

❑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

8.15

平成 29 年
(2017)
第 1774 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/>

Facebook <https://www.facebook.com/uji.city>

子どもの健やかな成長のために

市では、子育てを総合的に支援する施策を積極的に進めると共に、社会全体で子育てを支援し、安心して子育てが出来る環境づくりに取り組んでいます。

子どもの健やかな発達・発育を支援するために行っている事業の一部を紹介します。

絵本を通して赤ちゃんとお話するひとときを

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。また、絵本を通して親子で心触れ合うひとときを持つことが出来ます。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。 園保健推進課(☎20-8728)

はじめての絵本ふれあい事業

3 か月児健康診査を受診した人に、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お渡しし、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。

また、1 歳 8 か月児健康診査でも、絵本をお渡ししています。



▲コットンバックはワークセンター宇治共同作業所で障害者の皆さんが手作りで制作しています。



読み聞かせをしているおはなしサークルたんぽぽの皆さんにお話を伺いました。

読み聞かせをしていると、赤ちゃんが絵本に興味を示してくれます。手足をバタバタさせたり、笑顔になったりします。そして、保護者の方の表情も優しくなります。

3 か月児健康診査では初めての絵本に見入る自分の子どもの姿に驚き、家庭でも絵本の読み聞かせを始める保護者の方も多いようです。絵本が、親子で楽しい時間を過ごすきっかけとなってくれたらと思います。



色々な本を読んであげたい……



また、絵本の読み聞かせをする「おはなし会」を始め、赤ちゃんと一緒に参加出来る催しを開催しています。

市の図書館では赤ちゃん向けの絵本をたくさん揃えています。



乳幼児相談をご存じですか 園保健推進課(☎20-8728)



毎月、育児や子どもの食事・発達などの相談を行っています。うじ安心館・地域子育て支援センター・グリーンタウン榎島中央集会所で実施しています。

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)。

開催日については市ホームページ(右記 QR コード)の他、市民カレンダーと手びき(27 ページ)や子育て情報誌等でも確認出来ます。



【うじ安心館 4 階(健やかセンター)】

♣受付時間…午前 9 時半～ 11 時

♣対象…2 か月～就学前

♣内容…身体計測、食事・育児・発達の相談

【地域子育て支援センター等】

♣受付時間…午前 9 時 50 分～ 11 時
(お話タイムは午前 10 時まで)

♣対象…2 か月～就学前

♣内容…お話タイムと遊びの紹介、身体計測、食事・育児の相談

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。

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。

check

子育て支援に関する情報を様々な媒体で発信しています。

園こども福祉課(☎20-8733)

「LINE@」による情報発信

無料通話・メールアプリ「LINE@ (ライン)」を使用し、未就学児のいる家庭等を対象に、近日常に開催される乳幼児相談の情報や子育て講座等の情報を随時発信しています。

右記 QR コードから登録出来ます。



子育て支援事業カレンダー

市ホームページの右上にある「催し・お知らせ」にカレンダー形式で毎月掲載しています。

宇治子育て情報誌

市や保育所等の子育て支援の他、各種手当や助成、保健医療制度、いざという時の相談窓口等を掲載しています。

▶市の主な公共施設にある他、市ホームページから閲覧も出来ます。



市職員採用試験

市民から信頼される
誠実な人材を求めています

- ◆職種：身体障害者を対象とした一般事務職
- ◆受験資格：昭和53年4月2日～平成12年4月1日に生まれ、次の全てを満たす人
- ◎学歴は問いませんが学校教育法による高等学校卒業程度の学力を有する人
- ◎身体障害者手帳の交付を受け、その障害の程度が1～6級である人
- ※国籍は問いませんが、地方公務員法第16条の規定による欠格条項(成年被後见人または被保佐人等)に該当する人は受験出来ません。
- ◆採用予定人数：若干名
- ◆1次試験：10月22日(日)
- ◆採用予定日：30年4月1日
- ◆申し込み：市指定の申込書を、8月21日(月)まで(必着)に、郵送(特定記録郵便のみ可)か人事課窓口(平日の午前8時半～午後5時)、〒611-8501宇治琵琶33へ。実施要項等は、市ホームページから印刷も出来ます。
- ◆申し込み：市指定の申込書を、8月21日(月)まで(必着)に、郵送(特定記録郵便のみ可)か人事課窓口(平日の午前8時半～午後5時)、〒611-8501宇治琵琶33へ。実施要項等は、市ホームページから印刷も出来ます。

問 人事課
(☎ 20-8703)

災害時の外国人サポート講座

- 災害時に外国人を支援するための講座です。②は、市の防災訓練に参加します。
- ◆とき…①9月15日～10月6日の金曜日、午後7時～8時半②10月15日(日)の午前9時～正午
 - ◆ところ…①生涯学習センタ

- 一②東宇治中学校
- ◆対象…市内在住・在勤・在学または市国際親善協会会員
 - ◆定員…先着20人
 - ◆受講料…無料(別途要教材費)
 - ◆申し込み…8月21日(月)から、同協会事務局窓口(秘書広報課秘書係内)へ。

日本語支援ボランティア養成講座

- 外国人の日本語学習を支援するボランティア活動に参加しませんか。
- ◆とき…10月20日～12月15日の金曜日(11月3日を除く)、午後7時～8時半(全8回)
 - ◆ところ…生涯学習センター
 - ◆対象…市内在住・在勤・在学、または市国際親善協会会員

- で全回受講出来る人
- ◆定員…先着20人
 - ◆受講料…◎一般＝2000円◎同協会会員＝無料(いずれも、別途要教材費)
 - ◆申し込み…8月21日(月)から、同協会事務局窓口(秘書広報課秘書係内)へ。

問 秘書広報課秘書係 (☎ 20-8701)

夏休み企画展

空から見た巨椋池

京滋バイパスを西へ、宇治市から久御山町に向かって走ると、両側に田んぼが広がってきます。「巨椋池干拓地」です。昔はこのあたりを中心に、巨椋池がありました。広さ約800ヘクタール、周囲約16キロメートルにおよぶ大きな池でした。本展では、江戸時代から現代まで、絵図や地図、航空写真などにより、池と周辺地域の移り変わりを紹介します。

- ◆とき…9月10日(日)まで、午前9時～午後5時(月曜日は休館)
- ◆入館料…無料



昭和7年(1932年)、干拓直前の巨椋池

問 歴史資料館 (☎ 39-9260)

宇治まなびんぐ2018

実行委員を募集

生涯学習に取り組む人々の発表と交流の場、これから何かを始めたい人々のきっかけ作りの場として、30年2月3日(土)・4日(日)に、25回目となる「宇治まなびんぐ2018」を開催します。この集いの企画・運営にあなたのアイデアを生かしませんか。

問 生涯学習センター
(☎ 39-9500)

- ◆対象…市内在住・在勤・在学中で、平日の昼間に活動出来る18歳以上の人
- ◆募集人数…若干名
- ◆内容…実行委員会への出席(3～4回程度)、出展者との打ち合わせ、チラシ等のデザイン、開催当日の来場者案内等
- ◆申し込み…氏名(ふりがな)・住所・電話(ファクス)・番号・Eメールアドレス・年齢・応募動機を、8月31日(木)まで(必着)に、郵送・ファクスかEメールで、生涯学習センター(〒611-1100 39-9501、☎ shogai.gakushu@city.uji.kyoto.jp)へ。なお、第1回実行委員会は、9月中旬に行う予定です。



▶ 昨年は、23人の実行委員が宇治まなびんぐを盛り上げました。

農業委員等が決まりました

この度、改正「農業委員会等に関する法律」に基づき、7月20日に山本市長から新農業委員14人に対し、任命辞令が交付されました。同日第1回総会を開催し、新役員の互選が行われ、次のとおり会長(◎)及び同職務代理者(○)が選出されました。

■農業委員(議席番号順。敬称略)

久世谷幸治(東笠取)、多田岳史(五ヶ庄)、徳田明子(菟道)、中林和夫(六地藏)、古川嘉嗣(五ヶ庄)、井内英樹(榎島町)、多羅尾英樹(榎島町)、中西秀友(榎島町)、辻四一郎(小倉町)、◎吉田利一(小倉町)、高田悦和(伊勢田町)、小島佳剛(白川)、水主哲寛(宇治)、○山本晃一郎(宇治)

農地利用最適化推進委員の委嘱

同法に基づき、農業委員とは別に農地利用最適化推進委員が新設されました。農業委員会において、次のとおり5人の同委員が決定・委嘱されました。農地利用最適化推進委員は、担当区域において、農地利用の最適化(担い手への農地利用の集積・集約化、遊休農地の発生防止・解消、新規参入の促進)の推進を行うことが主な業務です。

■農地利用最適化推進委員(担当区域番号順。敬称略)

笠取＝北浦莊平(東笠取)、東宇治＝村田昇造(六地藏)、榎島＝江口淳司(榎島町)、小倉・伊勢田＝水谷修(宇治)、広野・大久保・中宇治＝北村嘉朗(大久保町)

※ 農業委員及び農地利用最適化推進委員の任期は、32年7月19日までの3年間です。

問 農業委員会事務局 (☎ 20-8754)

技能功労者の 推薦を受け付け

商工観光課
(☎ 20-8724)

推薦の受け付け

所の事業主等

9 月 1 日(金)までに、商
工観光課へ。

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、共に、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

技能功労者の職種…次のとおり
建築・土木・電気工事

◎各種の製品製造・加工・組立・修理等
◎美容・調理・あんま・マッサージ等
◎市内に継続して 5 年以上住居がある
◎技能者として市内の事業所に 5 年以上従事し、経年数 30 年以上で、29 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

技能者が所属する産業団体の長、勤務する事業

推薦出来る人

▶表彰式では、受賞者のうち 1 人の方から技能が披露されます。



新たに消防団協力事業所を認定しました

7 月 3 日、市消防本部では、新たに消防団協力事業所認定を行いました。

同認定は事業所の従業員が消防団に入団しやすい環境づくりや消防団員として活動しやすい環境づくりなどのため、22 年度からスタートしている「消防団協力事業所表示制度」によるもので、今回の認定により 29 事業所に拡充しました。

制度の概要や認定事業所等、詳しくは、市ホームページで確認出来ます。

◆今回新たに認定した事業所名…(株)田中創建



▲消防団協力事業所
シンボルマーク

宇治市消防団では新入団員の募集も行っています。詳しくは、消防総務課まで。

消防総務課 (☎ 39-9401)

成人健康相談

健康生きがい課 (☎内線 2332)

自分自身や家族の健康について心配けど、どこに相談したら良いかわからないなど困っていませんか。

市では、成人の健康に関する個別相談「成人健康相談事業」を行っています。「健康診断の結果についてわかりやすく教えてほしい」「運動や食事など具体的にどんなことを気を付ければよいのかわからない」「体調が優れない。健康面、病気等について気になる」など相談してみませんか。

◆とき…毎週木曜日、①午前 9 時半～②午前 10 時半～③午後 1 時半～④午後 2 時半～(いずれも 1 人 1 時間程度)

◆ところ…うじ安心館

◆対象…20 歳以上の市民

◆内容…保健師又は栄養士による健康相談、栄養相談。

※希望者には、血圧測定・体重・体脂肪測定、腹囲測定や尿検査等も行います。

◆費用…無料

◆申し込み…電話・E メールか健康生きがい課窓口(☎ oubo-kenkou@city. uji. kyoto. jp)へ。

また、グループ(サロン等)の健康相談会(血圧測定等)やイベント等での展示・健康相談も実施しています。詳しくは、市ホームページ内の「健康教育出前講座」で確認出来ます。

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。

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)。

健康生きがい課 (☎内線 2332)



ちはや姫

胃がん検診

申し込み必要 10月31日(火)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。

◆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 歳以上の方は無料)
※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(水)～ 10 月 31 日(火)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

◆対象者…市に住民登録があり、受診日に満 40 歳以上の人

※満 65 歳以上の方は、結核健診も同時に実施

◆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	●	—	11/15 ㊦	8:45 ～ 11:30
うじ安心館	●	●	12/12 ㊦	8:45 ～ 11:30 13:45 ～ 15:00

再募集

ところ	胃がん	結核・肺がん	空き状況		
三室戸北集会所	●	—	男女	9/15 ㊦	8:45 ～ 11:30
うじ安心館	●	●	男女	9/22 ㊦	13:45 ～ 15:00
榎島地域福祉センター	●	—	男女	9/29 ㊦	14:00 ～ 15:30
宇治公民館	●	●	男女	10/10 ㊦	13:45 ～ 15:00
東宇治コミュニティセンター	●	●	男女	10/23 ㊦	13:45 ～ 15:00
西宇治体育館	●	●	男女	10/24 ㊦	13:45 ～ 15:00
城南勤労者福祉会館	●	●	男女	10/25 ㊦	13:45 ～ 15:00
木幡公民館	●	●	男女	11/16 ㊦	8:45 ～ 11:30
うじ安心館	●	●	男女	12/8 ㊦	8:45 ～ 11:30 13:45 ～ 15:00
西小倉地域福祉センター	●	●	男女	12/11 ㊦	8:45 ～ 11:30 13:45 ～ 15:00
木幡公民館	●	●	男女	12/14 ㊦	8:45 ～ 11:30 13:45 ～ 15:00

高齢者支援の各種制度を紹介します

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出来るように、様々な支援制度を設けています。なお、制度の利用には、いずれも申請が必要です。

ここで紹介している他にも支援制度があります。詳しくは、健康生きがい課へ問い合わせてください。 ☎同課(☎内線 2347)

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)
 - ◎安心住まい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)

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。詳しくは同課へ問い合わせてください。

在宅高齢者等紙おむつ等給付事業

介護保険法の要介護認定において重度(要介護 4・5)の認定を受け、在宅生活をしている高齢者等が使用する紙おむつ等を給付します。

- ▶給付要件…次の全てを満たすこと
- ◎対象者(本人)及び申請者が、市に住民登録があり、市内在住であること
 - ◎在宅者であること
 - ◎本人の要介護度が 4 または 5 であること
 - ◎本人の市民税が非課税であること
 - ◎本人を控除対象配偶者または扶養親族とする人の市民税が非課税であること
- ▶給付内容…1 カ月の購入費用の 2 分の 1 に相当する額の紙おむつ等を給付(1 カ月 5000 円相当の給付が限度)

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

はいかい高齢者への GPS の貸与

はいかい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、はいかい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



▲ココセコム GPS(左)、ミマロルメ GPS(右)

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
- ▶支援内容…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。
- ▶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)

<高齢者日常生活サポート団体立ち上げ等支援事業>

住み慣れた地域で安心・安全に暮らせるよう、日常生活の支援を希望する高齢者に対し、掃除、買い物等を有償(低額)で支援する、地域のボランティア等の団体の立ち上げや事業拡大に要する経費を助成します。

- ▶対象…社会福祉法人、NPO 法人、一般財団法人、町内会・自治会等の非営利団体
- ▶助成金額…下表のとおり

支援者登録人数	助成上限金額
5 ～ 10 人	5 万円
11 ～ 15 人	10 万円
16 ～ 20 人	15 万円
21 人以上	20 万円

市民参画と市民参加のコーナー

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。
※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

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。

■公共施設等総合管理計画検討委員会

▷とき…8月23日(休)、午後7時～▷ところ…市役所 7 階特別会議室▷定員…先着 10 人▷内容…公共施設等総合管理計画(最終案)について 申当日、午後6時半～6時50分に、開催場所受付へ。 申行政経営課

■男女共同参画審議会

▷とき…8月25日(金)、午後2時半～▷ところ…男女共同参画支援センター▷定員…先着 5 人▷内容…男女共同参画計画(第 4 次 UJI あさぎりプラン)実施状況調査結果について 他 申当日、午後2時～2時20分に、開催場所受付へ。 申男女共同参画課(☎ 39-9377)

■まちづくり審議会

▷とき…8月31日(休)、午後2時～▷ところ…議会棟第 3 委員会室▷定員…先着 10 人程度▷内容…地区まちづくり協議会年間活動報告 他 申当日、午後1時半～1時50分に、開催場所受付へ。 申都市計画課

生涯学習・催し等

■チャレンジクッキング

▷とき…9月5日(火)、午前11時～午後2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…モツアレチーズとトマトのパスタ、生ハムと彩り

野菜のカフェ風サラダ▷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、三角さん、ふきん 申講座名・氏名・住所・電話(ファクス)番号を、8 月 25 日(金)まで(必着)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、FAX 39-9200、✉ jinkenkeihatsu@city. uji. kyoto. jp)へ。

■人形劇フェスティバル

▷とき…8月26日(土)、午後1時～3時半(開場は午後0時半～)▷ところ…文化センター小ホール▷定員…400 人▷出演団体・演目…下表のとおり▷参加費…無料 申中央公民館(☎ 39-9258)

出演団体	演目
キッズひまわり	ふろしき、ばあ
ラディッシュ	うどんのうーやん
こまぜごはん	キジムナーと歌ってあそぼ
とらごろう	おもすびころりん

■うじ市民活動サポート事業「ガイドが語る宇治の魅力」

▷とき・内容…下表のとおり▷ところ…生涯学習センター▷定員…各先着 50 人▷参加費…無料 申8月16日(水)から、電話・ファクスか Eメールで、宇治観光ボランティアガイドクラブ(☎ / FAX 22-5083、✉ uji-guide@white. plala. or. jp)へ。

とき	内容
9/15 (金)	「なぜ宇治っていうの？」 一言葉の由来を知ろう！
12/8 (金)	「ふたつの宇治川の戦い」

時間は、10:00～12:00

■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(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) 申同課

	とき	ところ
あさのひろば	9/2 (土) 9/23 (祝)	黄檗体育館
よるのひろば	9/1 (金)	西宇治体育館

◎あさのひろば＝10:00～12:00
◎よるのひろば＝19:30～21:00

■小倉納涼盆おどり大会

▷とき…8月26日(土)、午後7時～9時(雨天時は、8 月 27 日(日)に順延)▷ところ…小倉公民館(駐車場なし)▷内容…

江州音頭、宇治音頭等▷参加費…無料 申同館(☎ 39-9274)

■たのしいパンづくり

親子で色々なパンを作りませんか。▷とき…9月9日(土)、午前10時半～午後0時半▷ところ…木幡公民館▷対象…市内在住の幼児～小学生と保護者▷定員…先着 15 組▷講師…「地球っ子広場・きょう」の皆さん▷参加費…親子とも 1 人 200 円 申8月16日(水)から、同館(☎ 39-9193)へ。



「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

UJI あさぎりフェスティバル2017 企画募集

男女共同参画のまちづくりを目指したイベントに、日頃の活動を生かした企画で、参加しませんか。

◆とき…12月2日(土)・3日(日)、午前10時～午後3時

◆ところ…男女共同参画支援センター

◆応募資格…市内在住・在勤・在学の及及び市内に活動拠点がある団体

◆募集内容…自主的に運営が出来、政治・宗教・営利を目的としない、次に挙げる企画

◎フェスティバルの趣旨に沿ったパネル展示・ワークショップ・音楽等のパフォーマンス・参加型講習会等

◎フェスティバルを盛り上げる楽しいイベント

※会場の都合や他の企画と重なる場合は、調整することがあります。

※応募多数の場合は選考します。

◆申し込み…氏名(団体は、団体名と代表者名)・住所・電話番号・Eメールアドレス・企画内容(日時が限定の場合はその旨も)を、9 月 15 日(金)まで(必着)に、郵送・ファクス・Eメールか、同センター窓口(〒611-0021 宇治里尻5-9、FAX 39-9378、✉ danjokyoudo@city. uji. kyoto. jp)へ。

申男女共同参画支援センター(☎ 39-9377)

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」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(ビバシャンソン)

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。

■新舞踊(紫式部の会)

月 2 回。南コミセン。月 2 回 5 千円。嵯峨鳳月☎ 090-8166-1968。入会金 3 千円。個人レッスン相談可。

■ソーシャルダンス木曜会

毎週(木)、19:30～21:30。宇治公民館。月 3000 円。越村☎ 090-3268-4685。女性歓迎。初心者・中級者も。

■秋陶会(陶芸サークル)

第 2・4 (水)、13:00～17:00。中央公民館。月 1000 円。根本☎ / FAX 4-1011。5 名募集。教室月 1 回。

■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。秋に作品展あります。

■社交ダンス「フルール」

毎週(月)、18:30～。小倉公民館。月 3000 円～。清水☎ / FAX 23-0786。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。フローラ：マンドリン・ギター・ベース。

■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。見学者無料。

■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。

■シャルウィダンス初級ラテン

月 3 回(月)、13:00～14:00。宇治公民館。月 2500 円。☎ 090-3038-8609。7 月よりスタートクラス。

■森林ボランティア募集

第 3 (水)、9:30～15:00。天ヶ瀬森林公園。年 2000 円入会費千円。フォレストアージュ☎ 090-9270-0763。

■女声コーラス「ひまわり」

第 2・4 (水)、10:00～12:00。宇治公民館 3F。月 1500 円。加地☎ 090-8794-0676。見学大歓迎。

■囲碁サークル「爽丘会」

毎週(水)、13:00～16:30。東宇治コミセン。月 500 円。藤森☎ 32-9306。入会金 1000 円。親睦と技量向上。

■USK 書道同好会

第 1～3 (金)、13:00～15:00。総合福祉会館 3 F。月 1000 円。岩本☎ 22-7093。60 歳以上、初心者歓迎。

■若菜の会 源氏物語の講読

第 1 (金)、13:30～15:30。ゆめりあうじ。月 1500 円。加地☎ / FAX 22-6265。講師飯塚ひろみ先生。

■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。

■陶芸サークル彩炎

第 1・2・4 (土)、13:30～16:30。木幡公民館。月 3000 円。佐々木☎ / FAX 32-5372。はじめての方歓迎。

■宇治文学サークル(読書会)

第 3 (水)、13:30～16:30。宇治公民館。会費 1500 円。西尾三千子☎ / FAX 23-5427。見学歓迎。講師有り。

■健康寿命を延ばす・(自彊術)

毎週(水)、10:30～12:00。南宇治コミセン。月 3000 円。井垣☎ 44-7367。無料体験有り。

■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。岩田☎ 24-4182。諸星☎ 080-3808-9533。

■琴伝流大正琴開サークル

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

■伊勢田書道サークル

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

■宇治おおとり合唱団

第 2・3・4 (水)、13:30～15:30。中央公民館。3 ヶ月 5000 円。石川☎ 43-0383。混声 60 才以上。見学歓迎。

■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。

■ソーシャルダンス同好会

毎週(土)、10:00～12:00。宇治公民館 3 F。月 2500 円。鈴江☎ 22-1206。中級程度。見学大歓迎。

■らくらくピアノ

第 2・4 (金)、10:00～11:30。文化センター練習室 1。月 2000 円。浜岡☎ 080-3769-0800。

■宇治めいぶるコール

第 1・3・5 (水)、13:30～15:30。中央公民館。月 2000 円。高橋☎ 21-6536。初心者大歓迎。

■天使のパソコンサークル

第 1・4 (水)、13:00～15:30。小倉公民館。月 2300 円。松本☎ 22-3348。体験無料。初心者歓迎。

■巨椋社交ダンスサークル

第 1・2・4 (水)・(金)、13:30～15:30。西小倉コミセン。月 2500 円～。菅野☎ 41-6925。見学歓迎。

■福角カラオケサークル

第 1・4 (水)、13:30～15:00。福角集会所。月 1500 円。高沢☎ 32-6335。カラオケ楽しめましょう。

■小学1～6年ストリートダンス

毎週(水)、17:30～20:45。ViViD 南小倉(東隣)。月 4500 円。岡野☎ 080-4645-2862。

■開囲碁同好会

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

■ハーモニカサークル・セドナ

第 1・3 (水)、13:00～16:00。西小倉コミセン。月 2000 円。高木☎ / FAX 23-0472。見学歓迎。

■楽しい英会話サークル

第 2・4 回(水)、13:00～16:00。広野公民館。2 回 1400 円。吉岡☎ 43-6291。初心者大歓迎。

■一緒に柔道を楽しみませんか

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

■静蓉会 楽しく学ぶかな書道

第 2 (水)、13:00～15:00。中央公民館。会費 3 ヶ月分 4000 円。松村☎ 43-1950。初心者大歓迎！

■クローバーのつどい

第 1・3 (水)、13:30～16:00。100 円。板倉☎ 27-1370。夫を亡くした方の語いの場。無宗教。要電話。

■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。

■ドレミ♪大人のピアノ

第 1・3 (水)、13:30～15:00。広野公民館。月 2000 円。笹井☎ 090-8932-2315。初心者らくらくピアノ。

■国際交流クラブ英会話教室 C

毎週(月)、13:00～14:30。宇治公民館。月 3500 円。日野☎ / FAX 20-0799。体験無料。英国人講師。

■童謡・唱歌の会

第 2・4 (水)、14:30～15:30。小倉公民館。月額 500 円。小坂☎ / FAX 22-4565。見学歓迎。

■やさしいヨガ

第 1・2・3 (水)、14:00。NTT 光ふれあいステーション。500 円。桂☎ 22-5058。

■リトミック goo チョキぱー

隔週(水)、9:30～ベビー・10:30～1才半。南宇治コミセン。月 1000 円。安倉☎ 090-2060-1189。



源氏物語朗読劇 in 宇治市役所
「桐壺(きりつぼ)」

宇治っ子朗読劇団☆ Genji の子どもたちが、源氏物語第 1 帖「桐壺」の朗読劇を発表します。
❖とき… 8 月 24 日(木)、午後 0 時 15 分～0 時 45 分
❖ところ…市役所 1 階市民交流ロビー
❖出演…宇治っ子朗読劇団☆ Genji (小学 4 年生～高校 1 年生 9 人)



▲昨年、結成 5 周年記念公演を行いました。

問文化センター (☎ 39-9333)

未就学児をお持ちのお父さん、お母さんのための
応急手当講習会と消防車見学会

小学校入学までの子がいるお父さん、お母さんを対象に心肺蘇生法等の応急手当講習会を開催します。大切な家族のためにいざという時の知識を身につけてみませんか。講習後に消防車見学会もありますので子どもと一緒に楽しめます。
■とき…9 月 3 日(日)、午前 10 時～正午(受け付けは午前 9 時半～)
■ところ…うじ安心館
■対象…未就学児がいる家族
■定員…先着 30 組
■受講料…無料
■申し込み…8 月 16 日(水)から、中消防署へ。



問中消防署 (☎ 39-9410)

「健康倶楽部」の参加者を募集します

問健康生きがい課

10 月からの「健康倶楽部(高齢者の健康づくり教室)」の参加者を募集します。年齢を重ねても健康であり続けられるよう、トレーニングに取り組みませんか。「◎」の会場は、送迎が出来る場合があります。詳しくは、健康生きがい課へ。
◆対象…65 歳以上の市民で、全 22 回出席出来る人(29 年度に既に当選している人は参加出来ません)
◆参加費…無料

①まるごとトレーニング教室

運動と栄養バランス、お口の健康、認知症予防の話等を組み合わせた全 22 回の教室です。
◆とき・ところ・定員(多数の場合抽選)…下表のとおり

とき	ところ	定員
10/2 月～の毎週月、午前	ハーモニーやはた	20 人
10/2 月～の毎週月、午後	リエゾン宇治おおくぼ	20 人
10/3 火～の毎週火、午前	東宇治コミュニティセンター	20 人
10/3 火～の毎週火、午後	西小倉コミュニティセンター	20 人
10/4 水～の毎週水、午前	木幡地域福祉センター	16 人
10/4 水～の毎週水、午前	まごころ大久保	30 人
10/4 水～の毎週水、午後	開地域福祉センター	20 人
10/4 水～の毎週水、午後	榎島地域福祉センター	20 人
10/5 木～の毎週木、午前	西小倉地域福祉センター	30 人
10/5 木～の毎週木、午前	あいらの杜宇治五ヶ庄◎	20 人
10/5 木～の毎週木、午後	うじ安心館	30 人
10/6 金～の毎週金、午前	東宇治地域福祉センター	20 人
10/6 金～の毎週金、午前	広野地域福祉センター◎	20 人
10/6 金～の毎週金、午後	南宇治コミュニティセンター	20 人

※午前は、10:00～12:00
午後は、14:00～16:00



▶みんなで楽しく健康づくり
してみませんか。

②パワリハトレーニング教室

トレーニング機器等を使い、普段使えていない筋肉を働かせる全 22 回の教室です。
◆とき・ところ・定員(多数の場合抽選)…下表のとおり

とき	ところ	定員
週 2 回、月・木	広野地域福祉センター◎	30 人
週 2 回、水・土	広野地域福祉センター◎	30 人
週 2 回、火・金	黄檗体育館◎	15 人

※いずれも 10:45～12:30

※広野地域福祉センターは 10 月または 30 年 1 月からの開始になりますが、開始の時期は選べません。

※黄檗体育館は 11 月から開始します。黄檗体育館工事のため、30 年 1 月からは東宇治地域福祉センターに会場が変わります。

③スロートレーニング教室

自宅でも楽に取り組めるストレッチ体操や足の筋力トレーニング等を行う全 22 回の教室です。
◆とき・ところ・定員(多数の場合抽選)…下表のとおり

とき	ところ	定員
週 1 回、月 午前	東宇治地域福祉センター◎	18 人
週 1 回、火 午後	東宇治地域福祉センター◎	18 人
週 1 回、水 午後	西小倉地域福祉センター◎	18 人
週 1 回、木 午後	広野地域福祉センター◎	18 人

※午前は、10:00～11:30

午後は、13:45～15:15または14:30～16:00

申込方法 (①～③共通)

教室名、氏名、住所、電話番号、生年月日、送迎希望の有無、希望会場、②パワリハトレーニング教室・③スロートレーニング教室は希望曜日を、8 月 31 日(木)まで(必着)に、郵送・E メールか同課窓口(〒611-8501 宇治琵琶 33、☎oub o-kenkou@city.uji.kyoto.jp)へ。
※申し込みは 1 人につき、①～③のいずれか 1 会場のみ。

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)



市公式Facebook
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

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)…16万3400円(他手当あり)▷募集人数…若干名▷試験日…履歴書提出時に日程調整 ㊦履歴書(A4サイズ、要写真)を、本人がこども福祉課窓口へ。アルバイトの募集も行っています。

お知らせ

■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)

8/31㊦	木幡公民館	就学前の子と親でおもちゃ遊び
-------	-------	----------------

◎園庭開放(10:00～11:30)

8/19㊥	登りこども園	雨天児童館
8/21㊦	なかよし保育園	雨天支援センター
8/22㊥	同胞保育園	雨天室内
8/25㊦	小倉双葉園保育所	雨天支援センター
8/29㊥	登りこども園	雨天児童館
8/29㊥	同胞保育園	雨天室内

その他のひろばは、「宇治子育て情報誌」をご覧ください。

8月31日(木)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。

キャッシュカード利用で、口座登録が出来ます(4金融機関)



㊦納税課

■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)～5日(日)、午前10時～午後6時(5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 ㊦作品の題名・作品規格・撮影日・撮影場所・氏名(ふりがな)・住所・電話番号を、8月15日(火)～28日(月)(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。

■公共下水道の処理区域が拡大

7月28日から公共下水道の処理区域が拡大されました。今回新たに使えるようになるのは、次の一部です。◎東宇治処理区＝木幡南端、菟道門前◎洛南処理区＝宇治蔭山・半白、神明宮北、小倉町東山、広野町小根尾・大開・寺山・尖山。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。 ㊦下水道管理課

■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26日(木)▷ところ…府教育厅(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 ㊦8月21日(月)～9月8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。

■危険物取扱者講習と試験

予備講習会の申込書と受験願書は、市内各消防(分)署にあります。 ㊦市防火安全協会(予防課内、☎39-9402)へ。

<危険物取扱者試験予備講習会>

▷とき…9月29日(金)、午前9時～午後4時半▷ところ…生涯学習センター▷講習区分…乙種第4類

<危険物取扱者試験>

▷とき…11月5日(日)▷ところ…YIC京都工科大学校(京都市下京区)▷試験区分…全種全類

防災フェア

防災に関する展示及び啓発を行います。

❖とき…9月1日(金)、午前9時～午後4時

❖ところ…市役所1階ギャラリーコーナー

㊦危機管理課

■食育サポーター講座・秋編～広げよう健康づくりの輪～

健康づくりのための旬の食材を使っ

た料理教室です。▷とき…9月26日(火)、午前10時15分～午後1時(受け付けは、午前10時～)▷ところ…木幡公民館▷対象…市内在住で20歳以上の人(3人まで保育あり)▷定員…16人(多数の場合抽選)▷内容…吹き寄せご飯、さんまの香味焼き、にんじんとれんこんのサラダ、わらび餅風▷参加費…無料▷持ち物…米1/2合、エプロン、三角きん、タオル、ふきん、筆記用具 ㊦講座名・氏名・住所・電話番号・生年月日・年齢、保育希望者は子の名前・年齢を、9月5日(火)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。9月4日(月)までは、同館窓口でも申し込み出来ます。

源氏物語ミュージアム

■連続講座 源氏物語を視覚化する⑤ 平安京の建築工たち

▷とき…9月22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…五島邦治さん(京都造形芸術大学教授)▷参加費…500円 ㊦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(木)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

■陶芸教室「入門編」

陶芸の基礎を体験します。▷とき…9月24日(日)、◎午前10時～正午◎午後2時～4時▷定員…各40人(抽選)▷参加費…600円 ㊦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、希望時間を9月1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、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

■福祉サービス公社

㊦8月16日(水)から同公社(☎28-31

50)へ。

<こだわりの料理教室>

▷とき…8月25日(金)、午前10時～午後2時▷ところ…東宇治地域福祉センター▷定員…先着20人▷内容…ハモの落とし、ナスの素揚げ鶏みそ添え、さわやかゼリー他▷講師…力石さちさん(料理研究家)▷参加費…◎市内在住＝2000円◎市外＝2500円▷持ち物…タッパー

<青春歌声広場>

▷とき…9月9日(土)、午後1時半～3時半▷ところ…東宇治地域福祉センター▷対象…市内在住・在勤の人▷内容…生バンドによる伴奏▷定員…先着50人▷参加費…200円▷持ち物…飲み物

■赤ちゃんボランティアを募集

中学校(黄檗学園)の授業で、中学生と交流します。▷とき…◎10月4日(水)、午前9時半～11時◎5日(木)、午前9時半～11時・午前10時半～正午▷対象…首が座った頃～1歳半程度の子▷募集人数…各回先着18組程度 ㊦9月22日(金)までに、社会福祉協議会(☎22-5650)へ。

■城南地域職業訓練センター

㊦受講料を添え、同センター窓口(☎46-0688)へ。

◎8月30日(水)から受け付け

初めてのエクセル(入門)	9/30～10/15の㊦・㊥、9:30～15:30。6回。定員20人。受講料1万5000円。
ビジネス英会話講座(後期)	9/30～30/3/10の㊦・㊥、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)。

■城南勤労者福祉会館

㊦受講料を添え、同館窓口(☎46-0688)へ。

◎受け付け中

防災クッキング教室	9/1㊦、13:30～16:00。定員20人。受講料500円。エプロン・三角きん・ふきん・筆記用具持参。
-----------	--

◎8月21日(月)から受け付け

プロが教えるにぎり寿司教室	9/21㊦、14:00～16:00。定員20人。受講料2500円。
ヨーガ教室	9/21～10/26の㊦、10:00～11:30。6回。定員20人。受講料3000円。

◎8月28日(月)から受け付け

レッククッキング教室	9/28㊦、13:30～16:30。定員16人。受講料1500円。男性限定。
------------	--

◎8月30日(水)から受け付け

キムチとチヂミの料理教室	9/30㊥、10:00～13:00。定員16人。受講料1500円。
--------------	-----------------------------------

市立幼稚園 未就園児行事

㊦各市立幼稚園

各市立幼稚園では、季節感を取り入れた幼児期ならではの遊びで、幼稚園生活を体験することが出来ます。日程等は、市ホームページで確認出来ます。

❖対象…未就園児(2歳前後～)



▲水遊びを楽しむ子どもたち

歴史

宇治史探検 ⑧9

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)

火薬製造所と火薬庫

自衛隊宇治駐屯地や東宇治中学校、京都大学宇治キャンパスの一带には、昭和 20 年(1945 年)まで陸軍の「火薬製造所」がありました。

大正 2 年(1913 年)には火薬の運搬作業中に事故が発生し、周囲の人家約 300 軒に被害が出ています。更に昭和 12 年(1937 年)8 月 16 日深夜には、三度におよぶ爆発事故がおきました。ちょうど 80 年前のことです。被害は周囲約 4 キロメートル四方に及び、宇治川対岸の槇島でも火災が発生しています。全壊 142 戸など合わせて約 10 00 戸の家々が被害を受けまし

た。火薬製造所は国の施設のため一般の工場と違い税収が見込めず、常にこうした事故の恐れがあるなど、地元の負担となりました。

火薬製造所の東、現在の黄檗公園とその周辺には「火薬庫」がありました。野球場西側に当時の土塁やトンネルが残され、市平和都市推進協議会が設置した説明板が立てられています。



▲黄檗プールと野球場に挟まれた場所に、ひっそりと当時のトンネルが残されています。

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)

『19世紀パリ時間旅行 ～失われた街を求めて～』

鹿島茂 著/青幻舎

凱旋門から放射状に広がる 12 本の大通り、現在のパリを象徴する街並みは、1853 年から 1870 年に、ナポレオン 3 世の下、セーヌ県知事のオスマンによる「パリ大改造」によって整備されました。パリ大改造前後の激動の時代を写した油彩画や銅版画など、豊富な図版で壮大なパリの変遷を紹介した、見る時間旅行です。



『世界恐竜発見地図』

ヒサクニヒコ 絵・文/岩崎書店

世界のどこに、どんな恐竜が住んでいたのか、この本を見れば一目でわかります。登場する恐竜はおよそ 600 頭。世界地図上に恐竜の化石が発見された場所と恐竜のイラストが描かれており、大昔の地球は、恐竜だらけだったことがわかります。ティラノサウルスやイグアノドンなど、豊富な恐竜のイラストでわくわくさせてくれる、読みごたえのある絵本図鑑です。



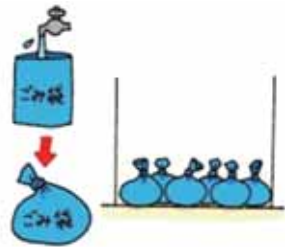
防災

家庭で地域で防災対策を

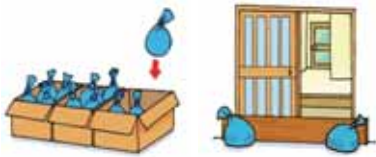
さまざまな防災情報をお知らせします。 問危機管理課

「簡易水のう」で浸水対策が出来ます ～家庭にあるものを使用した浸水対策～

ごみ袋を 2 重にして水を入れ、口はしっかりと縛ります。水量は約半分量。出入り口等に隙間なく並べます。



段ボール箱や板と組み合わせることが出来ます。



◆小規模な浸水で、水深の浅い初期の段階で使用するものです。雨量や浸水の状況を見極め、危険を感じる前に早めに避難しましょう。

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

茶がらとしめじとベーコンのパスタ～ごみゼロレシピでごみ減量！

◆材料(2 人前) <1 人前 334kcal>

パスタ(スパゲッティ)	140g	調味料④	
塩	1g	しょうゆ	14g
油	2g	みりん	14g
しめじ	20g	砂糖	2g
ベーコン	30g	バター(有塩)	5g
茶がら	24g		
パスタの茹で汁	適量		

◆作り方

- ① ベーコンを細切りにし、しめじを洗い、石づきを切る。
- ② フライパンに油をひき、ベーコンとしめじと茶がらを炒める。
- ③ 鍋に湯を沸かして塩を入れ、パスタを茹でる。
- ④ パスタが茹で上がったら、②のフライパンにパスタとパスタの茹で汁を加えて混ぜ合わせ、調味料④を入れて炒め、皿に盛り付ける。



▲そのまま捨ててしまいがちな茶がらを有効活用することで、ごみを減量出来ます。

【京都文教短期大学と共同考案】

健康

笑顔で健やか宇治のまち

健康づくりや食育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 ④

糖尿病にまつわるウソ？ホント？(食事編)

<糖尿病 O × クイズ>

- Q1. 血糖値が上がる回数を減らすため、1 日の食事を 3 回から 2 回、1 回と減らした方が良い？
- Q2. おにぎり 1 個と甘いジュース 1 杯では、血糖値の上がり方は同じ？
- Q3. 塩辛いものは影響しないので気にせず食べても良い？
- Q4. 食事療法は、食べてはいけないものばかり？

<答え>

- A 1 : × 食事の回数が減り、長い空腹の後にたくさん食事をとると、血糖値の上がり方が大きくなります。つまり、1 日 3 回の食事に比べ、2 回、1 回と回数が少ないほど、食後の血糖値の上がり方が大きくなります。
- A 2 : × ごはんは、糖質の分子がくっついた状態であるため、体の中でその分子をバラバラにして消化吸収するのに時間がかかります。そのため、食後の血糖値の上がり方も緩やかです。一方で、甘いジュースの糖質は分子がバラバラになった状態であるため、一気に体の中に消化吸収され、食後の血糖値が急上昇します。そのため、体への負担は大きくなります。出来るだけ、甘い飲み物や食べ物で空腹を満たさないようにしましょう。
- A 3 : × 糖尿病が進行すると腎臓や目の網膜にある細い血管が傷つき、腎臓病や網膜症などの合併症があらわれます。血管を傷つけるのは高血糖だけでなく、高血圧もその原因となり、糖尿病合併症をさらに促進していきます。つまり、血糖コントロールと合わせて、高血圧にならないように塩分を控えめにすることが大切です。
- A 4 : × 糖尿病の食事療法は、食べ過ぎや偏った食事をせず、自分に合った量の食事を規則正しく食べることが大切です。他の病気とは異なり『特別な食事』をすることではありません。まずは現在の食事内容を把握して、改善するべき点を見つけ、食事と上手に向き合いましょう。