

広報

つじ

健康で明るく未来に
〜塩から見直す食習慣〜

INDEX [もくじ]

- 02 特集
- 10 宇治の史跡～宇治川太閤堤跡と二子山古墳～
- 12 市営住宅(空家)の入居者募集
- 13 宇治川マラソン大会 交通規制

「適塩」ははじめませんか？

私たちの体は毎日の食事で作られます。その食事に欠かせない『塩』。しかし取り過ぎると体に良くないという話は聞いたことがある人も多いのではないのでしょうか。市では「健康長寿日本一」を目指しています。その実現に向け、皆さんに塩を意識した食習慣を身につけてもらえるよう、今号では塩と健康の関係を紹介します。

健康生きがい課 (☎内線 2333)

適塩とは…
 ・自分に必要な量だけ塩を取ること
 ・必要なところにだけ塩を使うこと

なぜ「適塩」なの？

本市では、男女共に腎不全で亡くなる人の割合が高く、国民健康保険者1人当たりの費用額でも、腎不全や高血圧性疾患が上位を占めています。これらの疾患と大いに関係するのが「高血圧」です。高血圧の予防には、血管と腎臓の管理がかかせません。市では、腎臓などへの負担を軽減し、高血圧の改善のために「適塩」を推進しています。



京都岡本記念病院 腎臓内科副部長 劉和幸先生

教えて劉先生！
適塩しないと
どうなるの？

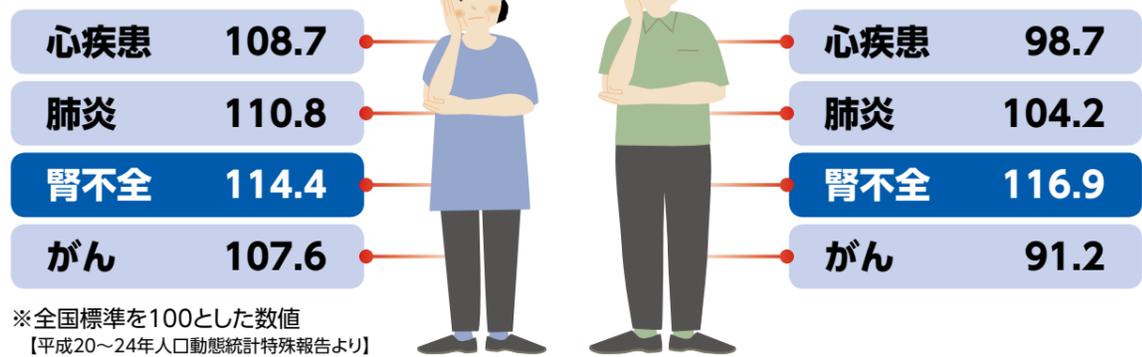
市適塩アドバイザーで京都腎臓医会慢性腎臓病啓発サプリーダーでもある京都岡本記念病院の劉和幸先生に、塩と健康の関係について伺いました。

塩にはどんな役割があるんですか？

塩は、体内の水分量の調整、神経や筋肉の働きに関わるなど体には欠かせません。塩分を取らずにいると血液のナトリウム濃度が低下して倦怠感ができたり、意識障害を起こしたりすることもあります。

死因別標準化死亡比

【平成20～24年】



塩分過多は高血圧となり健康寿命に影響！



健康寿命の短縮

取り過ぎると高血圧になるんですか？
 塩分を取り過ぎると、喉が渇くため水をたくさん飲みます。すると、血液の量が増えるため血圧が上がりがりやすくなります。加齢で血管が硬くなったり、腎臓が弱り上手く塩分や水分を排泄出来なくなったりすると更に血圧が高くなります。高血圧は自覚症状はほとんど出ませんが、血管が破れたり詰まったりすると脳卒中、心臓病、腎臓病につながり健康寿命に影響します。

他にも、塩分過多は尿路結石、骨粗しょう症、胃がんのリスクとなるため適塩が大事になります。適塩を意識した生活習慣は、子どもや家族の健康長寿につながることを周りの人に伝えましょう！

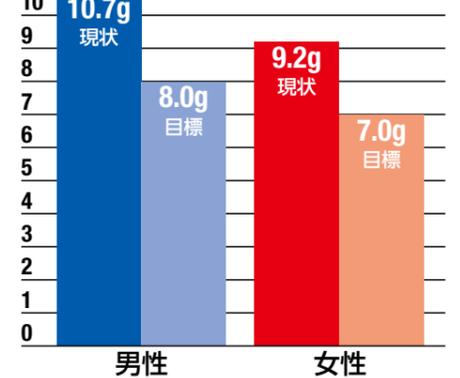
国民健康保険者 年齢階層における1人当たり費用額 上位3疾病(入院外)

	1位	2位	3位
40～44歳	統合失調症	腎不全	その他の内分泌疾患
45～49歳	その他の血液疾患	白血病	統合失調症
50～54歳	腎不全	統合失調症	乳房の悪性新生物
55～59歳	腎不全	糖尿病	高血圧性疾患
60～64歳	腎不全	高血圧性疾患	糖尿病
65～69歳	高血圧性疾患	腎不全	糖尿病
70～74歳	高血圧性疾患	糖尿病	その他の悪性新生物

【疾病分類別統計 医科(平成29年5月診療分)より】

1日の塩分摂取量

【平成28年京都府健康・栄養調査結果より】



塩分過多や加齢が高血圧の原因になる！

高血圧は塩分過多以外の環境要因も関係しています。予防するためには、運動や節酒などを適塩と合わせて行うとより効果的です！

子どもでも適塩は必要なのでしょうか？

3歳の時点で既に3割程の子どもの塩分過多であるとの報告があります。今の家庭の味の濃さを「ふつう」と感じています。子どもたちは知らず知らずの内に食塩を取り過ぎていくのです。高血圧は中高年になっても急に起こるのではなく、子どもの頃から塩分過多の積み重ねが影響しています。そのため今年度から学校給食で塩分摂取量の引き下げが実際に行われています。

厚生労働省が推奨する1日の塩分摂取量の目標から、男女ともに約2g多く取っています。さらに、宇治市がある山城北地域は、1日の塩分摂取量が府内トップなんです！



健康生きがい課 保健師 速見 亜里

適塩を始めるぞ
どんな良いことがあるんですか？

塩分過多の人が1週間も適塩すると、薄味でも慣れてきて「ふつう」になり、今まで食べていた物が濃いと感じるくらいに変わります。適塩は単に塩を減らすだけではなく、レモンや香味野菜など色々な食材を足したりすることで食の広がりも楽しめます。ただし、体調不良で食事量が減る時は、適塩を緩めることも大事です。

適塩のコツはありますか？

まず、塩分を取り過ぎかを知りましょう！塩分チェックシートによる問診や、尿検査から推定食塩摂取量を評価出来ます。そして、外食やコンビニの弁当などの加工食品には、目に見えない塩分が多く含まれていることを知ってください。ただ、全く利用しないのは難しいので、その日は他の食事で気をつけるなど、塩分の摂取量を目標の1日量で考えることが大切です。



塩分の取り過ぎてそんなに体に悪いのか。これからちょっと気にしてみようかな。



塩分チェックシートはこちら

おいしさそのまま!!

簡単に出来る適塩テクニク

昨年に、適塩生活を実践する『塩ヘル活チャレンジ30』講座を実施しました。参加者が30日間かけて学んだ適塩のコツを紹介します。

塩ヘル活チャレンジ30

チャレンジ1日目

- 尿検査、血圧測定
- 講義（塩の役割など）
- 味覚チェック
- 適塩力レンダーの作成



塩分濃度の違う味噌汁を、味覚を頼りに薄い順に並べるクイズを行いました。その中から、家で飲んでいる味噌汁の濃さに近いものを選び、家庭の濃度を確認しました。

食材編

酸味、うま味、辛味を生かす

酢の酸味やだしのうま味、しょうが等の辛味を活用すれば、薄味でもおいしく出来ます。

季節の香りを楽しむ

ねぎや柚子等の香味野菜やハーブを使えば、味にアクセントが出て、塩分が少なくてもおいしく感じます。



サラダや焼き魚にレモン汁をたっぷりかけるのもオススメです!

旬の食材の味を楽しむ

新鮮な旬の食材は、うま味がいっぱい!調味料に頼らなくても、素材の味を感じられるので薄味でもおいしく食べられます。



目に見えない「隠れ塩」に注意

加工食品の中には、塩分を多く含むものがあります。取り過ぎないように栄養成分表示をチェックして選ぶようにしましょう。



チャレンジ7日目

- グループごとに実践状況の報告
- 講義（適塩の手法）
- 調理、試食



講義で学んだ手法を実践。お鍋で素材を生かす蒸し料理に挑戦しました。

チャレンジ30日目

- 尿検査、血圧測定
- 講義（継続の秘訣について）
- 医師からのアドバイス



6ページに参加者の声を紹介しています。

風味豊かな食材を使う

ごま等の種実類や乳製品は風味が豊かなので、調味料を減らすことが出来ます。



調理編

蒸して味を閉じ込める

蒸すことで栄養素を閉じ込めます。野菜の持つ酵素の働きで甘みも増します。



適塩を楽しむ編

新しい味にチャレンジする

和食中心の食事をしている人は、洋食のレシピを取り入れてみるなどして、新しい味わいを楽しんでみましょう。

「乳和食」を知っていますか?

牛乳のコクとうま味を生かすことでおいしく適塩出来、日本人に不足しがちなカルシウムも取れる調理法です。味噌汁や煮物など、いろいろ試してみてください。

食事は楽しむもの。いつもより少し減らす。それも立派な適塩です。まず出来そうなことから始めてみましょう。



健康生きがい課 管理栄養士 榮 愛美

とろみをつける

とろみがあると食材にからみやすく、舌が味をはっきり感じるようになります。

表面にだけ味を付ける

塩味は最初に舌に触れたときに感じるもので、表面に味が付いていけば薄く感じにくくなります。おにぎりは表面にだけ塩を振ったり、ハンバーグは煮込まず、最後に表面にソースを絡めてみてください。

焼いた香ばしさを生かす

ほぐよい焼き色や焦げ目は香ばしい風味となり、食材のおいしさが引き立ちます。



袋の裏面等にある栄養成分表示を見るのは簡単だからチェックしてみようっ!

市ホームページに適塩レシピを紹介しています。3ページのQRコードから見る事が出来るので、参考にしてみてください!



クイズに答えて

適塩アイテムをゲット!
適塩クイズ&プレゼント

閏秘書広報課広報係 ☎20・8704
クイズに答えていただいた人の中から抽選で10名様に、しょうゆスプレーと「わたし、適塩はじめました。」クリアが当たります。

問題・厚生労働省が推奨する成人女性の塩分摂取の1日の目標量は何グラム未満でしょう

①7グラム未満

②8グラム未満

③10グラム未満

申クイズの答え①③、2月1日号市政だより「適塩」特集の感想、氏名・住所・年齢を、2月8日(金)まで(必着に、郵送かメールで、秘書広報課広報係 ☎611・8501 宇治琵琶33 obokoh@city.uji.kyoto.jp)。

※1人1回限りの応募となります(郵送とEメールの両方での申込不可)

※当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。



適塩チャレンジ 体験記

塩ヘル活チャレンジ30の参加者
に話を伺いました。



みやはら ななこ
宮濱 奈々恵さん

これまで適塩を意識したこともありましたが、将来を考えたときに、家族が幸せになるためには健康でいたいと思えないと思えました。そのためには食生活を見直さないといけないと思ったのが参加したきっかけです。参加してから、調味料を見直したり、買い物時に栄養成分表示を見ることがになりました。

食生活に生まれた変化

最初は夫も味が薄いと調味料を足していましたが、だんだん使わなくなりました。また、だしをとって味噌汁を作ること、子どもが味噌汁をすごく好きだということに気付くと共に、味噌汁の野菜は食べ比べてくれるということが新しい発見でした。調味料を使わなくても、だしをしっかりとれば、塩分も抑えられるし、おいしいご飯が作れるようになりました。

ということが学びました。インスタントの味噌汁でいいやと思うて飲んでいましたが、講座の中で行った味噌汁の飲み比べで、だしを使った味噌汁が本当においしく、インスタントがまずいと思いました。健康を見直す機会があまりないので、参加して良かったです。



よしだ たかこ
吉越 貴子さん

1つを継続する

食事は生きていくうえで切っても切れない関係なので、食育に興味がありました。適塩は手間がかかると思っていました。私たちが同じくらいの世代なら、まだ気を付けるくらいで十分で、それであれば身近に出来ると感じました。続けるために、教わったことを全部心掛けるのではなく、出来ることを1つ続けるようにしました。

塩分への意識

適塩生活を始めてすぐに、しょうゆスプレーを購入しました。料理では、味噌汁の具をたくさん入れるようにしたり、薄味の料理にしょうゆなどの香味野菜やごまを使って味付けしたりするようにしました。糖分やカロリーは気になりますが、塩分になかなか意識がいきませんでした。参加したことで栄養成分表示を見たり、適塩を

心掛けるようになりました。塩分を意識するようになったことが一番の収穫です。

まつぎ ひとみ
松崎 仁美さん

0歳の子どもを育てていくため健康に気を付けるようになり参加しました。忙しい育児の間で適塩は最初はピンとこなかったのですが、この講座に参加して、専門的な色んな知識を得られて楽しかったです。講師の職員さんの本気度がすごい！私も目標を決めてすぐに具体的な適塩プランを立てるなど実践出来ました。家で夫に内容を話すと、夫がラーメンの汁を全部飲まなくなったり、塩分が多い外食に変わって家で食べたりにすることが多くなりました。

その他の参加者の声

無理せずに出来る簡単なことを、毎日続けていくことが大切なのね！

だしを取るようになりました。

1日の味噌汁を2回から1回に減らしました。



具だくさんの味噌汁に出合っ
味噌汁の常識が覆されました!!



フリーズドライの味噌汁をハサミで半分に切って飲むようになりました。

味噌汁など味を薄くしたことで、夫のごはんの量が減りました。

目分量だっためんつゆを計量カップで量るようになりました。

宇治市、適塩はじめました

フォーラム

循環器内科医による講演を始め、調理実習を行います。

時 3月17日(日)午前10時～午後4時

所 生涯学習センター 申込み名・氏名・住所 電話番号・生年月日を、2月4日(月)～3月8日(金)(必着)に、郵送・Eメールか健康生きがい課窓口(T611-85001 宇治 琵琶 33 obo-kenkou@city.uji.kyoto.jp)へ。

第1部 調理実習

「乾物を使った適塩料理」

時 午前10時～午後0時半 定員 20人

講師 眞田千奈美さん(京山城屋専務取締役)

第2部 講演会

「あなたの血圧は大丈夫?」

「新しい時代の高血圧への備え」

時 午後1時～3時 定員 200人

講師 土井孝浩さん(土井内科副院長)

第3部 ブース出展(申込不要)

時 午後3時～4時 適塩食の無料試食、栄養相談等

UJISHI-CLIM

市政だよりの毎月1日号16ページ(裏表紙)に、健康づくりに役立つ情報を紹介しています。過去のコラムでは、適塩等に関する情報もお届けしています。

市ホームページから確認出来ますので、ぜひご覧ください。



児童の味覚を育んでいきます

事前学習

少年期は大人になる体の基礎を作る時期でもあり、また外食や間食など自分の判断で食事をする機会も増えるため、この時期に望ましい食生活を身に付けることが大切です。市では健全な味覚を育み、食塩の取り過ぎや高血圧などによる生活習慣病を予防することを目的に、今年度から小学校で適塩に関する食育を行っています。

昨年11月、市立南部小学校の5年生が、家庭科の授業で適塩について学びました。

調理実習

味噌汁のだしは煮干しから取りました。だしとうま味と、野菜など具をたくさん入れ素材の味を生かすことで塩分が少なくてもおいしくなるようにしました。

事前学習

保健師から塩の働きや塩を多く含む食品、塩分を取り過ぎると体にどのような影響があるのか、栄養士から調理実習で作る適塩味噌汁の作り方を児童の皆さんに説明しました。

児童の感想

ほぼ全員が、毎日お母さんたちが作る味噌汁を飲んでいたので、児童からは「味は薄く感じるけどおいしい」という声が多かったです。



味噌入れすぎたらあかんねんて

これぐらいがちょうど良いわ



0.5%やわ

塩分濃度何%? 一般的な濃度は1.0%らしいで



そやな

味薄いけどおいしいな

味噌汁の作り方

- ①鍋に水と煮干しを入れておく
- ②大根とにんじんをいちょう切りにする
- ④ごぼうをピーラーでさがぎにする
- ⑤しいたけを薄切りにする
- ⑥油あげを油抜きしてから短冊切りにする
- ⑦煮干しの入った鍋を強火にかける
- ⑧沸騰したら中火にし4～5分加熱する
- ⑨鍋に油あげとみそ以外の具材を入れ中火で煮る
- ⑩大根が透き通ってきたら油あげを入れる
- ⑪沸騰したらみそを入れ、再び沸騰したら火を止める



味噌汁の材料(8人分)

- 水・・・・・・・・ 1600g
- 煮干し・・・・・・ 40g
- 大根・・・・・・ 160g
- にんじん・・・・ 80g
- ごぼう・・・・・・ 80g
- しいたけ・・・・ 80g
- 油あげ・・・・・・ 1枚半
- みそ・・・・・・ 64g



宇治市の子育て支援に関する情報をお届けするLINE@公式アカウントです。QRコードをスマートフォン等で読み込んでください。

子育て応援コーナー

子育てに関する旬な情報をお伝えします。子育て情報誌・市HP内の子育て支援事業カレンダー・LINE@でも情報を発信しています。合わせてご確認ください。



来月の健康診査・相談など 問保健推進課 ☎20-8728

予防接種については、市ホームページまたは子育て情報誌を確認してください。

事業	対象	ところ	とき	その他
3か月児健康診査	30年11月生まれ	健やかセンター	3月19日(火)・20日(水)・25日(月)・26日(火)	個別通知は、2月20日頃に発送します。
10か月児健康診査	30年4月生まれ	市内の協力医療機関	個別案内にある受診期間を参照してください。	個別通知は、2月25日頃に発送します。
1歳8か月児健康診査	29年6月生まれ	健やかセンター	3月5日(火)・6日(水)・7日(木)	個別通知は、2月10日頃に発送します。
3歳児健康診査	27年9月生まれ	健やかセンター	3月11日(月)・12日(火)・13日(水)	個別通知は、2月15日頃に発送します。
離乳食教室	30年10月生まれ	健やかセンター	3月25日(月)	☎必要。3月1日(金)から電話で受付開始します。
乳幼児相談(育児相談)	2か月～就学前	健やかセンター	3月1日(金)・4日(月) 9時30分～11時	計測、食事・育児・発達相談
		東部地域子育て支援センター	★3月8日(金) 9時50分～11時受付	お話しタイム、計測、保健師・栄養士による相談(栄養士による相談は★印のみ)
		西部地域子育て支援センター	★3月6日(水) 9時50分～11時受付	
パパママ教室	市内在住の妊娠期のパパとママ(片方のみの参加も可)	健やかセンター	3月19日(火) 10時～11時30分(受付は9時45分～)	助産師などによる妊娠期の体のことやおくちのケアについて等の話。☎保育のみ必要。電話で保健推進課へ。
		健やかセンター	3月14日(木) 10時～13時30分(受付は9時45分～)	保育あり。☎必要。電話かEメール(※1)で保健推進課へ。
		健やかセンター	3月9日(土) 10時～11時30分(受付は9時45分～)	☎必要。電話かEメール(※1)で保健推進課へ。
		健やかセンター	3月16日(土) 10時～12時00分(受付は9時45分～)	
BCG予防接種	生後6か月～1歳未満	健やかセンター	3月8日(金)・18日(月) 13時15分～14時30分受付	予診票は3か月児健診時にお渡ししています。

※1 = 妊婦氏名・住所・電話番号・年齢・出産予定日、配偶者参加の場合はその氏名、保育希望の有無を☎papamama-start@city.uji.kyoto.jpへ。

赤ちゃんボランティア募集

中学校の授業で、赤ちゃんとのふれあい交流を行います。参加してくれる赤ちゃんと保護者のボランティアを募集します。

☎3月12日(火) 午前10時半～正午
所南宇治中学校
☎首がすわった頃から1歳半くらいまでの赤ちゃんを親定先45人
☎2月28日(木)までに社会福祉協議会(☎22-5650)へ。



平成30年2月生まれのお子さんを募集します。応募はEメールで受付中です。(応募締切2月3日必着) 詳細は市ホームページまで。



子どもと一緒に遊びに行こう 就学前のお子さんと保護者の方が気軽に集い、遊べる場を紹介します。

園庭開放

問地域子育て支援基幹センター ☎39-9109

保育所等の広い園庭を遊び場として開放します(雨天の場合はそれぞれ対応が異なります)。

ところ	とき
同胞こども園	2月5日(火)・12日(火)10時～11時30分
登りこども園	2月7日(木)・23日(土)10時～11時30分
宇治保育所	2月4日(月)10時～11時
西小倉保育所	2月14日(木)10時～11時30分
木幡保育所	2月15日(金)10時～11時
小倉双葉園保育所	2月15日(金)10時～11時30分
大久保保育所	2月19日(火)10時～11時30分
なかよし保育園	2月25日(月)10時～11時30分
北木幡保育所	2月27日(水)10時～11時

市立幼稚園 未就園児行事

問各市立幼稚園

入園前のお子さんと保護者が一緒に遊べる行事を毎月開催しています。詳細は各園にお問い合わせください。

ところ	とき
大久保幼稚園 ☎39-9286	2月5日(火)・8日(金)・13日(水)・28日(木) 10時30分～11時30分
神明幼稚園 ☎39-9288	2月1日(金)・8日(金)・27日(水) 10時30分～11時30分 15日(金)9時30分～11時30分
東宇治幼稚園 ☎39-9290	2月5日(火)・8日(金)・18日(月) 10時30分～11時30分
木幡幼稚園 ☎39-9292	2月1日(金)・7日(木)・14日(木)・19日(火)・28日(木)10時～11時

その他ひろば・サロンなど

事業名・問い合わせ	ところ・とき	その他
げんきひろば 問地域子育て支援基幹センター ☎39-9109	所地域子育て支援基幹センター 時2月4日(月) 10時30分～11時30分	☎0歳～就学前の子と親 ☎出前講座「おこしやすパッカー車!!」、パッカー車の見学・乗車体験
おやこっころんど 問生涯学習センター ☎39-9500	所生涯学習センター 時2月19日(火) 10時～11時30分	☎乳幼児と保護者 ☎英語でリトミック(ビビッド・ライフ・クラブの皆さん)。体操などもあります
赤ちゃんサロン 問社会福祉協議会 ☎22-5650	所総合福祉会館 時2月21日(木) 10時～12時	☎妊婦、生後1～4か月までの子と親 ☎ミニプログラムと参加者同士の交流タイム。動きやすい服装で参加してください ¥200円 持バスタオル
赤ちゃん広場 問社会福祉協議会 ☎22-5650	所総合福祉会館 時3月1日(金) 10時～12時	☎生後5～8か月の子と親 ☎ミニプログラムと参加者同士の交流タイム。動きやすい服装で参加してください ¥200円 持バスタオル
赤ちゃんパーク 問社会福祉協議会 ☎22-5650	所総合福祉会館 時2月15日(金) 10時～12時	☎生後9～12か月の子と親 ☎ミニプログラムと参加者同士の交流タイム。動きやすい服装で参加してください ¥200円 持バスタオル
おしゃべりキャッチボール 問社会福祉協議会 ☎22-5650	所総合福祉会館 時2月6日(水) 10時～11時30分	☎アレルギーを持つ乳幼児と親 ☎参加者同士の交流・情報交換



休日・夜間などの急患診療 病气やけがにより緊急で医療が必要な場合利用出来ます。

●比較的症状の軽い患者さんに対応します。

休日急病診療所 ☎39-9430 FAX 39-9432
場所 うじ安心館5階(内科・小児科・歯科)
診療日 日曜・祝日および振替休日、年末年始(12月31日～1月3日、歯科のみ12月29日～)
受付時間 9時30分～11時30分 13時～16時30分
医療機関
京都きづ川病院(城陽市) ☎54-1111 ※小児科医が対応します。 ※日祝の9時～18時。まずはお問い合わせください。

小児救急電話相談 ☎#8000

(つながらない場合☎075-661-5596)

時間 年中無休、19時～翌朝8時(土曜<祝日・年末年始を除く>)は15時～)



軽傷の場合は、まず「休日急病診療所等」または「小児救急電話相談」を利用してください。

医療機関	宇治徳洲会病院 ☎20-1111 ※不定期で実施しています。
田辺中央病院(京田辺市) ☎63-1111	
男山病院(八幡市) ☎075-983-0001 ※平日金曜の18時～翌朝8時。	

宇治の史跡 ~ 宇治川太閤堤跡と二子山古墳 ~

うじがわたいこうつつみあと ふたごやまこふん

宇治は豊かな自然によって育まれた歴史や文化に恵まれたまちです。

市では「お茶と歴史・文化の香るふるさと宇治」をまちづくりの目標としており、文化財の保存・活用等に関する取り組みを進めています。

今回は文化財等の魅力を市民の皆さんに広く知ってもらうため、2つの史跡を紹介します。

問い合わせ 歴史まちづくり推進課 ☎21-1602



二子山古墳(印の部分)遠景



上空からみた宇治川太閤堤跡

宇治川太閤堤跡

宇治川太閤堤跡は平成19年に宇治川右岸で発見された太閤堤の一部です。

太閤堤とは安土桃山時代に太閤豊臣秀吉が淀川と宇治川に造らせた堤防の総称です。秀吉は伏見城を築き、伏見を交通と政治の要にするため、周辺の河川を整備したと考えられます。

当時の姿のまま残っている!?

宇治川太閤堤跡は周辺の地形に合

わせて形式を変えており、石を積んだ「石積み護岸」、杭列に横板を渡した「杭止め護岸」があります。さらに要所には川へ張り出した「石出し」と「杭出し」と呼ばれる水の流れを制御する施設も発見されています。

これらは洪水等で埋没したため、当時の姿をよく残した状態で発見されました。秀吉が行った治水・交通の施策と土木技術を具体的に示すことが評価され、平成21年に国の史跡に指定されました。

二子山古墳

二子山古墳は宇治川右岸の仏徳山(大吉山)から小さな谷を挟みながら北にのびる丘陵、通称「二子山」にある2基の古墳の総称です。古墳は二子山の尾根に沿って2つ並んでおり、北にある古墳を「北墳」、南にある古墳を「南墳」と呼び、昭和41年に発見されました。

二子山古墳に眠るのは!?

昭和43年の発掘調査で、北墳が5世紀中頃に造られた直径40mの葺石

と埴輪列を備えた円墳、南墳が5世紀後半に造られた円墳であることが分かりました。

北墳からは青銅鏡、玉類、甲冑、刀剣、鍬、農具類、南墳からは青銅鏡、玉類、甲冑、武器、馬具が発見されるなど、多数の副葬品が発見されました。これらの副葬品は古墳時代中期の首長墓の様相を示す重要な役割を果たしたことが評価され、平成6年に京都府の有形文化財に指定されました。また平成30年には宇治古墳群を構成する古墳として国の史跡に指定されました。

二子山古墳フォーラム

二子山古墳は、宇治川東岸に分布する5基の古墳群、「宇治古墳群」として史跡に指定されました。

宇治古墳群は当初、宇治川渡河点を望む位置に観音山古墳・二子山古墳、続いて淀川・宇治川水運の終着点である岡屋付近に瓦塚古墳・二子塚古墳が築造されました。このように宇治古墳群は淀川・宇治川と密接に関連して築造されたことが分かります。

今回のフォーラムでは、大阪府教育委員会の阪田育功さんが「淀川の変遷」を、兵庫県立考古博物館館長の和田晴吾さんが「南山城の古墳の動向」を講演します。

日時 3月2日(土)午後1時～4時半

所産業会館 定先 200人

申込氏名・住所・電話番号を、2月4日(月)～25日(月)(必着)に、郵送・電話・ファクス・Eメールか歴史まちづくり推進課窓口(〒611-8501宇治 琵琶33 ☎21-0400 ✉rekimachi@city.uji.kyoto.jp)へ。



杭止め護岸



石出し



平成19年に発見された当時の宇治川太閤堤跡



副葬品出土時の様子



出土した甲冑(上)と青銅鏡(下)

住みよい地域のために ~学区福祉委員を募集しています~

問い合わせ
社会福祉協議会
(コラボネット宇治)
☎22-5650



地域の中で活動することによって身近に仲間も増え、毎日の生活も心強いものになります。ぜひあなたも学区福祉委員として活動してみませんか。各学区福祉委員会では、委員を随時募集しています。詳細は社会福祉協議会まで問い合わせてください。

学区福祉委員とは?

住民自らの手で、誰もが地域で安心して暮らせるまちづくりを目指して福祉活動を行う、地域のボランティアです。現在市内には、約1400人の学区福祉委員が、おおね小学校区ごとに組織された学区福祉委員会として活躍しています。社会福祉協議会(コラボネット宇治)と連携し、それぞれの学区福祉委員会で、高齢者を対象とした顔を合わせての会食や見守りを目的とした配食サービスなど、多彩な活動を行っています。

学区福祉委員会の活動を一部ご紹介!

活動内容は各学区福祉委員会で異なります。詳しくは、社会福祉協議会のホームページ(☎http://ujishakyo.net)を確認出来ま。



地域のつながりづくり

地域の敬老会や多世代が交流するまつりの開催等を通じて、つながりづくりを力を入れています。

世代間交流事業

昔遊びの伝承や、戦後の体験話など、児童が日常では味わえない経験の場の提供に協力しています。



学区福祉委員会交流研修会

各小学校区に福祉活動がより広がることを目標に、委員同士の交流と勉強会を行っています。



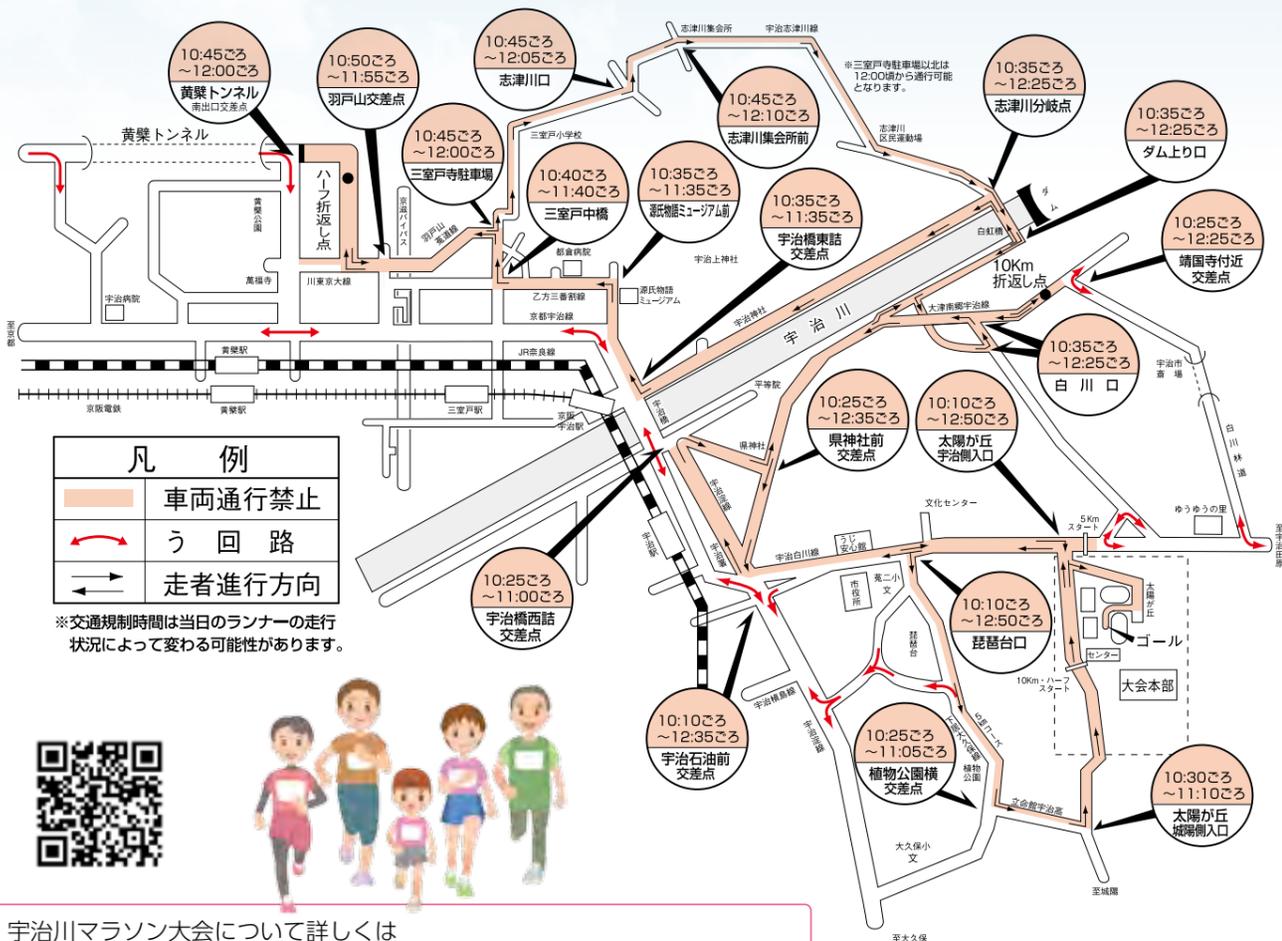
宇治川マラソン大会 交通規制

宇治川マラソン大会実行委員会事務局(市体育協会内) ☎22-1150

2月24日(日)

午前10時25分 太陽が丘スタート/午後0時50分 最終ゴール

全国各地から多くのランナーが参加します。懸命に走る選手の皆さんに、温かい声援をお送りください。
なお、当日は下図のとおり交通規制を行います。



31年度国民年金保険料も お得な支払い方法で

国民年金医療課 ☎20・8792
国民年金保険料の支払いには、月払いの他に、保険料が割引される一括前納等があります。なお、31年度の保険料は月額1万6410円ですが、前納の割引額については、2月中旬に決定の予定です。

納付書による前納

4月上旬に日本年金機構から郵送される納付書で、指定の納付期限までに金融機関やコンビニエンスストアで納付してください。

※2年前納を希望する場合は、事前に京都南年金事務所窓口へ所定の申出書の提出が必要です(電話での申し込みは出来ません)。

※納付額が30万円を超える場合、コンビニエンスストアでの納付は出来ません。

口座振替・クレジットカードによる前納

申込方法

◇口座振替：年金手帳か納付書、通帳、金融機関届出印を持ち、口座のある金融機関か同事務所 ☎075・644・1165へ。
◇クレジットカード：年金手帳か納付書、クレジットカード(本人、配偶者)のものではない場合は同意書が必要、

認印を持ち、同事務所か年金医療課窓口へ(同課での受け付けは2月15日(金)まで)。

申込期限

◇6力月前納：◎前期分(4月～9月分) 2月28日(木) ◎後期分(10月～32年(2020年)3月分) 2月28日(木)
(金)(前期分の申し込みをした場合、後期分の手続きは不要)

◇1年前納・2年前納：2月28日(木) ※いずれも、申込期限までに、日本年金機構へ必着。各申し込み先から同機構へ

市営住宅(空家)の 入居者募集



募集する市営住宅

家賃の他に共益費、入居時に敷金家賃の3カ月分)が必要です。家賃等詳しくは、募集案内書で確認して下さい。

募集する市営住宅

〈一般世帯向け住宅〉		
木幡河原	4DK	2戸
黄檗	2DK	1戸
神明宮西	3DK	2戸
槇島吹前	3DK	2戸
小倉中畑	3DK	1戸
〈子育て世帯向け住宅〉		
槇島吹前	1LDK	1戸
〈障害者世帯向け住宅〉		
木幡河原	4DK	2戸

入居時期

3月下旬予定

応募資格

次の全てを満たす人

の進捗には日数がかかる場合があります。

収納日

◇6力月前納：◎前期分 5月7日(火) ◎後期分 10月31日(木)
◇1年前納・2年前納：5月7日(火)

口座振替早割

通常の口座振替(当月分保険料を翌月末引き落とし)を口座振替早割(当月分保険料を当月末引き落とし)で納付すると定額保険料から月額50円割引されます(早割は定額保険料の口座振替に限る)。

- ①市内在住で、住宅の確保に困っている
- ②同居親族が同居しようとする親族(事実上婚姻と同様の関係にある人及び婚約者を含む)がいる(単身者は不可)
- ③基準収入額(同居親族数等で異なる)以内である
- ④入居に当たり、2人の連帯保証人がいる
- ⑤「暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律」第2条第6号に規定する暴力団員でない

※子育て・障害者世帯向け住宅は、右記①～⑤に加えて別途資格要件が必要です。詳細は募集案内書で確認して下さい。

申し込み

2月13日(水)～15日(金)午前9時～午後5時に、市役所5階50会議室へ(郵送不可)。募集案内書は市ホームページから印刷も出来ます。

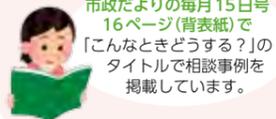
消費生活センターってなんでしょう？

消費生活センター(☎20・8796)

消費生活センターでは、個人(消費者)が商品やサービス(役務)の購入・消費または利用によって起こった苦情等の相談を受け、消費生活相談員が助言や情報提供、斡旋を行うなど、トラブル解決のお手伝いを行っています。また、悪質商法の被害を未然に防止するため、市内の団体等が主催する集会等に消費生活相談員が出向きます。悪質商法の手口や同センターで受け付けた相談事例の紹介など、身近な消費者問題をテーマに講演しています。

《相談事業》受付時間：平日の午前9時～正午、午後1時～4時に電話か同センター窓口へ。

《啓発事業》出前講座：原則として市内に在住または在勤する10人以上の団体等が対象になります。申込方法等、詳しくは同センターへお問い合わせください。



市政だよりの毎月15日号16ページ(背表紙)で「こんなときどうする？」のタイトルで相談事例を掲載しています。

情報BOX

今後のイベントや行事の情報をお届けします。

生涯学習・スポーツ

難聴者教室・講座

「へたでいいへたがいい」絵手紙講座

参加者同士で交流を図りながら、絵手紙の技法を学びます。時2月28日(木)午後1時半～3時半(受け付けは午後1時15分) 所生涯学習センター 対市内在住・在勤の難聴者及びボランティア等 定抽24人 調西永邦枝さん(市人材バンク登録講師) ￥1人100円 申難聴者教室・講座参加希望、氏名・電話及びファクス番号、要約筆記または触手話の希望、申しすの有無、介助者の有無を、2月4日(月)～21日(木)(必着)に、郵送・電話・ファクス・Eメールか生涯学習課窓口へ(〒611・0021 宇治琵琶45-14 ☎20・8758 FAX39・9501 1 shogaitakushuka@city.uji.kyoto.jp)。

文化・芸術・歴史

宇治田楽まつり写真展

時2月13日(水)～17日(日)午前10時～午後5時 所京都文教大学サテライトキャ

に出来る人 定先50人 申商工観光課・観光センター・観光案内所(JR宇治駅前・近鉄大久保駅構内)にある応募用紙に、研修受講料4千円を添え、2月2日(土)～28日(木)に、JR宇治駅前の観光案内所窓口へ。ボランティアガイドについて詳しくは観光協会(☎23・3334)へ。

住まい・環境・資源

うじ井戸端会議

まちづくりに興味がある参加者同士の意見交換・交流の場です。当日は「防災」について、危機管理室による出前講座を行います。時2月4日(月)午後2時～ 所市役所8階大会議室 申事前に、都市計画課へ。

その他

審議会等の傍聴

●地域包括支援センター運営協議会

時2月14日(木)午後2時～4時半 所うじ安心館 定先10人 因30年4月～12月地域包括支援センターの運営状況について、31年度地域包括支援センターの重点取組事項について、日常生活圏域の見直しについて他 申当日、午後1時半～1時50分に、開催場所受付へ。 関健康生きがい課

宇治市役所 ☎22-3141 (代表) FAX20-8779 〒611-8501 (宇治琵琶33) 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。

宇治市議会議員一般選挙における 立候補予定者説明会

4月21日(日)に執行される予定の宇治市議会議員一般選挙の立候補予定者に対する説明会を開催します。時2月18日(月)午後1時半～ 所市役所8階大会議室 定1陣営2人 関選挙管理委員会事務局(☎20・8798)

図書館

中央図書館 〒611・0023 折居台1-1 ☎39・9256 FAX39・9257

中央図書館

●マナーキャンペーン(2大事)にしてね、本はみんなのものだから」 気持ちよく図書館を利用してもらおうため、今年もマナーキャンペーンを実施します。図書館の本は、皆さん共通の財産です。マナーを守って大切に利用しましょう。落書き本、水ぬれ本、切り取りをされた本の展示等を行います。 時2月1日(金)～17日(日) 《見学会》本の修理の様子を見学出来ます。 時2月15日(金)午前10時～

産業・消費生活・求人

募集

宇治観光ボランティアガイドの

宇治市内の名所旧跡等を説明・案内します。英語・中国語・韓国語を話せる人歓迎。 関次の全てを満たす人 関70歳以下でガイド運営業務(事務所当番等に携われる人) パソコンの基本操作及びメール送受信が出来る人 関週に2日以上以上の活動が出来る人 関宇治の観光に興味関心があり、ボランティアガイド活動を意欲的

記号の説明 時=日時 所=場所 対=対象 定=定員 抽=締め切り後抽選 先=先着で受け付け 内=内容 調=講師 ￥=参加費・受講料 持=持ち物 他=その他 申=申込方法 問=問い合わせ先 ※次の場合は記載していません (対)だれでも 定なし ￥無料 申不要

子ども

高齢者

健康・福祉

税・年金・保険

生涯学習・スポーツ

安全・安心

人権・平和

文化・芸術・歴史

産業・消費生活・求人

催し

住まい・環境・資源

その他

相談

UJISHIのコラム 各課からのコラムをご紹介します!

座りっぱなしの人は
30分に1回立ち上がり
ストレッチをしましょう!!

笑顔で健やか宇治のまち

(問 健康生きがい課)

保健師・管理栄養士が
健康づくりに役立つ
情報をお届けします

お正月太り!? していませんか?

「年末年始で、少し太った気がする」というアナタ



楽しいイベントや家族の集まりなど、会食の機会が多かった年末年始。甘いものや脂っこいお料理に、いつもよりカロリーオーバーになりがちです。また、寒くなるほどに家で過ごす時間も増え、体を動かさなくなるこの季節、お正月太りが解消されないまま...という人も多いのでは!?

大丈夫、まだ間に合います。短期間で付いた脂肪は、短期間で落とすやすい傾向にあります。しっかりと体に定着してしまう前に、少しずつでもリセットしていきましょう。

「食べすぎ」を解消しましょう!!
まずは腹八分目。「タラタラ食べ」や「ながら食べ」のワセは残っていますか? 「動かなすぎ」を解消しましょう!!
めざせ!プラス10

まずはこまめに体を動かすことを意識しましょう。今より10分多く体を動かしてみましょ。 ●働く合間に
・仕事の休憩時間に軽くストレッチをする
・通勤の1駅分を徒歩にする
・男性は歩くスピードを意識して、女性は歩幅を広くすることを意識

してみましょ!!
生活の中でこまめに
・階段を積極的に利用する
・テレビを見ながらストレッチをする
●休日も積極的に
・ウインドウショッピングなどに外に出かける
・友人や家族らと外出を楽しむ
●仲間と一緒に
・友人らを誘ってスポーツイベントに参加する
・電話やメールだけでなく実際に会ってふれあいを楽しむ

宇治市オリジナル 健康体操ができました!

「へー茶ん」サンバde体操」と「チャチャ王国のおうじちゃま」元氣!!ちゃまちゃま体操バージョン」の動画を、YouTube 宇治市公式「宇治市ちはやチャネル」に掲載(へー茶ん)サンバde体操は宇治市(へー茶ん)連絡会が作成したものです。座ったままでもゆったり体を動かすことが出来る体操になっています。一方の「チャチャ王国のおうじちゃま」元氣!!ちゃまちゃま体操バージョンは、少しアップテンポなおうじちゃまのテーマソングに合わせて、子どもたちや親子で楽しく体操出来るよう考案しました。ちよっとした合間に、ご自身にあった体操を日常に取り入れて、体を楽しく動かし正月太りを解消しましょう!!



1日に40分ほど体を動かさず高齢者は10~15分ほどしか動かない人に比べて、関節痛や認知症になるリスクが20%も低いことが分かっています。

家庭で地域で防災対策を (問 危機管理室)

互助、共助ってなに?



ちはや~。持ち出し袋の準備とか避難所の確認が出来たでしゅ!でも...やっぱりポク一人だけで避難するのは不安でしゅ。

そうね。災害が起こったときは自分の身は自分で守ることが基本だけど、その後はご近所さんや地域で助け合うことが大切よ!



さまざまな防災情報を
お知らせします



そうでしゅね!やっぱり災害が起こったらみんなで協力しないと大変でしゅよね!そのためには普段から地域の取り組みには参加しておくようにするでしゅ!

自分の身は自分で守ることが『自助』、隣近所や地域で助け合うことを『互助』、『共助』っていうのよ!私も日々のご近所付き合いを大切にしたいと思うわ!



ちはや姫のちよっと役立つ豆知識でした!

レッツ! エコ・リサイクル (問 環境企画課)

小学生が考えたエコなレシピをご紹介します



調理に使うエネルギーが少なく、地元の食材を使っている、食材を使い切るなどのエコなレシピを小学生から募集した「第1回ecoット・キッズ・クッキング・コンテスト」で最優秀賞を受賞したレシピを紹介いたします。



エコやリサイクル活動に
取り組んでみませんか

むらせ さつき 村瀬 颯紀さんが考えた「食べられるおちゃわん」から

丸ごとトマカップ(作り方)

- 〈材料〉(4人分)
トマト(大きめのもの) …… 4個
とりむね肉 …………… 100g
九条ネギ(小口切り) …… 2本分
しょうゆ(甘目) …… 大さじ1・1/2
みりん …………… 大さじ1・1/2
酒 …………… 大さじ1・1/2
- ① トマトの上(ヘタ付き)を1/4ほどに切る。
 - ② とりむね肉を細かく切る。
 - ③ フライパンに②のとりむね肉としょうゆ、みりん、酒を入れて炒める。
 - ④ ①のトマトの中身をくり抜いて③に入れ、九条ネギも入れて混ぜる。
 - ⑤ ④をくり抜いたトマトの中に入れ、①で切ったトマトのヘタの部分のをせて完成。

[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

宇治市ホームページ 宇治市公式Facebook 宇治市公式YouTube
https://www.city.uji.kyoto.jp/ https://www.facebook.com/ujicity https://www.youtube.com/user/ujicity

市政だよりへのご意見・ご感想をお寄せください

●「2月1日号について」の読者アンケート
市ホームページから回答出来ます。

ご意見・ご感想は、はがき、ファクス、
メールで随時受付をしています。
秘書広報課あて obokoho@city.uji.kyoto.jp

