

- ❑ 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

**9.15**  
平成 28 年  
(2016)  
第 1752 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  
http://www.city.uji.kyoto.jp/  
携帯 http://www.city.uji.kyoto.jp/m/  
https://www.facebook.com/uji-city

## 源氏ろまん 2016

入場  
無料

岡文化自治振興課文化係  
(☎ 20-8721)

◆ とき…11月20日(日)、午後1時半～4時45分

◆ ところ…文化センター大ホール

### 第1部 贈呈式

ーオープニング 源氏物語朗読ー

岡田八千代さん(第7回古典の日朗読コンテスト 一般部門 大賞)

### 第2部 記念イベント

特別記念講話 “美と艶”の今昔～平安から平成まで～

トーク&ピアノ弾き語り

井上 章一さん(国際日本文化研究センター教授)



- 募集人数…1000人(多数の場合抽選)
- 入場料…無料
- 申し込み…「贈呈式入場希望」、氏名(ふりがな)、郵便番号、住所、電話番号、年齢、入場希望人数(2人まで)を、郵送・ファクス・Eメールか文化自治振興課文化係窓口(〒611-8501 宇治琵琶33、FAX 21-0408、✉ murasakishikibu@city.uji.kyoto.jp)へ。結果は10月下旬に全員に通知します。
- 締め切り…10月7日(金)(消印有効)

## 紫式部市民文化賞 紫式部文学賞 贈呈式及び記念イベント

## イベントの案内

### 源氏物語セミナー 声にだして楽しむ『源氏物語』

- ☑ とき…10月15日(土)、午後2時～3時半
- ☑ ところ…源氏物語ミュージアム
- ☑ 定員…100人(多数の場合抽選)
- ☑ 受講料…500円
- ☑ 講師…加賀美幸子さん(NHK番組キャスター)
- ☑ 申し込み…往復はがきに、「源氏物語セミナー」氏名(ふりがな)・住所・電話番号を書き、9月30日(金)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)。
- ☑ 問い合わせ…同ミュージアム(☎ 39-9300)



### 宇治田楽まつり

- 田楽は、ピンザサラなど特殊な楽器を奏でながらダイナミックに躍る平安時代の代表的な芸能です。宇治の白川を拠点に、本座田楽というプロの集団が宇治離宮祭を始め各地で活躍していたと伝えられています。オリジナルの宇治田楽を更に充実させ、市民の祭りとして盛大に開催します。
- ☑ とき…10月15日(土)、  
◎オープニング=午後5時半～◎開演=午後6時～
  - ☑ ところ…府立宇治公園中の島(雨天時:文化センター大ホール)
  - ☑ 観覧料…無料



### 宇治十帖 スタンプラリー

- 源氏物語「宇治十帖」の古跡を中心に世界遺産である宇治上神社や平等院を始めとした史跡、自然あふれる宇治川周辺を巡る宇治の名物イベントです。詳しくは、市政だより10月15日号でお知らせします。
- ☑ とき…10月22日(土)・23日(日)・29日(土)・30日(日)、11月3日(祝)、午前9時半～午後4時(ゴールは午後4時半まで)
  - ☑ 参加費…無料

◆ 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。

願書受付  
10/3(月)・4(火)

# 29年度市立幼稚園の園児募集

園学校教育課(☎20-8757)または各市立幼稚園

市立幼稚園は幼児期にふさわしい遊びを通して、心身共に調和のとれた子どもの育成を目指しています。29年度の入園児を次のとおり募集します。

### 対象

保護者と共に市内に住んでいる幼児  
◆2年保育(4歳児)：平成24年4月2日～25年内3

### 募集園・人数

◆大久保幼稚園(☎39-9286)

4月1日生まれ。  
◆1年保育(5歳児)：平成23年4月2日～24年4月1日生まれ。

◆募集人数：◎4歳児Ⅱ60人◎5歳児Ⅱ進級児の人数による  
◆東宇治幼稚園(☎39-9290)

◆募集人数：◎4歳児Ⅱ30人◎5歳児Ⅱ進級児の人数による

### 保育料

月額0～9000円  
(参考・28年度の額)  
※所得や世帯構成により変動します。

### 申し込み

10月3日(月)・4日(火)の午後2時～4時に、入園を希望する幼稚園窓口へ。願書は9月15日(木)から各幼稚園が学校教育課で配布する他、市ホームページから

10月3日(月)・4日(火)の午後2時～4時に、入園を希望する幼稚園窓口へ。願書は9月15日(木)から各幼稚園が学校教育課で配布する他、市ホームページから



10月3日(月)・4日(火)の午後2時～4時に、入園を希望する幼稚園窓口へ。願書は9月15日(木)から各幼稚園が学校教育課で配布する他、市ホームページから

また、入園内定通知書と保育料決定に必要な書類案内などは、12月下旬までに保護者宛に郵送する予定です。

## 全国幼稚園ウィーク in うじ

「動かそう体！つながろう心！はぐくもう考える力！」をテーマにした作品や幼稚園児の活動の写真を展示します。  
◆とき…9月26日(月)～30日(金)  
◆ところ…市役所1階ギャラリーコーナー



## 市立幼稚園の未就園児行事

各市立幼稚園では、幼稚園での生活体験を親子で楽しめるよう、色々なプログラムを用意しています。日程などは、各園のホームページで確認出来ます。  
◆対象…2歳前後～4歳の就園前の幼児

宇治の街並みが一望出来る、高台の季節の風がそよ吹く幼稚園です。  
◆所在地：宇治野神57-288

## 宇治茶まつり

◆とき…10月2日(日)、午前9時～午後3時  
◆ところ・内容…次のとおり  
◎宇治橋＝名水汲み上げの儀  
◎興聖寺＝茶祭式典、茶筌塚供養、茶席  
◎栂福寿園華松庵＝茶席  
◎宇治上神社＝茶席、点心席  
◎府立宇治公園中の島＝お茶飲みコンクール、抽選会、竹細工・茶筌などの販売  
◆茶券(茶席、点心席、抽選券他)…2500円(商工会議所、観光協会などで販売)



☎商工会議所(☎23-3101)

## 子ども手づくり文化祭

◆とき…9月22日(祝)、午前10時～午後3時半  
◆ところ…中央公民館  
◆内容…下記のとおり  
◎展示＝子どもたちの夏休みの工作(約400作品)。入場無料。  
◎クラフト＝3種類の手づくり作品にチャレンジ。参加無料。  
◎お茶席＝子どもたちによるお点前。当日、会場で茶席券を配布・販売(180席限定)。子どもは参加無料、大人は1人300円。



☎文化自治振興課文化係(☎20-8721)

## 親子で過ごせるひろば「ひあにしおぐら」西小倉地域で開設

9月1日から、西小倉地域に、子育て中の親子が気軽に集い、交流することが出来るひろば「ひあにしおぐら」を開設しました。ひろばには、おもちゃや絵本などがあり、親子で楽しい時間を過ごせるだけでなく、子育てに関する相談なども出来ます。時間内であれば、いつでも自由に来て遊べます。



■開設日時…毎週火・木・土曜日(祝日及び年末年始を除く)、午前10時～午後3時  
■ところ…小倉町南浦18番地の92(参考:右記の略図)  
■対象…就学前の子と保護者



☎地域子育て支援基幹センター(☎39-9109)

# 9月24日は「清掃の日」 ごみの減量に協力をお願いします

岡ごみ減量推進課 (☎ 20-8692)

## プラマーク(プラスチック製容器包装) 収集導入後、1年半が経過しました

市では、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。「もえないごみ」として収集していたプラマークを分別収集し、資源として再利用する取り組みです。

### プラマークの収集導入後、ごみの排出量はどうなった?

プラマークの排出量と、プラマーク分別収集導入前後のもえないごみの排出量は下表のとおりとなっています。市民の皆さんの協力のもと、リサイクル可能なプラマークを分別収集することにより、もえないごみの排出量をおよそ3割減量(25年度と27年度を比較)することが出来ました。

プラマーク及びもえないごみの排出量

	25年度	26年度	27年度
プラマーク		455 t	1909 t
もえないごみ	9348 t	8637 t	6635 t

※ 26年度のプラマークの排出量は1～3月のみ

### 集められたプラマークはどうなるの?

収集されたプラマークは、プランターやベンチ等の製品として生まれ変わったり、製鉄等の工程で燃料に利用されたりします。

### プラマークを出すときは、ココに気を付けよう!

プラマークに出すことが出来るのは、プラマークが付いている

(果物ネット等、表示が困難な場合は別の場所に表示されているものもあります)もので、汚れが残っていないものです。間違えやすいもの、出すと危険なものは次のとおりです。

#### 間違えやすいもの

##### ■汚れが残ったプラマーク

汚れが残ったままのプラマークはリサイクル出来ません。簡単な水洗いで汚れが落ちない場合は、もえるごみに出してください。



##### ■プラスチック製品

プラスチックで出来ていても、容器や包装ではない製品そのもの(バケツや洗面器等)はプラマークの対象外です。もえないごみとして出してください。



##### ■ペットボトル

飲み物・しょうゆ等が入っていたペットボトルはペットボトルの日に出してください。なお、ペットボトルのキャップとラベルは、プラマークに出してください(ペットボトルキャップは公民館やコミュニティセンター等で拠点回収も行っています)。

#### 出すと危険なもの

##### ■鋭利なものを捨てないでください

プラマークの中に、注射針の混入があります。プラマークに針等、鋭利なものが混入していると、収集時や処理施設での選別時に作業員の手に刺さる等大変危険です。在宅医療等で使う注射器等は、針等、鋭利な部分を取り外し、もえるごみとして出してください。針は医療機関に返却してください。



▲混入した注射針

## もえるごみの減量に取り組みましょう

市では、家庭等で排出されるもえるごみ及びもえないごみの1人1日当たりの平均排出量を548g(19年度)から416g(30年度)まで削減すること達成目標に掲げています。家庭における、もえるごみ及びもえないごみの減量に協力をお願いします。

### もえるごみに含まれる水分量は?

もえるごみの約半分は水分です。もえるごみに水分が多く含まれていると、焼却処理の過程で負荷がかかり、温室効果ガスである二酸化炭素をより多く排出します。環境に負荷をかけないで効率的に焼却処理を行うため、特に生ごみ等に含まれる水分を減らすことが重要です。



### 生ごみの水分を減らす工夫

野菜は洗済に気をく



水切りを徹底する



乾かしてからごみを出す



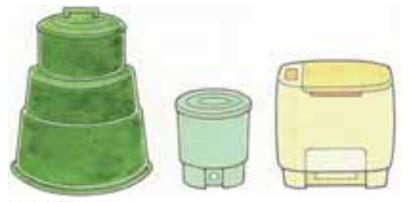
### 生ごみ処理機・堆肥化容器を活用しよう!

生ごみ処理機・堆肥化容器を使うことにより、ごみ自体を減らすことが出来ると共に、畑やガーデニングの肥料として再利用出来ます。市では、生ごみを再資源化するための生ごみ処理機・堆肥化容器の購入費の一部を助成しています。

▷生ごみ処理機…購入費の1/2で2万円を上限(1点まで)

▷生ごみ堆肥化容器…購入費の1/2で4000円を上限(2点まで)

※詳しくは、ごみ減量推進課へ問い合わせてください。



コンポスト ポカシ容器 電気式生ごみ処理機

## ～地域住民の暮らしを支える新たな活動を～ 健康長寿サポーター養成講座

高齢者が住み慣れた地域でいつまでもいきいきと暮らし続けられるよう、高齢者に対して買い物や掃除のサポート等の生活支援や居場所づくり等のボランティア活動をする人の養成講座を開催します。

全ての講座を受講した人に受講修了証を発行します。また、市認定「健康長寿サポーター」として登録した人には、地域で活動するためのボランティア活動等の情報を提供します。

◆とき・ところ・主な内容・講師…右表のとおり

◆対象…次の全てを満たす人

◎受講後、地域で生活支援等の活動を希望する

◎全日(全4回)受講出来る

◆定員…各会場先着20人

◆受講料…無料

◆申し込み…氏名・住所・電話番号・生年月日・年齢・性別・希望会場を、9月16日(金)～27日(木)(必着)に、電話かファクスで、福祉サービス公社(☎28-3154、FAX28-3190)へ。

とき・ところ		主な内容・講師
①ハーモニーやまはた(木幡北山畑)	②福祉サービス公社・うじ安心館	
9/29 (木)	10/14 (金) 福祉サービス公社	◎「合言葉は『お互いさま!』あなたと一緒にそんな宇治のまちを創りませんか?」=岡野英一さん(龍谷大学特任教授)
10/4 (水)	10/18 (水) うじ安心館	◎「認知症について知ろう」=認知症キャラバンメイト
10/12 (火)	10/25 (火) うじ安心館	◎「信頼関係を築くコミュニケーション方法を学ぼう」=濱野清志さん(京都文教大学教授)
10/26 (日)	11/1 (日) うじ安心館	◎「わがまちの身近な実践事例を学ぼう」=地域福祉活動実践者 ◎「お互いさまの宇治のまちを創るために、みんなで意見交換しましょう」

岡健康生きがい課 (☎内線 2348)

※時間はいずれも 13:30～15:30

# 景観は皆さんの財産です

～暮らす人も、働く人も、みんなで宇治市の景観を考え守っていきましょう～

圃歴史まちづくり推進課(☎20-8918)

宇治市は、源氏物語にも描かれた宇治川をはじめ、世界遺産である平等院や宇治上神社等、世界に誇る歴史的環境と豊かな自然が調和した美しいまちです。そしてこの景観は後世に引き継がれるべき財産です。

景観を構成する要素は、自然・建物・田畑等、様々ですが、屋外に掲げられている広告物もその一つです。広告物は広告主の所有物ですが、一般道から見えるため、景観に影響を与えます。

市では、屋外広告物条例等を制定し、景観の保全に取り組んでいます。屋外広告物についての申請方法や規制内容等、詳しくは、歴史まちづくり推進課へお問い合わせください。

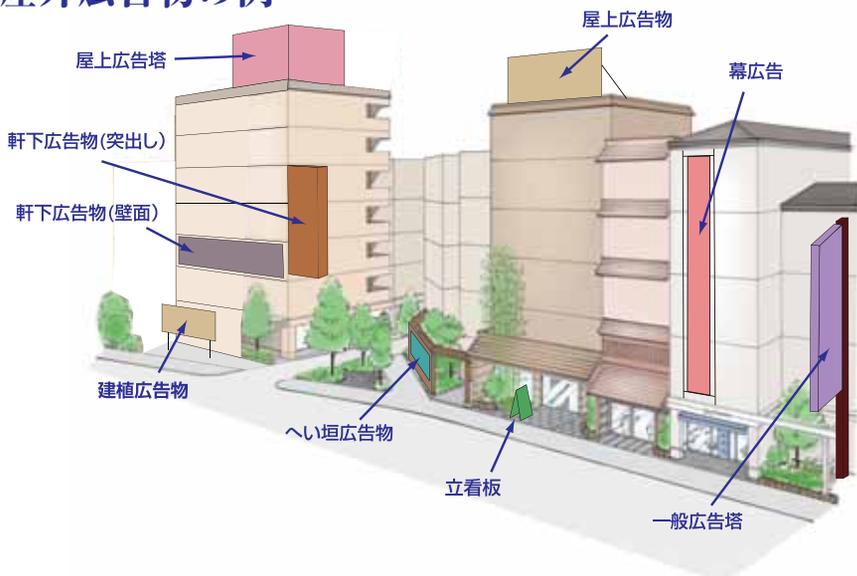
## 屋外広告物とは

- ①「常時または一定の期間継続して」かつ
- ②「屋外で」かつ
- ③「公衆に向かって表示されるもの」で
- ④「立看板、広告塔、幕広告、はり紙、はり札等」

を言います。広告物の内容が営利、非営利にかかわらず、①～④を満たすものは、屋外広告物となり申請が必要です。

※設置場所や内容により申請対象となる広告物の種類や面積を定めているため、申請が不要な広告物もあります。

## 屋外広告物の例



## 屋外広告物についての Q&A

**Q. 自分の敷地内に設置するものでも規制の対象になりますか**

**A.** まちを歩いていて目に入る広告物は、まちの景観として様々な影響を与えています。このため、良好な景観を形成するために、敷地の内外を問わず規制の対象になります。

**Q. 自分の店(自家用)の看板も申請は必要ですか**

**A.** 屋外広告物に該当すれば、自社や他社の区別なく、文字、色、大きさによって景観に対して影響を与えることに変わりはないので、申請が必要です。

**Q. 申請をするのにお金は掛かりますか**

**A.** 屋外広告物の許可申請をするには、許可申請手数料が掛かります。申請する看板の形状・個数・表示面積・照明の有無等によって、手数料が定められています。

**Q. 許可された広告物に期限はありますか**

**A.** 許可には、期限があります。最長で3年間の許可期間が認められており、3年ごとに更新手続きが必要です。また、更新の際にも手数料が掛かります。

27年2月、札幌市で、ビルの看板が落下し歩行者の頭部に当たる事故が発生しました。このような事故を防止するため、広告物の掲出者は安全管理に努めることが重要です。

## 違反広告物とは

法律や条例では、屋外広告物を設置できない地区や物件を禁止地区、禁止物件として定めています。禁止物件の一つである電柱やガードレール等に、立看板、広告旗、はり紙等があると、周辺の景観を損なうだけでなく、歩行者や車両の通行の妨げになり、安全上も問題があることが多いため、発見次第対応しています。

## 28年度 宇治川塔の島地区河川改修工事

宇治川塔の島地区において、10月17日(月)から29年6月15日(木)まで河川改修工事を予定しています(護岸整備、河床掘削 他)。

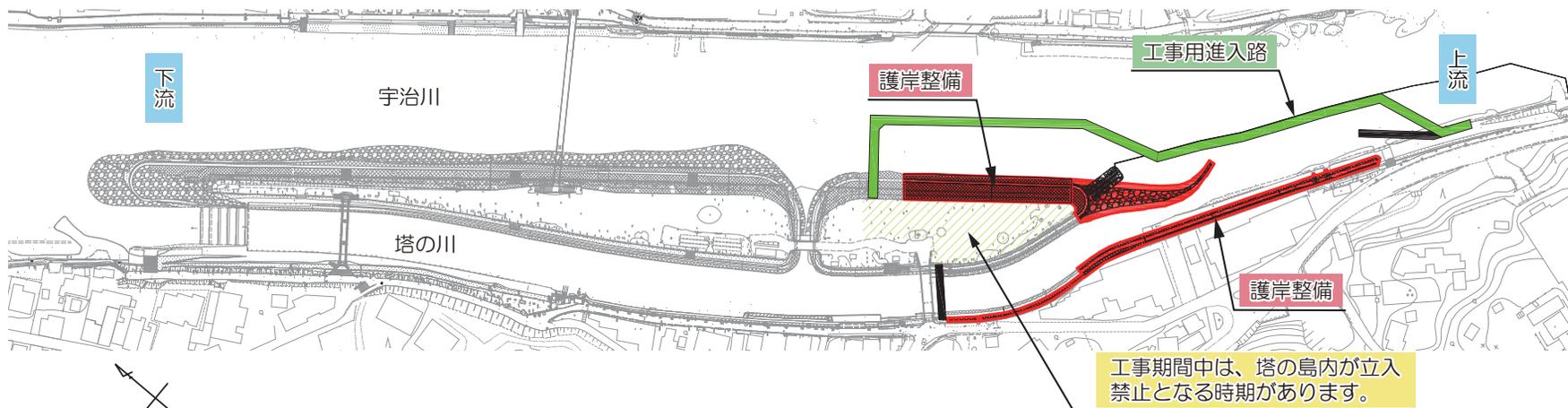
また、工事用車両については、安全面及び観光ルート確保の観点から、地元の商工・観光関係者及び国・府・市と意見調整し、塔の川上流側より既存の仮締切矢板を活用しての島内進入を予定しています。

なお、工事期間中は、塔の島内が立入禁止となる時期があります。

### 問い合わせ

不明な点については国土交通省淀川河川事務所工務第一課(☎072-843-2861)へ。

なお、工事の詳細等については同事務所ホームページ(HP <http://www.kkr.mlit.go.jp/yodogawa/>)から確認出来ます。



# 市民参画と市民参加のコーナー

☎=問い合わせ

☑=申し込み(Eメールで申し込む場合は、件名に催し(講座等)名を入力してください)

☒の書いていないものは直接会場へお越しください。

※電話は番号をよく確かめておかけください。



▲チャチャ王国のおうじさま

## 生涯学習・催し等

### ■生涯学習課

☎同課(〒611-0021宇治琵琶45-14、FAX 39-9501、✉shogaigakushuka@city.uji.kyoto.jp)

＜ニューススポーツひろば＞▷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…運動の出来る服装、上履き▷保育…就学前まで(希望者は、開催日の8日前までに、同課へ)

	とき	ところ
あさのひろば	10/15(☎) 10:00～	黄檗体育館
	10/22(☎) 12:00	西宇治体育館

＜肢体障害者教室社会見学・講座＞京都鉄道博物館(京都市下京区)を見学します。▷とき…10月14日(金)、午後0時半(市職員会館前駐車場集合)～4時45分▷対象…市内在住・在勤の肢体障害者及びボランティア▷定員…先着30人▷参加費…630円(障害者手帳のない人は、1230円) ☒講座名・氏名・住所・電話(ファクス)番号、障害者手帳の有無、同伴介助者の有無・氏名、車イス使用の有無を、9月30日(金)まで(必着)に、郵送・ファクス・Eメールが同課窓口へ。

＜やまぶき学級「音楽教室」＞▷とき…10月16日(日)、午前10時～正午▷ところ…生涯学習センター▷対象…市内在住・在勤・通所の心身に障害のある人及びボランティア▷定員…30人(多数の場合抽選)▷参加費…無料 ☒講座名、氏名、住所、電話(ファクス)番号、同伴者の有無・氏名を、9月30日(金)まで(必着)に、郵送・電話・ファクスが同課窓口へ。

### ■生涯学習センター

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

＜うじ市民活動サポート事業「源氏の里でシャンソンコンサート」＞30曲以上のシャンソンを楽しみませんか。▷とき…10月8日(土)、午後1時～4時(開場は午後0時半～)▷定員…先着200人▷曲目…愛の賛歌、すみれの花の

咲く頃 他▷出演…ピバ!! シャンソンの皆さん▷参加費…無料 ☒ピバ!! シャンソン代表・黒木蘭さん(☎090-8166-1968)

＜Uji★手づくり市出展者募集＞▷とき…11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 ☒所定の用紙を、10月12日(水)までに、ファクス・Eメールか、同センター窓口へ。所定の用紙は、市ホームページから印刷も出来ます。

＜近現代史を学ぶ講座「戦争はなぜ起きるのか」＞▷とき・内容…下表のとおり▷対象…市内在住・在勤・在学の人▷定員…50人(多数の場合抽選)▷講師…伊藤之雄さん(京都大学教授)▷参加費…1000円(全3回)▷保育…2歳～就学前 ☒講座名・氏名・住所・電話番号、保育希望者は子の名前・年齢を、9月16日(金)～10月28日(金)に、電話・ファクスがEメールで、同センターへ。

とき	内容
11/16(☎)	日清戦争—ロシアへの不安からの新秩序形成—
11/30(☎)	日露戦争—ロシアへの恐怖と相互誤解—
12/7(☎)	朝鮮戦争—日清・日露・太平洋戦争等と比較した結論—

時間は、14:00～16:00

### ■健やかからだ講座

▷とき…9月27日(水)、午後2時～4時▷ところ…コミュニティワークこはた館▷対象…市内在住・在勤・在学の人▷定員…先着40人▷内容…大腰筋トレーニングで体をつくる▷講師…華学和博さん(健康運動指導士)▷参加費…無料▷持ち物…飲み物、タオル等 ☒9月16日(金)から、同館(☎39-9199)へ。

### ■中央公民館まつり

▷とき…10月1日(土)・2日(日)、午前10時～午後4時(2日は午後3時まで)▷ところ…中央公民館▷内容…◎両日=作品展・模擬店・遊びの広場・ビデオシアター◎1日=学習体験(押し花・ミニ写

真館・木版画摺り)◎2日=舞台発表 ☒同館(☎39-9258)

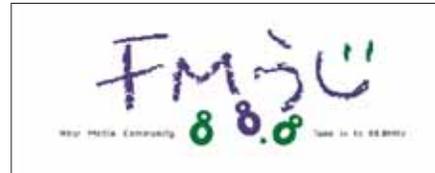
### ■親と子のちょっとおしゃれな木幡倶楽部

ダブルタッチ(2本の縄跳び)を体験しませんか。▷とき…10月8日(土)、午前10時半～正午▷ところ…木幡公民館▷対象…幼児～小学生と保護者▷定員…先着20組 ☒10月5日(水)までに、同館(☎39-9193)へ。

### ■大久保青少年センター

☎同センター(☎39-9281) <あそびの広場>▷とき…10月8日(土)、午前10時半～正午▷対象…小学

生～▷内容…将棋▷参加費…無料 <ジャグリングを体験しよう!>▷とき…10月8日(土)、午後1時～2時半▷対象…小学生～▷定員…20人程度▷参加費…無料



「宇治市探検」などで市政情報放送中 (月～金曜日、午前9時から 他) FM放送88.8MHz

## こどもスポーツチャンバラ道場連続講座

空気を入れた安全なエアソフト剣を使い、楽しく体を動かしませんか。

- ▷とき・内容…下表のとおり
- ▷対象…全回参加出来る4歳～小学生(6歳以下は保護者要同伴)
- ▷定員…20人(多数の場合抽選)
- ▷講師…「京都府スポーツチャンバラ協会」の皆さん
- ▷参加費…無料
- ▷申し込み…氏名・住所・学年・電話番号を、10月28日(金)までに、電話・ファクスかEメール(FAX39-9501、✉shogaigakushu@city.uji.kyoto.jp)で、生涯学習センターへ。

とき	内容
11/13(☎)	かっこよく構える
12/10(☎)	よける
29/1/21(☎)	受ける
29/2/4(☎)	個人戦でやってみよう
29/3/25(☎)	団体戦でやってみよう

時間は、10:30～12:00

☎生涯学習センター(☎39-9500)



## 「生涯学習情報 UJI」市民編集委員 ボランティアを募集

- 老若男女様々な人と、取材や校正作業を通じて活動しませんか。
- ❖活動期間…通年(要見学。開始時期は見学時に相談)
- ❖内容…年4回、「生涯学習情報 UJI」を発行(編集会議は各号4回程度(平日、午前中2時間))
- ❖対象…市内在住・在勤・在学で、平日の日中に活動出来る18歳以上の人
- ❖募集人数…先着3人
- ❖保育…2歳～就学前
- ❖申し込み…市民編集委員応募・氏名・住所・電話番号、応募動機を、9月16日(金)～10月28日(金)に、電話・ファクス・Eメールで、生涯学習センター(FAX 39-9501、✉shogaigakushu@city.uji.kyoto.jp)へ。

☎生涯学習センター(☎39-9500)



## 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。

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」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。

- 皆で楽しく健康体操・白濁術 毎週(☎) 13:30～15:00。毎週(☎) 19:30～21:00。大久保小前「さつき」。月3000円。井垣☎44-7367。
- 男の料理サークル鱈菜クラブ 第3(☎) 10:00～13:00。広野地域福祉センター。月1000円。山田義夫☎43-1020。
- 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。
- 親子で手話を始めませんか 第3(☎) 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。
- すみれコーラス歌う仲間募集 第1・3・4(☎) 10:00～12:00。小倉公民館。月2500円。山内☎23-7278。見学大歓迎お気軽に。

- サークル紅(書道) 第1・3(☎) 10:00～12:00。木幡公民館。月2500円。粟津亮子☎31-4735。見学自由。初心者歓迎。
- ゆーてみ男声(男声合唱) 第2・4(☎) 13:30～15:30。南陵町北集会所。月額2000円。辻☎43-5345。見学歓迎。
- リフレッシュ健康ダンス 毎週(☎) 10:00～11:30。南宇治コミセン。月4回3000円。今井☎20-1532。優しいリズム体操&ダンス。
- 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。
- 卓球を楽しみましょう 毎週(☎) 19:00～21:30。黄檗体育館1F。1回300円。石田☎/FAX 22-6212。☎とれない時有り。

- 謡曲・松清会 第1(☎)・第3(☎) 13:00～。総合福祉会館3F。月500円。馬場☎22-6508。謡曲に興味ある方見学に。
- 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。
- 男の料理MCC 第1(☎) 9:00～12:00。南宇治コミセン。月1500円。石田☎43-5036。入会費500円。
- フルート アンサンブル 第2・4(☎) 13:00～。南宇治コミセン。1回200円。成田☎20-2793。楽しく練習。
- 木幡カラオケサークル 第2・4(☎) 13:30～15:00。木幡地域福祉センター。月2500円。高澤☎32-6335。歌の好きな方大歓迎。
- 楽しく学ぶ中国語「謝々」 第1・2・4(☎) 13:00～15:00。老ノ木集会所。月1500円。川崎☎22-8054。初めての方も見学大歓迎。
- 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☎43-8427。見学可。

- 詩吟同好会 月2回(☎) 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。
- 園児小学生ストリートダンス 毎週(☎) 19:30～20:45。スタジオピピッド(南小倉(☎)東隣)。月4500円。岡野☎080-4645-2862。
- 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。
- 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。小倉☎/FAX 43-8937。見学可。
- 社交ダンス「ステップ」 毎週(☎) 18:30～。中央公民館。月3000円。岩佐☎090-9627-1035。プロA級。ペア指導。初心者歓迎。
- 外国人講師 英会話 ticktack 第1・2・3(☎) 13:00～14:30。木幡公民館。月3000円。永井☎090-9214-4323。初心者歓迎。見学自由。
- 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。

- 親子リトミック 第2・4(☎) 10:30～11:10。堀池幼稚園。1回400円。古川☎090-9050-3941。音楽を通してお友達づくり。
- 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。
- 東純司陶芸サークル 毎週(☎) 午前中。榎島コミセン。月3回3000円。東真理子☎43-0410。初心者大歓迎。
- パソコン画で遊ぼう 第1・3(☎) 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。
- 西小倉らくらくピアノ 第2・4(☎) 第1・3(☎) 10:00～11:30。西小倉コミセン。月2000円。阿部☎090-5060-6998。
- 和太鼓体験募集 第2回。隔週(☎)。黄檗自衛隊。1回1000円。堀部☎090-7096-0341。対象者、小学生高学年～中学生。



▷参加費…無料

<青春歌声広場>▷とき…10月2日(日)、午後1時半～3時半▷ところ…広野地域福祉センター▷対象…市内在住・在勤の50歳以上の人▷定員…先着50人▷内容…生バンドによる伴奏▷参加費…200円▷持ち物…飲み物

■社会福祉協議会

☎同協議会(☎22-5650)

<南部福祉ふれあいバザー>▷とき…9月25日(日)、午前10時～正午▷ところ…南部小学校

<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…9月29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

<赤ちゃんボランティアを募集>

宇治中学校の授業で、中学生と交流します。▷とき…10月24日(月)～26日(水)、午前10時半～正午・午後1時～2時半▷対象…首が座った頃～1歳半程度の子▷募集人数…各日先着15組程度 ㊦10月14日(金)までに、同協議会へ。

秋の全国交通安全運動

9月21日～30日

「京の秋 ゆとりとマナーで 事故防止」

運動の基本

子どもと高齢者の交通事故防止

運動重点

- ◎夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止(特に、反射材用品等の着用の推進及び自転車前照灯の点灯の徹底)
- ◎後部座席を含めた全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- ◎飲酒運転の根絶
- ◎歩きスマホ等車両への注意力が散漫になる行為の根絶
- ◎二輪車の事故防止

期間中の活動予定

- ◎9月20日(火)=秋の全国交通安全運動スタート行事(近鉄大久保駅前)
- ◎9月23日(金)=迷惑駐車追放三色パトロール(西宇治地域)
- ◎9月27日(火)=通学路内の交通安全啓発(木幡小学校通学路)
- ◎9月30日(金)=交通事故死ゼロを目指す啓発(ベルファ宇治(槇島町清水)前)
- ※30日は「交通事故死ゼロを目指す日」



☎交通政策課

防犯講演会

だましの手口とだまされる心理 ～特殊詐欺にあわないために～

被害総額が年々増加している特殊詐欺の被害に遭わないよう、手口やだまされてしまう心理について学びませんか。また、宇治警察署による最近の宇治市内の犯罪情勢の報告も行います。

- ◇とき…9月24日(土)、午後2時～(開場は午後1時半)
- ◇ところ…生涯学習センター
- ◇定員…先着200人

- ◇講師…加藤進一郎さん(弁護士)
- ◇参加費…無料
- ◇申し込み…不要。直接、会場へ。



☎総務課

ひとり親家庭ふれあいバーベキュー in アクトパル宇治

ひとり親家庭相互の交流を目的とした催しです。一緒に楽しい時間を過ごしませんか。

- ♥とき…10月30日(日)、午前10時～午後3時
- ♥ところ…アクトパル宇治(JR宇治駅から送迎あり)
- ♥対象…市内在住のひとり親家庭の親子及び家族(家族については、申し込み多数の場合、参加出来ない場合あり)
- ♥定員…先着50人程度
- ♥参加費…◎高校生以上=100

0円◎子ども=300円  
♥申し込み…催し名・氏名(ふりがな)・住所・電話番号・生年月日・送迎利用の有無を10月21日(金)まで(必着)に、郵送・電話・ファクスかEメールで、民生児童委員協議会事務局(地域福祉課内、FAX 21-0407、☎chiiki fukushi@city.uji.kyoto.jp)へ。



☎民生児童委員協議会事務局(地域福祉課内)

9月21日は世界アルツハイマーデー

アルツハイマー病は、認知症の原因となる病気の中で一番多く、約半数を占めます。「国際アルツハイマー病協会」は、世界保健機関(WHO)と共同で毎年9月21日を「世界アルツハイマーデー」と定めています。市でも、この日を中心に認知症についての正しい知識の普及啓発を行っています。

日頃の暮らしの中で、「いつもと違う」「何かおかしい」と心配に感じる事があれば、早めにかかりつけ医や地域包括支援センターへ相談しましょう。

早めの気付きが、認知症と共に生きるこれからの暮らしを豊かなものにします。

▶認知症の早期相談で出来ること

- ◎将来の生活に向けての準備
- ◎生活の困りごとを軽減
- ◎原因となる病気の治療
- ◎症状の進行を遅らせる

認知症の人にやさしいまち・うじ宣言(抜粋)

わたしたちは約束します。

- 一、認知症の人の想いやその人らしさを尊重し、思いやりをもって行動します。
- 一、認知症を正しく理解し、世代や立場を超えてつながり、まち全体で支えます。
- 一、認知症の人が人生の最期まで安心して暮らせるまちを共につくります。
- 一、認知症になっても、希望や生きがいを持って認知症とともに生きていきます。



☎健康生きがい課

親子で楽しむ宇治茶の日2016 宇治茶スタンプラリー

「宇治茶の歴史・文化にふれる」「宇治茶の製法を知る」「宇治茶について学ぶ」をテーマに、宇治茶を扱う店舗や宇治茶にゆかりのある場所等を親子で巡るクイズスタンプラリーに参加しませんか。参加賞等、各種景品もあります。

- ◇とき…10月2日(日)、午前10時～午後4時
- ◇ところ…府立宇治公園、宇治橋周辺
- ◇参加費…無料

※スタンプ帳は、市内公共施設、京阪電車各駅で事前配布する他、当日は各ポイントでも配布します。



▲スタンプラリーは、京都文教大学地域連携学生プロジェクトとして「宇治☆茶レンジャー」が企画・運営します。

これまで同日に開催していた「聞き茶巡り」は、10月23日(日)、12月4日(日)、29年2月18日(土)に行います。詳しくは、京都文教大学フィールドリサーチオフィスへお問い合わせください。

☎京都文教大学フィールドリサーチオフィス(☎25-2630)

# 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。  
※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

### ■税理士による税務相談センターの開設

▷とき…9月20日(火)、午後1時半～4時半▷ところ…市民税課前▷対象…税理士または税理士法人が関与していない納税者。税目は不問。 ☎近畿税理士会宇治支部事務局(☎64-6633)

### ■閉庁時に国保保険料の納付受付と相談窓口を開設

◎休日開庁…9月25日(日)、午前9時半～午後0時半  
◎夜間開庁…9月29日(木)、午後6時～8時  
☎国民健康保険課

### ■全国一斉！法務局休日相談所

▷とき…10月2日(日)、午前10時～午後4時▷ところ…京都地方法務局本局(京都市上京区)▷内容…法務局職員、司法書士、土地家屋調査士、人権擁護委員、公証人による登記・人権・戸籍・成年後見・国籍相談等 ☎9月30日(金)まで(土日・祝日を除く)に、同局総務課(☎075-231-0148)へ。

### ■不動産無料相談会

▷とき…10月3日(月)、午前10時～午後4時▷ところ…山城広域振興局▷内容…不動産鑑定士による評価・賃料・権利関係・有効利用等の相談 ☎9月28日(水)までに、(公社)京都府不動産鑑定士協会(☎075-211-7662)へ。

## お知らせ

### ■市民素人茶香服大会

個人戦と団体戦があります。▷とき…10月2日(日)、午後6時～(受け付けは午後5時半)▷ところ…宇治公民館▷参加費…◎個人=300円◎団体(5人1組)=1500円 ☎◎個人=氏名・電話番号◎団体=チーム名、参加者全員の氏名、代表者の電話番号を、9月26日(月)までに、ファクスで、宇治市茶業青年会・青山大芽さん(FAX 21-4380)へ。 ☎農林茶業課

### ■フリーマーケット出店者を募集

市民文化芸術祭の一環です。▷とき…10月29日(日)、午前10時～午後4時▷ところ…文化センター市民広場▷募集数…39店(多数の場合抽選)▷出品物…家庭用品、衣類、古本等。食品、生き物等は不可。▷出店料…1000円(当日持参) ☎氏名・住所・電話番号・取扱商品を、9月28日(水)(消印有効)までに、郵送で、文化自治振興課文化係へ。結果は10月初旬までに郵送で通知します。

### ■市民交流ロビーコンサート

#### みんなで歌おうコンサート

月出演…渡辺宗男さん(オリオン)  
月とき…10月4日(火)、午後0時15分～  
月ところ…市役所1階市民交流ロビー  
月曲目…ロンドンデリーの歌/みかんの花咲く丘他  
☎文化自治振興課文化係

### ■地域子育て支援基幹センター

◎てまえひろば(9:30～12:00)		
9/29 ㊦	木幡公民館	就学前の子と親でおもちゃ遊び
◎乳幼児相談(受付9:50～11:00)		
9/16 ㊦	東部地域子育て支援センター	保健師による相談「お話タイム」・計測
9/20 ㊦	南部地域子育て支援センター	保健師による相談「お話タイム」・計測
9/28 ㊦	西部地域子育て支援センター	保健師・栄養士による相談「お話タイム」・計測

### ◎園庭開放(10:00～11:30)

9/20 ㊦	なかよし保育園	雨天支援センター
9/27 ㊦	同胞保育園	雨天室内
9/29 ㊦	登りこども園	雨天児童館

その他のひろばは、「宇治子育て情報誌」を確認してください。 ☎同センター(☎39-9109)

### ■ファミリー・サポート・センター 援助会員募集

子どもを預かること等が出来る人(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)。▷とき…10月5日(水)、午前9時半～午後4時半▷ところ…ゆめりあうじ▷参加費…無料 ☎同センター(☎39-9309)

### ■議会生中継及び録画中継 9月定例会の様子を配信

本会議や常任委員会の中継配信を行っています。市議会ホームページ(☎ <http://www.city.uji.kyoto.jp/gikai/>)をご覧ください。



☎議会事務局

### ■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、③骨粗しょう症予防講座で保育希望者は子の名前・年齢を、9月29日(木)まで(必着)に、郵送がEメールで、同課(☎oubo-kenkou@city.uji.kyoto.jp)へ。

#### <①今から始める 生涯健脚講座>

奇麗な姿勢を意識し、自分で歩く力を維持するための、効果的な運動を学びます。▷とき…10月24日(月)、午後2時～4時▷ところ…小倉公民館▷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

#### <②筋トレ講座～今から始めるロコモ予防～>

ロコモティブシンドローム予防のための運動方法について学びます。▷とき…10月25日(火)、午前9時半～11時半▷ところ…うじ安心館▷対象…40～64歳の市民▷定員…25人(多数の場合抽選)▷参加費…無料

#### <③～測ってみよう骨密度～骨粗しょう症予防講座>

骨密度を測定し、運動や食事等による骨粗しょう症予防を学びます。▷とき…11月1日(火)、午前9時半～正午・午後1時半～4時▷ところ…うじ安心館▷対象…20～64歳の市民▷定員…各70人(多数の場合抽選)▷参加費…無料

## 図書館

### ■おはなしを楽しむ会

読むのとは一味違う、語りを聞く楽しさを味わってみませんか。▷とき…10月2日(日)、午後2時～3時▷ところ…東宇治コミュニティセンター▷内容…「おはなしたまてばこ」の皆さんによる素話▷参加費…無料 ☎東宇治図書館(☎39-9182)

## アクトパル宇治

### ■いもほり&クッキング

サツマイモの収穫体験とアウトドアクッキングをします。▷とき…10月22日(土)・23日(日)、午後1時～4時▷対象…4歳～(中学生以下は、保護者要同伴)▷定員…各40人程度(抽選)▷参加費…1組2500円 ☎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、9月30日(金)(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、FAX 075-575-3511、☎ <http://www.actpal-uji.com/>)へ。当選者のみ通知(当落に関わらず通知を希望する場合は、往復はがきで申し込みが必要)。

## 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…9月24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)

### ■ちぎり絵教室

▷とき…10月20日～29日3月16日の第3木曜日、午前10時～正午(全6回)▷定員…先着15人▷参加費…3600円(別途要教材費) ☎9月20日(火)から、受講料を添え、城南勤労者福祉会館窓口(☎46-0688)へ。

### ■城南地域職業訓練センター

☎受付開始日から、受講料を添え、同センター窓口(☎46-0688)へ。

#### <エクセル初級>

▷とき…10月23日～12月4日の日曜日(休講日あり)、午前9時半～正午(全6回)▷定員…先着20人▷参加費…1万5000円▷受付開始日…9月23日(金)

#### <一からのPowerPoint2013(応用編)>

▷とき…10月26日～11月19日の水・土曜日(休講日あり)、午後6時半～9時(全7回)▷定員…先着20人▷参加費…1万3000円(別途要教材費)▷受付開始日…9月26日(月)

#### <ワード応用(デジカメ編)>

▷とき…11月2日(水)・4日(金)・7日(月)、午前9時半～午後3時半(全3回)▷定員…先着10人▷参加費…7500円(別途要教材費)▷受付開始日…10月2日(日)

### ■宇治市連合喜老会 演芸大会

▷とき…10月4日(火)、午前10時～▷ところ…文化センター小ホール▷入場料…無料 ☎同会事務局(☎24-0187)

### ■福祉サービス公社

☎9月16日(金)から、同公社(☎28-3150)へ。

#### <料理教室>

▷とき…9月29日(木)、午前10時～午後2時▷ところ…東宇治地域福祉センター▷対象…市内在住・在勤の50歳以上の人▷定員…先着18人▷内容…鱧の落とし・鶏の山椒焼き・ひじきの梅干煮・御水餅▷講師…力石さちさん(料理研究家)▷参加費…2000円

#### <介護予防事業ボランティア研修会>

「介護予防・日常生活支援総合事業って何？」をテーマに研修会をします。▷とき…9月30日(金)、午後2時～4時▷ところ…うじ安心館▷定員…30人程度

「臨時福祉給付金」及び「障害・遺族年金受給者向け給付金」に関する「振り込み詐欺」や「個人情報」の詐取にご注意ください。 ☎地域福祉課

# 歴史

## 宇治史探検 ⑦⑧

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)

### 残存数が少ない 宇治郷留日記

幕末・維新期の宇治を知る貴重な史料の一つに「宇治郷留日記(うじごう とめにつき)」があります。これは、表紙に大きく「留日記」と年紀、裏表紙に「宇治郷会所」あるいは「会所」と墨書きすることからそう呼ばれます。宇治郷とは、明治12年(1879年)4月の郡区町村編成法の施行以前に、主に宇治川左岸に広がっていた行政区画のことです。留日記とは宇治郷の村役人が当時の自治の状況を記録した、今でいう引き継ぎ文書のようなものではないでしょうか。

一番古いものは宝暦7年(1757年)のもので、会所としての機能

の終焉を迎えようとする明治8年(1875年)までのものが残っています。ただし、この間の全てが残されてきたわけではなく、大半は引き継ぎ時の整理などの過程で破棄されてきたようです。現在、市に引き継がれたものが現存する全てだと思われます。



▲現存する宇治郷留日記

# 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

### 家庭も事業所も「電気の見える化」で省エネを

#### ● HEMS (Home Energy Management System) って?

家庭のエネルギー管理システムのことです。部屋やコンセントごとの電力使用をモニターでチェックします。つけっぱなしや無駄を発見して電気を賢く使うことで、約10%の節電になります。機種によってはスマホで電気機器のオン・オフを操作したり、アプリで外出先から操作したりすることも出来ます。

HEMS の設置にあたり補助制度があります。詳しくは、「京都府地球温暖化防止活動推進センター」ホームページ(HP <http://www.kcfca.or.jp/hems/>)で確認出来ます。

#### ● BEMS (Building Energy Management System) って?

ビル内のエネルギー管理を行うシステムのことです。電力使用のピークを把握し、事業所ごとの特徴を把握します。ピーク時にあらかじめ設定した機器を自動で停止することなどで、省エネに貢献します。ピークカットが電力契約額に直結する「高圧小口」の電力契約の事業所に非常に有効です。府内の中小企業などが行う BEMS の導入に要する経費の一部を補助する制度があります。詳しくは、(一社)京都産業エコ・エネルギー推進機構ホームページ(HP <http://www.kyoto-eco.jp/bems/>)で確認出来ます。

# 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)

### 『人生と勉強に効く 学べるマンガ100冊』

佐渡島庸平 他 著/文藝春秋

「マンガばかり読んで!」と叱るのは偏見なのかもしれません。本書では、往年の名作「ブラック・ジャック」や、今人気の「キングダム」などの、知識や教養が身に付くマンガ100冊をテーマ別に紹介しています。難しく思える古典文学や最先端の科学技術についても、マンガであれば楽しく学べます。マンガの印象が変わる一冊です。



### 『ぼくのいちにち どんなおと?』

山下洋輔 文/むろまいこ 絵/福音館書店

こうちゃんが朝起きてから夜眠るまで一日生活していると、色々な音が聞こえてきます。顔を洗う時は「ぴちゃら、ぱしゃら、ぷるぷるる」、歯を磨く時には「しゃか、しゃか、しゃこ」、眠る時には「ぐすら、ぐすら」。この絵本を読んで、周囲の音に耳を澄ませてみましょう。他にも面白い音が無いかな、探してみたいかな本です。



# 防災

## 家庭で地域で防災対策を

さまざまな防災情報をお知らせします。 問危機管理課

### 災害時に備え～家庭で食品備蓄～

普段使いの食料品の「買い置き」も有効な食品備蓄の方法の一つです。

#### ❖ 普段使いの食料品を「買い置き」しましょう

米など、通常購入している保存性の良い食料品を少し多めに買い置きしましょう。主食(炭水化物)と主菜(たんぱく質)の組み合わせで、最低でも3日間、出来れば1週間分程度を確保しましょう。

#### ❖ 消費分を買い足ししましょう

賞味期限を考えながら計画的に消費しましょう。また、消費した分は新たに購入するようにしましょう。

※高齢者、乳幼児、慢性疾患の人、介護を要する人、食物アレルギーのある人へ配慮した食料品は、別途準備しましょう。

参考:農林水産省「緊急時に備えた家庭用食料品備蓄ガイド」



●災害時の情報源 FM30 FM放送 88.8 MHz

# 健康

## こんにちはと笑顔で健やか宇治のまち

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

### 生活習慣病シリーズ②

### 「胃がん・肺がん」

胃がんは、近年、診断方法や治療技術の向上で、亡くなる人の割合は減少傾向にあります。男性のがんの死亡原因の第2位、女性では第3位となっています。

肺がんは、増加を続けており、26年の最新データでは、年間7万人以上が肺がんで命を落としています。男性のがんの死亡原因の第1位、女性のがんの死亡原因の第2位となっています。

#### ❖ 胃がん

日本人が最も多くかかるがんの一つで、男性では約9人にひとり、女性では約18人にひとりが、一生のうちに胃がんと診断されています。しかし、早期発見・早期治療でほとんどが完治すると言われています。

また、塩分控えめの食事や野菜を多く取ること、喫煙などの生活習慣を見直すことが胃がんの予防につながります。

#### ❖ 肺がん

肺がんは、死亡率の高いがんですが、早い段階で発見することで、効果的で体に負担の少ない治療方法を選択することが出来ます。肺がんの最大の原因は喫煙です。ただし、たばこを吸わない人でも、受動喫煙で肺がんのリスクが高まります。禁煙に取り組むことや、受動喫煙を避けることが肺がんの予防につながります。

#### ◆ 胃がん検診・肺がん検診

市では、受診日に満40歳以上の人を対象に、集団検診による胃がん検診(バリウム検査)・肺がん検診(胸部レントゲン検査)を、今年度は12月21日(水)まで実施しています。毎年1回がん検診を受け、あなたの健康管理に役立ててください。