

市の人口
(平成15年10月1日現在)
世帯数 72,332世帯 (前月比96世帯増)
人口 190,511人 (前月比24人増)
男 93,326人
女 97,185人

宇治市政だより

10.21
平成15年
(2003)
第1365号
●毎月1日・11日・21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/



健康で豊かな暮らしをめざし 市民一人ひとりが主役の健康づくり

表1.健康づくり関連事業一覧(11月~16年3月の主な事業)

担当課	事業名	実施時期
文化自治振興課	宇治市民歩こう大会	11月中旬
	歴史ウオーク	12月中旬
	健康アイデア料理講習会	2月ごろ
農林茶業課	宇治市農産物消費促進事業 農業と健康を考える料理教室	11月~2月
男女共同参画 支援センター	女性のための健康セミナー 女性のためのメンタルヘルス(12/3) -ストレスと上手につきあう-	
国保年金課	健康づくり教室	11月~12月
	わいわいボウリング	12月
地域子育て支援 基幹センター	子育て講座	年に2回
	たんぼぼ村	毎月4回
	親子のひろば	毎月2回
	ぴよぴよ広場	毎月1回
	育児講演会	年に2回
健康生きがい課	ハッピーダイエット教室	11月~2月
	市民健康いきいき講座	2月
保健推進課	骨粗しょう症予防教室	1月
	献血推進事業	通年
	母子手帳交付	通年
	マタニティ講座	通年
	新生児訪問	通年
	離乳食教室	毎月1回
生涯学習課	うじ安心館完成記念事業(健康づくり講演会) 眠れる良い遺伝子を目覚めさせよう(11/28) 丈夫な骨で明るい人生・【骨量測定】(11/29)	
	やまぶき学級 コーヒーハウス	毎月第3日曜日
	やまぶき学級 音楽教室	2/1
	障害者教室	2月・3月
	クリーン宇治運動	11/30・3/14

上記以外でも市政だよりで「うー茶んシール」対象事業と明記している場合は対象になります。事業内容など詳細は各担当課にお問い合わせください。

表2.健康グッズ一覧

*「ペアール宇治」プール利用券4回分
*「ペアール宇治」トレーニングジム利用券2回分(入門コース券付き)
ペットボトル用ホルダー(うー茶んマーク入り)
うー茶ん健康グッズ福袋(万歩計ほか2~3点)
*「ペアール宇治」=宇治社会保険健康センター(宇治式番88-7)

健康は良い生活習慣から
生涯健やかで、生き生きと生活することは、だれもが願うことです。しかし、近年寝たきりや痴呆の原因となる心臓病・脳卒中などの生活習慣病が増加しています。生活習慣病は、日々の生活習慣を改善することで、病気の発症を予防したり、進行を遅らせたりすることが出来ます。市では、「宇治市健康づくり推進プラン」の中で、市民一人ひとりが自らの生活習慣を見つめ、健康状態を把握すること

「宇治市健康づくり推進プラン」の概要版は、
「うー茶んシール」
により、健康課題に対する取り組みべき数値目標を掲げています。特に、よりよい生活習慣の取り組みでは、ライフステージ(乳幼児期・少年期・青年期・壮年期・壮年後期・高齢期)ごとに健康づくりのステージと行動目標を掲げています。また、疾病予防の取り組みでは、生活習慣と関連のある主な疾病(虚血性心疾患及び脳血管疾患、糖尿病、がん、歯周病など)の予防の行動目標を掲げています。

「うー茶んシール」



希望する人に無料で配布しています(同課へ)。市では、市民の皆さんの健康づくりを支援するため、健康づくりに関連する関係各課がさまざまな事業を実施しています(左表1参照)。現在、これらの健康づくり関連事業に参加することにより「うー茶んシール」(左図)を配布しています(平成17年1月まで)。この「うー茶んシール」を6枚集めると抽選で健康グッズが当たります(下記参照)。ぜひ、この機会に、これから健康づくりを始める人も、既に取り組んでいる人も、さらに健康増進に努めましょう。

健康づくりの取り組み

市では、「健康で豊かな暮らしをめざす福祉都市」を実現するため、「宇治市健康づくり推進プラン」を策定し、市民一人ひとりが主体的に健康づくりに取り組めるよう、市民の皆さん、関係団体、行政が協働で健康づくり推進運動(ここに「うー茶ん大作戦」を進めています。皆さんも生涯健やかで、充実した日々を過ごすよう、健康づくりを始めましょう。保健推進課

うじ安心館完成記念事業

開催日	11月28日(金)	11月29日(土)
時間	午後1時半~3時半	
ところ	うじ安心館(入場無料)	
内容	健康づくり講演会 「輝いて生きるために」 ~眠れる良い遺伝子を目覚めさせよう~ 講師 筑波大学名誉教授 村上和雄さん	健康づくり講演会 「輝いて生きるために」 ~丈夫な骨で明るい人生~ 講師 京都大学医療技術短期大学教授 坪山直生さん 骨量測定
定員	先着200人	先着200人
申し込み方法	郵送かファクスで、参加希望日・住所・氏名・骨量測定の希望有無(希望有りの場合は性別も)を書き、保健推進課(〒611-8501 住所省略可、FAX 24-8761)へ。ただし、骨量測定は29日のみです(多数の場合は抽選)。	
その他	参加該当者にはチケットを送付します(当日持参)。参加者には記念品を贈呈します。詳しくは同課へ。	

「うー茶んシール」を集めて健康グッズを当てよう!

市では、左表1をはじめとする「うー茶んシール」対象事業に参加すると「うー茶んシール」を配布します。このシールを集めて下記のとおり応募すると抽選で健康グッズが当たります。
応募期間...平成17年1月31日まで
応募方法...「うー茶んシール」6枚を台紙にはり、住所・氏名・生年月日・電話番号を書き、直接か郵送で保健推進課(〒611-8501 住所省略可)へ。
応募資格...市内在住・在勤・在学の人
抽選は期間中の毎月末までに提出された分を対象に行い、毎月50人に健康グッズ(左表2参照)が当たります。台紙と詳しい説明書は保健推進課及び市内の主な公共施設にあります。

源氏物語を歩く旅 参加無料

宇治十帖スタンプラリー
開催日
10月25日(土)・26日(日)、11月1日(土)・2日(日)・3日(祝)
午前9時半~午後4時(スタンプ設置時間)雨天決行
コース
基本コース 10ポイント・約4.5km
健脚コース 22ポイント・約14km
参加方法
スタンプ帳を持ってコースを回り、午前9時半~午後4時の間にスタンプを押してください。最終日までに数日かけて回ってもしっかりも結構です。
スタンプ帳の配布
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)、市内の主な市公共施設、京阪・JR・近鉄の主要駅で配布中です。また、開催当日は観光センター、観光案内所(JR宇治駅前・近鉄大久保駅構内)、京阪宇治駅、JR宇治駅で配布します。

賞品
どちらかのコースのすべてのスタンプを押したスタンプ帳を開催日の午後5時までにゴールの受付(塔の島)へ。確認後、抽選で各種賞品が当たります。また、全員に参加賞オリジナルバツジ進呈。
その他
「平等院」のスタンプポイントは平等院正門前、「浮舟」は三室戸寺山門手前です。平等院及び三室戸寺を拝観する場合は、いずれも拝観料が必要です。
問い合わせ
開催日: 観光センター(☎23-3334)
開催日以外: 商工観光課

テレビ広報 さわやか宇治
宇治田楽まつり
~ 舞い、躍れ。詠い、奏でよ。~
11月2日(日)
午後4時45分~ (15分間)
KBS京都
UHF34ch
手話通訳あり

◆この宇治市政だよりは、古紙配合率100%の再生紙を使っています。限りある資源を大切に◆

情報BOX

市役所への電話・郵便は
☎22-3141 (代表)
〒611-8501 (個別番号のため住所不要)

週は問い合わせ・車は申し込み
車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。

催し・お知らせ

保護者ふれあい学習会
学校へ行きたいけど行けない子どもの心を、親はどのように受け止めれば良いのか。家庭の役割を考えます。▷とき...10月25日(土)午後1時半～4時半▷ところ...生涯学習センター▷内容...講演「子どもの心に気づいていますか。親の気持ち届いていますか。」=講師・藤井祐子さん(臨床心理士) 交流会▷参加費...無料 問青少年課 ☎39-9283)

市民交流ロビーコンサート

バイオリン&ピアノ
デュオコンサート

バイオリン 李 陽リヤンさん
ピアノ 内田 純子さん

10月29日(水)
午後0時15分～45分
市役所1階市民交流ロビー

曲目
タイスの瞑想曲、
荒城の月夜奏曲 ほか
問文化自治振興課

天文教室「銀河の不思議！」
プラスチック板を使った銀河の工作やお話をします。アンドロメダ銀河や火星など、秋の星空も観察します。▷とき...11月15日(土)午後5時～9時(雨天決行)▷ところ...アクトバル宇治▷対象...4歳以上▷定員...40人(多数の場合は抽選)▷参加費...700円(ただし工作材料費は別途必要・1個100円=要予約)、夕食は持参か食堂(1人900円=要予約) 申復はがきかファクスで、「天文教室(11/15)」代表者の郵便番号・住所

所・電話番号・参加者全員の氏名・年齢・性別・工作材料の個数・食堂利用人数(予約の場合)を書き、10月31日(金)消印有効までにアクトバル宇治 〒601-1392 西笠取辻出川西1、☎075-575-3501、FAX 075-575-3511)へ。

宇城久一日合同行政相談所の開設
法務局・国税局・社会保険事務局・行政評価事務所の相談員や、国から委嘱された行政相談委員が、相続・登記・税金・年金などの相談や苦情をお聞きします。秘密は固く守ります。▷とき...10月24日(金)午後1時～3時半▷ところ...ジャスコ久御山店▷費用...無料 問広報課市民相談係

源氏物語ミュージアム連続講座「囲碁・将棋・双六」
▷とき...11月20日(木)午後2時～3時半▷講師...桐山秀穂さん(財古代学協会古代学研究所助手)▷定員...60人(多数の場合は抽選)▷受講料...500円(資料代含む) 申復はがきで「連続講座第6回」住所・氏名・電話番号、返信用の表にも住所・氏名を書き、11月6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。

ショートテニス教室
バドミントンのコートサイズでスポンジボールを使い、短く軽いラケットで行うテニスです。▷とき...11月6日～27日の月・木曜、いずれも午後7時半～9時半。6回▷ところ...西宇治体育館▷対象・定員...小学4年生以上の市民

30人▷参加費...無料(上靴持参) 申生涯スポーツ課
地域子育て支援基幹センター
問同センター(☎39 9109)
＜園庭開放＞▷とき・ところ...
下表のとおり

10/23(木)	10:00～11:00	西小倉保育所
10/24(金)	10:00～11:30	大久保保育所
10/30(木)	10:00～11:30	同胞保育園
	10:00～11:00	宇治保育所

いずれも雨天中止(ただし、宇治保育所は雨天決行)。いずれも駐車場はありません。

＜親子のひろば＞▷とき・ところ... 10月29日(水)午後1時半～3時=東宇治幼稚園 10月30日(木)午前10時～11時半=西部地域子育て支援センター▷対象...いずれも2歳～就学前の子とその親▷内容...いずれもリトミック

絵本ワンダーランドへようこそ
◆中央図書館◆
布絵本や点字絵本をはじめ、昔の絵本、外国絵本、大型絵本、しかけ絵本など約150冊を展示・貸し出し(一部を除く)します。
10月25日(土)～11月9日(日)
問同館 ☎39-9256)

男女共同参画支援センター
申郵送かファクスまたはEメールで、「参加希望の催し名」氏名 郵便番号・住所 電話 ファクス 番号 保育希望の場合は子どもの名前・年齢 <エコ・ポート長谷山>は、制作を希望する作品を書き、10月31日(金)まで(必着)に同センター(〒611-0021 宇治里尻5-9 ゆめりあうじ内、☎39-9377、FAX 39-9378、メールアドレス danjokyoudou@city.uji.kyoto.jp)へ。いずれも多数の場合は抽選、結果は全員にはがきで連絡します。いずれも保育有りで、原則、2歳～小学3年生です。

＜パパなかなかやるじゃん！パート1～おもちゃづくり～＞▷とき...11月9日(日)午後1時半～3時半▷ところ...ゆめりあうじ▷内容...親子で遊べる木のおも

ちゃづくり▷指導...ウッディメイト宇治▷材料費...300円▷対象・定員...5歳未満の子どもをもつ父親(または母親)20人

＜エコ・ポート長谷山でオリジナルガラス細工制作＞▷とき...11月11日(火)午前9時15分にゆめりあうじ集合。午後0時半解散▷ところ...エコ・ポート長谷山▷作品...次のうちいずれか1つア 箸置き(3組)イ 小皿(直径約7cmの丸皿2枚)ウ 写真フレームエキナーホルダーオ 大皿(17cm×11cmの角皿)カ クリスマスツリー▷定員...40人▷参加費...500円。作品は後日引き渡し

＜女性のための健康セミナー「母性神話のウソ ホント～どうして“ママ”がしんどいの？～>子育てについて気軽に話せる場がありますか。▷とき...11月12日(水)午前10時～正午▷ところ...ゆめりあうじ▷講師...赤松彰子さん(おしゃべりルーム里の家主宰)▷対象...子育て中の女性▷定員...25人▷参加費...無料。参加者同士が話し合う時間もあります。

社会福祉協議会
問同協議会 ☎22-5650、FAX 22-5654)

＜2003 宇治福祉まつり＞▷とき...11月2日(日)午前9時半～午後3時(少雨決行)▷ところ...総合福祉会館一帯▷内容...「ともに創ろう心豊かで住み良いまちを～明るい未来～」をテーマに、模擬店(午前11時～)、ステージ発表、子ども広場、展示・相談コーナー、抽選会など

＜菟道学区福祉バザー＞▷とき...10月26日(日)午後1時半～(雨天決行)▷ところ...菟道ふれあいセンター

ボランティアによるボランティア相談
相談を受ける人、相談をしたい人、どちらも気軽にどうぞ。▷とき...10月25日(土)午前10時～午後8時▷ところ...総合福祉会館

(来所のみ)▷内容...ボランティア活動やサークルの悩みなど 問宇治ボランティア活動センター(社会福祉協議会内 ☎22-5650)

トレーニング機器実技講習会
▷とき...11月22日(土)午後1時半～▷ところ...黄檗体育館▷対象...15歳以上(中学生を除く)▷定員...先着30人▷受講料...1000円 申11月1日(土)から顔写真(3cm×2.5cm)と印鑑を持って同館 ☎39-9249)へ。また、講習会受講者を対象にインストラクターによる個人指導(無料)をしています。▷とき...第1・2・3・4 火曜と第1・2・3・4 金曜=午後1時～3時、第1・2・3・4 金曜=午前10時～正午

官公署・その他

宇治商工会議所技能習得講座
申同会議所 ☎23-3101)へ。

＜ワード・エクセルコース＞▷とき...11月19日～12月12日の水・金曜、午後6時半～9時。8回▷定員...20人▷受講料...2万4000円

城南地域職業訓練センター
申10月27日(月)から受講料を添えて同センター(☎46-0688)へ。

＜インターネット入門＞▷とき...12月4日～22日の月・木曜、午後6時半～9時。6回▷定員...先着20人(内中小企業の従業員14人)▷受講料...1万4000円

＜ワード初級＞▷とき...11月28日～12月16日の火・金曜、午後6時半～9時。6回▷定員...先着20人(内中小企業の従業員14人)▷受講料...1万4000円

◆ひったくりに注意！◆
高齢者や女性の被害者が多く、転倒してけがをするケースもあります。
被害に遭わないために
貴重品は、身に付けましょう
自転車の前カゴに、防犯ネットを取り付けましょう
手荷物は、車道と反対側に持ちましょう
後方から近づくとバイクの音に注意しましょう
問宇治警察署 ☎21-0110)

地球環境と私たちの暮らし

平成15年度後期 消費生活講座

【受講料】無料 【申し込み】電話で商工観光課へ

第1講座 講演「地球環境と私たちの暮らし」
と き...11月5日(水)午後2時～4時
と ころ...ゆめりあうじ 定 員...70人
講 師...NPO法人気候ネットワーク代表 浅岡美恵さん
保 育...6か月～6歳(先着5人)

第2講座 施設見学会「省エネと生活の工夫」
と き... 11月11日(火) 11月12日(水)
い ずれも午後1時～5時
(市役所南玄関に午後0時50分集合)
と ころ...京エコロジーセンター(京都市伏見区)
定 員...いずれも35人 保 育...なし

第3講座 パネルディスカッション
「地球環境のために私たちが出来ること」
と き...11月19日(水)午後2時～4時
と ころ...ゆめりあうじ 定 員...70人
講 師...京都環境問題事務局専門相談員 細木京子さん
市環境企画課参事
保 育...6か月～6歳(先着5人)

第4講座 施設見学会「防災体験をしよう」
と き...11月26日(水)午後1時～5時
(市役所南玄関に午後0時50分集合)
と ころ...京都市防災センター(京都市南区)
定 員...35人 保 育...なし
◀参加は全講座を受講する人に限ります▶

家にいるのがこわいねん...

～DVと子どもの虐待を考える～

(DV=ドメスティック・バイオレンス)の略で、夫・恋人等からの暴力のこと)DVと児童虐待は、どちらも家庭内の暴力で、これらは複雑に絡み合い、被害者にとって、身体的、精神的に大きなダメージを与えます。これらの問題解決の糸口を探ってみませんか。

問男女共同参画支援センター

◇と き...11月13日(木)午後1時半～3時半
◇と ころ...ゆめりあうじ
◇講 師...田上時子さん
(女性と子どものエンパワメント関西・理事長)

◇定 員...130人(多数の場合は抽選。結果は全員にはがきで連絡します)

◇参加費...無料 ◇保 育...原則、2歳～小学3年生

【申し込み】講座名 氏名 住所 電話(ファクス)番号 保育希望の場合は子どもの名前・年齢を書き、10月31日(金)までに、郵送、ファクス、Eメールまたは直接に同センター(〒611-0021 宇治里尻5-9 ゆめりあうじ、☎39-9377、FAX 39-9378、メールアドレス danjokyoudou@city.uji.kyoto.jp)へ。



Mr. マリック

11月23日(祝)午後5時半開演
(午後5時開場)

文化センター大ホール

<全席指定>(当日各300円増)
前売りS席5000円/A席4200円

ファミリーシートA席(大人1人+中学生以下1人)7000円
(追加の場合は大人1人につき4200円、中学生以下1人につき2800円)
ファミリーシートは文化センターでのみ販売します。

チケットは各プレイガイドで発売中

問宇治市文化センター(☎39-9333)

リサイクル自転車を販売

駅周辺から撤去された放置自転車をリサイクル販売します。

▶と き: 10月26日(日)午前10時～

▶と ころ: 同胞の家
(小倉町西山44-4)

▶販売台数: 約30台

▶価格: 約5000円～1万円

希望多数の場合は自転車ごとに抽選。なお、購入の際に、必ず防犯登録をしていただきます。



問宇治市リサイクル自転車販売協議会事務局
(同胞の家内 ☎20-4080)