

- ◆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。



8.15
平成 28 年
(2016)
第 1750 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>

防災意識を高めましょう

近年、各地で甚大な被害をもたらす災害が多く発生しています。災害は、いつどこで発生するかを予測することは出来ません。災害が発生した時、すぐに行動が出来るように日頃から準備しましょう。 〇危機管理課(☎ 39-9421)

9/4 (日) 午前 9 時～ 宇治市防災訓練を開催

■ところ 京都文教大学(榎島町千足)

今年度の防災訓練は、主に地震を中心とした災害を想定しています。実際に訓練を体験し、防災意識と災害対応力を高めませんか。防災訓練は誰でも参加出来ます。

また、第 2 部では、「自主防災組織の運営について」をテーマに澤達大さん(京都文教大学准教授)による防災講演会を行います。

◆とき…9月4日(日)、◎第1部＝午前9時～正午◎第2部＝午後0時半～3時
※いずれも荒天中止

◆内容…次のとおり

- ♣第1部＝◎避難訓練◎炊き出し訓練◎消火器取扱体験
◎煙体験◎応急担架作成体験◎倒壊家屋救出方法体験
◎各種防災関係展示◎自主防災組織展示 等
- ♣第2部＝◎防災講演会◎パネルディスカッション



無料シャトルバスの運行

市役所と近鉄向島駅から同大学を結ぶ、無料シャトルバスを運行します。詳しくは、市ホームページで確認出来ます。

防災フェア

■ところ 市役所 1 階市民交流ロビー

危機管理課、建築指導課、雨水対策課、予防課による防災に関する展示・啓発を行います。

◆とき…9月1日(木)、午前9時～午後4時

～日頃から出来る災害への“備え”と災害時の“行動”～

災害への備え

家族の安否確認

- ◎家族が一緒にいる時に災害が発生するとは限りません。
→家族の安否確認方法や連絡先を確認しておきましょう。
また、「災害用伝言ダイヤル(171)」や携帯電話等の「災害用伝言板」の使用方法等を確認しましょう。

非常持ち出し品の準備

- ◎「あったら便利なもの」より「なくてはならないもの」を準備しましょう。
→各家庭で3日分(出来れば1週間分)の食料等を備蓄しましょう。詳しくは、8面の防災を確認してください。



強い揺れに備えて

- ◎強い揺れが発生した場合、家具の転倒や落下・散乱等によりけがをする危険があります。
→日頃から、家具の転倒・落下防止の対策をしましょう。また、家具の転倒等により出入口を塞がないよう家具の配置にも工夫しましょう。
市では、家具等倒壊防止金具等の購入費の助成を行っています。詳しくは、4面の高齢者支援の各種制度を確認してください。
木造住宅の耐震診断・耐震改修及びマンションの耐震診断も行っています。詳しくは、建築指導課へ問い合わせください。

災害時の行動

避難をする時は

- ◎テレビやラジオ等で正しい情報を得ましょう。
→情報を得るには、京都府防災・防犯情報メール、テレビ、ラジオ、インターネット等を活用し、積極的に気象情報・避難情報を収集しましょう。



まずは一時集合場所へ

- ◎災害と被害の状況を把握する、また地域の人の安否を確認するために集合する場所です。
→一時集合場所は、公園や空き地を指します。事前に、地域で一時集合場所を決めておきましょう。また、避難時は、非常持ち出し品を持ち、徒歩で避難しましょう。避難する時は、ガス栓を締め、電気のブレーカーを切る等、火事が発生しないようにしましょう。

指定緊急避難場所へ

- ◎自治会・町内会等で決めている指定緊急避難場所(市立小中学校)へ、事前に決めておいた避難経路を通して集団で避難しましょう。
→災害の状況によって、事前に決めていた避難所の建物や避難経路が使用出来ないことも考えられます。複数の避難所や避難経路を考えておきましょう。



▲表彰式で大工職の技能を披露

市では、毎年11月23日の勤労感謝の日に、技能功労者を表彰しています。この表彰は、永く一つの職業に従事し、優れた技能を磨いてきた人の功労をたたえ、とくに、技能水準の一層の向上と技能尊重の気運を高めることを目的としています。

対象者

- 技能功労者：次のとおり
- 建築・土木・電気工事等
- 各種の製品製造・加工・組立・修理等
- 理容・美容・調理・あんま・マッサージ等
- 条件：次の全てを満たす人
- 市内に継続して5年以上住所がある
- 技能者として市内の事業所に5年以上従事し、経歴年数30年以上で、28年11月23日現在で満60歳以上
- 極めて優れた技能を有し、他の模範と認められる
- 引き続きその職種に従事し、指導的立場にある
- 小規模の事業所で従事している

技能功労者の推薦を受け付け

問商工観光課
(☎ 20-8724)

対象者

推薦出来る人

推薦の受け付け

技能者が所属する産業団体の長、勤務する事業所の事業主等

9月2日(金)までに、商工観光課へ。

市民と市長の対話ミーティング 傍聴者を募集

今回は、「食育の推進で健康長寿日本一を」をテーマに、山本市長が対話ミーティングを行います。当日、ミーティングを傍聴しませんか。

- とき…9月3日(土)、午後1時～2時半
- ところ…南宇治コミュニティセンター
- 定員…先着 40 人
- 申し込み…当日、午後0時55分までに、開催場所受付へ。



問秘書広報課秘書係(☎ 20-8701)

誰もが住みやすい まちづくり

まちづくりの主演は皆さんです。皆さんもまちづくりを始めてみませんか。 問都市計画課(☎ 20-8743)

まちづくりの進め方

自分自身でまちを観察し、まちについて考えてみましょう。(タウンウォッチング)

まちについて話し合える仲間を作り、まちづくりの目的を明確にしましょう。

例：古いまちなみ等の景観を残していきたい
住みやすいまちの環境を守っていきたい

まちに関する計画や制限を調べてみましょう。

地区まちづくり協議会の設立

生活の中で感じる身近な問題やまちの将来について、話し合う集まりです。

市による認定

地区まちづくり協議会では、目的とするまちづくりの指針、「地区まちづくり計画」を作成することが出来ます。

例：南陵町地区まちづくり協議会 地区まちづくり計画

- ▶敷地を分割する場合は 1 区画 150㎡ 以上とする
- ▶建築物の高さは 10m 以下、階数は 2 階以下とする 等

check パネル展を開催します

認定済みの6地区のまちづくり協議会の活動内容や、市まちづくり・景観条例について展示します。

- ◆とき…9月5日(月)～9日(金)
- ◆ところ…市役所 1 階ギャラリーコーナー



まちづくり活動の支援

■窓口相談



まずは、お気軽に

都市計画課の窓口で、まちづくり活動の進め方やまちづくりのルール等の相談を受け付けています。相談内容によっては、同課以外の担当課への紹介等も行います。

■出前講座

市の担当職員が地域の会合等に出向いて、まちづくり活動の進め方や利用出来る手法や制度、支援の内容等について、説明を行います。

※住民等が主体となってまちづくりに関する活動を行う、または行っている 10 人以上の団体が対象となります。



▲まちづくりについて学びませんか

「地区まちづくり協議会」として認定されると次の支援が受けられます。

■専門家派遣

各分野の専門家を派遣してまちづくりに関するアドバイスを行います(派遣期間・人数に制限有り)。

■活動費助成

活動に掛かる経費の一部を助成します(助成回数・額に制限有り)。

うじ井戸端会議

まちづくりマイスターや地区まちづくり協議会、まちづくりに関心がある人を対象に、まちづくりの専門家によるセミナーやタウンウォッチング等を行っています。参加者同士が情報交換を行い、まちづくりに関する知識を身に付け、交流を深めます。



check

まちづくりマイスターとは

地域のまちづくり活動のリーダーを育てることを目的に開催した「まちづくり塾」に参加した人のうち、全講義を修了した人を「まちづくりマイスター」として登録しています。市民参加のまちづくりに必要となる手法を学び、地域のまちづくりに取り組む担い手です。

はじめての絵本ふれあい事業を紹介します

絵本を通して
触れ合いのひとときを

「絵本を通して心触れ合うひとときを持ってもらうお手伝いが出来れば」という願いを込めて始まった同事業は、今年で15年目を迎えました。皆さんも絵本を通して心温まる時間をお子さんと過ごしませんか。 図保健推進課(☎20-8728)



はじめての絵本ふれあい事業とは

3か月児健康診査を受診した人へ、コットンバッグに、絵本・文庫マップ・おすすめの絵本リスト等を入れたブックスタートパックを渡し、図書館ボランティアと図書館職員による絵本の読み聞かせを行っています。コットンバッグは、ワークセンター宇治作業所で障害者の皆さんによる手作りです。

また、1歳8か月児健康診査でも、絵本を渡しています。



おはなしサークル「たんぽぽ」
の皆さんに話を伺いました。

読み聞かせを始めた頃は緊張しましたが、今は自然体を心掛けて、赤ちゃんの視線の向く方に絵本を差し出して読んでいます。そして、図書館にコットンバッグを持って本を借りに来てくれる姿をイメージしながら読んでいます。

図書館からのメッセージ

読み聞かせは、子どもが読書の世界に足を踏み入れる第一歩です。幼少期から本と触れ合うことで、生涯を通じての読書習慣が培われ、創造力や表現力を育むことが出来ます。

ブックスタートをきっかけに、いろいろな本を赤ちゃんに読んであげてください。図書館では赤ちゃん向けの絵本をたくさん揃えており、絵本の読み聞かせをする「お話し会」を毎月実施しています。赤ちゃんと一緒に図書館に来てください。

はじめての絵本ふれあい事業では
こんな絵本を渡しています

3か月児健診



第1子用
『じゃあじゃあびりびり』
まついのりこ 作・絵
偕成社



第2子以降用
『ぶっさんのプー』
100% ORANGE(及川賢治・竹内繭子)作
福音館書店

1歳8か月児健診



28年9月まで
『おやすみ』
中川李枝子 作
山脇百合子 絵
グランマ社



28年10月から
『おふろでちゃぶちゃぶ』
松谷みよ子 作
いわさきちひろ 絵
童心社

乳幼児相談をご存じですか

図保健推進課(☎20-8728)

毎月、うじ安心館4階(健やかセンター)や地域子育て支援センター等で、育児や子どもの食事・発達等の相談を行っています。育児に役立つ情報が聞ける他、参加者同士の交流や遊びの場としても利用出来ます。気軽に参加してください(予約不要)。

❖とき・ところ…右表のとおり

❖対象…2か月～就学前の子

❖内容…次のとおり

◎健やかセンターでは、身体計測と食事・育児・発達相談

◎各地域子育て支援センター等では、次のとおり

◇午前10時～10時半＝お話タイムと遊びの紹介

◇午前10時半～＝身体計測と食事・育児相談

※食事相談は右表★印のみ

お話タイムとは

保健師または栄養士が、事故の予防や子どものしつけ、季節ごとの病気のケア、食事等、子育て中の皆さんに知ってもらいたい情報を話します。参加者同士の交流も出来ます。

お話タイムに3回以上参加した人には、子ども用の歯ブラシをプレゼントしています。

28年度の乳幼児相談

会場	受付時間	9月	10月	11月	12月	29年1月	29年2月	29年3月
うじ安心館4階(健やかセンター)	午前9時半～11時	1日(休) 2日(金)	3日(月) 4日(火)	1日(火) 2日(水)	1日(休) 2日(金)	11日(水) 12日(木)	2日(休) 3日(金)	2日(休) 3日(金)
北部地域子育て支援センター	午前9時50分～11時(お話タイムの受け付けは、午前10時まで)	8日(水)★ 【こどもの食事】	18日(火)★ 【事故の予防】	15日(火) 【冬の生活】	13日(火)★ 【こどもの食事】	31日(火) 【こどものしつけ】	14日(火)★ 【こどもの食事】	－
東部地域子育て支援センター		16日(金) 【事故の予防】	21日(金)★ 【こどもの食事】	18日(金)★ 【冬の生活】	16日(金) 【こどものしつけ】	20日(金)★ 【こどもの食事】	17日(金) 【はみがき】	10日(金)★ 【生活リズム】
西部地域子育て支援センター		28日(水)★ 【こどもの食事】	19日(水) 【事故の予防】	16日(水)★ 【こどもの食事】	14日(水)★ 【冬の生活】	－	15日(水) 【こどものしつけ】	8日(水)★ 【こどもの食事】
南部地域子育て支援センター		20日(火) 【事故の予防】	25日(火)★ 【こどもの食事】	22日(火) 【冬の生活】	6日(火) 【こどものしつけ】	17日(火)★ 【こどもの食事】	7日(火) 【病気とケア】	－
グリーンタウン 榎島中央集会所(榎島町本屋敷)		－	－	11日(金)★ 【こどもの食事】	－	－	－	－

高齢者支援の各種制度を紹介します

☎健康生きがい課(☎内線 2329)

高齢者の皆さんが、住み慣れた地域で安心して暮らすことができるように、様々な支援制度を設けています。

介護予防安心住まい推進事業

住宅の改修工事費用の一部を助成します。なお、工事開始前に申請が必要です。

▶対象…次の全てを満たす人

- ◎市に住民登録がある 65 歳以上の市民税非課税世帯の人
- ◎介護保険の認定を受けていない人(認定申請中の人は対象外)
- ◎お元気チェックリストにおいて、運動器の機能低下が見られ、近い将来、介護保険の認定を受ける恐れがあると認められる人

▶助成内容…次の工事

- ◎手すりの取り付け
- ◎段差の解消
- ◎床または通路面の材料の変更
- ◎引き戸等への扉の取り換え
- ◎洋式便器等への取り換え

▶助成金額…工事費用の 3 分の 2(16 万円が限度)

家具等倒壊防止金具等購入費の助成

地震等の災害時における家具等の倒壊を防止し、安全確保を図るために家具等倒壊防止金具等を設置する高齢者に、その金具等の購入費用を助成します。なお、金具購入前に申請が必要です。

▶対象…市に住民登録がある 65 歳以上の市民税非課税世帯の人

▶助成金額…対象金具購入費用の合算金額(5000 円が限度)

高齢者日常生活支援事業

高齢者が住み慣れた地域で安心・安全に暮らせるよう、日常生活支援サービスの利用料を減免します。

▶対象…市に住民登録がある 65 歳以上の市民税非課税世帯の人

▶減免額…利用料の 2 分の 1 以内(1 人につき年間 5000 円が限度)

▶助成内容…高齢者日常生活支援団体が実施する訪問理美容・配食・その他日常生活支援サービス。または、家具等倒壊防止金具等購入費助成事業利用の際の写真撮影や金具の買い物・金具取り付けに係る代行サービス。

シルバーホンの設置

急に身体の具合が悪くなった時等に、ボタンを押すだけで消防本部に連絡出来る緊急通報装置を貸与・設置します。設置には固定電話回線を利用します。利用者は機器に付いている相談ボタンで 24 時間 365 日健康相談が可能で、月に一度「見守りコール」を受けられます。

▶対象…次の全てを満たす人

- ①市に住民登録があるおおむね 65 歳以上で、一人暮らしの人または未成年者、重度の身体障害者、寝たきりの配偶者のみと同居している人
- ②心身の状態から安否確認や緊急時の連絡手段としてシルバーホンの設置が必要と認められる人
- ③本人及び世帯の生計中心者が所得税非課税の人

※貸与・設置、月額利用料は無料ですが、通信費は自己負担。

※③のみ非該当の場合は、月額利用料と通信費が自己負担で、貸与・設置可能。



▲本体(右)のサイズは、縦 15cm・横 20.5cm・高さ 4.5cm

徘徊高齢者への GPS の貸与

徘徊高齢者の早期発見と身体・生命を守るため、GPS 機能を備えた機器を貸与し、利用料金を助成します。

▶対象…市に住民登録がある 65 歳以上で、徘徊の恐れがある高齢者またはその家族等

▶助成内容…初期費用、月額利用料、インターネットや電話での位置検索料金の一部



在宅寝たきり者へのリサイクル福祉用具の貸与

寄附された福祉用具の有効活用のため、在宅寝たきりの人に貸与します。

▶対象…市に住民登録がある 40 歳以上で、家庭において寝たきりの状態にある人またはこれに準ずる状態にある人

▶貸与対象品目…特殊寝台、車いす、入浴用車いす、エアマット

※上記の品目は、寄附も受け付けています。詳しくは健康生きがい課へ問い合わせてください。

ここで紹介している他にも支援制度があるため、詳しくは生き生き手帖を確認してください。なお、制度の利用には、いずれも申請が必要です。詳しくは同課へ問い合わせてください。

胃がん、結核・肺がん検(健)診 追加実施・再募集

各検(健)診の追加日程が決定しました。また、胃がん検診で定員に達していない会場について再募集します。

☎健康生きがい課(☎内線 2332)

各検(健)診は、それぞれ年 1 回のみ受診出来ます(2 回目以降は全額自己負担)。

胃がん検診 申し込み必要 10月31日(月)まで受け付け

先着順で受け付けます。ただし受診日の受付時間は健康生きがい課で指定します。申し込み多数の場合や定員に満たない場合は、受診希望日が変わる場合があります。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。

❖とき・ところ…右表のとおり

❖対象者…市に住民登録があり、受診日に満 40 歳以上の人

❖内容…問診、X 線(バリウム)検査

❖一部負担金…600 円(受診日に満 75 歳以上の人無料)

※検診料一部負担金免除制度あり(要事前申請)

❖申し込み…所定の申込票を、8 月 16 日(火)～10 月 31 日(月)(必着)に、郵送か同課窓口(〒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、玉池集会所窓口でも申し込み出来ます。申込票は上記にある他、市ホームページから印刷も出来ます。

結核・肺がん検(健)診 申し込み不要 直接、会場へ

❖とき・ところ…右表のとおり

❖結核健診対象者…市に住民登録があり、受診日に満 65 歳以上の人

❖肺がん検診対象者…市に住民登録があり、受診日に満 40 歳以上の人

❖内容…問診、胸部レントゲン検査、たん検査(喫煙歴により勧奨した人のみ)

❖一部負担金…無料(たん検査は要容器代 300 円)

追加

ところ	胃がん	結核・肺がん	とき		
産業会館	●	—	11/9 ㊥	午前	—
うじ安心館	●	●	12/20 ㊤	午前	午後

再募集

ところ	胃がん	結核・肺がん	空き状況			
コミュニティワークこはた館	●	●	男女	9/7 ㊥	—	午後
三室戸北集会所	●	—	男女	9/16 ㊤	午前	—
城南勤労者福祉会館	●	●	男女	9/28 ㊥	午前	午後
うじ安心館	●	●	男女	10/13 ㊥	—	午後
榎島地域福祉センター	●	—	男女	12/9 ㊤	午前	—
東宇治コミュニティセンター	●		男女	12/14 ㊥	午前	午後
うじ安心館	●	●	男女	12/16 ㊤	午前	午後
西小倉地域福祉センター	●	●	男女	12/19 ㊤	—	午後
木幡公民館	●	●	男女	12/21 ㊥	午前	午後

◎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

■生涯学習審議会

▷とき…8月17日(水)、午後2時～▷ところ…生涯学習センター▷定員…先着5人▷内容…生涯学習の振興に関する事項について 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出来ます。 囲生涯学習課

■公共施設等総合管理計画検討委員会

▷とき…8月28日(日)、午後2時～▷ところ…市役所8階大会議室▷定員…先着10人▷内容…公共施設等の現状について他 囲当日、午後1時半～1時50分に、開催場所受付へ。関連資料は翌日、市役所1階行政資料コーナーで縦覧出来ます。 囲行政経営課

■男女共同参画審議会

▷とき…8月31日(水)、午後2時～▷ところ…男女共同参画支援センター▷定員…先着5人▷内容…27年度男女共同参画計画(第3次UJIあさざりプラン)進行状況調査結果について他 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出来ます。 囲男女共同参画課(☎39-9377)

生涯学習・催し等

■生涯学習センター

囲同センター(☎39-9500、FAX39-9501、✉shogaigakushu@city.uji.kyoto.jp)

<おやっこらんど>▷とき…9月7日(水)、午前10時～11時半▷対象…乳幼児と保護者▷内容…「めばえ青りんごの会」による交通安全教室、自由遊び、パラバルーン、体操等▷参加費…無料

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。

■シャンソン(ピバシャンソン)

毎週(水)、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。

■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☎090-5046-6202。11月に作品展があります。

■秋陶会(陶芸サークル)

第2・4(水)、13:30～17:00。中央公民館。月1000円。村山☎/FAX20-0697。男女初心者大歓迎。指導あり。

■若菜の会 源氏物語の講読

第1(金)、13:30～15:30。ゆめりあうじ。会費1500円。長谷川☎/FAX31-5263。講師飯塚ひろみ先生。

■陶芸サークル彩炎

第1・2・4(水)、13:30～16:30。木幡公民館。月3000円。佐々木☎/FAX32-5372。はじめての方歓迎。

■日本語教室ボランティア募集

毎週(水)、18:30～20:00。菟道ふれあいセンター。年2000円。竹中☎44-1402。諸星☎080-3808-9533。

■皆で楽しく健康体操(自彊術)

毎週(水)、9:30～10:45・11:00～12:15。南宇治コミセン。月3000円。井垣☎44-7367。腰痛肩こり改善。

■カラオケレッスン 男女OK

第2・4(水)、10:00～12:00。伊勢田集会所。2回2000円。信太☎46-0534。日本音楽振興会。講師山内。

■カラオケレッスン 男女OK

第2・4(水)、13:30～15:00。菟道集会所。2回2000円。藤井☎24-1713。日本音楽振興会。講師山内。

■親子体操なかよし

第1・2・3(金)、11:00～12:10。木幡公民館。月2250円。平井☎090-9696-2619。2歳以上。体験大歓迎。

■うきふね短歌会

第1・3(水)、13:00～16:00。生涯学習センター。月1500円。藤井☎21-2236。初心者歓迎。

■宇治おととり合唱団

第2・3・4(水)、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。

■伊勢田書道サークル

月3回(土)、19:00～20:30。西宇治中学校4F。月2200円。西川☎43-5706。FAX43-9893。初心者大歓迎。

■吉田将棋教室

毎週(水)、13:00～17:00。大久保青少年センター。無料。吉田☎090-3699-0043。見学無料。

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…ジャガイモのニョッキトマトソース、パンナコッタ▷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 囲講座名・氏名・住所・電話(ファクス)番号を、9月2日(金)(消印有効)までに、郵送・ファクス・Eメールか同館窓口(〒611-0002木幡河原3-12、☎39-9199、FAX39-9200、✉jinkenkeihatsu@city.uji.kyoto.jp)へ。

■人形劇フェスティバル

▷とき…8月28日(日)、午後1時～(開場は午後0時半～)▷ところ…文化センター小ホール▷出演団体・演目…下表のとおり▷参加費…無料 囲中央公民館(☎39-9258)

出演団体	演目
とらごろう	おおかみと5ひきのこやぎ
こまぜごはん	保育園へようこそ
キッズひまわり	わ・ら・べ・う・た・劇場
さくらんぼ	すいかくんがね…
ラディッシュ	かみなりさん おちた!

■生涯学習課

囲同課

<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、同課へ)

	とき	ところ
あさのひろば	9/3(土)	黄檗体育館
	9/2(金)	西宇治体育館
よるのひろば	9/9(金)	黄檗体育館
	9/30(金)	黄檗体育館

◎あさのひろば＝10:00～12:00

◎よるのひろば＝19:30～21:00

<屋外ニュースポーツひろば>▷とき・ところ…◎9月1日(木)・20日(火)＝東宇治中学校◎9月15日(木)・27日(火)＝西宇治中学校◎9月6日(火)＝広野中学校、いずれも午後7時半～9時▷内容…グラウンド・ゴルフ、ペタンク、ターゲットバードゴルフ▷参加費…無料(用具貸し出し可)▷持ち物…運動の出来る服装

<ジュニアボウリングスクール>

▷とき…9月11日～11月13日の日曜日(10月9日・30日を除く)、午後1時～

■AFUアートフォーラム宇治

今年度協会員募集中。年会費1500円。事務局☎33-7108(石田)。

■宇治カラオケサークル

第2・3・4(水)2・4(土)、9:00～12:00。総合福祉会館。月400円。川端ユリ子☎22-4572。入会金1000円。

■社交ダンス『フルール』

毎週(水)、18:30～。小倉公民館。月3000円。太田☎090-3942-9852。体験無料◎初心者歓迎。

■宇治マンドリンアンサンブル

毎週(水)、19:30～21:30。宇治公民館。月2500円。中塚☎43-6228。FLORA:マンドリン・ギター・ベース。

■USK書道同好会

第1・3(金)、13:00～16:00。総合福祉会館3F。月1000円。馬場滋子☎22-1272。60歳以上。初心者歓迎。

■中高年からのらくらくピアノ

第1・3(水)、13:30～15:00。広野公民館。月2000円。笹井☎090-932-2315。初心者対象。体験無料。

■新舞踊 青鳳会

第1・2・4(水)、13:00～14:30。三室戸北集会所。月3000円。伊藤☎22-9572。初心者の方。大歓迎。

■ソーシャルダンス「トライ」

第1・2・3(水)、13:00～15:00。宇治公民館。月2000円。佐野☎090-3627-1984。見学・体験・大歓迎。

■吟友会(神心流)

第1・3(金)、13:30～15:30。総合福祉会館。月300円。北村☎43-3858。見学・初心者歓迎。

■ソーシャルダンス木曜会

毎週(水)、19:30～21:30。宇治公民館3F。月3000円。小林☎22-7227。女性歓迎。初級中級者もどうぞ。

■楽しい卓球教室

毎週(水)、15:30～16:30。アルプラザ宇治東。月2000円。松本☎20-2605。初心者歓迎。

■詩吟・華洲会宇治木幡分会

第1・2・3(水)、13:30～15:30。木幡地域福祉センター。月800円。辻☎33-0235。伝統の関吟取得。

■中国語学習サークル三国志

第1・3・4(水)、午前中。木幡公民館。月2000円。辻☎33-0235。先生の日中文化漫談を聞こう。

■英語を楽しむ会

第2・4(土)、14:00～16:00。西宇治中学校。1500円。古田☎33-1826。城南同窓会主催。

■ソーシャルダンス同好会

毎週(土)、10:00～12:00。宇治公民館3F。月2500円。坂宗☎090-5255-2387。プロ指導。見学大歓迎。

■開圀基同好会

月4回(土)、12:30～17:30。開地地域福祉センター。月300円。上田☎43-0767。男女・年令不問。

■京都山城みつば家(よさこい)

毎週(土)、18:30～21:30。南宇治コミセン。月千円。林☎080-4396-7045。小学生～40代演舞中。HP有。

■琴伝流大正琴開サークル

第2・4(水)、9:00～12:00。開地地域福祉センター。1回1000円。小川☎44-0853。初心者歓迎。

■折紙サークル

8/30(水)、13:00。宇治市番46番地。100円。馬場☎080-6105-0594。折紙のりハサミ。

■長江会(土曜)太極拳の練習

毎週(土)、9:30～12:00。東宇治コミセン。月2000円。上田☎31-5754。体験無料・見学歓迎。

■USK茶道サークル裏千家

第2・4(土)、10:00～15:00。総合福祉会館。月1000円。塩見☎20-5186。初心者歓迎。60歳以上男女。

■絆カラオケサークル

第1・3(水)、13:30～15:00。市民会館。月2500円。高澤☎32-6335。初心者大歓迎。

■福角カラオケサークル

第2・4(水)、13:30～15:00。福角集会所。月1500円。高沢☎32-6335。歌を楽しみましょう。

■柔道を一緒に楽しみませんか

毎週(水)・(金)、19:00～20:30。南宇治中。月2200円。大槻☎21-8817。見学・体験歓迎。柔道着貸与。

■スペイン語「アマポーラ」

月3回(水)、19:00～20:30。宇治公民館。5000円。百田☎090-1452-5264。スペイン人講師・見学OK。

■リトミック goo チョキばー

隔週(水)、10:15～。南宇治コミセン。月1000円。安倉☎090-2060-1189。1才4ヶ月～。体験無料。

■クロバーのつどい

第1・3(水)、13:30～16:00。無料。板倉☎27-1370。夫を亡くした方詳しくはお問い合わせ下さい。

■中高年らくらくピアノの会

月2回(金)、10:00～。文化センター。1回1000円。安田☎46-2623。脳トレ&老後の楽しみに。体験可。

■気軽に弾けるキーボード

月2回(金)、午後。南宇治コミセン。月4000円。なるせ☎090-9256-9277。初心者・シニア大歓迎!



◆熱中症にご注意を。こまめに水分補給をしましょう。 囲警防救急課

でに、電話・ファクスが郵送で、府聴覚言語障害センター(〒610-0121 城陽市寺田林ノ口 11-64、☎ 30-9000、FAX 55-7708)へ。

■話の聴き方講座

悩みを抱える家族や仲間に関付き、寄り添う方法を学びませんか。▷とき… 9 月 4 日(日)、午後 1 時半～4 時▷ところ… 中央公民館▷定員…先着 50 人▷参加費

…無料 国「話の聴き方講座参加申し込み(9/4 宇治)」J、氏名・住所・電話番号・E メールアドレスを、9 月 1 日(休)までに、ファクスがホームページの専用フォームで、NPO 法人ゲートキーパー支援センター(FAX075-702-6285、http://monban.net/)へ。 関府福祉・援護課(☎075-414-4628)

桂枝朝一門会

- ◆とき… 11 月 13 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
- ◆入場料(全席指定)…◎前売り券＝3000 円◎当日券＝3500 円
※未就学児入場不可
- ◆出演…桂ざこば、桂南光、桂米二、桂塩鯛、月亭八光、桂弥太郎



チケットは、下記プレイガイドで 9 月 3 日(土)から発売

文化センター、市観光センター、市観光案内所(JR 宇治駅前)、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、KBS 京都プレイガイド
※文化センターのホームページ(http://ujibunka.or.jp/)からも購入できます。

関文化センター(☎ 39-9333)

西宇治体育館の教室 関西宇治体育館(☎ 39-9251)

教室	とき・定員・受講料	申し込み
ラク楽ストレッチDEラク楽筋トレ	9/8～12/22の(※)(9/22、11/3除く)、13:30～15:00。月コース:先着20人、9・11月各1200円、10・12月各1600円。1回コース:先着20人、500円。	不要。直接、会場へ。
エンジョイ・ピンポン(ラージ卓球可)	毎週金、13:00～16:00(7・8月除く)。先着20人。月コース:1200円。	参加月の前月末まで
バドミントン教室・秋コース	9/7～11/9の(※)、10:00～12:00。10回。先着24人。6000円。	8/16(※)～

臨時福祉給付金及び障害・遺族年金受給者向け給付金

8 月末から申請書を郵送

26 年 4 月の消費税率の引き上げに伴う低所得者の負担を緩和するため、28 年度市民税(均等割)が非課税であること等の要件を満たす人に「臨時福祉給付金」を支給します。
また、一億総活躍社会の実現に向け、賃金引き上げの恩恵が及びにくい、障害・遺族基礎年金等の受給者には「障害・遺族年金受給者向け給付金」を併せて支給します。
9 月 1 日(休)から申請受付を開始する両給付金の対象となる可能性の高い人には、8 月末から 9 月上旬に申請書を郵送します。
給付金の詳細な内容・要件については、宇治市政だより 9 月 1 日号及び市ホームページでお知らせします。

関地域福祉課(☎ 20-8730)

親子でお出掛けしませんか

親子で出掛けたい時は「ひろば」を利用してください

市では市内 7 カ所で就学前の子と保護者を対象に「ひろば」を開設しています。楽しい時間を過ごせるだけでなく、他の親子との交流や子育てについての相談等も出来ます。詳しくは地域子育て支援基幹センターへ。

♥とき・ところ…下表のとおり(詳しくは「宇治子育て情報誌(※)」や市ホームページで確認出来ます)

♥対象…就学前の子と保護者
※今年度から就学前の子のいる全ての家庭に郵送等で配布しています。

ひろば	ところ	とき
地域子育て支援基幹センター「げんきひろば」	宇治里尻 5-9(ゆめりあうじ 3 階)、☎ 39-9109	(月)～(金)・第 2 (土) 9:00～16:00
西部地域子育て支援センター「たんぼぼひろば」	小倉町西畑 13(小倉双葉園保育所内)、☎ 39-9209	(月)～(金) 9:00～12:00、14:00～16:00
南部地域子育て支援センター「ごろびよひろば」	大久保町日棕 72-2(同胞保育園内)、☎ 44-3692	(月)～(金) 9:00～11:30、13:30～16:00
東部地域子育て支援センター「なかよしひろば」	五ヶ庄二番割 5-5(なかよし保育園分園内)、☎ 32-5580	(月)～(金) 9:30～12:00、13:30～16:00
北部地域子育て支援センター「ほっとひろば」	六地藏奈良町 74-1 パデシオン六地藏ザ・ミッドモール 3 F(第 2 登りこども園内)、☎ 33-6201	(月)～(金) 9:00～14:00
りぼん	広野町西裏 100 平和堂 100B AN 店 2 階、☎ 44-2112	(月)～(土)のうち 5 日開設、(土)開設の週は(※)が休み 10:00～16:00
ぶんきょうにこにこルーム	榎島町千足 80 京都文教大学・京都文教短期大学 月照館 1 階、☎ 25-2525	(月)～(金) 10:00～16:30

関地域子育て支援基幹センター(☎ 39-9109)
こども福祉課(☎ 20-8733)

でまえひろば

とき	ところ	対象・内容
8/31 (※)、9:30～12:00	木幡公民館	就学前の子と親でおもちゃ遊び
9/1 (※)、9:30～12:00	城南荘集会所	就学前の子と親でおもちゃ遊び

園庭開放

とき	ところ	備考
8/18 (※)、10:00～11:30	なかよし保育園	雨天支援センター
8/23 (※)・30 (※)、10:00～11:30	同胞保育園	雨天室内
8/25 (※)、10:00～11:30	小倉双葉園保育所	雨天支援センター
8/30 (※)、10:00～11:30	登りこども園	雨天児童館

子育て支援事業カレンダーを利用してください

就学前の子と保護者を対象に、市の主な子育て支援事業の日程を毎月、市ホームページに掲載しています。



QR コード



▲たんぼぼひろば



▲げんきひろば

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＝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

■人権相談

▷とき…9月1日(木)、午前10時～午後3時▷ところ…市役所5階501会議室 問人権啓発課

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)…16万3000円(他手当あり)▷募集人数…若干名▷試験日…8月26日(金) 問履歴書(A4サイズ、要写真)に、作文(テーマ＝「子どもの放課後の過ごし方について」・A4サイズ・800字程度・任意様式)を添え、8月25日(木)の午後5時までに、本人がこども福祉課窓口へ。

お知らせ

市民交流ロビーコンサート ウクレレ演奏と歌

月出演…アロハワイキキブリーズの皆さん
月とき…8月26日(金)、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…へ・アロハ・ノ・オ・ホノルル/
知床旅情 他
問文化自治振興課文化係

■公共下水道の処理区域が拡大

7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。◎洛南処理区＝宇治塔川・半白、広野町一里山・小根尾・大開・東裏・宮谷、大久保町田原。公共下水道が使える地域の人は、出来る限り早く接続工事をしてください。 問下水道管理課

■地元農産物でヘルシー料理教室

▷とき…9月12日(月)、午前10時半～午後2時▷ところ…広野公民館▷対象…市内在住の人▷定員…先着20人▷内容…市内産農産物等を使用した料理教室(季節野菜の肉巻き、ブロッコリーとトマトのねぎ油あえ、チンゲン菜のわさび酢あえ、あずきの豆乳かん)、農家の講

演▷講師…市食生活改善推進員協議会「若葉の会」の皆さん▷費用…500円▷持ち物…エプロン、三角きん、ふきん、筆記用具▷保育…2歳～就学前(1週間前までに、要予約。定員先着4人) 問8月16日(火)から、農林茶業課へ。

■環境にやさしいエコットクッキング教室

食の視点からエコな生活を学びませんか。▷とき…8月31日(水)、午前10時～午後2時▷ところ…生涯学習センター▷定員…先着24人▷講師…市地球温暖化対策推進パートナーシップ会議(ecoット宇治)の皆さん▷内容…地元産トマトの肉詰めフライ、ゴーヤとトマトのピーナツ白あえ▷参加費…500円▷持ち物…エプロン、三角きん、ふきん 問8月16日(火)から、環境企画課へ。

8月31日(水)は、個人市・府民税(普通徴収)の第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！

問納税課

■今から始める 生涯健脚講座

綺麗な姿勢を意識し、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…9月16日(金)、午後2時～4時▷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 問講座名・氏名・住所・電話番号・生年月日・年齢を、8月29日(月)まで(必着)に、郵送・Eメールか健康生きがい課窓口(☎oubo-kenkou@city.uji.kyoto.jp)へ。

■市民写真展の作品募集

市民文化芸術祭参加事業の市民写真展に、あなたの作品を出してみませんか。▷とき…11月3日(祝)～6日(日)、午前10時～午後6時(6日は午後5時まで)▷ところ…宇治公民館▷対象…市内在住・在勤・在学の人▷内容…作品は1人1～2点◎規格＝四つ切り・半切り・A4・A3・A3ノビ、フィルムまたはデジタル写真(デジタル写真は加工不可)◎額装＝フ

レームは各自で準備し、搬入・搬出すること▷出展料…無料 問作品の題名・作品規格・撮影日・撮影場所・氏名・住所・電話番号を書き、8月15日(月)～26日(金)(必着)に、郵送か文化自治振興課文化係窓口へ。なお、申込時に作品は不要。

図書館

■図書展示「読書で巡る世界一周の旅」

人気の観光地から、行くことが困難な国や地域の紀行文、旅行記や写真集等の本を展示・貸出します。▷とき…8月26日(金)～9月11日(日)▷ところ…中央図書館 問同館(☎39-9256)

源氏物語ミュージアム

■連続講座 橋をめぐる物語⑤『源氏物語』の中の「極楽の曼陀羅」

▷とき…9月16日(金)、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…大原嘉豊さん(京都国立博物館保存修理指導室長)▷参加費…500円 問往復はがきに、連続講座⑤・氏名(ふりがな)・住所・電話番号を書き、8月31日(水)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)。

アクトパル宇治

問アクトパル宇治(☎075-575-3501)
＜グラウンド・ゴルフ講習会&秋の感謝デー＞初心者向けに講習会を開催します。また、当日のみ無料でゴルフも楽しめます。▷とき…9月1日(木)、午前9時～午後4時

＜天文教室「使いやすい手作り天体望遠鏡をつくろう！」＞>レンズ口径4cm、倍率35倍の天体望遠鏡と架台を製作して、月・火星・土星等の天体を観察します。▷とき…9月10日(土)、午後4時～9時▷対象…4歳～(中学生以下は保護者要同伴)▷定員…30人(抽選)▷参加費…600円(別途要材料費1セット3500円)▷持ち物…夕食用弁当、水筒、カメラ用三脚(所有者のみ) 問催し名・代表者の住所・電話番号、参加者全員の氏名・年齢・性別・望遠鏡製作台数を、8月25日(木)(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、FAX075-575-3511、☎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

■中学校卒業程度認定試験

合格者は、高等学校入学資格を取得出来ます。▷とき…10月27日(木)▷ところ

…府教育庁(京都市上京区)▷対象…義務教育諸学校への就学を猶予・免除された人等 問8月22日(月)～9月9日(金)に、文部科学省へ。受験に必要な書類は、府学校教育課(☎075-414-5823)にあります。

■城南地域職業訓練センター

問受講料を添え、同センター窓口(☎46-0688)へ。

◎8月24日(水)から受け付け

ビジネス英会話講座(後期)	9/24～29/3/4の⑤、9:30～12:00(休講日あり)。22回。定員20人。受講料2万7000円(別途要教材費)。
---------------	---

◎8月29日(月)から受け付け

ホームページ作成入門	9/29～10/24の⑤、⑥、18:30～21:00。6回。定員20人。受講料1万5000円。
------------	---

◎8月30日(火)から受け付け

はじめてのワード(入門)	9/30～10/14の⑤、⑥、⑨、9:30～15:30(休講日あり)。6回。定員15人。受講料1万5000円。
--------------	---

■城南勤労者福祉会館

問受講料を添え、同館窓口(☎46-0688)へ。

◎9月4日(日)から受け付け

ハングル入門教室	10/4～29/2/28の⑤、13:00～14:30(休講日あり)。20回。定員15人。受講料1万2000円(別途要教材費)。
ハングル初級教室	10/4～29/2/28の⑤、15:00～16:30(休講日あり)。20回。定員15人。受講料1万2000円(別途要教材費)。

◎9月7日(水)から受け付け

健康ストレッチ教室	10/7～11/4の⑤、10:00～12:00。5回。定員30人。受講料2500円。
-----------	--

◎9月8日(木)から受け付け

陶芸教室	10/8～11/12の⑤、10:00～12:00。6回。定員16人。受講料3000円(別途要教材費2000円)。
------	--

◎9月12日(月)から受け付け

楽しい絵画教室	10/12～29/3/22の第2・4回、13:00～16:00(休講日あり)。12回。定員15人。受講料1万2000円(別途要教材費)。
---------	--

◎9月13日(火)から受け付け

フラワーアレンジメント教室	10/13～29/3/9の第2回、10:00～12:00。6回。定員15人。受講料3000円。(別途要教材費1回3000円)
書道教室	10/13～29/3/23の第2・4回、13:00～17:00。12回。定員20人。受講料1万2000円(別途要教材費1500円)。

◎9月14日(水)から受け付け

海外旅行のための英会話教室	10/14～29/3/10の⑤、10:00～12:00(休講日あり)。20回。定員30人。受講料1万6000円(別途要教材費)。
---------------	--

◎9月15日(木)から受け付け

生け花を楽しむ教室	10/15～29/3/18の第3回、10:00～12:00。6回。定員15人。受講料3000円(別途要教材費1回1000円)。
中国語入門教室	10/15～29/3/11の⑤、17:00～18:30(休講日あり)。20回。定員15人。受講料1万2000円。(別途要教材費)
中国語初級教室	10/15～29/3/11の⑤、19:00～21:00(休講日あり)。20回。定員15人。受講料1万6000円(別途要教材費)。

■きこえに悩んでいる青年・壮年のつどい

中途失聴・難聴者の人の体験発表と意見交換会を行います。▷とき…9月3日(土)、午後1時半～4時▷ところ…京田辺市社会福祉センター(京田辺市興戸)▷対象…主に青年・壮年(18～50歳)のきこえに不自由を感じている人とその家族または関心のある人▷費用…無料 問氏名・住所・連絡先を、8月26日(金)ま

歴史

宇治史探検 ⑦⑦

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)

菟道小学校移転 50 年

昭和41年(1966年)9月1日、菟道小学校が現在地に移転開校しました。ちょうど50年前のことです。

当日は、夏休みを終えた子どもたちが登校すると、まず体育館で旧校舎とのお別れ式が行われました。卒業生や在校生代表のあいさつの後、「蛍の光」を合唱し校舎に別れを告げます。そして、鼓笛隊を先頭に新校舎に向かってパレード。全員が到着すると、玄関前で市長によるテープカットと同時にくす玉が割られ、子どもたちの持った風船が空高く放たれました。

同校は、明治6年(1873年)2

月に宇治橋通り沿いの宇治代官所跡に初めて開校しました。前年6月に開校した宇治小学校に続くもので、市域で二番目の小学校です。明治36年(1903年)には、平等院の南側で現在地のすぐ北側の府道沿いに移転します。そして、昭和41年の移転により三度目の開校となったのです。



▲新校舎に向かって行進する子どもたち

環境

レッツ！エコ・リサイクル

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

減らそう！食品ロス～日本における食品ロス～

日本では年間約1700万トンの食品廃棄物が排出されていますが、この中には、まだ食べられるのに廃棄されているもの(食品ロス)が約500万～800万トン含まれていると考えられています。この量は国内における年間の米の収穫量(約850万トン)に匹敵します。また、日本人1人当たりに換算すると、おにぎり1～2個分の食料を毎日捨てている計算になるそうです。



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)

『ずっしり、あんこ』

青木玉 他 著 / 河出書房新社

井上靖、東海林さだお、上野千鶴子など、39人の作家による「あんこ」に関するエッセイ集です。おはぎ、しるこ、あんパンなど、著者がいち押しのおあんこのエピソードや思い出話から、こしあん・つぶあん論争まで、あんこ好きでなくとも誰もが意見を持っていそうな話題が満載です。甘くておいしい話を楽しみませんか。



『ファーブル先生の昆虫教室

～本能のかしこさとおろかさ～

奥本大三郎 文 / やました こうへい 絵 / ポプラ社

フランスの昆虫学者ファーブルは、生きた昆虫の生態を詳しく観察して、その面白さや不思議さを私たちに教えてくれた人です。

本書では、ファーブル先生が易しい文章と楽しいイラストで、クワガタムシやアリなど14種類の昆虫の知られざる生態を解説しています。



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

災害時に備え ～家庭で食糧備蓄～

大規模な災害や新型インフルエンザ等が発生した場合、家庭に食糧備蓄があれば安心です。最低でも3日分、出来れば1週間分程度の食糧を確保しましょう。

●災害時の情報源

FMうじ

F M放送 88.8 M H z

これだけは備えましょう！！

水

飲料水として、1人当たり1日1リットルの水が必要です。調理等に使用すると、3リットル程度あれば安心です。



カセットコンロ

熱源は、食品の温めや簡単な調理に必要です。ボンベも忘れずに。



米

エネルギー及び炭水化物の確保

備蓄の柱です。2kgの米が1袋あると、水と熱源があれば、(1食=0.5合=75gとした場合)約27食分になります。



缶詰

たんぱく質の確保

缶詰は調理不要で、そのまま食べられる物を選ぶと便利です。



※湯煎や米を炊くためには鍋等の調理器具が、ブルトップ以外の缶詰には缶切りが必要です

▲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」

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。 問健康生きがい課

生活習慣病シリーズ①

「大腸がん・前立腺がん」

がんは、日本人の死亡原因の第1位で、2人に1人ががんになり、3人に1人が亡くなると言われていますが、早期に発見し治療すれば、90%以上が完治するとも言われています。しかし、早期発見に有効であるがん検診の宇治市での受診率は低いのが現状です。

☑大腸がん

大腸は筒状の臓器で、大腸の壁は幾つかの層が重なって出来ています。大腸がんは、大腸の壁の最も内側にある粘膜に発生します。戦後から1990年代までに



急速に増えてきたがんの一つで、毎年約10万人が新たに大腸がんになっています。また、大腸がんは、女性のがんの死亡原因の第1位、男性の第3位です。

大腸がんの発生には、食生活や飲酒、喫煙等の生活習慣が深く関わっており、男女共に40歳代から大腸がんになる可能性が高くなります。初期症状として、便に血が混じる等がありますが、進行するまで自覚症状がないことがほとんどです。

☑前立腺がん

前立腺とは、男性の膀胱のすぐ下にあり、尿道を取り囲む、栗の実大の臓器です。前立腺がんはかかる率の増加と同時に死亡者数も増加しています。前立腺がんの進行は比較的緩やかで、早期発見出来れば、治療出来る

可能性が高いです。前立腺がんは、55歳を過ぎた頃から増加し、早期の段階では自覚症状のないことがほとんどですが、血液検査で調べることが出来ます。

☑大腸がん検診・前立腺がん検診について

市では、10月31日(月)まで大腸がん検診・前立腺がん検診を実施しています。対象者は、大腸がん検診は受診日に満40歳以上の市民、前立腺がんは受診日に満55歳以上の男性の市民です。早期にがんを見付けるために、症状の有無に関わらず、定期的ながん検診を受け、あなたの健康管理に役立ててください。

