	いろいろな葉っぱ～自然を感じてみよう～

■親と子のちょっとおしゃれな木幡倶楽部

親子の交流を図りませんか。▷とき・

市民交流ロビーコンサート

フルートとピアノの春風コンサート



月とき…5月28日(木)、午後0時15分～月ところ…市役所 1 階市民交流ロビー月出演…砂川奈穂さん(フルート)、前田彩華さん(ピアノ)月曲目…EARTH/ 朧月夜 他

囲文化自治振興課文化係



カムループス市への中学生訪問団員を募集

現地青少年との親善交流を通して、国際性豊かな青少年を育てるため、友好都市カナダ・カムループス市に中学生を派遣します。

■とき・内容…7月24日(金)～30 日(木)。前半はカナディアンロッキーの見学・研修、後半の 3 泊はカムループス市でホームステイ(2 人 1 組)

■対象…市内在住の中学生

■募集人数…12 人(多数の場合抽選)

■参加費…約 14 万円(旅券申請費用や個人的費用を除く)

■申し込み…所定の申込書と作文(400 字詰め原稿用紙 3 枚)を、5 月 15 日(金)～6 月 1 日(月)(必着)に、郵送か直接、秘書広報課秘書係へ。募集要領等は同係と各市立中学校にある他、市ホームページから印刷もできます。

囲秘書広報課秘書係

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。

掲載希望の人は、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。

■紅墨会 漢字仮名を毛筆で

第 1・3 ㊤、10:00～12:00。木幡地域福祉センター。月 2300 円。森口 ☎ 32-5866。楽しい雰囲気です。

■親子で体力作りましょう！

毎週金、13:00～13:10。黄檗体育館。月 4 回 3000 円。山本 ☎ 090-3676-5573。2 歳半～と親。HOY! ほっぷ

■将棋 楽友「と金会」

第 1・2 ㊥南宇治コミセン、第 3・4 ㊤西小倉コミセン。13:00～17:00。年 2000 円。辻 ☎ 44-6760。

■アンダンテ社交ダンス

毎週㊤・金、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。

■ストレッチ健康体操白濁術

毎週㊤、10:00～11:30・13:00～14:30。南宇治コミセン。月 4 回 2500 円。小舩 ☎ / FAX 43-8937。見学可。

■ソーシャルダンス アルファ

毎週㊤、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。

■絵の水曜会(油絵・水彩等)

第 1・3 ㊤、13:30～15:30。宇治公民館 3F。月 2000 円。吉見 ☎ / FAX 44-4031。見学自由。初心者大歓迎。

■宇治シルバー合唱団「炎」

毎週㊤、13:20～15:30。総合福祉会館 3F。月 4 回 2000 円。西村 ☎ 090-8230-2567。見学・初心者歓迎。

■ゆーてみ男声(合唱)

第 2・4 ㊤、13:00～15:00。南陵町北集会所。月 2000 円。辻 ☎ 43-5345。見学歓迎！

■社交ダンス「ハビネス」

毎週㊤、19:30～。榎島コミセン。月 3000 円。池田 ☎ 090-3942-9852。見学自由！プロ指導

■詩吟同好会

月 2 回金、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。

■サークル紅(書道)

第 1・3 ㊤、10:00～12:00。木幡公民館。月 2500 円。石田 ☎ 32-4277。見学自由 初心者歓迎。

■英会話 1 対 1 のリンゴクラブ

第 1・3・5 ㊤、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。

■西小倉らくらくピアノ

第 2・4 ㊤、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。

■謡曲松涛会

第 1 ㊤・第 3 ㊤、13:00～。総合福祉会館 3F。月 500 円。植村 ☎ 31-8817。謡曲に興味ある方見学に。

■シニア宇治ソフトボール

㊤、月 3～4 回、15:00～17:00。大久保小。月 1000 円。米津 ☎ 32-6198。定年後の健康維持に。

■硬式テニススポーツ少年団

毎週㊤、13:00～16:30。太陽ヶ丘。月 2500 円。谷口 ☎ 21-2000。年長小学生 HP 太陽ジュニアテニス。

■和太鼓集団「粋」団員募集

第 2 ㊤、13:00～。笠取第二体育館。月 2000 円程度。堀部 ☎ 090-7096-0341。初回無料。HP あります。

■体操サークル、チャームミズ

毎週金、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。

■フラワーサークル N A O K O

第 2・4 ㊤、10:00～12:00。東宇治コミセン。1 回 2800 円ぐらい。天野 ☎ 32-5021。花代込。

■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。

■伊勢田絵画サークル

第 2・4 ㊤、9:00～11:00。西宇治中学校 4F。月 500 円。西川 ☎ 43-5706。初心者大歓迎。

■フォークダンス

第 1・2・3 ㊥、13:00～15:00。総合福祉会館。月 1000 円。岡ミヨ子 ☎ 23-4819。60 歳以上。

■木彫教室「きざみ」

第 1・3 ㊥、13:00～16:30。広野公民館。月 1500 円。田内 ☎ 43-2682。指導者あり。男女共初心者歓迎。

■詩吟教室「朝日が丘」

第 1・3 ㊤、10:00～11:30。小倉公民館。3 ヶ月 2000 円。福田 ☎ 20-0301。指導者あり！男女共初心者歓迎。

■パソコン画で遊ぼう

第 1・3 ㊤、13:30～16:00。宇治公民館。見学・体験は無料。山田 ☎ 23-7884。パソコンでお絵描きを。

■木幡カラオケサークル

第 2・4 ㊤、13:30～15:00。木幡福祉センター。月 2500 円。高澤 ☎ 32-6335。歌の好きな方大歓迎。

■珠算サークル 珠算暗算指導

毎週㊤、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。

■木幡 DANCE CENTER DEPARTURE

毎週㊤・㊤、18:15～。木幡公民館。1200 円。木村 ☎ 26-3377。

6月から、健康診査・がん検診等(個別)が始まります

国国民健康保険課、年金医療課、健康生きがい課

- ◆申し込みが不要な検(健)診は、直接、下記の協力医療機関へ。なお、医療機関によっては予約が必要な場合があります。
◆申し込みが必要な検(健)診を受けるためには、担当課へ申請が必要です。
◆各検(健)診は、下表の条件でそれぞれ1回のみ受診できます(2回目以降は、全額自己負担)。
- ◆各検(健)診は、受診日時点で、市に住民登録がある人が受診できます。
◆各検(健)診の結果は、市に報告されます。
◆市民税非課税世帯等の人は、申請により一部負担金の免除を受けることができます。右記の「一部負担金(★)の免除の要件」を確認の上、事前に申請してください。

	市への申し込み	検(健)診と内容(一部負担金)	対象	期間	持ち物・備考	担当課
個別検(健)診	不要	特定健康診査(無料) ◎問診 ◎身体計測 ◎理学的検査 ◎尿検査 ◎血液検査 (医師の判断により心電図・貧血検査・眼底検査を実施)	40歳以上(平成28年3月31日までに40歳になる人を含む)で、市国民健康保険(国保)に加入している人 ※人間ドック受診補助対象者を除く	6/1(月) } 10/31(土)	◎国民健康保険被保険者証	国民健康保険課 (注1)
		健康診査(無料) ◎特定健康診査と同内容	後期高齢者医療被保険者で、保険者番号39262043の被保険者証を持つ人 ※人間ドック受診補助対象者を除く		◎後期高齢者医療被保険者証	年金医療課 (注1)
	必要	健康診査(申し込みにより無料) ◎特定健康診査と同内容	40歳以上(平成28年3月31日までに40歳になる人を含む)で、 ◎生活保護世帯の人 ◎中国残留邦人等の支援給付世帯の人		◎受診票 ※申請により、送付します。	
		成人歯科健診(500円★) ◎問診 ◎口腔内診査	次のいずれかの期間に生まれた人 ◎昭和49年4月1日～50年3月31日 ◎昭和39年4月1日～40年3月31日 ◎昭和29年4月1日～30年3月31日 ◎昭和19年4月1日～20年3月31日		◎健康保険被保険者証等 ◎受診票 ※申請により、協力医療機関一覧表とともに送付します。	
		肝炎ウイルス検診(800円★) ◎問診 ◎血液検査	40歳以上(平成28年3月31日までに40歳になる人を含む)で、今までに肝炎の治療やこの検診を受けたことがない人			
	不要	大腸がん検診(700円★) ◎問診 ◎免疫便潜血検査	受診日に満40歳以上の人			
		前立腺がん検診(500円★) ◎問診 ◎血液検査(PSA測定法)	受診日に満55歳以上の男性			
		乳がん検診(1500円★) ◎問診 ◎視診 ◎触診 ◎マンモグラフィ検査	受診日に満40歳以上で、西暦で偶数年[元号(明治・大正・昭和)で奇数年]生まれの女性 ※ペースメーカーを装着している人、乳房形成術(豊胸手術)をしたことがある人、妊娠中の人は対象外です。	6/1(月) } 12/28(月)		
		一部必要(注3) 子宮頸がん検診(1100円★) ◎問診 ◎視診 ◎内診 ◎細胞診	受診日に満20歳以上で、西暦で偶数年[元号(明治・大正・昭和)で奇数年、平成は偶数年]生まれの女性			
	集団検診	必要	胃がん検診	詳しくは、本号2面に掲載しています。		
不要		結核・肺がん検診				

(注1)市国民健康保険・後期高齢者医療保険以外の保険に加入している人は、加入している各保険者にお問い合わせください。
(注2)大腸がん・乳がん・子宮頸がん検診の無料クーポン券及び、肝炎ウイルス検診個別案内の送付については、6月1日号の市政だよりでお知らせします。
(注3)子宮頸がん検診は、宇治市・城陽市以外の府内協力医療機関で受診する場合、事前に申請が必要です。

申し込みが必要な検(健)診・一部負担金(★)の免除の申請方法

受診前に、郵送か窓口で(電話・ファクス・Eメールでの受け付けはできません)

- ◆免除申請については、確認後、6月8日(月)以降に受診票等を送付します。検(健)診当日に、受診票を持って医療機関へ。
◆受診後に一部負担金免除の申し込みをしても、返金できません。必ず、受診前に免除の申し込みをしてください。

一部負担金(★)の免除の要件

- 申し込みが不要な人…受診日に満75歳以上の人
■申し込みが必要な人…受診日に満74歳までで、次のいずれかに該当する人
◎27年度の市民税非課税世帯の人
◎生活保護世帯の人
◎中国残留邦人等の支援給付世帯の人

窓 口 窓口にある「申込票」に必要事項を書き、健康生きがい課へ。

- 次の窓口でも10月16日(金)まで取り次ぎできます。
■各行政サービスコーナー
■コミュニティワークこはた館
■コミュニティワークうじ館
■玉池集会所

*乳がん・子宮頸がん検診は、12月11日(金)まで

下記の申込票に必要事項を書き、健康生きがい課(〒611-8501宇治琵琶33)へ。同じ内容であれば、申込票以外の用紙でも申し込みできます。

郵 送

※宇治市にて、下記の内容を確認することに同意します。
※受診後に一部負担金の免除申請をしても、返金できません。

27年度検(健)診申込票

ふりがな	
氏名	㊞ (男・女)
代理人	氏名 続柄()
生年月日	明・大・昭・平 年 月 日(満 歳)
住所	宇治市 ㊞(- -)

① 検(健)診申し込み理由(該当する項目に✓印をしてください)
※受診日に満75歳以上の人は、免除申し込み不要

☐免除を申し込む ②③へ ☐申込制の検診のみを申し込む ②へ

② 検(健)診の種類

☐ 大腸がん ☐ 前立腺がん ☐ 乳がん ☐ 子宮頸がん ☐ 生活保護世帯等健康診査 ☐ 肝炎ウイルス(今までに治療や検診を受けたことがない人) ☐ 成人歯科(対象年齢のみ)	☐ 子宮頸がん(宇治市・城陽市以外で受診希望) ☐ 肝炎ウイルス(今までに治療や検診を受けたことがない人) ☐ 成人歯科(対象年齢のみ)
--	---

③ 免除区分(該当する項目に✓印をしてください)

☐27年度の市民税非課税世帯 ☐中国残留邦人等の支援給付世帯
☐生活保護世帯

免除確認同意欄
※同一世帯全員の免除区分の確認について同意をお願いします
※一部負担金免除には、世帯全員(20歳以上)の該当が必要です

氏名 ㊞	氏名 ㊞
(生年月日 年 月 日)	(生年月日 年 月 日)
氏名 ㊞	氏名 ㊞
(生年月日 年 月 日)	(生年月日 年 月 日)

※所得のない人でも、市民税・府民税の申告が必要です。同一世帯に20歳以上で未申告の人がいる場合は、市民税非課税世帯としての免除対象にはなりません。

協力医療機関

地域	医 療 機 関 名	電話番号	特定・健康診査	大腸がん検診	前立腺がん検診
六地蔵	六地藏総合病院	33-1717	○	○	○
	小田部小児科内科医院	32-6205	○	○	○
	上口医院	38-2128	○	○	○
	じんのクリニック	31-1122	○	○	○
	中村医院	31-5237	○	○	○
	ほそだ内科クリニック	38-2211	○	○	○
木 幡	米田医院	33-4737	○	○	○
	大石医院	31-8354	○	○	○
	大石木幡医院	33-0306	○	○	○
	小山医院	31-5455	○	○	○
	こう内科クリニック	32-1457	○	○	○
	中西整形外科クリニック	38-2559	○	○	○
平尾台	八田医院	31-8902	○	○	○
	かどさが内科クリニック	31-1077	○	○	○
五ヶ庄	宇治病院	32-6000	○	○	○
	今井内科クリニック	31-5189	○	○	○
	藤井おうばく駅前内科クリニック	33-2828	○	○	○
	たのべ医院	33-8178	○	○	○
	中田医院	38-2477	○	○	○
	橋本整形外科	31-4511	○	○	○
	藤井医院	31-8355	○	○	○

地域	医 療 機 関 名	電話番号	特定・健康診査	大腸がん検診	前立腺がん検診
菟 道	上田診療所	22-7586	○	○	○
	大石三室戸医院	24-0306	○	○	○
	谷口内科医院	22-2211	○	○	○
	土井内科	24-1885	○	○	○
	原田内科医院	23-5839	○	○	○
	原田医院	33-3411	○	○	○
明星町	いかた医院	23-1736	○	○	○
宇 治	宇治武田病院	25-2500	○	○	○
	宇田医院	23-2166	○	○	○
	神谷産婦人科医院	24-0097	—	○	—
	スワ診療所	22-5068	○	○	○
	田中診療所	21-2253	○	○	○
	都倉病院	22-4521	○	○	○
神 明	服部医院	22-1111	○	○	○
	増井医院	21-2063	○	○	○
	村澤医院	21-1731	○	○	○
	森川医院	21-2016	○	○	○
	第二岡本総合病院	44-4511	○	○	○
	とた循環器内科クリニック	66-5148	○	○	○
南陵町	南陵藤井内科	77-8370	○	○	○
羽拍子町	中村医院	41-6500	○	○	○

地域	医 療 機 関 名	電話番号	特定・健康診査	大腸がん検診	前立腺がん検診
羽拍子町	こいずみ医院	48-1240	○	○	○
白 川	京都ゆうゆうの里診療所	28-1895	○	○	○
琵琶台	関医院	20-0012	○	○	○
広野町	あづま整形外科クリニック	43-5101	○	○	○
	竹中内科医院	41-6259	○	○	○
	高橋内科医院	44-0644	○	○	○
	徳岡医院	43-8952	○	○	○
	村山医院	41-2835	○	○	○
	京都工場保健会宇治支所	48-1279	○	—	—
伊勢田町	浅妻医院	44-0888	○	○	○
	えんや医院	23-5331	○	○	○
	おやいづ医院	41-6013	○	○	○
	金本伊勢田診療所	20-3727	○	○	○
	広田医院	43-0218	○	○	○
	あさくら診療所	46-5151	○	○	○
大久保町	上ノ山吉岡医院	43-4181	○	○	○
	小山内科医院	46-3211	○	○	○
	中村病院	44-8111	○	○	○
槇島町	松田医院	44-7064	○	○	—
	西野医院	22-7883	○	○	○
小倉町	宇治川病院	22-1335	○	○	○

地域	医 療 機 関 名	電話番号	特定・健康診査	大腸がん検診	前立腺がん検診
小倉町	宇治徳洲会病院	20-1111	○	○	○
	石川医院	22-4551	○	○	○
	今林医院	21-4522	○	○	○
	植田医院	21-6111	○	○	○
	岡田医院	24-7755	○	○	○
	笹平診療所	21-4523	○	○	○
	完岡医院	21-2507	○	○	○
	高嶋医院	23-5513	○	○	○
	鉢嶺医院	20-0255	○	○	○
	松田整形外科医院	21-4628	○	○	○
	宮本医院	21-3934	○	○	○
	山村内科	28-4331	○	○	○
	万木内科医院	23-7778	○	○	○
	西尾医院	23-8511	○	○	○
	二宮内科医院	28-3101	○	○	○

◎診療時間等は、各医療機関へ。



ちはや姫

乳がん・子宮頸がん検診協力医療機関

医 療 機 関 名	電話番号	子宮頸がん	乳がん
宇治病院	32-6000	○	○
重永医院	32-5525	○	—
あべじゅん婦人科	46-8639	○	—
神谷産婦人科医院	24-0097	○	—
宇治武田病院	25-2500	—	○
都倉病院	22-4521	○	—
第二岡本総合病院	44-4511	○	○
稲垣産婦人科医院	43-6185	○	—
曾我産婦人科	20-0006	○	—
宇治徳洲会病院	20-1111	○	○
下村医院	21-4716	○	—

75-3511、<http://www.actpal-uji.com>へ。当選者のみ通知します。

源氏物語ミュージアム

■連続講座 「私」と源氏物語② 『源氏物語』で生きる

▷とき…6月18日(木)、午後2時～3時半▷定員…80人(多数の場合抽選)▷講師…安藤徹さん(龍谷大学教授)▷参加費…500円 往復はがきに、連続講座②・氏名・住所・電話番号を書き、5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)。

植物公園

■花と水のタペストリーの絵柄を募集

市長賞受賞作品は、28年2月下旬～5月中旬頃使用します。▷絵柄…テーマは自由。大きさ・描き方・色は応募用紙を参照▷賞…市長賞(1点)他 園所定の応募用紙に絵柄を書き、5月15日(金)～6月28日(日)(消印有効)に、郵送か直接、同園(〒611-0031 広野町八軒屋谷25-1、☎39-9387)へ。

官公署・その他

■リサイクル自転車販売会

市が撤去した放置自転車を販売します。▷とき…5月23日(土)、午前10時～正午(雨天決行、なくなり次第終了)▷とこ

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

■城南地域職業訓練センター

園受講料を添え、直接、同センター(☎46-0688)へ。

◎5月19日(火)から受け付け

一からのエクセル2013(応用編)	6/20～7/18の※・㊤(休講日あり)、18:30～21:00、8回。定員20人。受講料1万5000円(別途要教材費)。
-------------------	---

◎5月22日(金)から受け付け

はじめてのエクセル(活用)	6/22～7/3の月・※・㊤、9:30～15:30、6回。定員20人。受講料1万5000円。
---------------	--

パワーポイント	6/22～7/9の月・※・㊤、18:30～21:00、6回。定員20人。受講料1万5000円。
---------	---

■城南勤労者福祉会館

園受講料を添え、直接、同会館(☎46-0688)へ。

◎5月21日(木)から受け付け

スタンドグラス教室	6/20～8/29の㊤(休講日あり)、9:30～12:00、10回。定員、初心者3人・経験者6人。受講料・教材費、初心者1万4000円・経験者1万9000円。
-----------	---

◎5月26日(火)から受け付け

健康ストレッチ教室	6/26～7/24の㊤、10:00～12:00、5回。定員30人。受講料2500円。
-----------	--

■スマートフォン講座「あなたもスマホデビューしませんか」

▷とき…6月4日(木)、午前10時～正午▷ところ…福祉サービス公社中宇治事業所▷対象…市内在住・在勤の50歳以上の人(スマホを持っている人も受講

可)▷定員…先着30人▷参加費…500円 園5月18日(月)から、同公社(☎28-3150)へ。

京都府情報コミュニケーションプラザが開所

●府聴覚言語障害センター

☎30-9000、FAX 55-7708

聴覚に障害のある人に、相談や訓練、情報提供等を行います。

●南部アイセンター(6月1日から)

☎54-6311、FAX 54-6312

視覚に障害のある人に、相談や研修、訓練等を行います。

※場所はいずれも、城陽市寺田林ノ口11-64

■認知症を正しく理解するための連続講座(一般市民向け)

▷とき・内容…下表のとおり▷ところ…東宇治地域福祉センター▷対象…市内在住の人▷定員…先着60人▷講師…森俊夫さん(府立洛南病院副院長)他▷参加費…500円(全5回分) 園5月18日(月)、午前9時から電話で、中宇治地域包括支援センター(☎28-3686)へ。

とき	内容
6/14 ㊤	認知症を正しく理解する
7/12 ㊤	認知症の当事者から学ぶ
8/9 ㊤	地域で支える認知症①
9/13 ㊤	地域で支える認知症②
10/11 ㊤	認知症の人にやさしいまち・うじ

※時間は、10:00～12:00

ごみ減量・リサイクル推進週間

園ごみ減量推進課

5月30日はごみゼロの日

5月30日～6月5日は、ごみ減量・リサイクル推進週間です。リサイクルを推進することによりごみを減量するため、27年1月から「プラマーク」の分別収集に取り組んでいます。

今回は、ごみに出されたプラマークのうち、間違っ出されている例を紹介し

プラマークとは

ペットボトルを除くプラスチック製の容器や包装をプラスチック製容器包装と言い、右記のマーク表示が義務付けられ、このマークのことを「プラマーク」と言います。プラスチック製容器包装は、プラマークを目印に分別することから、市では分別区分の名称を「プラマーク」として収集しています。



間違えやすいプラマークの分別

1. 「もえないごみ」にプラマークが出される

プラマークは今まで「もえないごみ」として出されていたため、以前のま

2. 汚れたプラマークが出されている

集めたプラマークの中に汚れの付いたものがあると、リサイクルの処理に支障をきたします。プラマークは石油でできているため、「もえるごみ」の助燃材として活用します。汚れたプラマークは「プラマーク」や「もえないごみ」ではなく、「もえるごみ」に出してください。



どうしてリサイクルするの

プラマークをリサイクルすることで、公園のベンチや家庭菜園で使うプランターなど、さまざまなものに生まれ変わります。また、年間約1千800トンのごみの減量を見込むことができる他、プラマークは石油資源でできているため、リサイクルをすることで、石油資源の使用量を減らすことにもつながります。

蛍ナイター開園

- ◆とき…5月23日(土)～6月14日(日)、開園は午後9時半まで(入園は午後9時まで)
- ◆入園料金
 - ◎16:00まで 大人500円・子ども250円
 - ◎16:00以降 大人300円・子ども150円

- ◆期間内の催し
 - ◎展示会「宇治の蛍・ホタル生態展」 6月2日(火)～14日(日)
 - ◆無料シャトルバス 市役所駐車場と植物公園バス停を結ぶ、無料バスを期間中の土・日曜日、17:00～21:30に運行します。

園植物公園

ファミリーミュージカル『ピノッキオ』

- ❖とき…7月26日(日)、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
- ❖出演者…劇団フジ、市内小・中学生
- ❖入場料(全席自由)…◎大人1000円 ◎子ども(中学生以下)500円 ※3歳以上有料



チケットは、下記プレイガイドで、6月2日(火)から発売開始

文化センター、市観光協会、市観光案内所(JR宇治駅前・近鉄大久保駅構内)、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

園文化センター(39-9333)

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

無料相談

■弁理士による無料相談会

▷とき… 5月28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、予約制)▷内容…特許・意匠・商標等、産業財産権に関すること ㊟(一社)京都発明協会(☎075-315-8686)へ。 ㊟同センター(☎39-9444)

■就労相談

▷とき…6月1日(月)、午前9時～11時半▷ところ…市役所1階市民交流ロビー ㊟京都ジョブパーク(☎075-682-8915)

募集

■育成学級指導員(非常勤職員)

▷内容…放課後の児童の遊びや生活の指導及び育成学級の運営全般▷資格…高校卒業程度以上▷報酬(月額)…16万2200円▷募集人数…若干名▷試験日…5月26日(火)▷試験会場…市職員会館 ㊟履歴書(A4サイズ、要写真)に、作文(テーマは「児童、保護者とのコミュニケーションについて」・A4サイズ・800字程度・任意様式)を添え、5月25日(月)までに、本人が直接、こども福祉課へ。

お知らせ

■低所得者の上下水道料金軽減制度

所得の低い世帯を対象とした上下水道料金を軽減する制度があります。▷対象…同居者全員の26年中の合計所得金額の合算が、次の認定基準額以下の世帯◎1人世帯＝48万8000円◎2人世帯＝99万円◎3人世帯＝167万4000円◎4人世帯＝188万7000円◎5人以上の世帯＝4人世帯の基準額に1人につき22万9000円を加算した額 ㊟所定の申請書を、営業課へ(要印鑑)。なお、転入等により所得情報が宇治市にない人、申請書記載内容(所得情報の閲覧)に同意されない人は、住民税課税証明書等が必要です。 ㊟同課

■水道料金の予納金還付

26年度に予納金制度を廃止したことに伴い、これまで預かっていた「予納金」の還付をします。予納金とは、水道使用開始時に水道料金の基本使用料の4カ月分を預かっている保証金のようなものです。還付対象者には27年度中に通知を行い、順次還付します。 ㊟営業課

浄化槽の保守点検等は管理者の義務です

浄化槽を正常に機能させるため、次の保守点検と検査を行きましょう。◎府が指定する検査機関である(公社)京都保健衛生協会(☎075-681-1727)による毎年1回の法定検査◎専門業者による年3～4回の保守点検と年1回以上の清掃 ㊟環境企画課

■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、✉jinkenkeihatsu@city.uji.kyoto.jp)

＜健やかからだ講座＞▷とき…5月19日(火)、午後2時～4時▷対象…市内在住・在勤・在学の人▷内容…からだ改造・体幹トレーニング▷講師…華学和博さん(健康運動指導士)▷参加費…無料 ㊟当日までに、同館へ。

＜チャレンジクッキング＞▷とき…5月26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…豆腐ステーキ、鮭と色どり野菜のあんかけ、大根と桜エビの混ぜご飯▷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 ㊟講座名・氏名・住所・電話(ファクス)番号を、5月19日(火)まで(必着)に、郵送・ファクス・Eメールが直接、同館へ。

■ファミリー・サポート・センター 援助会員募集

子どもを預かるなど子育て等のお手伝いができる人(援助会員)を募集しています。事前に会員登録(無料)の上、次の講習会を受講してください(他、普通救命講習の受講も必要です)。▷とき…6

月10日(水)、午前9時～午後4時▷ところ…ゆめりあうじ▷参加費…無料 ㊟同センター(☎39-9309)

■普通救命講習会

AED(自動体外式除細動器)を使った応急手当を学びませんか。▷とき…5月23日(土)、午前9時～正午▷ところ…伊勢田救急出張所▷定員…先着25人▷内容…胸骨圧迫・人工呼吸・AEDの実技等▷参加費…無料 ㊟5月18日(月)から、警防救急課(☎39-9403)へ。

■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)

5/21(水)	木幡地域福祉センター	就学前の子と親でおもちゃ遊び
5/26(月)	城南荘集会所	

◎園庭開放(10:00～11:30)

5/19(火)	同胞保育園	雨天室内
5/20(水)	なかよし保育園	雨天支援センター
5/21(木)	宇治保育所※	雨天中止
5/21(木)	大久保保育所	雨天中止
5/22(金)	木幡保育所	雨天室内
5/26(月)	同胞保育園	雨天室内
5/28(水)	登り保育園	雨天児童館

※＝10:00～11:00

◎乳幼児相談(10:00～11:00)

5/19(火)	東部地域子育て支援センター	保健師による相談
5/21(木)	北部地域子育て支援センター	保健師・栄養士による相談・計測
5/29(金)	西部地域子育て支援センター	

■健康生きがい課の講座

㊟講座名・氏名・住所・電話番号・生年月日・年齢を、5月29日(金)まで(必着)に、郵送かEメールで、健康生きがい課(✉oubo-kenkou@city.uji.kyoto.jp)へ。

＜からだリセット講座＞内臓脂肪を効果的に減らしませんか。▷とき・内容…◎6月8日(月)＝簡単な運動◎15日(月)＝コンピューター食診断による食生活の見直し、午前9時半～11時半▷ところ…うじ安心館▷対象…2回とも参加できる20～64歳の市民(運動制限・治療中の人は医師と要相談)▷定員…25人(多数の場合抽選)▷参加費…無料

＜血液さらさら栄養講座～高血圧編～＞試食体験を通して高血圧と食生活との関係を知り、血圧管理の大切さを学びませんか。▷とき…6月19日(金)、午前9時半～11時半▷ところ…うじ安心館▷対象…65歳以上の市民▷定員…20人(多数の場合抽選)▷参加費…無料

■慰霊巡拝事業

戦没者遺族による旧主要戦域への慰霊巡拝を行います。▷参加条件…◎戦没者の遺族(配偶者・子・孫・父母・兄弟姉妹・子、兄弟姉妹の配偶者・甥・姪)◎健康状態が良好(航空機等による長途の旅行及び気候風土の異なる地域における旅行に耐えられる人)◎原則80歳以下▷費用…自己負担あり(一部を補助)▷予定地域…◎ハバロフスク地方、ユダヤ自治州◎沿海地方◎ウズベキスタン◎中

国東北地方◎硫黄島◎東部ニューギニア◎インドネシア◎北ボルネオ◎パラオ◎フィリピン ㊟地域福祉課へ。

■全国戦没者追悼式参列者募集

▷とき…8月14日(金)・15日(土)(1泊2日)▷ところ…日本武道館(東京都千代田区)▷対象…次のすべてに該当する人◎市内在住の人◎戦没者の配偶者・子・孫・父母・兄弟姉妹・子、兄弟姉妹の配偶者・甥・姪▷定員…若干名(過去に1度も参列したことがない人を優先し、多数の場合抽選) ㊟「追悼式参列」、氏名(ふりがな)・住所・電話番号・生年月日(年齢)・本籍都道府県・性別・職業・戦没者との続柄、戦没者氏名・軍隊等における身分・本籍都道府県、喫煙の有無を書き、地域福祉課にある健康状態に係る申告書を添え、5月29日(金)まで(必着)に、郵送・ファクスかEメールで、同課(FAX21-0407、✉chiikifukushi@city.uji.kyoto.jp)へ。

■父子家庭を語る集い

日々の生活で感じている事などを民生児童委員と語り合いませんか。▷とき…6月7日(日)、午前10時～午後2時▷ところ…総合福祉会館他▷対象…市内在住の父子家庭の親子と家族▷参加費…1人500円 ㊟6月5日(金)までに、民生児童委員協議会(地域福祉課内)へ。

■＜うー茶ん＞のつとよいサンバde体操&歯科衛生士・栄養士のミニ講座

▷とき…5月25日(月)、午後1時半～3時▷ところ…うじ安心館▷参加費…無料 ㊟保健推進課

■庵寺山古墳 春の一般公開

市指定史跡の庵寺山古墳(広野町丸山)を公開します。▷とき…5月23日(土)、午前10時～午後3時▷参加費…無料 ㊟歴史まちづくり推進課

6月1日(月)は、
軽自動車税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

アクトパル宇治

■とれたて!じゃがじゃがクッキング

じゃがいもや水菜の収穫体験と野外料理を楽しみます。▷とき…6月20日(土)・21日(日)、午前9時半～午後2時半▷定員…各12組40人程度(多数の場合抽選)▷参加費…1組2500円▷持ち物…水筒、軍手2枚、タオル、ビニール袋 ㊟催し名、参加希望日、代表者の住所・電話番号、参加者全員の氏名・年齢・性別を、6月1日(月)(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、☎075-575-3501、FAX075-5

歴史

宇治史探検 ⑥2

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)

な ぶし みきやぶし

投げ節と味木屋節

『宇治市政だより』は昭和 30 年代の一時期に『宇治市政』と称した時期があります。その『宇治市政』昭和 31 年(1956 年)6 月 10 日号に「古い茶摘歌をレコードで保存、なげぶし・みきやぶし」と題する記事があります。「歴史ある宇治の茶摘歌、なげ節、みきや節は時代の移りとともに今ではその歌を歌う人もまれで、このまゝでは情趣深い伝統の歌曲も永久に失われる状態なので、宇治市では今回これをレコードに吹込、永久につたえることになり先ごろラジオ京都、茶業組合などの協力を得て、市内小倉町および宇治町有志連中によつて吹込みを行つた。」

投げ節は宇治の中心部にのみ残ったきわめて珍しい古謡です。一方の味木屋節はさまざまな歌詞と節があり、宇治はもとより周辺の各地で歌われました。当時製作されたレコードは SP 盤で、希望者には実費で頒布されました。レコードとデータ化された音源が資料館に保管されていますが、おそらく今はもう誰も歌えないでしょう。



▼SP盤レコードの袋

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)



『私たちは今でも進化しているのか?』マーリーン・ズック 著 / 渡会圭子 訳 / 文藝春秋
進化というと、何百万年もの時間がかかるものと思われがちですが、ハワイのコオロギは、鳴き声をもとに獲物を探す寄生バエに対抗するためわずか 5 年でオスが鳴かないように進化しています。また、高地に住む人々は、高山病にならないような体に進化しているなど、たった数千年のうちに起こった進化もあります。人類の進化についても述べられた一冊です。



『辞書引き学習が自分でできる!』深谷圭助 著 / 宝島社
「辞書引き学習」は言葉の学習方法の一つで、まず、辞書の好きなページを読むことから始めます。「聞いたことはあるけれど意味が分からなかった言葉」や「知っている言葉だけれど使い方が分からない言葉」を探し当て、発見する喜びや、学ぶ楽しさを体験します。国語辞典、漢字辞典はもちろん、図鑑や地図帳、英語辞書を効果的に活用する学習法を紹介しています。

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。 問ごみ減量推進課

アルミ缶はリサイクルの優等生

アルミニウムは原料から製造する場合、非常に多くの電気を必要とするため、「電気の缶詰」と呼ばれることがあります。しかし、使用済みのアルミ缶からリサイクルで製造すると、原料からの場合と比較して約 3%の電気で済みます。



アルミ缶 1 個をリサイクルすると、液晶テレビを 2 ～ 3 時間見られるくらいの電気を節約できます。市では空き缶の分別収集を実施しています。



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

補助金を交付しています

市では、防災活動に取り組む町内会・自治会に対し、下表のとおり補助金の交付を行っています。

	対象団体	対象経費	交付額
自主防災活動事業補助金	防災に関する規約等を持つ町内会・自治会	消火器、ヘルメット等の防災資機材	補助対象事業に要する経費の 2 分の 1 とし、1 補助対象事業につき 10 万円を限度(1000 円未満の端数は切り捨て)
地域防災力向上事業補助金	自主的な防災訓練及び防災知識の啓発活動等を実施する町内会・自治会	防災訓練や防災知識の啓発活動等に要する経費	補助対象事業に要する経費の 4 分の 3 とし、1 補助対象事業につき 10 万円を限度(1000 円未満の端数は切り捨て)

◎補助金の交付を希望する町内会・自治会は、事前に関係書類を添え申請する必要があるため、資機材等の購入前、事業の実施前に危機管理課に相談してください。

◎できるだけ多くの町内会・自治会にこの制度を利用してもらうため、同一組織がこの制度を受けられるのは、それぞれ一回限りです。

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

健康

こんにちはと笑顔で健やか宇治のまち

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

目指せ 8020 ! 歯の健康を心がけましょう

「8020(ハチ・マル・ニイ・マル)運動」とは

「80 歳になっても自分の歯を 20 本以上保とう」という運動です。これまでに行われた調査から、どの性別・年齢層でも自分の歯が 20 本以上残っている人の咀嚼(そしゃく)状況は良好で、大体 20 本以上の歯が残っていれば、固い食品でもほぼ満足に噛めることが明らかになっています。

8020を達成するためには

生涯にわたる歯科保健対策が必要です。子どもの頃から、歯の喪失の二大原因であるむし歯と歯周病の予防を充実させることで、将来の歯の喪失を防ぐことが可能となり、生活の質の維持にもつながります。

むし歯予防・歯周病に有効な対策としては、歯ブラシによる適切な口腔清掃、フッ化物配合歯磨剤の使用、歯間^{しまざい}ブラシによる歯間部清掃、専門家による歯石除去などがあります。また、喫煙は歯周病の原因の一つとして認められており、禁煙教育も歯周病の予防対策として必要とされています。

これらの予防法に加え、歯科治療の果たす役割も重要です。特に歯の喪失が生じてしまうと、残った歯のかみ合わせに対する負担が大きくなります。定期的に歯科健診を受診し、チェックを受けましょう。

「歯のひろば」を開催します

5月30日(出) 午後2時からうじ安心館において、歯科医師による歯の健康チェックや歯科相談などが無料で受けられる「歯のひろば」を開催します。この機会に歯の健康について考えてみましょう。

出展:厚生労働省 e-ヘルスネット