

◆◆◆◆◆ 主な記事 ◆◆◆◆◆

- 5月30日～6月5日はごみ減量・リサイクル推進週間…2面
- 市民情報短信(募集)…3面
- 健康診査・がん検診等が6月から始まります…4・5面
- 情報BOX…6・7面
- 健康 他…8面



**5.15**

平成 25 年  
(2013)  
第 1672 号

●毎月1日・15日発行

発行 宇治市  
編集 広報課  
〒611-8501 宇治市宇治琵琶33  
☎ 22-3141 (代表)  
FAX 20-8779  
ホームページ  
http://www.city.uji.kyoto.jp/  
携帯 http://www.city.uji.kyoto.jp/m/  
テレホンサービス ☎ 20-8777

# 健やかな毎日を 過ごすために

市では、市民の皆さんが心身ともに健やかに過ごせるように健(検)診やささまざまな講座を行っています。日頃からの生活に目を向け、健康維持に努めましょう。 健康生きがい課



## 体が柔らかくなりました

腰痛予防講座などに参加された浅田修良さんにお話を伺いました。

腰痛予防講座は、トレーニング機器を使用せず、ストレッチなどの体操を行う講座です。参加後、講座で教わったストレッチを家で行い、体を動かすようにしています。継続して行くと、若い頃のように体が柔らかくなり、歩いていてもつまずかなくなりました。また、坂を歩いているときも、息切れせずに登れるようになりました。

腰痛予防講座以外にも、さまざまな講座が開催されており、腰だけではなく、運動や食事の工夫など、体をトータルに考えることが大切だと思います。さまざまな講座に参加し、健康について学ぶことをお勧めします。

私は、友人を誘って参加しています。一人で参加しにくい人は、友人と一緒に参加すると楽しいと思います。また、参加者同士仲良くなれますので、ぜひとも、気軽に参加してほしいです。



▲健康講義で楽しく学びます

## 市役所 1 階ギャラリーコーナーでの健康展



▲健康に関するさまざまな展示を行っています

6月からは各種健(検)診の紹介や生活改善のポイントをお伝えします。

- とき…5月27日(月)～31日(金)、午前9時～午後4時(5月27日(月)は午後1時～、5月31日(金)は正午まで)
- 内容…健康パネル展示、健康相談、血圧・体脂肪・腹囲測定、食診断

## うじ安心館での講座(参加費無料)

### 各講座共通事項

- ♣定員…各 30 人(多数の場合抽選)
- ♣申し込み…講座名・氏名・住所・電話番号・生年月日・年齢を、5月29日(水)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。

### ロコトレ講座

足・腰を鍛え、家庭で続けられる簡単な筋トレの体験をしませんか。

- ♣とき・対象…次のとおり。いずれも午後1時半～3時半(運動制限・治療中の人は医師と相談の上、申し込みをしてください)

◎6月14日(金)・21日(金) = 65歳以上の2回とも参加できる市民

◎6月17日(月)・24日(月) = 20～64歳の2回とも参加できる市民

### おとなの食育講座

食事バランスガイドの使い方を学び、食生活について振り返ってみませんか。また、旬の野菜を使った料理の試食もあります。

- ♣とき・対象…次のとおり。いずれも午後1時半～3時半

◎6月26日(水) = 65歳以上の市民

◎6月27日(木) = 20～64歳の市民

### 腰痛予防講座

腰やひざの痛みを予防するための筋トレ・ストレッチを学びませんか。

- ♣とき…6月28日(金)・7月5日(金)、いずれも午後1時半～3時半

- ♣対象…65歳以上で、2回とも参加できる市民(運動制限・治療中の人は医師と相談の上、申し込みをしてください)



▲腰痛予防講座に参加しませんか

♥健康診査や各種がん検診は、4・5面の「健康診査・がん検診等が6月から始まります」をご覧ください

◆配布は発行日の前々日から3日間。問い合わせは、(株)ダイコク(フリーダイヤル)☎0120-01-3912へ。

# 皆さんのご意見を募集します

## 市地域防災計画の改定(初案)・市業務継続計画(初案)

- 対象…◎市内在住・在勤・在学の人◎本市に事務所または事業所を有する個人及び法人、その他の団体◎本市に対して納税義務を有する個人及び法人◎上記対象者の他、本計画(初案)に利害関係を有する人
- 提出方法…所定の様式に必要な事項を書き、6月14日(金)まで(必着)に、郵送・ファクス・Eメールか直接、危機管理課(〒611-8501住所省略可、FAX 39-9422、

- ✉kikikanri@city.uji.kyoto.jp) または市の主な公共施設に設置の「市民の声投書箱」へ。意見に対する個別回答はしませんが、意見の概要とそれに対する考え方をまとめ、後日公表します。
- 資料の閲覧…本計画(初案)及び所定の様式は、同課・市役所1階行政資料コーナー・市の主な公共施設の他、市ホームページで閲覧できます。

図危機管理課

# 5月30日～6月5日は ごみ減量・リサイクル推進週間

図事業課

今回のごみ減量・リサイクル推進週間では、リサイクル家電の処分方法についてご案内します。

### リサイクル対象の家電製品

- ◎テレビ(ブラウン管・液晶・プラズマ)◎エアクン○冷蔵庫・冷凍庫○洗濯機・衣類乾燥機

### リサイクル家電の処分方法

- ◆小売店に収集を依頼する…家電を買った店、または買い換えた店で引き取ってもらうのが基本です。また、販売店によっては、他店で購入した製

品化され、利用されます。

## リサイクル家電の処分方法

### 家電販売店を利用する場合

引き取りを家電販売店に依頼、販売店が収集に来る



※購入店以外でも引き取りできる場合があります

家電品・リサイクル料金と収集運搬料金を渡す



※買い換える店、購入した店には引き取りの義務があります

### 家電販売店を利用しない場合

郵便局で手続きをする



- ▶家電リサイクル券に必要事項を記入する
- ▶リサイクル料金を払い込む

メーカー指定引取場所へ直接持ち込む場合

- ▶(必要なもの)
- ▶家電リサイクル券
- ▶家電品



市に収集の予約をする場合

※収集日は第2木曜日  
収集日には立ち会いの上、下記のものを引き渡す

- ▶家電リサイクル券
- ▶収集運搬料金3千円/1台
- ▶家電品(道路際まで出す)



品であっても、引き取りをしてもらえる場合があります。その後、次の指定引取場所へリサイクル券と家電品をお持ちください(収集運搬料金はかかりません)。

◆自分で指定引取場所へ持って行く…事前に製品のメーカーや型番、大きさ等を確認し、お近くの郵便局でリサイクル料金

を支払い、リサイクル券を受け取ってください。その後、次の指定引取場所へリサイクル券と家電品をお持ちください(収集運搬料金はかかりません)。

◎指定引取場所  
 嶋崎運送(株) 京都市伏見区横大路六反畑57-4、075-604-605  
 美山運輸(株) 京都市南区吉祥院石原堂ノ後町43、075-693-775

市に収集を依頼する…自分で指定引取場所まで家電を持ち込まない場合は、市に収集運搬を依頼することが出来ます。郵便局でリサイクル料金を支払い、リサイクル券を受け取ってください。その後、市に収集運搬の予約をしてください。収集は毎月第2木曜日です。リサイクル料金とは別に、1台当たり3千円の収集運搬料金がかかります。

# 将来にわたって安心して暮らせる環境づくりを目指して

第2次環境保全計画・第2次地球温暖化対策地域推進計画・地球温暖化対策実行計画(第4期計画)を策定しました 図環境企画課

市は、25年3月に第2次環境保全計画を策定しました。同計画は、12年策定の環境保全計画に引き続くもので、計画期間は、35年度までの11年間とします。

### 第2次環境保全計画とは

市の環境に関する基本的な方向を示した計画です。将来にわたって豊かさ・潤いを実感できるまちづくりのために、身近な環境だけでなく地球温暖化や生物多様性への関心の高まり等を踏まえた、持続可能な発展に向けた社会づくりを目指しています。

### 計画を実現するために

市民、事業者、市それぞれが、立場の違いを生かし、互いに協働しながら、地域が一つになって、それぞれの責務を果たしていくことが必要です。

### 基本目標

- ◎環境に配慮した安全・安心のまち
- ◎豊かな自然とふれあえるまち
- ◎身近なみどりがあるおうち、快適なまち
- ◎豊かな歴史・文化とふれあえるまち
- ◎持続可能な社会づくりをめざすまち
- ◎環境問題にともに取り組むまち

### 第2次地球温暖化対策地域推進計画

市域から排出される温室効果ガスの抑制等を目的とする具体的な取り組みを示した計画です(25年3月策定)。

### 地球温暖化対策実行計画(第4期計画)

市が一事業所として、事務・事業から排出される温室効果ガスの抑制等を目的とする取り組みを示した計画です(25年3月策定)。



第2次環境保全計画・第2次地球温暖化対策地域推進計画・地球温暖化対策実行計画(第4期計画)は、市役所(環境企画課・行政資料コーナー)で閲覧できる他、市ホームページに掲載しています。



▼子ども環境学習会の様子

▲環境啓発イベント(「家庭の省エネ相談所」の様子)

# 市民参画と市民参加のコーナー

審議会などの傍聴やパブリックコメントの募集の他、市民の皆さんと一緒にさまざまな事業に取り組んでいる生涯学習センターや公民館、男女共同参画支援センターからのお知らせを掲載します。■は「問い合わせ」、●は「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)、●が書いていないものは直接会場へお越しください。



▲バラ「チャールストン」

※お電話は番号をよく確かめておかけください。

## 審議会等の傍聴

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。

### ■教育振興基本計画策定委員会

▷とき…5月27日(月)、午後3時～5時  
▷ところ…生涯学習センター▷定員…先着10人程度▷内容…教育振興基本計画策定に関する事項について 国当日、午後2時半～2時50分に、開催場所受付へ。 園教育総務課

### ■歴史的風致維持向上協議会

▷とき…5月31日(金)、午後2時～▷ところ…市役所 8 階大会議室▷定員…先着10人▷内容…歴史的風致維持向上計画の変更認定について他 国当日、午後1時50分までに、開催場所受付へ。 園歴史まちづくり推進課

## 生涯学習

### ■ニュースポーツひろば

▷とき・ところ…◎6月1日(土)=黄檗体育館◎6月15日(土)=西宇治体育館、いずれも午前10時～正午▷種目…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、きばれえ等▷参加費…無料▷持ち物…上履き、スポーツのできる服装▷保育…就学前まで(希望者は、参加希望日の8日前までに、生涯

学習課へ) 園同課

### ■「シャドーボックス」ミニ講習会

6月7日(金)～14日(金)の「シャドーボックス展」開催中、ミニ講習会を行います。▷とき…6月11日(火)、◎午前10時～正午◎午後1時～3時▷ところ…生涯学習センター▷定員…各先着10人▷講師…「はなみずき宇治」の皆さん▷参加費…1300円 国5月16日(木)から、同センター(☎39-9500)へ。

### ■青少年のたまり場

生涯学習センターの施設を開放します。4月から、使用できる場所を拡大しました。▷とき…5月23日(木)、午後6時～10時▷対象…市内在住・在勤・在学の中・高生～30歳程度の人。団体は、過半数が市内在住・在勤・在学の中・高生～30歳程度であること 国氏名(団体は、団体名・代表者名)・連絡先・使用日時・目的・人数・施設・備品を、5月22日(木)までに、電話・ファクスかEメールで、同センター(☎39-9500、FAX39-9501、☐shogaigakushu@city. uji. kyoto. jp)へ。

### ■パンダの cupcakes を作ろう

▷とき…5月25日(土)、午前10時～正午▷ところ…宇治公民館▷対象…市内在住の小学生▷定員…先着30人▷参加費…100円▷持ち物…エプロン、三角きん、筆記用具、お茶などの飲み物▷講師

## 初心者向け！安心安全登山の心得講座

初心者が安全で楽しく登山を行うために、専門家から必要な心得について学びませんか。  
◆とき・内容…右表のとおり  
◆ところ…生涯学習センター  
◆定員…30人(多数の場合、すべて参加の者を優先に抽選)  
◆講師…湯浅誠二さん(府山岳連盟理事長)  
◆参加費…1000円  
◆保育…2歳～就学前  
◆申し込み…6月10日(月)までに、

電話・ファクス・Eメールが直接、同センター(FAX39-9501、☐shogaigakushu@city. uji. kyoto. jp)へ。

とき	内容
6月27日(土)	山歩きの魅力と装備
7月4日(土)	山の歩き方と計画の立て方
7月11日(土)	山の天気と事故に遭わないための方策

※時間は、いずれも10:00～12:00

園生涯学習センター(☎39-9500)

…「市レクリエーション協会」の皆さん 国5月16日(木)から、同館(☎39-9272)へ。

### ■土曜日子どもの遊び場

園中央公民館(☎39-9258)

5/18(土)	9:30～12:00	木工作あそび
5/25(土)	10:00～12:00	映画鑑賞
6/1(土)	11:00～11:30	おはなしたまはばこ

### ■人形劇フェスティバル出演者募集

子どもを対象とした日常の活動を、大勢の前で発表してみませんか。▷とき…8月31日(土)、午後1時～▷ところ…文化センター小ホール▷資格…市内で活動しているアマチュアの人や団体▷募集内容…人形劇・影絵・紙芝居・ミュージカル・ジャグリングなど 国氏名(団体は団体名・代表者名)・住所・電話番号・参加内容を書き、郵送・電話かファクスで、5月31日(金)まで(必着)に、中央公民館(〒611-0023折居台1-1、☎39-9258、FAX

39-9259)へ。

### ■ジュニアボウリングスクール

▷とき…6月16日(月)・23日(月)・30日(月)、7月7日(月)・14日(月)・21日(月)・28日(月)、8月11日(月)(予備日8月18日(月))、いずれも午後1時～3時▷ところ…キョーイチボウル宇治(小倉町神楽田)▷対象…全日参加できる、市内在住の小学4年生～中学2年生▷定員…先着15人▷参加費…1日500円 国所定の申込用紙に必要事項を書き、5月16日(木)から、郵送で、市ボウリング協会(〒611-0042小倉町神楽田55-1、☎22-5524)へ。申込用紙は、市の主な公共施設にある他、市ホームページから印刷もできます。

### ■水彩画展

▷とき…6月13日(木)～15日(土)、午前10時～午後4時(15日(土)は、午後3時半まで)▷ところ…広野公民館▷内容…広野水彩画サークルメンバーの作品展示 園同館(☎39-9276)

## 食生活改善推進員養成講座

～あなたも健康づくりのために一緒に活動しませんか～

市では、地域で食を通して健康づくりのために活動する、市食生活改善推進員協議会「若葉の会」のサポートをしています。養成講座を受講し、あなたも食育推進の担い手として「若葉の会」で活動してみませんか。

- ◆とき…下表のとおり(全12回)
- ◆ところ…うじ安心館、生涯学習センター
- ◆応募資格…市内在住で、講座修了後、「若葉の会」に入会し、食生活改善のボランティア活動に積極的に参加できる人
- ◆定員…30人(多数の場合抽選)
- ◆内容…調理実習・食生活に関する講座など
- ◆修了条件…下表の講座の8割以上を受講し、健康生きがい課が行う健康教室に参加すること

◆受講料…無料  
◆申し込み…講座名・氏名・住所・電話番号・生年月日・年齢を、5月29日(木)まで(必着)に、郵送・Eメールが直接、同課(〒611-8501住所省略可、☐oubo-kenkou@city. uji. kyoto. jp)へ。講座の詳細は、市ホームページ、または市の主な公共施設にあるちらしをご覧ください。

### < 24年度修了生 > 山本マチ子さんの声

講義や調理実習などを受け、改めて知ることもたくさんありました。家族が健康に暮らせるようにするとともに、教わったことを多くの人に情報提供し、地域の人がより健康に暮らせるようなお手伝いが出来たらと思います。



▲おいしい料理を作りませんか

園健康生きがい課

とき		
6月	12日(水)※・24日(月)	◎10:00～12:00
7月	12日(金)	
8月	1日(土)	
9月	9日(月)・26日(水)	◎13:00～15:00
10月	8日(水)・21日(月)※	
11月	7日(水)・20日(水)※	
12月	3日(水)・19日(土)	

※=10:00～12:00のみ

## 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。  
※お電話は番号をよく確かめておかけください。

### ■フラワーサークル NAOKO

第2・4(土)、10:00～12:00。東宇治コミセン。1回2500円ぐらひ。天野☎32-5021。花代込。

### ■アンダンテ社交ダンス

毎週(土)、13:00～15:00。開町26。月4回4000円。仁井田☎090-8384-2319。プロ指導有。

### ■松涛会

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

### ■サークル紅(書道)

第1・3(水)、10:00～11:30。木幡公民館。月2500円。松田☎32-7403。見学自由。初心者歓迎。

### ■男声合唱団東雲

月3回(土)、13:00～。六地藏 星の奏楽堂。月2000円。田中☎53-7570。歌の好きな男性集まれ。

### ■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。

### ■将棋・楽友「と金会」

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

### ■ストレッチ健康体操・自強術

毎週(水)、10:00～11:30・13:00～14:30。南宇治コミセン。月4回2500円。小嶋☎/ FAX43-8937。見学可。

### ■木幡カラオケサークル

第2・4(土)、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。

### ■そろばん(珠算)サークル

毎週(土)、17:00～18:00。開地域福祉センター。月4回1800円。中村☎43-4146。1年生より。教材費無料。

### ■英会話1対1のリンゴクラブ

第1・3・5(水)、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。

### ■社交ダンス「ハピネス」

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

### ■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。吉田☎22-1405。リズムののってストレッチ見学可。

### ■宇治シルバー合唱団「炎」

毎週(水)、13:20～15:30。総合福祉会館3F。月4回2000円。西村☎090-2014-0774。見学歓迎。

### ■すみれコーラス歌う仲間募集

第1・3・4(水)、10:00～12:00。小倉公民館。月2500円。吉田☎/ FAX22-1405。見学大歓迎お気軽に。

### ■詩吟同好会

月2回(金)、19:30～21:40。榎島コミセン。月1500円。小嶋☎090-3038-8609。初回本代有300円。

### ■健康体操、楽しく有酸素運動

毎週(月)、10:00～11:15。JA京都やましろ西宇治2階。月2000円。杉浦☎20-1472。見学、初心者大歓迎。

### ■社交ダンス アルファ

第1・2・3(水)、13:00～14:00。東宇治コミセン。1回1000円。谷口☎080-5360-2281。楽しくわかり易く。

### ■ゆてみ男声(合唱)

第2(金)・4(日)、13:00～15:00。南陵北集会所。月2000円。酒井☎090-1156-9320。見学歓迎。お気軽に！

### ■自強術「やまがき」

毎週(金)、13:00～16:00。南陵南集会所。月2500円。田中☎20-0320。体と心の健康体操。

### ■元気で動ける体作り体操教室

毎週(水)、13:30～15:00。毎週(木)、19:30～21:00。大久保小前「さつき」。月3000円。井垣☎44-7367。

### ■生花サークル ふわふわ花恋

第3(水)、19:30～21:30。宇治公民館2F。月200円。小澤☎/ FAX44-7035。初心者大歓迎です。

### ■親子体操 HOY!!ほっぴ

毎週(金)、12:00～13:10。黄檗体育館。月4回3000円。山本☎090-3676-5573。2歳児～と親。

### ■油絵サークル「四季彩」

第1・2・3(水)、9:45～12:00。木幡公民館。会費月2000円。大橋☎23-0810。初心者歓迎。気軽にごよう。

### ■ヨーガ倶楽部

毎週(水)、10:00～11:30。西小倉コミセン。月1300円。杉丸☎090-9164-1859。初心者歓迎。

### ■フォークソングを楽しむ会

第1(金)、10:30～12:00(5・7月は第3(金))。南宇治コミセン。200円。久保幸子☎090-5642-9404。

### ■いきいきヨガ

毎週(日)、11:00～12:00。西小倉コミセン。月3000円。平田☎080-5337-9705。老若男女歓迎です。

### ■福祉フォークダンス

第1・2・4(土)、13:15～15:15。総合福祉会館。月1000円。山崎☎44-0236。60才以上。見学歓迎。

### ■中高年らくらくピアノ

第2・4(水)、13:30～15:00。宇治公民館。月2000円。小松☎080-4115-5090。初心者大歓迎。お気軽に。

### ■フルートアンサンブル

第2・4(水)、13:00～。南宇治コミセン。1回200円。寺田☎22-6726。見学歓迎。会名「アルニス」。

### ■書道翠睦会 毛筆硬筆

第2・4(水)、13:00～15:00。中央公民館。月1500円。高橋☎48-3878。資格取得可。漢字かな日常書。

# 健康診査・がん検診等が 6 月から始まります

国民健康保険課  
年金医療課  
健康生きがい課

お読みください

- ❖申し込み不要のものは、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、下表の条件で各々 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、宇治市の住民基本台帳に登録している人が受診できます。
- ❖各検(健)診の結果は、実施主体の市に報告されます。
- ❖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、事前に申請をしてください。

	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	<b>特定健康診査 (1000 円★)</b> ◎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 26 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 (土) 10/31 (木)	◎国民健康保険被保険者証	国民健康保険課(注 1)
		<b>健康診査 (無料)</b> ◎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	<b>健康診査 (申し込みにより無料)</b> ◎特定健康診査と同内容	40 歳以上(平成 26 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。	健康生きがい課(注 2)
		<b>成人歯科健診 (500 円★)</b> ◎問診 ◎口腔内診査	次のいずれかの期間に生まれた人 ◎昭和 47 年 4 月 1 日～48 年 3 月 31 日 ◎昭和 37 年 4 月 1 日～38 年 3 月 31 日 ◎昭和 27 年 4 月 1 日～28 年 3 月 31 日 ◎昭和 17 年 4 月 1 日～18 年 3 月 31 日		◎健康保険被保険者証 ◎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。	
		<b>肝炎ウイルス検診 (800 円★)</b> ◎問診 ◎血液検査	40 歳以上(平成 26 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	<b>大腸がん検診 (700 円★)</b> ◎問診 ◎免疫便潜血検査	受診日に満 40 歳以上の人			
		<b>前立腺がん検診 (500 円★)</b> ◎問診 ◎血液検査	受診日に満 55 歳以上の男性			
		<b>乳がん検診 (1500 円★)</b> ◎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 ※ベースメーカーを着している人、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		◎健康保険被保険者証等	
	一部必要(注 3)	<b>子宮頸がん検診 (1100 円★)</b> ◎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		<b>胃がん検診</b>	25 年度の日程が決まり次第、市政だよりに掲載します。			
		<b>結核・肺がん検診</b>				

(注 1)市国民健康保険・後期高齢者医療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配布については、6 月 1 日号の市政だよりにお知らせします。  
 (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)

- ❖一部負担金免除の申し込みを確認後、6 月 7 日(金)以降に受診票等を送付します。検(健)診当日に、同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行ってください。

### 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
  - ◎市民税非課税世帯(特定健康診査は国保非課税世帯)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 各窓口にある「申込票」に必要な事項を書き、各担当課へ。

- ・特定健康診査…国民健康保険課(市役所 1 階 6 番窓口)
- ・その他の検(健)診…健康生きがい課(市役所 1 階 4 番窓口)

右の窓口でも申請できます  
 10 月 18 日(金)まで  
 \*乳がん・子宮頸がん検診は  
 11 月 15 日(金)まで

- ・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

## 前立腺がん検診が始まります

### 55 歳になったら、前立腺がん検診を

近年、前立腺がんで死亡する人が急増しています。発生率は 55 歳を過ぎた人に多く、高齢になるに従ってさらに多くなります。今回の検診で実施する「血液検査」は、発見率が高く、自覚症状の少ない初期段階の発見に効果的です。自覚症状が無い場合でも、検診を受診しましょう(詳しくは、左表参照)。

## 郵 送

下記の申込票に必要な事項を書き、各検(健)診担当課(〒611-8501 住所省略可)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。

※宇治市にて、下記の免除要件を確認することに同意します。

25 年度 申込票

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

検(健)診申し込み

肝炎ウイルス検診(今までに治療や検診を受けたことがない人)

成人歯科健診(対象年齢の人のみ)

子宮頸がん検診を宇治市・城陽市以外で受診する人

免除の申し込み(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、申し込み不要

1. 市民税非課税世帯(特定健康診査については、国保非課税世帯)
2. 生活保護世帯
3. 中国残留邦人等支援給付世帯

特定健康診査(市国民健康保険加入者のみ)  
被保険者証記号番号(宇 - )※  
※保険証上部に記載されている記号・番号をご記入ください

生活保護世帯等健康診査 成人歯科(対象年齢のみ)

大腸がん 乳がん 子宮頸がん 前立腺がん

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)

### 前立腺とは

男性の膀胱の下にあり、尿道を取り巻くようにある臓器です。内腺と外腺とがあり、精液の液体成分をつくる働きがあります。

### 前立腺肥大症との違い

前立腺がんは主に前立腺の外腺にできる悪性の腫瘍で、前立腺肥大症は内腺が大きく腫れた疾患です。

### 症状

早期の前立腺がんは、症状がほとんどありません。がんや肥大症で前立腺が大きくなると、右記のような排尿症状が起こります。しかし、症状ではがんとの区別がつかないため、がん発見には正確な検査が必要です。

### 排尿症状

- ◆尿が出にくい
- ◆尿の勢いが弱い
- ◆残尿感がある
- ◆尿が近い(特に夜間)

## 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	○	○	○
	中村医院	31-5237	○	○	○
	ほぞだ内科クリニック	38-2211	○	○	○
	米田医院	33-4737	○	○	○
木幡	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	○	○	○
	神野医院	31-4874	○	○	○
	中西整形外科クリニック	38-2559	○	○	○
	八田医院	31-8902	○	○	○
平尾台	かどさか内科クリニック	31-1077	○	○	○
	宇治病院	32-6000	○	○	○
五ヶ庄	会井内科クリニック	31-5189	○	○	○
	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	○	○	○
	西堀診療所	33-2931	○	○	○
	橋本整形外科	31-4511	○	○	○

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
五ヶ庄	藤井医院	31-8355	○	○	○
	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	○	○	○
菟道	原田内科医院	23-5839	○	○	○
	原田医院	33-3411	○	○	○
	いかにた医院	23-1736	○	○	○
	宇治武田病院	25-2500	○	○	○
	板倉整形外科医院	24-1051	○	○	○
宇治	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	○	○	○
	服部医院	22-1111	○	○	○
	増井医院	21-2063	○	○	○
	松井整形外科医院	23-2055	○	○	○
	村澤医院	21-1731	○	○	○
	森川医院	21-2016	○	○	○
	第二岡本総合病院	44-4511	○	○	○

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	中村医院	41-6500	○	○	○
	こいずみ医院	48-1240	○	○	○
白川	京都ゆうゆうの里診療所	28-1895	○	○	○
	関医院	20-0012	○	○	○
琵琶台	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	○	○	○
	山下内科医院	41-7741	○	○	○
	京都工場保健会宇治支所	48-1279	○	○	○
広野町	浅妻医院	44-0888	○	○	○
	えんや医院	23-5331	○	○	○
	おやいつ医院	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	○	○	○
	上ノ山吉岡医院	43-4181	○	○	○
	小山内科医院	46-3211	○	○	○
伊勢田町	中村病院	44-8111	○	○	○
	中村医院	44-8111	○	○	○
	松田医院	44-7064	○	○	○
大久保町					

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
大久保町	矢田皮膚泌尿器科医院	41-6250	○	○	○
	西野医院	22-7883	○	○	○
	宇治川病院	22-1335	○	○	○
	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	○	○	○
槇島町	笹平診療所	21-4523	○	○	○
	完岡医院	21-2507	○	○	○
	高嶋医院	23-5513	○	○	○
	鉢瀬医院	20-0255	○	○	○
	松田整形外科医院	21-4628	○	○	○
	宮本医院	21-3934	○	○	○
	山村内科	28-4331	○	○	○
小倉町	万木内科医院	23-7778	○	○	○
	西尾医院	23-8511	○	○	○
	二宮内科医院	28-3101	○	○	○

## 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	○	○

します。▷とき…①6月16日(日)、午前10時～午後3時②8月4日(日)、午前10時～午後3時③10月13日(日)、午前10時～午後3時④12月7日(土)、午後1時～8日(日)、午後3時(1泊2日)⑤26年2月23日(日)、午前10時～午後3時▷対象…全回参加できる人▷定員…40人(多数の場合抽選)▷参加費…①・②・⑤=大人1000円、子ども=700円③=大人600円、子ども=600円④=大人3500円、子ども3000円▷申込期限…5月29日(水)

**官公署・その他**

**■市公園公社職員を募集(園芸技師または造園技師)**

▷資格…昭和53年4月2日～平成7年4月1日生まれで、学校教育法による高等学校、高等専門学校、大学、大学院または都道府県農業大学校、専修学校で、園芸または造園の専門課程を習得した人。国籍は問いませんが、成年被後見人または被保佐人等に該当する人は受験できません。▷募集人数…1人▷試験日…6月16日(日)▷採用予定日…7月1日  
 団指定の履歴書と申込書を、5月16日(水)～6月6日(水)(必着)に、郵送か直接、同

公社(〒611-0031 広野町八軒屋谷 25-1 植物公園内、☎39-9393)へ。履歴書・申込書・実施要項は同公社にある他、同公社ホームページ(☎ http://www.uj-citypark.jp/)から印刷もできます。

**■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18日(土)、午前10時～正午(雨天決行、無くなり次第終了)▷ところ…市役所北側駐車場前▷販売台数…約25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)

**■福祉サービス公社**

団5月16日(水)から、同公社(☎28-3150)へ。

**<ガーデニングボランティア募集>**

▷対象…市内在住・在勤で50歳以上の人▷定員…先着10人▷内容…植え付け(年2回)、日常管理等

**<シニアのための料理教室>**

▷とき…5月31日(金)、午前10時～午後1時▷ところ…生涯学習センター▷対象…市内在住・在勤で、50歳以上の人▷定員…先着24人▷内容…破竹と芽ワカメの佃煮他▷講師…力石さちさん(料理研究家)▷参加費…1000円

究家)▷参加費…1000円

**<介護職員初任者研修課程養成講座(旧ホームヘルパー2級相当)>**

▷とき…6月17日(月)～10月9日(水)の間で、週3回程度(午後)▷ところ…西小倉地域福祉センター他▷対象…市内在住・在勤・在学で、全講座を受講できる人▷定員…先着20人▷受講料…5万円

**■創草園・カモミール収穫祭**

▷とき…6月1日(土)・2日(日)、午前10時～午後2時▷ところ…志津川集会所前▷参加費…100円 園商工会議所(☎23-3101)

**■「れもんカフェ」を開催**

認知症の人と家族、地域住民、専門職等の誰もが参加でき、集う場としてカフェを開催します。ケーキやお茶を楽しみながら、認知症の予防についての話の他、コンサート等も行います。▷とき…6月29日(土)、午後2時～3時半▷ところ…地域交流型カフェ・レストラン Reos 榎島(榎島町十一)▷定員…先着40人▷参加費…300円 園中宇治地域包括支援センター(☎28-3180)

**■社会福祉協議会**

園同協議会(☎22-5650)

**<赤ちゃんパーク> 動きやすい服**

装でお越しください。▷とき…5月17日(金)、午前10時～正午▷ところ…総合福祉会館▷対象…9～12カ月の子と親▷内容…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

**<赤ちゃんサロン> 動きやすい服装**

装でお越しください。▷とき…5月23日(水)、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…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

**■城南地域職業訓練センター**

団受講料を添え、直接、同センター(☎46-0688)へ。

**◎5月22日(水)から受け付け**

エクセルビジネス習得 6/22～8/17の④、10:00～14:00、8回。定員20人。受講料1万8000円(別途要教材費)。

**◎5月24日(金)から受け付け**

資格取得講座(エクセル初級) 6/24～7/11の④・⑤、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**

団5月21日(火)から、受講料を添え、直接、同会館(☎46-0688)へ。

健康ストレッチ教室 6/21～7/19の④、10:00～12:00、5回。定員30人。受講料2500円。

**植物公園へ来ませんか** 園植物公園(☎39-9387)

**ハーブフェスタ** 5月18日(土)・19日(日)

**ハーブ・有用植物園の案内**

- ◎18日、13:30～14:15
- ◎19日、10:45～11:30
- ※各先着15人

**ハーブ体験ミニコーナー**

- ◎10:00～12:00
- ◎13:00～15:00
- ※各先着50人、要材料費

**ハーブ苗販売と苗の植え付け指導**

- ◎10:00～15:00

**ハーブクイズ**

- ◎各日先着50人
- ※全問正解者にハーブの苗をプレゼント

**ハーブティー試飲と木津高校特製お茶の販売**

- ◎10:00～12:00
- ◎13:00～15:00

**ハーブミニ講習会「ハーブを育ててみよう」**

- ◎10:30～11:30

**講演会「ハーブのある暮らしを楽しむ」**

- ◎13:30～14:30
- ※講師=本間和枝さん(市公園公社顧問)

**蛍ナイター開園** 5月25日(土)～6月16日(日)

- ◆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・ホタルの生態展」 6月4日(火)～16日(日)
  - ◎「宇治の蛍」ミニレクチャー 6月6日(木)、18:30～19:15
- ◆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。
- ※観賞区域内では、写真・ビデオの撮影、携帯電話の使用を禁止します。
- ※混雑時は、観賞区域への入場制限を行う場合があります。

**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に、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29日(月)～8月5日(月)。前半3泊はカムループス市でホームステイ(2～3人1組)、後半はカナディアンロッキーの見学・研修
- ▷対象…市内在住の中学生
- ▷募集人数…11人(多数の場合抽選)
- ▷参加費…約15万円(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16日(木)～31日(金)(必着)に、郵送か直接、秘書課へ。募集要領等は同課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。

園秘書課

**25年度前期消費生活講座**

「人生を楽しむ」をテーマに、講座を開催します。

- ◆とき・テーマ・講師…右表のとおり
- ◆ところ…生涯学習センター
- ◆対象…市内在住の人
- ◆定員…各先着50人
- ◆参加費…無料
- ◆保育…2～6歳(各先着5人)
- ◆申し込み…5月20日(月)から、商工観光課へ。

	とき	テーマ・講師
第1講	6/12(水) 14:00～16:00	「広告の見方」～インチキ広告を見極める～(社)日本広告審査機構職員
第2講	6/19(水) 14:00～16:00	「安心して旅行を楽しむために」～契約と旅行の注意点～(社)日本旅行業協会職員

園商工観光課

# 情報BOX

市役所への電話・郵便は  
☎22-3141(代表)  
FAX20-8778(代表)  
〒611-8501(住所省略可)



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=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)  
申の書いていないものは直接会場へお越しください。

※お電話は番号をよく確かめておかけください。

## 保健・相談

### 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…5月18日(土)、19日(日)・26日(日)、午前9時半～午後0時半

◎夜間開庁…5月16日(木)・23日(木)・30日(木)、午後6時～8時

☎国民健康保険課

### ■弁理士による無料相談会

▷とき…5月30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6人(1人30分)▷内容…特許・意匠・商標等に関する事 国京都発明協会(☎075-315-8686)へ。 問同センター(☎39-9444)

## お知らせ

### 行政相談委員に中澤愛美さん

4月1日付で、中澤愛美さんが行政相談委員に委嘱されました。行政相談委員とは、行政相談委員法に基づき、総務大臣から委嘱された民間ボランティアです。定期的に相談会を行い、国等の行政の仕事に関する苦情等の相談を受け付けています。また、同委員の自宅でも相談を受け付けています。相談は無料で、秘密は厳守しますので、ご利用ください。なお、相談方法等については、広報課へお問い合わせください。

◆行政相談委員…次のとおり(50音順・敬称略)◎岩城由子さん(木幡)◎辻昌美さん(槇島町)◎中澤愛美さん(広野町)◎目片滋さん(木幡)

問広報課

### ■地域子育てひろば「西小倉ウキウキひろば」が新しく始まります

▷とき…毎月2回、月曜日、午前10時～午後3時(5月は20日(月)開催)▷ところ…西小倉集会所▷対象…就学前の子と親▷内容…おもちゃ遊び 問地域子

育て支援基幹センター(☎39-9109)

### ■地域子育て支援基幹センター

問同センター(☎39-9109)

◎てまえひろば(10:00～15:00)

5/16(木)	菟道藪里集会所	0歳～就学前の子と親	おもちゃ遊び
5/23(木)	槇島コミュニティセンター		
5/30(木)	木幡公民館		

◎乳幼児相談(10:00～11:00)

5/21(水)	西部地域子育て支援センター	保健師・栄養士による相談と計測
---------	---------------	-----------------

◎園庭開放(10:00～11:30)

5/16(木)	木幡保育所	雨天中止
5/17(金)	北木幡保育所※	雨天中止
5/20(月)	なかよし保育園・本園	雨天支援センター
5/21(火)	同胞保育園	雨天室内
5/23(木)	宇治保育所※	雨天中止
5/28(火)	同胞保育園	雨天室内
5/28(火)	登り保育園(本館)	雨天児童館

※= 10:00～11:00

### ■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・父母・子・兄弟姉妹)◎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…自己負担有り(一部を補助)▷予定地域…◎沿海地方◎インドネシア◎ピスマーク・ソロモン諸島◎硫黄島◎東部ニューギニア◎ミャンマー◎フィリピン 問地域福祉課へ。

### ■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18日(土)、午前10時～午後3時▷参加費…無料 問歴史まちづくり推進課

### ■南宇治コミセンのつどい

▷とき…6月1日(土)・2日(日)、午前10時～午後4時▷ところ…南宇治コミュニティセンター(駐車場無し)▷内容…舞台発表、作品展示、模擬店等 問同センター(☎39-9185)

### ■コミュニティワークこはた館

問5月16日(木)から、同館(☎39-919

9)へ。

<チャレンジクッキング>▷とき…5月28日(火)、午前11時～午後1時半▷対象…市内在住・在勤・在学で、料理を始めてみたい人▷定員…先着10人▷内容…お寿司の盛り合わせ、わかめと茸の赤だし汁▷講師…松野陽さん(大阪成蹊短期大学実習教員)▷参加費…500円▷持ち物…エプロン、三角きん、ふきん

<健やかからだ講座>▷とき…5月21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…腱鞘炎や手の痛みを改善するストレッチと気功法▷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、タオルなど

5月31日(金)は、軽自動車税の納期限です。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

### ■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(簡易水道・飲料水供給事業を含む)を軽減する制度があります。▷対象…同居者全員の24年中の所得額の合算が次の認定基準額以下の世帯◎1人世帯=47万4000円◎2人世帯=97万円◎3人世帯=168万2000円◎4人世帯=182万5000円◎5人以上の世帯=4人世帯の基準額に1人につき31万1000円を加算した額 問所定の申請書を、営業課へ(要印鑑)。なお、転入等により所得情報が宇治市に無い人は、住民税課税証明書等が必要です。

### ■「選挙のあゆみ」を差し上げます

市選挙管理委員会と市明い選挙推進協議会では、24年12月執行の衆議院議員総選挙等の結果を加えた「選挙のあゆみ」を作成しました。希望者は、選挙管理委員会事務局へ。 問同事務局

### ■みんな元気がいちばんいいね講演会

▷とき…6月16日(日)、午後1時半～3時半▷ところ…文化センター大ホール▷講師…高部知子さん(精神保健福祉士)▷参加費…無料。手話通訳、要約筆記の希望者は、5月31日(金)までに、民生児童委員協議会事務局(地域福祉課内)へ。 問同課

### ■企画コーナー「むかしのお茶づくり」

▷とき…6月9日(日)まで▷入館料…無料(休館日は、月曜日) 問歴史資料館(☎39-9260)

## 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、26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 問所定の応募用紙に絵柄を書き、5月17日(金)～6月23日(日)(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、☎39-9387)へ。

## 図書館

### ■テーマ図書展示「空にあこがれて」

ライト兄弟が人類初飛行に成功して110年を記念し、航空・宇宙等、空に関する資料約150冊の展示・貸出を行います。▷とき…5月15日(水)～31日(金) 問中央図書館(☎39-9256)

## 源氏物語ミュージアム

### ■連続講座 美と心、そして歌② 日本中世における『源氏物語』の受容

▷とき…6月21日(金)、午後2時～3時半▷定員…80人(多数の場合抽選)▷講師…羽田聡さん(京都国立博物館学芸部研究員)▷参加費…500円 問往復はがきに、講座名・氏名・住所・電話番号を書き、5月31日(金)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「ツリークライミング®を楽しもう」・「ファミリークラブ」は催し名、代表者の住所・電話番号、参加者全員の氏名・年齢・性別を、各申込期限(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、☎075-575-3511、☎ http://www.actpal-uji.com)へ。当選者のみ通知します。 問アクトパル宇治(☎075-575-3501)

### ■あそびの広場

広い敷地内での探検クイズラリーや工作体験の他、広場や体育館でも遊べます。▷とき…6月2日(日)、午前10時～午後3時▷参加費…無料

### ■ツリークライミング®を楽しもう

専門スタッフの指導で、専用の安全保護具等を使い木に登ります。▷とき…6月2日(日)、◎午前10時～11時半◎午後0時半～2時◎午後2時～3時半▷対象…小・中学生▷定員…各回10人▷申込期限…5月22日(水)

### ■グラウンド・ゴルフ大会

▷とき…6月9日(日)、午前10時～▷対象…グラウンド・ゴルフの基本ルールを理解し、競技経験がある人▷定員…先着70人▷参加費…400円 問5月16日(木)から、予約専用電話(☎075-575-3535)へ。

### ■ファミリークラブ

ピザ作りや流しそうめんなどを体験

◆車上ならい・部品ならいの被害が多発。車から離れる時は「車内からっぽ・ドアロック」問総務課

# 歴史

## 宇治史探検 ③⑧

知る人ぞ知る宇治の豆知識をお話します。  
☎歴史資料館(☎ 39-9260)

### 恵心院の阿弥陀三尊来迎図

恵心院は、宇治神社・宇治上神社の南隣、川沿いの道から少し奥まった所にあります。参道の山吹が美しく咲き誇ることで知られています。寺の名は、源氏物語の横川の僧都のモチーフとも言われ、『往生要集』を著した源信すなわち恵心僧都に由来し、創建は江戸時代の初めです。しかし、周辺の旧跡の伝来品を継承したためか、平安時代や鎌倉時代の彫刻作品なども受け継がれました。

その中から今回は来迎図の仏画を選んでみました。来迎図は阿弥陀仏が極楽に人を迎え入れるために降下する様子を描いた

ものですが、本図は類例の少ない坐像の構図です。同様のスタイルをとる平安時代の優品と見比べると、線の描き方のなめらかさに欠け、金箔や色調の冴えも弱いことなどから、時代は14世紀後半、南北朝時代の制作と考えられています。とはいえ、宇治市に残る数少ない中世絵画として貴重な作品です。



▲14世紀後半に作成された阿弥陀三尊来迎図

宇治市役所 ☎22・3141 (代表)

FAX 20・8778 (代表)

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

# 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。☎事業課

### はじめてみよう! グリーン購入

グリーン購入とは、買い物の時に、まず必要かどうかを考えて、必要な時は環境負荷ができるだけ小さいものを買うことです。皆さんも買い物の時は、グリーン購入を心掛けてみませんか。



# 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。  
☎危機管理課

### 家族で防災の話し合いを

災害は必ず家族が一緒に起こるとは限りません。家庭で、普段から災害が発生した時に、どのような行動をするかを話し合っておきましょう。

#### ♣安否確認

災害が発生した時、連絡方法などを決めていませんか。「災害用伝言ダイヤル171」や携帯電話の「災害用伝言板」などの利用方法を確認しておきましょう。

#### ♣避難所の確認

ハザードマップや市民カレンダーなどで複数の避難所を確認し、自宅から実際に避難経路を歩いてみましょう。また、学校、職場の近くや通勤通学途中にある避難場所も確認しておきましょう。

#### ♣家の安全対策

家具の転倒・落下は怪我をしたり、避難通路をふさいだりするなどの危険をもたらします。家具の固定や配置を見直してみましょう。



▲家具の転倒防止対策

- 災害時の情報源 FMうじ FM放送 88.8 MHz
- 各家庭で3日分の食料などの備蓄をしましょう

# 本

## 新刊の紹介

新しく図書館に入った本を紹介します。  
☎中央図書館(☎ 39-9256)

### 『世界の美しい鳥』

上田恵介監修/パイインターナショナル  
フウチョウ・インコ・ハチドリ・カワセミ…。ページをめくるごとに現れる、色とりどりのかわいい鳥たち。思わず触ってみたいくなります。世界にはなぜ自然にこんなにも美しい羽根で覆われた鳥がいるのでしょうか。心が柔らかく癒される写真集です。



### 『あんちゃん』

高部晴市作/童心社

おいらのあんちゃんは、体はでかいし、力持ち、ちょっと足は遅いけれどもソフトボールチームのファーストで4番なんだ。でも、あんちゃんの目はだんだん悪くなって、しまいには見えなくなっちゃうんだって。病気の子どもをモデルに描いた、勇気をくれる実話です。



# 健康

## おいしい! たのしい! クッキング

妊婦さん対象の栄養管理を学ぶ教室で、6月のテーマ「塩分とエネルギーのコントロール」の中から、1品を紹介します。☎保健推進課

### 次回の教室

- ♣とき…6月13日(木)、7月11日(木)
- ♣申し込み…保健推進課へ。

## グレープフルーツゼリー



ママの手作りおやつで、家族そろって楽しく食卓を囲みましょう。

### ◆材料(5個分)

- グレープフルーツ
- ・ホワイト…1/2個
- ・ルビー…1/2個
- 砂糖…20g
- アガー…5g ※
- 水…180ml
- レモンの搾り汁…大さじ1
- リキュール…小さじ1
- ※海藻原料の植物性ゼリーの素

♣エネルギー…53kcal

### ◆作り方

- ①グレープフルーツは、果汁(150ml)と果肉を取り出す。
- ②よく乾いた鍋に砂糖とアガーを入れよくかき混ぜ、そこへ分量の水を少しずつ注ぎ、混ぜてから火にかけて砂糖とアガーを溶かしていく。
- ③沸騰した後、3分程中火で加熱し、火からおろし、すぐに①を加え混ぜ、さらにレモンの搾り汁・リキュールを加える。
- ④カップに注ぎ、粗熱を取ってから冷蔵庫で冷やし固める。