



平成30年(2018年)3月1日発行
宇治市政だより
[毎月1日・15日発行]



広報



認知症とともに 笑顔で生きる

INDEX[もくじ]

- 02 クローズアップ 認知症
- 03 市政功労者などを表彰
- 05 中学校入学準備金
支給時期が変更
- 07 子育て応援コーナー特別保存版
各種健診等年間日程
- 11 災害時の備え[自助]

認知症の人が自分らしく安心して暮らせるまちをつくるために 宇治市では「認知症の人にやさしいまち・うじ」を宣言しています

町健康生きがい課 ☎内線 2080

なぜ宣言に至ったか

府立洛南病院副院長 森俊夫（もりとし）
おさん



認知症の有病率は、年齢とともに右肩上がりに増加していきます。私たちが平均寿命まで生きた時には、およそ2人に1人は認知症ということになります。認知症はだれにとっても身近な病気であり、認知症と無縁に生きることはできません。

ところがこれまで私たちは、認知症を避け、否定的にとらえてきた側面があります。しかし、「認知症とともに笑顔で生きることが可能であることは、認知症のご本人が証明しています。」

当事者の声を施策に

市民一人ひとりが認知症について正しく理解し、認知症の人の視点に立って、世代や立場を越え、まちぐるみで支えるネットワークを築くことが何より大切です。

市ではその思いを、「認知症の人にやさしいまち・うじ」宣言として発表しました。またこの宣言の実現に向け、認知症の人の声を施策につなげる取り組みをすすめています。

認知症とともに生きる

伊藤俊彦（いとうとしひこ）さん（本人）



認知症と診断された当初は、知識もなく「このまま病状が進んで何もわからなくなる」という恐怖を感じました。その後、同じ病気を抱える仲間に出会い、「先の見えない不安」から解放されて、「ないものねだりをするのではなく、出来る事を出来るうちにしよう」と思うようになり、現在に至っております。

中西美幸（なかにしみゆき）さん（本人）



認知症であることを近所の方に打ち明けたところ、声をかけてもらえるようになりました。

中西俊夫（なかにしとしお）さん（夫）

認知症本人は変わらないので、介護者である自分が本人のありのままを受け止めたいと思っています。

認知症フォーラム in 宇治

時 3月21日(祝)午前11時～午後4時
所 生涯学習センター

内 市の認知症施策の紹介、様々な団体の最新活動報告など

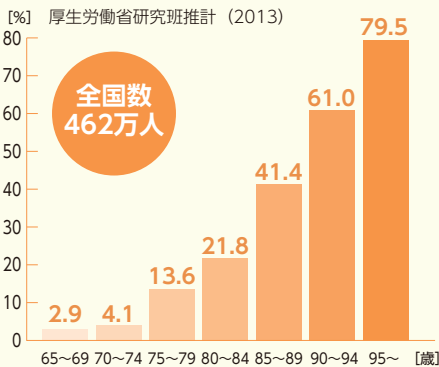
¥無料

この他にも、こども向けや専門職向けの内容も準備しています。

また、イベント詳細は「れもねいど」のホームページ及びフェイスブックにて配信しています。

れもねいど 検索

年齢別の認知症高齢者の割合



京都認知症総合センターが まもなくオープン

☎(福)悠仁福祉会 ☎25-2577

これまで個別に提供していた認知症の各段階に必要な治療やケア、入所施設までを「京都認知症総合センター」ではワンストップで提供します。認知症になっても、住み慣れた地域で馴染みの人間関係の中で過ごせることを目指します。



認知症に対応する医療

認知症の訪問診療や看護、外来診察を担う医療施設

本人と家族に寄り添う初期支援

認知症の人や家族等からの相談、安心できる居場所、また本人の生きがいや社会参加の場として、認知症の人、家族、地域住民等誰もが気軽に集える常設型カフェを設置し、また就労支援等を目指します。

在宅生活を支える通所・訪問サービス

認知症デイサービスや短期入所サービス、訪問介護のサービスを提供

手厚くサポートする入所施設

特別養護老人ホームや認知症対応型高齢者グループホーム等を併設



市制施行記念日に 市政功労者などを表彰

閤秘書広報課秘書係 ☎20・8701

時 3月1日(木)

所文化センター小ホール

今日まで市政の発展にご尽力をいただいた自治功労者をはじめとする市政功労者の表彰を行います。また、体育・スポーツの振興に貢献された人や団体にスポーツ賞の表彰を、文化の振興に貢献された青少年にジュニア文化賞の表彰を行います。さらに、市民による善行や優れた地域活動を継続されている人を地域社会貢献者として表彰します。

表彰状や感謝状を贈呈される人は、次の皆さんです。(順不同・敬称略)

市政功労者

「表彰状贈呈」

《自治功労者》石田正博、荻原豊久、森真二、石田肇、青木八千代、鈴木妙子、尾崎十史子、清水桂子、長束登百子、西岡香、光島智加枝、円尾幸子、大西幸江、谷口節子、坂本和子、山本智子、北村愛子、福井乃扶子、臼井浄子、森博、山本哲治
《篤志者》(故)池本菊次、山都産業株式会社社長 西岡賢造
《永年勤続職員》26人

「感謝状贈呈」

《集会所管理者》上田誠二、中須和美、西村武美、深井英一、山本美彦
《農業振興協議会委員》北浦登志男、村田正治
《市医》石原由理、上田通章、幸道直樹、都倉隆
《介護認定審査会委員》潮田あかね、小泉修一、小山邦彦
《地域密着型サービス運営委員会委員》岡田まり、島崎貴士、長谷川笑子、山崎信子
《介護相談員》林恵子、山崎信子
《都市計画審議会委員》野田崇、山本哲治
《学校医》大嶋章裕、藤井秀俊
《学校歯科医》西村雅文
《学校薬剤師》河村ひとみ
《スポーツ推進委員》佐藤礼子、鈴木とし恵
《生涯学習審議会委員》森川知史
《少年補導委員》内田徹、内田満穂、久世谷幸治、古島光司、部正永、鈴木とし恵、西出美恵子
《電話相談員》5人
《人権擁護委員》入江宗輔、門脇洋子、小松美恵子、藤原了孝
《民生委員・児童委員》浅井温子、浅居幸

子、飯田進、生嶋良一、池本栄子、石崎利壽、磯井義博、稲房知江子、井上正信、岩田貴子、奥野道子、海老名典子、大木恵美子、大友一正、岡田久美子、岡野勝彦、桂恵美子、樹山明、久保見ひさの、高辻淑子、田中信昭、田中保男、辻容子、坪井千恵子、寺川孟寛、土井伸明、中嶋智子、中谷勝彦、中西千鶴、西脇醇、原成子、百武千代子、福嶋宏子、實壁眞澄、前田正子、俣野良子、向山ひろ子、森昭雄、山本勅子、雪竹しづ子、吉田茂孝、吉村雅代
《住民自治組織の長》秋月新治、谷口昇、中谷清一、野堀健次、藪内均、山本日出男
《教職員》11人

スポーツ賞

《優秀選手賞》今村仁美(テニス)、上山大就(空手道)、柏木良太(ウエイトリフティング)、北原一樹(サッカー)、上月壮一郎(サッカー)、越野菜摘(テニス)、富永翔真(空手道)、中村公輔(空手道)、八田努(陸上競技)、福岡慎平(サッカー)、保曾川裕太(空手道)、若原智哉(サッカー)

ジュニア文化賞

《優秀団体賞》京都サンガF.C. U18(サッカー)
《ジュニア賞(個人)》有森花音(武術太極拳)、池本風沙(水泳競技)、岩城来幸(空手道)、上久保拓海(ゴルフ)、久保田晴也(体操競技)、田井滉泰(空手道)、戸田結月(空手道)、成澤一翔(体操競技)、西川勝之(ウエイトリフティング)、西村和真(相撲)、麦谷晃英(空手道)、山崎光翔(空手道)、若林寛斗(空手道)、若林俐青(空手道)
《奨励賞(個人)》山崎皓太(陸上競技)
《奨励賞(団体)》宇治中学校ソフトボール部(ソフトボール)、北宇治中学校女子体操部(体操競技)
《功労賞》五十嵐昇、小川佐代子、神田孝次、田中智子、橋本勝巳、山本ゆみ子、好田辰治

《ジュニア文化賞》福岡真凜(ヴァイオリン)、森本隼太(ピアノ)、宇治中学校校吹奏楽部(マーチング)、カワイダンスエージェンシー BRILLIANT BERRIES (チャダンス)
《ジュニア文化奨励賞》東宇治中学校吹奏楽部(マーチング)、Ka Moae a Kai'ulani Hula Hālau (フラダンス)

地域社会貢献者

青木久二子、伊勢村紀久子、宇治リーディングボランティア、木幡りす文庫

宇治公民館(市民会館)を閉館

宇治公民館(市民会館)(宇治里
尻71番地9)を、3月31日(土)を
もって閉館します。4月1日(日)
以降、使用出来ないため注意して
ください。



宇治公民館については生涯学
習課(☎39-9500)、市民会館に
ついては文化自治振興課自治振興係(☎20-8721)

国民健康保険事業の 運営について答申を 受けました

問 国民健康保険課(☎20・8729)

市は、市国民健康保険運営協議会(小
永井征也会長)から、30年度国民健康保
険(国保)事業の運営についての答申を受
けました。その主な内容をお知らせしま
す。

● 答申の要旨

国保制度の改革により、4月から府が
財政運営の責任主体となり、安定的な財
政運営や効率的な事業運営の確保等、運
営に中心的な役割を担うと共に、市は地

表1:医療給付費分保険料

〈年額〉	答申	29年度
所得割率	7.56%	8.37%
均等割額	2万5400円	2万5200円
平等割額	1万7500円	2万7400円
賦課限度額	58万円	54万円

表2:後期高齢者支援金分保険料

〈年額〉	答申	29年度
所得割率	2.75%	2.45%
均等割額	9100円	7300円
平等割額	6300円	7800円
賦課限度額	19万円	19万円

表3:介護納付金分保険料

〈年額〉	答申	29年度
所得割率	2.67%	3.30%
均等割額	1万900円	9300円
平等割額	5500円	5600円
賦課限度額	16万円	16万円

「保険料収納率の向上」について、滞納
者との接触の機会を確保し、滞納者の実
態把握に努め、「短期証」を活用すると共
に、特別な事情もなく長期にわたる滞納
者には「資格証明書」の交付や滞納処分に
着手する等、これまで以上に厳格な姿勢

● 要望事項

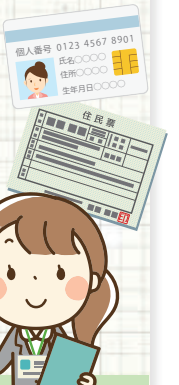
「国保財政調整基金は、不測の事態へ
の対応や今後の中期的な財政運営に必要
であり、厳しい運営の中から積み立てて
きたところですが、制度改革の初年度で
ある30年度においては、基金の一部を取
り崩すこともやむを得ない措置と考えま
す。

域におけるきめ細かい事業を引き続き担
うこととなりました。
保険料率等については、納付金と共に
府から示された標準保険料率等に基づい
て、設定することが妥当です。
30年度答申による「医療給付費分保険
料」、「後期高齢者支援金分保険料」、「介
護納付金分保険料」は左表1・2・3の
とおりです。

で臨むことを求めます。
「保険給付の適正な実施」について、必
要な人に必要な保険給付が確実になされ
るよう適正化及び効率化を図ることを求
めます。広域的な対応が必要なものや一
定の専門性が求められるもの等、市のみ
では効率的に対応しきれない場合、国や
府と共に推進するよう求めます。
「保健事業の充実」について、被保険者
がいつまでも健やかな生活を続けられる
よう、関係機関・関係部署と連携する等
により、多様な健康づくりを展開するよ
う求めます。
また、被保険者への啓発強化、国や府
による財政基盤の強化や、より一層厳し
い状況を迎えた場合は、市の一般会計に
対する支援を要望します。

市は、この答申を最大限尊重し、
今後も皆さんの医療を支える国保事
業の健全な運営に努めます。

市民課窓口以外でも 各種証明に関する サービスが受けられます



市民課 ☎ 20・8722

行政サービスコーナー

《受付日時》平日の午前9時～午後4時45分

《取り扱い証明書》次のとおり

◎住民票の写し(市内分のみ) ◎住民票記載事項証明書(年金受給者現況届出を含む) ◎印鑑登録証明書 ◎戸籍の全部(個人)事項証明書(謄・抄本) ◎除かれた戸籍の全部(個人)事項証明書(除籍(原戸籍)の謄・抄本) ◎戸籍の附票の写し ◎後見等の証明書 ◎戸籍届出書の受理証明書 ◎届出書記載事項証明書 ◎不在住・不在籍証明書 ◎個人の市・府民税の所得証明書・課税証明書(事前に申告が必要な場合があるため、詳しくは市民税課に問い合わせてください) ◎土地または家屋の評価証明書・課税証明書 ◎市税の納税証明書

※手続きに来る人の本人確認書類(運転免許証、健康保険証、マイナンバーカード等)の提示が必要です。代理申請が可能なものについては、原則、委任状及び代理人の本人確認書類の提示が必要です。 ※印鑑登録証明書の申請は、印鑑登録証(カード)が必要です。

《市内の行政サービスコーナー》

木 幡	木幡公民館内	☎ 39-9195
小 倉	西小倉 コミュニティセンター内	☎ 39-9181
南宇治	南宇治 コミュニティセンター内	☎ 39-9187
榎 島	榎島 コミュニティセンター内	☎ 39-9191
東宇治	東宇治 コミュニティセンター内	☎ 39-9184
開	開地域福祉センター内	☎ 39-9240

電話予約で休日受け取り

予約は本人か同一世帯の人に限ります。

《取り扱い証明書》次のとおり

◎住民票の写し ◎印鑑登録証明書
《予約方法》開庁日の午前8時半～午後5時に電話で、市民課へ。印鑑登録証明書の予約の場合は、印鑑登録証(カード)を手元に用意してください。

《受渡場所》市役所地下1階の夜間受付の窓口

※受け取りの際に、申請書の記入が必要

です。

※手数料のほか、本人確認書類、印鑑登録証等が必要です。

《受取日時》予約日から直近の土・日曜日、祝日の午前10時～午後4時(年末年始を除く)。

※交付日に受け取りがなければ、予約は無効になります。

郵便での交付請求

《取り扱い証明書と請求出来る人》次のとおり

◎住民票の写し 本人か同一世帯の人 ◎戸籍謄・抄本など戸籍に関する証明書 本人か本人の配偶者、または直系親族等

《交付手続き》
申請書類に本人確認書類の写し、手数料(定額小為替)、返信用封筒(要切手貼付)を添え、市民課(〒611・8501 宇治琵琶33)へ。申請書は市ホームページから印刷も出来ます。

マイナンバー(個人番号)がわからないとき

通知カードの再交付(500円)やマイナンバーカードの交付には1カ月程度の期間を要します。取り急ぎ、自身のマイナンバーの確認が必要な場合はマイナンバーが記載された住民票の請求(1通300円)で確認出来ます。



中学校入学準備金 支給のご案内

今年度より支給時期が変更になります

図 学校教育課 ☎ 20・8757

今年度から、市立中学校へ就学予定の児童の保護者に対し、中学校入学前に入学準備金を支給します。

《対象》次のとおり

◎経済的な理由で就学が困難な、29年度就学援助の認定をうけた児童の保護者

◎宇治市立小学校6年生かつ宇治市立中学校へ進学する児童の保護者

《支給時期》30年3月中旬

《支給金額》4万7400円

変更前

中学校第1学年に支給

(中学1年生の年度に就学援助の認定を受けた人が対象)

変更後

小学校第6学年に支給

(小学6年生の年度に就学援助の認定を受けた人が対象)

29年度就学援助の認定を受けていれば、改めて支給申請等をする必要はありません。

※29年度就学援助に認定については28年中の収入の総額で審査します。

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。



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

☎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	雨天時
木幡保育所	3月2日(金)10時～11時	中止
小倉双葉園保育所	3月5日(月)10時～11時30分	支援センター
西小倉保育所	3月6日(火)10時～11時30分	中止
大久保保育所	3月6日(火)10時～11時30分	中止
登りこども園	3月6日(火)、17日(土) 10時～11時30分	児童館
同胞保育園	3月6日(火)、20日(火) 10時～11時30分	室内
なかよし保育園	3月8日(木)10時～11時30分	支援センター

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
おやこっくらんど ☎生涯学習センター ☎39-9500	所生涯学習センター 時3月13日(火) 10時～11時30分	対乳幼児と保護者 内「楽しく英語で親子リトミック」、パラバルーン・体操など
赤ちゃんサロン ☎社会福祉協議会 ☎22-5650	所総合福祉会館 時3月15日(木) 10時～12時	対妊婦、生後1～4か月の子と保護者 内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 ☎社会福祉協議会 ☎22-5650	所総合福祉会館 時3月16日(金) 10時～12時	対生後9～12か月の子と保護者 内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 ☎社会福祉協議会 ☎22-5650	所総合福祉会館 時3月8日(木) 10時～11時30分	対双子・三つ子などの多胎児と保護者(妊婦含む) 内参加者同士の交流・情報交換

妊婦さん必見！ 歯科健診を受けましょう



妊娠するとホルモンバランスの変化などにより、歯周病や虫歯になりやすくなります。

市では妊婦さんの歯科健診の助成を行っています。健やかな妊娠と出産を迎えるために歯科健診を受けましょう。

☎市に住民登録があり「妊婦歯科健診受診票※」を持っている妊婦

※保健推進課窓口にて母子健康手帳と一緒に交付します。

助成回数＝妊娠期間中に1回

所宇治市・城陽市・久御山町にある協力医療機関

(上記以外で受診希望は、受診前に同課まで要問い合わせ)

☎保健推進課 ☎20-8728



平成29年3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3月4日必着)
詳細は市ホームページまで。





このページは
広報誌から
取り外して
利用出来ます。

妊婦さん・
子育て世帯の人へ

市では、妊婦さんが安心して妊娠期を過ごせるよう、また生まれてきた子どもさんの健やかな発達・発育を支援するため、年間を通じて各種相談、健診や予防接種などの事業を行っています。ぜひ、活用ください。



乳幼児健康診査と相談など

保健推進課

☎ 20-8728

- 3か月児・10か月児・1歳8か月児・3歳児健康診査は対象月前に個別で通知します。
- 暴風警報又は暴風雪警報が発令された時は原則的に事業を中止します。
- 費用はすべて無料です。

事業	対象	受付時間	会場	H30 4月	5月	6月	7月	8月	9月	10月	11月	12月	H31 1月	2月	3月
3 か月児健康診査	3 ～4 か月児	健診は13時からになります。 受付時間は個別通知をご確認ください。 通知は毎月20日頃に発送します。	健やか センター	29年 12月生	30年 1月生	2月生	3月生	4月生	5月生	6月生	7月生	8月生	9月生	10月生	11月生
				18(水)	16(水)	20(水)	18(水)	22(水)	18(火)	17(水)	21(水)	18(火)	16(水)	20(水)	19(火)
				23(月)	28(月)	22(金)	27(金)	24(金)	19(水)	23(火)	26(月)	19(水)	24(木)	22(金)	20(水)
				24(火)	29(火)	25(月)	30(月)	27(月)	25(火)	24(水)	27(火)	25(火)	28(月)	25(月)	25(月)
				25(水)	30(水)	26(火)	31(火)	28(火)	26(水)	26(金)	28(水)	26(水)	29(火)	26(火)	26(火)
10か月児 健康診査	10～11 か月児	通知後、個別に宇治市内の指定協力医療機関で受けてください。通知は毎月25日頃に発送します。		29年 5月生	6月生	7月生	8月生	9月生	10月生	11月生	12月生	30年 1月生	2月生	3月生	4月生
1 歳8 か月児健康診査	1 歳8 ～9 か月児	健診は13時からになります。 受付時間は個別通知をご確認ください。 通知は毎月10日頃に発送します。	健やか センター	28年 7月生	8月生	9月生	10月生	11月生	12月生	29年 1月生	2月生	3月生	4月生	5月生	6月生
				3(火)	9(水)	4(月)	4(水)	3(金)	5(水)	3(水)	5(月)	5(水)	9(水)	6(水)	5(火)
				4(水)	10(木)	5(火)	5(木)	6(月)	6(木)	4(木)	6(火)	6(木)	10(木)	7(木)	6(水)
				5(木)	11(金)	6(水)	6(金)	7(火)	7(金)	5(金)	7(水)	7(金)	11(金)	8(金)	7(木)
				6(金)	14(月)										
3 歳児健康診査	3 歳5 ～6 か月児	健診は13時からになります。 受付時間は個別通知をご確認ください。 通知は毎月15日頃に発送します。	健やか センター	26年 10月生	11月生	12月生	27年 1月生	2月生	3月生	4月生	5月生	6月生	7月生	8月生	9月生
				12(木)	18(金)	13(水)	11(水)	9(木)	11(火)	10(水)	9(金)	10(月)	18(金)	13(水)	11(月)
				13(金)	21(月)	14(木)	12(木)	10(金)	12(水)	11(木)	13(火)	11(火)	21(月)	14(木)	12(火)
				16(月)	22(火)	15(金)	13(金)	20(月)	13(木)	12(金)	14(水)	12(水)	22(火)	15(金)	13(水)
				17(火)	23(水)		17(火)		14(金)	15(月)		13(木)	23(水)		
離乳食教室 ※1		13:10 ～ 13:20	健やか センター	29年 11月生	30年 12月生	1月生	2月生	3月生	4月生	5月生	6月生	7月生	8月生	9月生	10月生
				27(金)	31(木)	28(木)	26(木)	30(木)	27(木)	25(木)	29(木)	21(金)	25(金)	28(木)	25(月)
乳幼児相談(育児相談) ※2		9:30 ～ 11:00	健やか センター	9(月)	7(月)	7(木)	2(月)	2(木)	3(月)	1(月)	1(木)	3(月)	7(月)	1(金)	1(金)
				10(火)	8(火)	8(金)	3(火)		4(火)	2(火)	2(金)	4(火)	8(火)	4(月)	4(月)
	2 か月児～ 幼児	9:50 ～ 11:00	北部地域子育て 支援センター	19(木)	★	★			★	★	★		★		
			東部地域子育て 支援センター	20(金)	★	★	★		★	★	★	★	★		★
			西部地域子育て 支援センター	★	★	★	★		★	★	★	★		★	★
			南部地域子育て 支援センター	24(火)	22(火)	19(火)	24(火)		★	★	★	★	★	★	
			グリーンタウン 横浜中央集会所			★					★				
						14(木)					9(金)				

※1 離乳食教室は予約が必要です。上記対象月より予約開始となりますので、保健推進課へ電話でお申し込みください。

※2 乳幼児相談は予約が不要です。健やかセンターでは「計測、育児・栄養・発達相談」が出来ます。各地域子育て支援センター等では、保健師や栄養士による「お話タイムと遊びの紹介」があり、「計測」、「育児相談」、「栄養相談(★印の日のみ)」が出来ます。

●BCG実施日程

【会 場】健やかセンター（うじ安心館内）

【受付時間】13：15～14：30（整理番号札を会場で配布します。）

◇暴風警報又は暴風雪警報が発令された時は原則的に事業を中止します。

実施日に来ら 。おいて接種。	時期	場所
おいて接種。	推奨月	健やかセンター （うじ安心館内）
おいて接種。		
の接種は1歳		
て接種（標準と		
の接種は1歳		
て接種（標準と		
の接種は1歳		
て接種（標準と		
おいて接種。		
おいて接種。		
1日生		
2か月までの		
接種。追加は		
チンの種類に		

誕生年月	推奨月	日程
29年10月生	30年4月	11日(水) 26日(木)
11月生	5月	15日(火) 31日(木)
12月生	6月	11日(月) 27日(水)
30年1月生	7月	9日(月) 24日(火)
2月生	8月	1日(水) 21日(火)
3月生	9月	10日(月) 27日(木)

誕生年月	推奨月	日程
30年4月生	10月	9日(火) 22日(月)
5月生	11月	8日(木) 20日(火)
6月生	12月	4日(火) 17日(月)
7月生	31年1月	15日(火) 31日(木)
8月生	2月	5日(火) 18日(月)
9月生	3月	8日(金) 18日(月)

●予防接種協力医療機関（宇治市）

平成30年2月現在

地区	医療機関名	電話番号
六地蔵	小田部小児科内科医院	32-6205
	中村医院	31-5237
	いしのこどもクリニック	38-5200
	六地蔵総合病院	33-1717
平尾台	小児科いしはらクリニック	38-1617
木幡	大石医院	31-8354
	大石木幡医院	33-0306
	小山医院	31-5455
	松崎小児科医院	32-1390
五ヶ庄	藤井おうばく駅前内科クリニック	33-2828
明星町	いかだ医院	23-1736
菟道	上田診療所	22-7586
	大石三室戸医院	24-0306
	こうどう小児科	33-8886
	原田医院	33-3411
宇治	原田内科医院	23-5839
	宇田医院	23-2166
	増井医院	21-2063
	村澤医院	21-1731

地区	医療機関名	電話番号
宇治	やぎ小児科医院	23-8104
	宇治武田病院	25-2500
	都倉病院	22-4521
	宇治徳洲会病院	20-1111
榎島町	宇治徳洲会病院	20-1111
羽拍子町	中村医院	41-6500
広野町	竹中内科医院	41-6259
	徳岡医院	43-8952
小倉町	今林医院	21-4522
	笹平診療所	21-4523
	完岡医院	21-2507
	たなか医院	66-2994
伊勢田町	二宮内科医院	28-3101
	宮本医院	21-3934
	浅妻医院	44-0888
	おやいづ医院	41-6013
大久保町	斎藤小児科医院	23-7696
	あさくら診療所	46-5151
寺山台	上ノ山吉岡医院	43-4181
	才田小児科医院	48-3112

注 意 事 項

❶ 違う種類のワクチンを接種する場合は、
下記の期間にご注意ください。

定期 接種	4種混合（DPT-IPV）・3種混合（DTP）・不活化ポリオ・2種混合（DT）・日本脳炎・ヒブ・小児用肺炎球菌・B型肝炎・ヒトパピローマウイルス感染症・高齢者肺炎球菌
任意 接種	インフルエンザ

1週間
以上
あける

他の
予防
接種

定期 接種	BCG・麻しん風しん混合（MR）・麻しん・風しん・水痘（水ぼうそう）
任意 接種	流行性耳下腺炎（おたふくかぜ）・ロタウイルス

4週間
以上
あける

❷ 病気がかった場合、予防接種ができな
い期間があります。

麻しん 等	病気が治った後 4週間程度
風しん・水ぼうそう・ おたふくかぜ等	病気が治った後 2～4週間程度
突発性発疹・手足口 病・伝染性紅斑・イン フルエンザ 等	病気が治った後 1～2週間程度

❸ けいれんをおこしたことがある人は、か
かりつけ医に相談の上予防接種を受けて
ください。

ワクチンです。これから接種を
よう。3種混合ワクチンで接種を
回数を4種混合または3種混合ワ
の接種の必要はありません。
え期間に接種機会を逃した人（平
までの間に定期接種として、不足
年4月2日生～平成21年10月1
ない場合は、9歳以上13歳未満
できます。
続き、追加免疫を与えるために
を必要とする疾病にかかったこと
なかった場合、当課まで連絡し



定期予防接種

図保健推進課 ☎ 20-8728

	種目	対象年齢※ a		回数	標準的な接種方法	
集団接種	BCG	生後 1 歳未満(接種推奨月齢)生後 6 か月		1 回	3 か月児健診時に推奨日を案内しています。対象生まれ月の れない場合は、右表を参考に 1 歳未満の別日にお越しください。	
	ヒブ (インフルエンザ菌b型) ※ 1	(初回接種開始) 生後 2 か月以上 7 か月未満 標準年齢※b	初回	3 回	各回の間は 27 ～ 56 日 (医師が認める場合は 20 日) の間隔を (初回 (3 回目) までの接種は 1 歳未満に行う。)	
追加			1 回	初回 (3 回目) 終了後、7 ～ 13 か月までの間隔をおいて接種。		
(初回接種開始) 生後 7 か月以上 12 か月未満		初回	2 回	各回の間は 27 ～ 56 日 (医師が認める場合は 20 日) の間隔を (初回 (2 回目) までの接種は 1 歳未満に行う。)		
		追加	1 回		初回 (2 回目) 終了後、7 ～ 13 か月までの間隔をおいて接種。	
(初回接種開始) 1 歳以上 5 歳未満			1 回			
個別接種	小児用肺炎球菌 (13 価) ※ 2 ※ 3	(初回接種開始) 生後 2 か月以上 7 か月未満 標準年齢※b	初回	3 回	各回の間は 27 日以上の間隔をおいて接種 (初回 (3 回目) まで 未満に行う。)	
			追加	1 回		生後 1 歳以降、初回 (3 回目) 終了後、60 日以上の間隔をおいて して 12 ～ 15 か月の間に行う。)
		(初回接種開始) 生後 7 か月以上 12 か月未満	初回	2 回	各回の間は 27 日以上の間隔をおいて接種 (初回 (2 回目) まで 未満に行う。)	
			追加	1 回		生後 1 歳以降、初回 (2 回目) 終了後、60 日以上の間隔をおいて して 12 ～ 15 か月の間に行う。)
		(初回接種開始) 1 歳以上 2 歳未満		2 回	各回の間は 60 日以上の間隔をおいて接種。	
		(初回接種開始) 2 歳以上 5 歳未満		1 回		
	B 型肝炎	1 歳未満		3 回	1 回目は生後 2 か月以降に接種 2 回目は 27 日以上の間隔をおいて接種 3 回目は、1 回目の接種から 139 日以上の間隔をおいて接種。	
	4 種混合 (DPT-IPV) ※ 4	生後 3 か月以上 90 か月未満	1 期 (ジフテリア・百 日せき・破傷風・ 不活化ポリオ)	初回	3 回	各回の間は 20 ～ 56 日までの間隔をおいて接種。
			追加	1 回	追加は、初回 (3 回目) の終了から 12 ～ 18 か月までの間隔をおいて接種。	
	不活化ポリオ (IPV) ※ 5	生後 3 か月以上 90 か月未満	初回	3 回	各回の間は 20 ～ 56 日までの間隔をおいて接種。	
			追加	1 回	追加は、初回 (3 回目) の終了から 12 ～ 18 か月までの間隔をおいて接種。	
	麻しん風しん混合 (MR)	生後 12 か月以上 24 か月未満	1 期	1 回		
		小学校就学前の 1 年間	2 期	1 回	平成 30 年度の対象は、平成 24 年 4 月 2 日生～平成 25 年 4 月 1 日生	
	水痘 (水ぼうそう)	生後 12 か月以上 36 か月未満		2 回	生後 12 ～ 15 か月に至るまでに 1 回目の接種を行い、6 ～ 12 か月 間隔をおいて 2 回目を接種。	
	日本脳炎 ※ 6	生後 36 か月以上 90 か月未満 標準年齢※b	1 期	初回	2 回	初回、1 回目と 2 回目の間は 6 ～ 28 日までの間隔をおいて接種。 初回 (2 回目) の終了からおおむね 1 年の間隔をおいて接種。
追加				1 回		
	9 歳以上 13 歳未満	2 期	1 回			
2 種混合 (DT) ※ 7	11 歳以上 13 歳未満	2 期 (ジフテリア・破傷風)	1 回			
ヒトパピローマ ウイルス感染症 (子宮頸がん予防)	小学校 6 年生～高校 1 年生相当の女子 (標準的な接種期間) 中学校 1 年生の間 ※平成 30 年 2 月現在、積極的には接種をお勧めしていません。		3 回	問健康生きがい課 (☎内線 2332) 初回接種の 1 ～ 2 か月後、6 か月後に接種 (接種間隔は、ワクチン より異なる)。		

※a 対象年齢…法律で定められた接種年齢。

※b 標準年齢…国が接種を奨める望ましい年齢(詳しくは母子健康手帳又は予防接種手帳をご覧ください。)

(注) 対象年齢や接種期間等、決められた留意事項をお守りください。定期予防接種を対象年齢・接種期間以外で接種された場合、任意接種としての取扱いになり、自己負担になりますのでご了承ください。

※1 生後2か月以上12か月未満に初回の接種を開始した者が、初回(2回目又は3回目)の接種を終了せずに、生後12か月を超えた場合は、初回(2回目又は3回目)の接種はせず、最後の初回の接種終了後27日間(医師が必要と認める時は20日間)以上の間隔で追加の接種をしてください。

※2 生後2か月以上7か月未満に初回の接種を開始した者が、初回(2回目)の接種が、生後12か月を超えた場合は、初回(3回目)の接種はせず、最後の初回の接種終了後60日間以上の間隔で追加の接種をしてください。

※3 生後2か月以上12か月未満に初回の接種を開始した者が、初回(2回目)の接種を終了せずに、生後24か月を超えた場合は、初回(2回目又は3回目)の接種はせず、最後の初回の接種終了後60日間以上の間隔で追加の接種をしてください。

※4 4種混合ワクチンは、3種混合と不活化ポリオを合わせたワクチンで接種を開始される方は、4種混合ワクチンで接種を開始し、ポリオワクチンの接種が終了した方は、残りの3種混合ワクチンを接種することが出来ます。

※5 4種混合ワクチンで接種を開始された場合は、不活化ポリオワクチンの接種は、平成25年4月の法改正にて、日本脳炎ワクチンの差し控

成7年4月2日生～平成19年4月1日生)は、20歳未満の分の日本脳炎ワクチンを無料で接種できます。平成19年4月2日生で、3歳以上7歳6か月未満の間に1期が終了している方は、定期接種として1期の不足分を接種することが出来ます。

※7 4種混合又は3種混合ワクチン接種の基礎免疫(1期)に接種。

◆ 定期予防接種の対象者であった間に、長期にわたり療養等の特
 等の特別な事情により、定期予防接種を受けることが出来な
 くてしまった方は、図健康生きがい課(☎内線2332)までご連絡
 してください。



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。



パパママスタート 問保健推進課 ☎ 20-8728

- ◇妊娠期から、子どもを迎える準備をするための教室です。
- ◇暴風警報又は暴風雪警報が発令された時は原則的に事業を中止します。

	ハッピーマタニティクラス※1		おいしい！ たのしい！ フッキング！	これで安心♪ 赤ちゃんの お世話体験	パパ出番ですよ ～沐浴にチャレンジ～
H30年4月	13 (金)	24 (火)	20 (金)		21 (土)
5月	22 (火)		17 (木)	12 (土)	24 (木)
6月	4 (月)	22 (金)	21 (木)		16 (土)
7月	30 (月)		20 (金)	14 (土)	28 (土)
8月	10 (金)	20 (月)	23 (木)		18 (土)
9月	25 (火)		21 (金)	8 (土)	29 (土)
10月	9 (火)	26 (金)	19 (金)		20 (土)
11月	27 (火)		15 (木)	10 (土)	16 (金)
12月	7 (金)	17 (月)	14 (金)		15 (土)
H31年1月	21 (月)		17 (木)	12 (土)	19 (土)
2月	5 (火)	22 (金)	21 (木)		16 (土)
3月	19 (火)		14 (木)	9 (土)	16 (土)
会 場	健やかセンター				
開始時間	午前10時(午前9時45分から受付)				
所要時間	1 時間半程度		3時間程度	2 時間程度	2 時間程度
対 象	市内在住の妊娠期のママとパパ(どちらか片方のみの参加も可)				
申し込み	不要(保育希望の場合は📞必要)		必 要 ※2		
費 用	無 料				
保 育	有(申し込み必要)		有	無	

※1 他の妊婦さんたちと一緒に助産師などの専門職から妊娠期の体のことや食事管理、お口のケアについての話をしています。楽しく気軽に仲間づくりができるような内容です。日によって内容が変わりますので、詳しくは保健推進課へお問い合わせいただくか、市ホームページをご覧ください。

※2 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。



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

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

小児救急電話相談事業 ☎ #8000 (つながらない場合は☎ 075-661-5596へ)

対 象	府内に住む15歳未満の子どもおよびその家族など
実施期間	年中無休
相談時間	19時～翌朝8時 (土曜(祝日・年末年始を除く)は15時～)

休日・夜間の小児救急体制

軽傷の場合は、まず休日急病診療所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。



災害時の備え まずは「自助」

図危機管理課 ☎ 39・9421



災害はいつどこで起こるかわかりません。大規模災害が発生した時は、道路の寸断や渋滞、交通手段の混乱等によって、消火・救出・救助等の活動能力が著しく低下することが考えられます。こうした時には、行政や消防による「公助」の前に、「自分の身は自分で守る『自助』」が非常に重要になります。

今回は、災害時に押さえておきたい「自助」のポイントについて紹介します。

家族は無事!?

家族が一緒にいる時に災害が発生するとは限りません。あらかじめ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「災害用伝言版」の使用方法等を確認しておきましょう。

非常持ち出し袋の準備

避難をするにも、災害が発生してから荷物の準備をしていては、危険な場合もあります。あらかじめ、非常持ち出し袋を用意しておきましょう。非常持ち出し袋には、「あったら便利なもの」より「なくてはならないもの」を用意しましょう。

また、各家庭で3日分(出来れば1週間分)の食料等を備蓄しておくことも重要です。今号16ページコラムにも関連の記事を掲載しています。



避難をするときは

非常持ち出し袋を持ち、徒歩で避難しましょう。また、火の元を確認してガスパンを締め、電気のブレーカーを切る等、火事がないようにしましょう。

市では災害時に、指定緊急避難場所を市立小・中学校に開設します。あらかじめ、ハザードマップや市ホームページ等で自宅や職場から最寄りの小・中学校を確認しておきましょう。

災害情報の取得

災害が発生したときは、京都府防災・安心情報メール、テレビ、ラジオ、インターネット等を活用し、積極的に情報を取得しましょう。

速報



市ホームページ	http://www.city.uji.kyoto.jp
市facebook	https://www.facebook.com/ujiacity
FMうじ	88・8MHz
FMうじインターネット放送	https://www.fmuji.com/
京都府防災・安心情報メール	anzen@k-anshin.pref.kyoto.jp 空メールを送信し、登録してください。
NHKデータ放送	テレビのリモコンのdボタンから確認出来ます。
緊急速報メール(エリアメール)	対応するスマートフォン・携帯電話に配信(登録不要)

地元 宇治で働こう！



宇治市ものづくり企業
合同企業説明会・面接会

時 3月8日(木) 午後1時～4時
(受け付けは午後0時半～) 所 メ
ルパルク京都(京都市下京区) 対
次のとおり ◎合同企業説明会Ⅱ
31年3月大学・短期大学卒業予定
者 ◎面接会Ⅱ既卒者、30年3月
大学・短期大学卒業予定者 閩産
業推進課 ☎39・9444



企画展

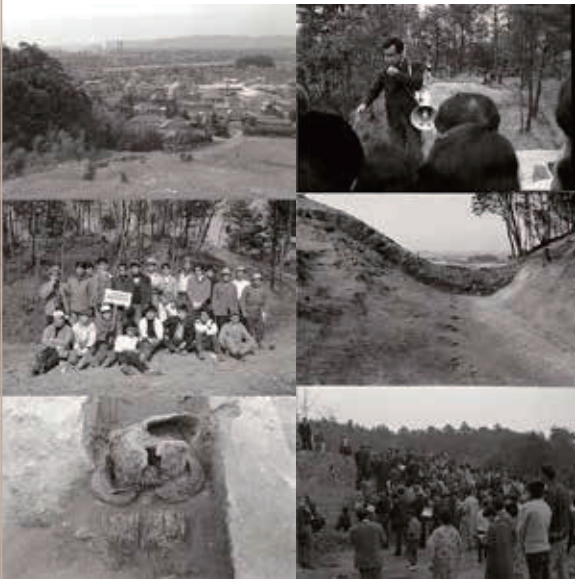
二子山古墳発掘 50年



50年前の発掘調査の様子

二子山古墳からは、鉄製の鎧や冑など多数の副葬品が出土しました。本展では、近年の調査による最新の成果を加えて紹介します。

時 4月22日(日)まで、午前9時～午後5時(月曜日・祝日は休館) 閩歴史資料館 ☎39・9260



風しん予防接種費用の助成

風しん(R)ワクチン及び麻疹風しん混合(MR)ワクチンを全額自己負担で接種した後、申請により助成します(1人につき1回分のみ助成)。30年3月31日(土)までの申請分が対象です。

【接種日に市に住民登録のある次の人】

◎妊娠を希望する女性かつ抗体検査等により、抗体価の低い人

◎妊娠をしている女性の同居者で、抗体検査等により、抗体価の低い人。ただし、妊娠をしている女性の抗体価が低い場合とする。

※次の人は対象外です。

◎抗体検査の結果、抗体があると判断された人

◎風しんワクチンを2回接種したことがある人

◎風しんに感染したことがある人

《助成額》接種費用の3分の2程度

※次の人は全額助成です。

◎生活保護受給世帯

◎中国残留邦人等支援給付受給世帯

◎市民税非課税世帯

《助成対象接種期間》

29年4月1日～30年3月31日

申請書類に抗体価が低いことが



分かる書類(妊婦の同居者が申請する場合、妊婦の抗体価が低いことが分かる書類も必要)、領収書(原本)を添え、3月31日(土)(消印有効)までに、郵送か保健推進課窓口(〒611・8501 宇治琵琶33 ☎20・8728)へ。請求書は市ホームページから印刷も出来ます。

消えたい

死にたい

その前に…



3月は自殺対策強化月間です

自殺対策強化月間に合わせて、3月6日(火)～18日(日)に、市内3図書館にて関連図書の展示・貸出を行います。

問地域福祉課 ☎20・8730

自殺対策強化月間関連事業

Dr. 石蔵の生き方セミナー

「ストレスとうまく付き合う秘訣」

問男女共同参画支援センター(〒611・0021 宇治里尻5-9 ゆめりあうじ内、☎39・9377 FAX 39・9378

✉ danjokyoudou@city.uji.kyoto.jp)

若い世代の自殺とその7割を占める男性の生きづらさをテーマに、ストレスとうまく付き合う秘訣を話します。

時3月25日(日)午後1時半～3時半

同センター 定所



▶石蔵文信さん

抽50人 問石蔵文信さん(大阪大学人間科学研究科未来共創センター招へい教授)他保育あり(0歳6カ月～小学3

自殺対策強化月間関連事業

3月の「男性のための電話相談」の相談時間を拡大します。

男性の悩みの相談に、男性相談員が電話で応じます。

3月は自殺対策強化月間のため、3月16日(金)の相談時間を拡大して、午後5時から8時まで実施します。ひとりでもまず気軽に相談してください。なお、4月以降の相談時間は、毎月第3金曜日の午後6時から8時です。

相談電話番号

☎39・9377



バイクや軽自動車の 廃車等の手続きは3月中に！

4月2日以降に手続きをした場合は、30年度も課税されます。

手続き先や手続きに必要なものは市ホームページで確認するか、次の問い合わせ先まで問い合わせてください。

問市民税課 ☎ 内線 2120



情報BOX

今後のイベントや行事の情報をお届けします。

健康・福祉



健康展「大切なからだのために」

時 3月5日(月)～7日(水) ◎午前9時～正午 ◎午後1時～4時(5日は午後1時～4時のみ) 所 市役所1階市民ギャラリー1コーナー 内 健康づくりに関するパネル展示、健康相談コーナー、各種測定(血圧・体脂肪・血管年齢等) 問 健康生きがい課

青春歌声広場

時 3月17日(土)午後1時半～3時半 所 東宇治地域福祉センター 対市内在住・在勤・在学の50歳以上の人 定 先50人 内 生バンドによる伴奏 ￥200円 特 飲み物 申 3月2日(金)～16日(金)に、福祉サービス公社 ☎ 28・3150へ。

安全・安心



3月1日～7日は 春の火災予防運動

火の用心

ことばを形に

習慣に

問 予防課 ☎ 39・9402



文化・芸術・歴史

宇治の文化的景観フォーラム

時 3月11日(日)午後1時～4時半 所 源氏物語ミュージアム 定 100人(当日受付) 内 ◎講演「宇治茶世界遺産と文化的景観」 ◎源氏物語ミュージアムとのタイアップ講演「お茶と名所と宇治と」 講 上杉和央さん(京都府立大学准教授他) 問 歴史まちづくり推進課

産業・消費生活・求人



善法青少年センター(非常勤職員)

《勤務内容》事業の企画・実施及び来館する児童生徒の遊び・学習の補助

《資格》大学または短期大学卒(30年3月卒業見込み含む)

《勤務日時》火～土曜日(祝日を除く)のうち市が指定する日および月曜日(週5日程度)午前8時半～午後5時15分(午前9時半～午後6時15分の日もあり)

《報酬(月額)》◎大学卒 18万8600円 ◎短大卒 16万9700円(いずれも他手当あり)

《募集人数》2人

《任用期間》1年

申 市販の履歴書(要写真)に、作文「今の子どもについて思うこと」(800字程度、任意様式)、教員資格証を持っている人は資格証の写しを添え、3月1日(木)～8日(木)に、郵送か本人が同センター窓口へ。書類選考後、面接あり。※日曜休館

育成学級指導員(非常勤職員)

アルバイト及び30年4月からの採用希望者も募集しています。詳しくは問い合わせてください。

《勤務内容》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》随時実施(応募の際に日程調整)
《履歴書》A4サイズ、要写真(本人が
こども福祉課窓口へ。

市立保育所臨時職員の登録

登録者の中から必要に応じて選考の
上、随時任用します。なお、短期間勤務
の臨時職員も募集しています。

《募集職種》保育職員、調理員、用務員
(いずれも資格不問)

《勤務日時》①午前8時半～午後5時15分
②午前7時～9時、午後4時半～7時
(相談可。②は保育職員のみ)

《勤務地》市立保育所7か所(相談可)

《報酬》◎日額116,820円～72,220
円◎時間額11,880円～1,040円(資格、
業務内容による)

《市販の履歴書(要写真)に、資格を有す
る人は資格証の写しを添え、本人が保育
支援課窓口へ。

(一財)霊園公社臨時職員

《勤務内容》市斎場の窓口受付・事務等

《勤務日時》週3～4日(土・日曜日、祝
日含む)午前10時～午後4時の間で4時
間程度

《時給》880円(他手当あり)

《採用予定日》4月1日(日)

《申》3月16日(金)までに同公社(☎39・
9205)へ。後日面接あり。

保育園就職説明会

府内の保育園・認定こども園30園(予
定)が出席します。

《時》3月13日(火)午後1時～5時 《所》京都

烏丸コンベンションホール(京都市中京
区) 《対》府内の保育園等へ就職を希望す
る31年3月卒業予定の学生、一般求職者
等 《問》京都府府人材マッチング支援セ
ンター(☎075・252・6333)

せん定枝チップ化物無料配布

《問》城南衛生管理組合(☎075・631・
0835)

●市内含む同組合管内に在住・在勤 の人

《時》3月5日(月)～9日(金)◎午前9時～
正午◎午後1時～4時 《所》旧奥山リユ
ースセンター(城陽市寺田)、クリーンピア
沢(八幡市八幡沢) 《持》持ち帰り用の容
器・袋、スコップ等

●市内含む同組合管内に在住・在勤 の農家等大口利用者

《時》3月12日(月)～16日(金)◎午前9時～
正午◎午後1時～4時 《所》旧奥山リユ
ースセンター 《定》先50台 《申》3月8日
(木)・9日(金)に、クリーン21長谷山
(☎52・3581)へ。

その他

地域と大学が協働で取り組む 研究を公募

地域福祉・保育・学校教育・メンタル
ヘルス・観光・まちづくり等をテーマ
に、京都文教大学と地域の人・団体・企
業で地域の課題解決に取り組む共同研究

を公募します。

《申》事前相談のうえ、3月12日(月)まで
に、京都文教大学フィールドリサーチオ
フィス(☎25・2630)へ。

●公募相談会

《時》3月4日(日)午前10時～正午 《所》ふん
きょうサテキャン宇治橋通り(宇治市番)

平成30年度版

「市民カレンダーと手びき」 は発行しません

「市民カレンダーと手びき」に掲載して
いました「各種検(健)診と保健予防年間
日程」を本号7～10ページに掲載してい
ます。その他の行事予定や手びき部分の
内容についても、市政だより等で、より
タイムリーに、今まで以上に充実した内
容を掲載していきます。

《問》秘書広報課広報係

市ホームページに
3～5月分の
「市民活動団体からの
お知らせ」を掲載
《問》秘書広報課広報係

宇治市 市民活動



UJISHIのコラム

各課からのコラムをご紹介します！

笑顔で健やか宇治のまち

(問 健康生きがい課)

管理栄養士が
健康づくりに役立つ
情報をお届けします

1日のスタートは 朝ごはんから

皆さんは毎日朝ごはんをしっかりと食べていますか？朝ごはんを食べることで、勉強や仕事、肥満予防など色々な効果があることが注目されています。



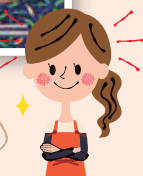
朝ごはんの効果

●勉強・仕事の集中力アップ

脳のエネルギーはブドウ糖です。私たちの身体は寝ている間もエネルギーを使っているため、朝にはブドウ糖などエネルギーの源となる栄養素が少なくなっています。つまり、朝起きた時には脳もエネルギーが不足した状態なのです。そのため、朝目覚めたら、ブドウ糖を多く含むごはんやパンをはじめとする様々な栄養素を補給することで身体も目覚め、脳が活動しやすい状態になります。

●肥満予防

ダイエットのために朝ごはんを食べずに1日の食事回数を減らしてしまおうと、身体は軽い飢餓状態にあると勘違いしてしまい、今まで以上に身体に脂肪を蓄え、エネルギーをできるだけ使わないようにしていきまします。そのため、基礎代謝が低下し、かえって太りやすい体質になります。



●便秘解消
朝ごはんをよく噛んで食べることで脳が活性化し、□から胃に食べ物送られてくると、腸が動き始め、朝の気持ちのよい排便につながります。

栄養バランスを整えて!!

なにかと忙しい朝ですが、ごはんやパンなどの主食に加えて、夕ごはんの残り物などを利用して主菜、副菜にしたり、乳製品、果物などを加えたりすることで、バランスのとれた朝ごはんが食べられます。ちよつとしたひと工夫で、「朝からからだスッキリ」の1日を始めてみませんか。



家庭で地域で防災対策を (問 危機管理課)

「非常持ち出し袋」を作ろう!



災害が起こったらすぐに避難できるように、非常持ち出し袋を作るでしゅ!

おうじちゃん



さまざまな防災情報をお知らせします



ちはや姫



ちょっと待って!非常持ち出し袋の中身をちょっと考えてみましょう。

え〜?どんなものを持って行ったら良いんでしゅか?

まずは**お水と食糧**ね!普段飲んでる**お薬**とかもあれば。あとは**ラジオ、懐中電灯、電池**も忘れずにね。**携帯トイレ**、他にも色々…。だから余計なものは入らないわ。

マンガやゲームもあれば退屈せずに良いんでしゅけど…

非常時はそんなこと言ってもらえないのよ。袋には『あったら便利なもの』じゃなくて、**なくてはならないもの**を入れましょう!市のホームページでも持ち出し品の紹介をしているから、確認してみてね!

ちはや姫のちよつと役立つ豆知識でした!

※今号11ページに関連記事を掲載しています。

レッツ! エコ・リサイクル (問 ごみ減量推進課)

ごみゼロレシピでごみ減量!



お茶の風味がほんのりと香る混ぜご飯です。茶殻を有効利用することでごみを減量出来ます。にんじんやしょうがを皮ごと使っていますが、細かく切ったり下茹でしたりすることで、食べやすくなります。

牛肉と煎茶の佃煮風混ぜご飯

1人分
425 kcal

〈材料〉(4人分)
ご飯……………640g
茶葉……………0.8g
牛肉(もも)…120g
しいたけ…………40g
にんじん…………40g
さやえんどう…8g
しょうが…………20g
ごま油…………4g
調味料

酒……………36g
砂糖……………10g
みりん…………8g
しょうゆ……32g

《京都文教短期大学との共同研究により考案》

- 〈作り方〉
- ①牛肉を2cm幅に切る。
 - ②よく洗ったにんじんを、皮ごと5mm角のサイコロ状に切り柔らかく茹でる。
 - ③しいたけは石づきを取り、5mm角のサイコロ状に切る。
 - ④さやえんどうをさっと塩茹でし、長さ2cmの千切りにする。
 - ⑤よく洗ったしょうがを、皮ごと千切りにする。
 - ⑥茶葉をお湯で戻して水分を絞り、みじん切りにする。
 - ⑦フライパンにごま油としょうがを入れて炒め、香りが出たら、茶葉、牛肉、しいたけ、にんじんを加えて炒める。牛肉によく火が通ったら調味料を全て入れて混ぜる。あくが出れば取りながら、汁気がなくなるまで炒める。
 - ⑧温かいご飯に⑦を入れて混ぜ、茶碗に盛り付け、さやえんどうを上に乗せる。

ごみ削減割合
95%
(※通常調理時と比較)

エコやリサイクル活動に取り組んでみませんか

〔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>

市の人口 [30年2月1日現在]

・世帯数 83,198世帯(前月比-6世帯)
・人口 187,739人(前月比-162人)

・男性 91,020人
・女性 96,719人

市政だよりへのご意見・ご感想をお寄せください



「3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できます。

ご意見・ご感想についてその他、はがき、ファクス、メールでも随時受付をしています。
秘書広報課あて ☎obokoho@city.uji.kyoto.jp