



平成30年(2018年)7月1日発行
宇治市政だより
[毎月1日・15日発行]



広報

つじ

備えよう 災害に

～ある中学校の防災活動から学ぶ～

INDEX [もくじ]

- 02 特集
- 10 放ち鶴飼に挑戦
- 14 市民文化芸術祭
参加者募集
- 15 施設利用割引券

特集

災害への備え 出来てますか？



近年、全国的に局地的大雨や集中豪雨（いわゆるゲリラ豪雨）、台風による被害が増えています。夏から秋にかけては、特にゲリラ豪雨や台風など大雨が発生しやすい時期です。いざというときに避難など身を守る行動を取るには、日頃からの備えが大切です。実際に防災活動に取り組む人たちに話を伺いました。

生徒が実際に 避難所体験を しました



防災に取り組むのは大人だけではありません。

昨年9月、市立榎島中学校の1年生が、総合的な学習の時間「宇治学」で避難所体験をしました。避難所を想定したゲームや消防による講習、簡易

間仕切りでの宿泊など、学校での避難所生活の体験を通して防災を学んだ、生徒の皆さんの声をご紹介します。

テーマは「中学生に何が出来るか」



避難所体験当日の流れ

AM

通常授業

実際の避難時は時間が迫っているものです。リアル感を出すために下校前ギリギリに、避難に必要と思う物を各班で話し合い、再登校の時に家から持ってくるように指示しました。



13:00

下校

17:30

再登校



榎島中学校 教諭
関和也先生

「災害時には中学生でも出来ることがある」、それを生徒に考えて欲しいと思い企画しました。

初めての開催で京都府下での先例もなく、東京の先進校に問い合わせをするなど準備を進めました。生徒や保護者の皆さんがどんな反応をするのか心配でしたが、生徒の受け入れは良く、また事前の保護者説明会の際にも反対意見はなく、「今後必要ですね」など前向きに支援をしていただきました。

当日は、災害時には実際に役立つ地域の方が50名以上見に来ていただきました。また、地元企業にご協力いただくなど、たくさんの方の支援により実施出来たことを大変感謝しています。

今年度から使用を開始する宇治学副読本（7年）で、今回行った体験学習の取り組みを紹介しています。副読本を覗き込み当時を振り返る生徒の皆さん。



17:40

持ち出し用避難袋を
使って不測の事態に対応

家から持ってきた物を各班でついにまとめ、停電など不測の事態に必要な物が入っているか、MUGというゲームを通して答え合わせをしました。



MUG (持ち出し袋運用ゲーム… Motidasibukuro Unyou Game)。通常はカードですが、体験学習では実際にモノを使用しました。



印象に残っていることは？

今でもラジオと着替えが頭の中に残っている。

ラジオ付きの懐中電灯(手廻し発電付)を持ってきた班があり、すごいと思った。



18:40

応急手当の講習

怪我をしたときに、必要な医療器具等がない状況で、日用品等を代用する方法を学びました。

印象に残っていることは？



毛布の両端を巻いて棒状にして担架を作ったよ。

食品用ラップが包帯代わりになり、レジ袋は三角巾代わりになる。



雑誌が怪我した腕などを固定するのに使える。

怪我した人を背負うとき、背負われる人に負担のない方法を学んだよ。



19:30

避難食を運び込む

グラウンドに到着したトラックから体育館までリレーで運び込みました。夕食は届いた避難食のパンを皆で食べました。



パンを見てどう思いましたか？

いつもの平和なときのご飯に比べ少ないなあ…。



1人に2種類のパンと「宇治の水」が配られました。

「やっと来たー」と言って皆で拍手した。

これが続くと思うとしんどいし、飽きると思った。でも、災害時では仕方がないし賛沢言えないな…。



20:30

避難者を誘導する

次々に訪れる避難者を限られた部屋に振り分けていく「HUG(避難所運営ゲーム: Hanzyo Unei Game)」というゲームを通じて考えました。



運営してみてもうでしたか？

部屋に限りがあるので、避難者が入りきれなくなってきた。

年齢によって部屋を分けたが、後から高齢者が来て、スペースを考え直さないとイケなくなった。



やって感じた私の思い

ぐったり、疲れた…。帰って寝ました。

自分が体験したことを高齢者や体の不自由な人に置き換えて考え、今後に生かしていきたい。

今後大きな災害が起きて避難所に行ったときに、この経験を生かして役に立てたい。



普通に暮らせることがめっちゃ幸せやなと思った。

すごい貴重な体験が出来た。

「普通っていいな」と改めて思いました。

後列左から、関 和也先生、高濱 健人くん、中村 友暉くん、由利 匠くん
前列左から、佐藤 百合さん、千葉 みずきさん、横田 乃々華さん

また、狙ったことのひとつとして、「生徒が学んだことを発信出来たらな」と思っていました。体験はしんどいこともあったと思います。だけど、生徒たちが頑張ったことが宇治学の副読本に取り上げられるなど、いろんな方向に繋がっていくことを実感しています。

生徒たちは、帰宅後すぐに家族と非常用持ち出し袋の準備をした、災害時の集合場所や連絡手段を決めたなど、生徒のみんなが体験したことから関心や危機感を持ち実際に行動をしました。この体験のテーマは「中学生に何が出来るか」でした。でも、生徒たちが体験から起こした「行動」は大人をも動かしています！大人を啓発出来ている。いいことだと思っています。

関 和也先生の思い



21:30

簡易間仕切りで宿泊

避難所用の簡易間仕切りを組み立て、1つの間仕切りに3人ずつ寝ました。



男子は体育館、女子は教室で寝ました。

1人あたりのスペースも狭く、ぎゅうぎゅう詰めで全然寝られなかった。

9月だったけど少し寒く、体温調節が難しかった。体感温度は個人差があるので、室温の調節が難しいと思った。

床が固く、頭が痛かった。持っていたジャージを丸めて枕にした。

学校が用意したヨガマットを敷いて寝たけど痛かった。



6:45

下校



6:00

起床、片付け

22:30

就寝



非常カバンだけじゃない

体験後、お母さんに持ち出し袋を用意しようと相談し準備しました。災害時の家族の集合場所も決めました。



高濱くん

帰宅後すぐに

帰った朝にお母さんに体験談を話し、家族でMUGのカードにあった必要な持ち出し品を袋に全部入れてから寝ました。



生徒2人の非常用持ち出し袋の中身を拝見!



佐藤さん

離れていても安心を

災害が起った際に、いつも家族が一緒とは限りません。「突撃!隣の非常カバン」に登場してくれた高濱くんのように、家族での約束ことを決めておくことで安心です。

図 危機管理室 (☎ 39・9421)

こんなことを決めておくと
安心できます

その1 連絡先を決めよう

家族の携帯電話や固定電話など、連絡先を決めておきましょう。ただし、大規模災害の発生直後は電話が通じにくくなります。災害用伝言ダイヤル(177)を活用し家族で連絡を取りたい場合は、毎月1日と15日に体験利用ができるので、家族で使い方の練習をしてみましょう。

その2 家族の集合場所を決めよう

家族と連絡が取れなくても、いざという時は「〇〇小学校へ行くこと」と決めておけば安心です。最寄りの指定緊急避難場所を市ホームページやハザードマップで確認しておきましょう。



その3 危険な場所を確認しよう

ハザードマップや、京都府マルチハザードシステム等を活用して、地図に避難経路や避難場所、危険箇所を記載したマイ防災マップを作成してみましょう。普段は水量が少ない川や用水路も、増水時は大変危険です。危険な場所に近寄らないようにしましょう。



市危機管理室主任
大原 豪^{ごう}
MUG(持ち出し袋運用ゲーム)の
考案者

市の
取り組みを
紹介

こんなこと
やっています

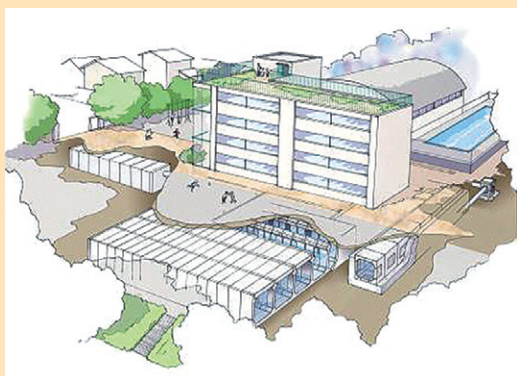


高さ4メートルのコンクリートブロックを280個組み合わせて、4600トン(小学校のプール約11杯分)の雨水が貯められる施設を、伊勢田小学校のグラウンドの下に整備しています。

この施設は、水路の超過水量を二時的に貯留し、周辺地域や下流の浸水被害を軽減することが目的です。雨が収まり、水路の水位が下がるまで貯留し、水位が下がったことをセンサーが感知すれば自動で水路に排水を行います。

雨水施設整備事業

浸水被害の対策として、学校のグラウンド等を利用した同施設等を整備し



ており、これまで開第一児童公園や西宇治中学校で整備しています。今後も、同施設の整備や排水路の改良を計画的に進めます。

被災地で見た景色

京都文教大学の災害ボランティアサークル「イーサポ」の皆さんに、2011年の熊本地震や昨年の九州北部豪雨災害の際に、現地でボランティア活動をした話を聞きました。

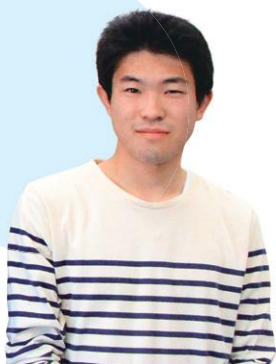
イーサポとは？

東日本大震災を機に発足しました。東日本の東と支援を指す「イーストサポ」と「いいサポート」をかけています。現在は6人のメンバーで活動しています。被災地の人が出来ないことをサポート出来るように、学生から出来る支援がどういふものか日々話し合っています。

被災地から学んだ災害時に必要なモノやコトは？

ラジオが情報源（柳原 亮平さん）

携帯電話はバッテリーが切れたり、被災直後だと通信が混線したりして使えないことも。災害時の情報源の一番はラジオです。ラジオは電池で長期間使用出来るのと、閉じ込められたときに大音量にして居場所を知らせる手段にもなります。懐中電灯付きのラジオは便利です。



近所付き合いは大切に（堀口 翔馬さん）

避難中や避難所でも、知らない人が多い中で、知っている人と行動することで孤独にならないようにするのが大事だと感じました。



みんなで助け合える関係を（多田 大さん）（代表）

飲み物やおむつが無くなった時に、知らない人が届けてくれて助かったという話を現地で聞きました。被災地は「人の温かさ」で成り立っている場所だと感じました。これは忘れないようにしたいです。



準備したきっかけ

お母さんが非常用持ち出し袋を買ってきたことと、被災地へボランティアに行ったことです。

準備してここが良かった

1つ用意しておくだけでも安心感が生まれました。今の課題は、一度準備したことに安心感が出て、食料品等の期限を確認出来ていないことです。



私の必須アイテム

給水タンク（折り畳み式）とスリッパ。地震のときなど、避難所で割れたガラスを踏む危険がありますが、スリッパを履けばケガを防げます。

気をつけるポイント

非常用持ち出し袋を複数準備し、いざというときに取り出しやすいように、玄関・リビング・寝室に置いています。

イーサポメンバー
はばの 幅野 真衣さんの
非常用持ち出し袋の
中身を拝見！



避難の心得

市危機管理室の事業等にも協力いただき、また宇治学副読本の監修もいただいた京都文教大学の澤先生、同大学で社会心理学を専門とする川嶋先生から「災害への備えや対応」についてご意見をいただきました。

ハズレのススメ

京都文教大学総合社会学部 准教授

澤 達大（たつひろ）先生



地理教育（防災教育、観光教育）
防災士

専門領域

自動車に乗る人なら、任意自動車保険に加入していると思います。もし1年間無事故で過ごした時に、普通なら「保険に加入して損した」とか「保険に入らなければよかった」とは思わないでしょう。災害時の備えや対応も同じではないでしょうか。

最近の防災関連の講演会でも「避難情報のハズレ」の積極的活用が言われるようになってきました。これは、避難準備等の情報や災害警戒予測をもとに避難所に行ったものの何も被害がなかった時に、「何もなかったじゃないか、避難して損した」などと思わずに、「何も起こらなくて良かった。」と考えられるよう発想を転換することです。例えば、避難指示などが出

た時に、ハズレを前提に避難所に行き、避難経路や持ち出し袋を改めて見直したり、避難している間に普段は話せない地域の人と情報交換できたりなど、ハズレの中から学べるものもあるのではないのでしょうか。

過去の災害被害者へのアンケート結果を見ると、「自分は大丈夫だろう」と高をくくる人がいます。これは自分の過去の経験と比較して、今回も「きっと大丈夫」、「自分には悪いことは起こらない」と考えてしまうことが原因です。災害情報を積極的に収集し、いつもとは違うなと感じた時は特に「ハズレ」を前向きにとらえる「率先的な避難」が大切です。

人は鈍感で楽観的

同学部 講師

川嶋 伸佳（のぶよし）先生



専門領域

社会心理学、公正に関する研究

るかが大切になります。

子どもは地域や学校で得た知識や情報に基づき、大人に比べ災害に対して素直な反応を示す場合があります。ところが、災害が起こったときの子どもの反応や言動などに対し、大人が「そんな大丈夫やで、意味ないで」などと茶化したりすると子どもも嫌になります。素直な子どもとの判断が正しいこともあるので、真剣に受け止めることが重要ではないでしょうか。

災害の備えについては、住んでいる家や地域によって様々だと思います。まずは自分の家、地域の特性をよく知り、「この災害が起きたらこれをやる」というのを決め、人数や年齢など家族の構成を考慮し準備します。これをスタートとし、家庭に合った備えをすることが重要ではないでしょうか。

人間には環境に変化が起きても、ある一定の範囲までは異常なしと捉える傾向があります。これは、少しの変化に敏感になり過ぎると「疲れてしまっ」ためで、生きていく上で人間はある程度鈍感に出てくると言えます。皮肉なことに、このような傾向が、真に重大な災害の際に人々の反応を鈍らせてしまっ。「いつものことだ」「ぎつとなんとかないだろう」という判断が適切な危機回避の行動を遅らせ、結果的に多くの犠牲者が生まれてしまっことがあるのです。

また、人間は楽観的にも出来ており、「自分は被害に遭わない」、「被害に遭う人もいるだろうけど、それは自分ではないだろう」と考えがちです。その結果災害への備えがおろそかになります。

このように、人間は鈍感で楽観的に出ている部分があることを意識した上で、それを乗り越えてどのように行動す

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。

でまえひろば 閤地域子育て支援基幹センター ☎39-9109
同センターの職員がおもちゃを持って地域の施設に出向き、ひろばを開きます。

ところ	とき	備考
南宇治コミュニティセンター	7月6日(金) 10時～11時30分	七夕飾りを作しましょう

園庭開放 閤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
登りこども園	7月3日(火)・21日(土) 10時～11時30分	児童館
同胞こども園	7月3日(火)・17日(火)・31日(火) 10時～11時30分	室内
宇治保育所	7月6日(金)10時～11時	中止
北木幡保育所	7月10日(火)10時～11時	中止
善法保育所	7月10日(火)10時～11時	中止
小倉双葉園保育所	7月12日(木)10時～11時30分	支援センター
西小倉保育所	7月12日(木)10時～11時30分	中止
なかよし保育園	7月24日(火)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
おやこっころんど 閤生涯学習センター ☎39-9500	所生涯学習センター 時7月5日(木) 10時～11時30分	対乳幼児と保護者 内「七夕の制作」、リズム遊び、パラバルーン、体操など
赤ちゃんサロン 閤社会福祉協議会 ☎22-5650	所総合福祉会館 時7月19日(木) 10時～12時	対妊婦、生後1～4か月までの子と親 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
赤ちゃん広場 閤社会福祉協議会 ☎22-5650	所総合福祉会館 時7月6日(金) 10時～12時	対生後5～8か月の子と親 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 閤社会福祉協議会 ☎22-5650	所総合福祉会館 時7月13日(金) 10時～12時	対生後9～12か月の子と親 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 閤社会福祉協議会 ☎22-5650	所総合福祉会館 時7月12日(木) 10時～11時30分	対本市に転入されて1年未満の、妊婦と3歳までの子を育てる親 内参加者同士の交流・情報交換



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。

●比較的症状の軽い患者さんに対応します。

医療機関	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
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。

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。



来月の健康診査・相談など

図保健推進課

☎ 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4月生まれ	健やかセンター	8月22日(水)・24日(金)・27日(月)・28日(火)	個別通知は、7月20日頃に発送します。
10か月児健康診査		29年9月生まれ	市内の指定医療機関 (個別通知に医療機関リストを同封)		個別通知は、7月25日頃に発送します。
1歳8か月児健康診査		28年11月生まれ	健やかセンター	8月3日(金)・6日(月)・7日(火)	個別通知は、7月10日頃に発送します。
3歳児健康診査		27年2月生まれ	健やかセンター	8月9日(木)・10日(金)・20日(月)	個別通知は、7月15日頃に発送します。
離乳食教室		30年3月生まれ	健やかセンター	8月30日(木)	☑必要。8月1日(水)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	8月2日(木)9時30分～11時	計測、食事・育児・発達相談
パパママ教室	ハッピーマタニティクラス	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	8月10日(金)・20日(月) 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、食事・栄養管理について等の話。☑保育のみ必要。電話で保健推進課へ。
	8月23日(木)10時～13時 (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。	
	8月18日(土)10時～12時 (受付は9時45分～)			☑必要。電話かEメール(※1)で保健推進課へ。	
BCG予防接種		生後6か月～1歳未満	健やかセンター	8月1日(水)・21日(火) 13時15分～14時30分受付	予診票は3か月児健康診査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。



乳児家庭全戸訪問(こんにちは赤ちゃん)事業



市では、赤ちゃんの健やかな成長と、保護者の皆さんの子育てが楽しく充実したものになるよう、乳児がいる家庭を訪問する事業を行います。訪問員が子育てに関する悩みや不安を聞き、必要に応じた適切な子育て支援の情報を提供します(約40～60分)。対象家庭には訪問日時をお知らせします。

☑おおむね生後4か月までの乳児がいるすべての家庭(保健師等による新生児訪問(保健推進課へ要申し込み)を希望する家庭等は対象外)
☑6月～31年3月
☑保健推進課 ☎20-8728



輝け!
宇治っ子

平成29年7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7月3日必着)
詳細は市ホームページまで。





放ち鵜飼^{はなうかい}の実現に向けて 特訓中！

今年も鵜飼の季節がやってきました。宇治川の鵜飼は夏の夜の風物詩として多くの方に親しまれていますが、現在新たな挑戦である「放ち鵜飼」の実現に向けて、訓練を開始しています。

ウッティーと放ち鵜飼

ウミウのウッティー

ウッティーとは、日本で初めて人工化で誕生した宇治川の鵜飼のウミウのことです。警戒心の強いウミウにとって、飼育下での産卵・人工化の成功は大変めずらしいことですが、宇治では2014年から4年連続人工化に成功し、現在9羽のウッティーがいます。

放ち鵜飼に挑戦中

ウッティーたちは新たな挑戦である放ち鵜飼に向けて訓練中です。

放ち鵜飼は、通常の鵜飼とは違い、追いつ網を使わず、ウミウたちに自由に魚を獲らせる漁法で、現在国内では行われていません。追い網を使わずにウミウを呼び戻すため、鵜匠とウミウの信頼関係が大切になります。

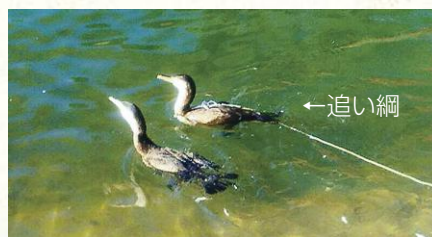
鵜匠の澤木万理子さんにお話を伺いました

◎放ち鵜飼挑戦のきっかけ

ウッティーたちは、生まれて初めて目にした鵜匠を親として認識しているのに、人に慣れていきます。網をつけていなくても戻ってくるのでは感じたのがきっかけでした。また、野生のウミウとは違う、人懐っこいウッティーにしか出来ない鵜飼をしたいと思い、放ち鵜飼の挑戦を決めました。

◎訓練について

2020年の本格実施に向け、昨年より訓練を開始しました。訓練では、喉元に綱を巻いた状態で川に放ち、鵜匠の呼び声で戻ってきたら、綱をゆるめることで獲った魚が喉を通るということを覚えさせています。

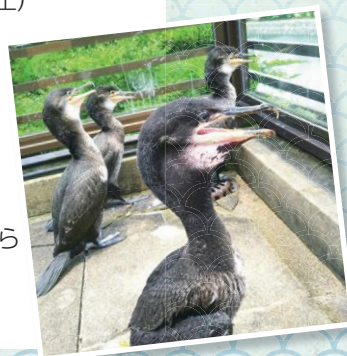


ウミウは臆病な性質で、一度怖いと感じると、寄り付かなくなってしまうので、戻ってきた場所が安全だと教えています。ウッティーと呼んで戻ってきたときに褒めてあげることが一番大切になっています。

◎今後の意気込み

放ち鵜飼への挑戦に伴い、増加するウミウの飼育費等の資金調達のため、インターネット上で寄付を募るクラウドファ

ンディングを実施し、目標金額を達成出来ました。新聞やSNSを見て、応援したいとの声もたくさんいただき、とても励みになっています。国内初となるウッティーたちによる放ち鵜飼を実現させるために、これからも訓練に取り組んでいきます。



宇治川の鵜飼

◎期 間 7月1日(日)～9月30日(日) (荒天時及び増水時は中止)

◎乗船場所 府立宇治公園中の島 喜撰橋畔(宇治橋上流塔の島)

◎出船時間

・7月1日～8月31日

受付:午後6時から 乗船:午後6時半から 出船:午後7時

・9月1日～9月30日

受付:午後5時半から 乗船:午後6時から 出船:午後6時半から

詳細は観光協会 ☎23-3334) へお問い合わせください。

国民年金 保険料免除・納付猶予制度

7月2日(月)から30年度分の申請
受付を開始

国民年金の保険料を納めることが経済的に困難な人(任意加入者を除く)は、日本年金機構による審査で承認されると、保険料を免除または納付猶予される制度があります。制度の詳細や所定の申請書等は、同機構のホームページ(<http://www.nenkin.go.jp>)から確認出来ます。 国民年金医療課

《申請方法等》所定の申請書と添付書類(○マイナンバーカードまたは年金手帳○過去に離職された人は離職票が雇用保険受給資格者証の写し)を、郵送か年金医療課窓口へ。

※代理申請の場合は、委任状・代理申請者の本人確認書類・印鑑も必要
 ※申請が遅れると、万一の際に障害年金等を受け取ることが出来なくなる場合があるため、早めに申請してください。

《未納期間はありませんか》申請時点の2年1カ月前の月分までさかのぼって免除申請が出来ます。また、過去2年間に納め忘れのある人も申請することが出来ます。

《継続申請の人》昨年度継続申請で承認された人は申請不要ですが、失業等を理由とする特例免除等の場合は、改めて申請が必要です。なお、審査の結果、全額免除または納付猶予が却下の場合は、改めて申請することで一部免除が承認される場合があります。

情報BOX

今後のイベントや行事の情報をお届けします。夏休みの子どもの向けの催しはタイトル前に夏を付けています。

こども



地域子育て支援基幹センター

問同センター(☎39・9109)

夏 中学・高校生の保育体験

市内の保育所(園)・認定こども園で保育体験をしてみませんか。 時8月1日

こども

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

高齢者



親子で一緒にリトミック

時7月11日(水)午前10時半～11時半 所南部地域子育て支援センター 対市内在住の概ね1歳～就学前の子と親 定先20人 申7月2日(月)～10日(火)に、地域子育て支援基幹センターへ。

(水)・2日(木)午前9時～正午または午前9時～午後4時 対市内在住・在学の中学・高校生 定先50人 申7月2日(月)～23日(月)に、同センターへ。

「後期高齢者医療被保険者証」、 「高齢受給者証」を送付

8月から使う「後期高齢者医療被保険者証」「高齢受給者証」(国民健康保険被保険者で70歳から74歳の人は、7月中旬に送付します。 問◎後期高齢者医療被保険者証Ⅱ年金医療課◎高齢受給者証Ⅱ国民健康保険課

「後期高齢者医療保険料額決定 通知書」を送付

7月中旬に同通知書を送付します。6月以降に満75歳になった人の保険料額決定通知書は8月以降に順次送付します。 問年金医療課



高齢者アカデミー

公開アカデミアワー

時7月8日(日)午前9時半～11時(開場は午前9時15分) 所ゆめりあうじ 内食と健康 講岩田美智子さん(京都文教短期大学講師) 対原則65歳以上の人 申当日受付(先60人程度)

京都SKYシニア大学受講生募集

時9月～31年7月(概ね週1回) 所京都府立京都学・歴史館 他 対概ね50歳以上の人 内定①発見・ライフデザイン(120人)②健康・スポレク(50人)③学び・文学歴史(120人)④探究・温故知新(100人)⑤NSC(ネクストステージチャレンジ)(40人)⑥ガイドが魅せる京都(80人) ￥①～④各2万7千円、⑤⑥4万2千円

円、⑥113万2千円 他北部キャンパス(京丹後市)については問い合わせてください 申7月2日(月)～31日(火)に(公財)京都SKYセンター「京都SKYシニア大学」係 ☎ 075・241・0226へ。

健康・福祉



文教短大生考案！ヘルシーランチ

京都文教短期大学の学生が考案した、山城産の野菜を使った塩分控えめのランチメニューを販売します。 時7月3日(火)・4日(水)午前11時半～午後1時45分(無くなり次第終了) 所市役所8階食堂 関健康生きがい課

ご存じですか 福祉医療費助成制度

関年金医療課 ☎ 21・0413

次の区分に応じ、保険診療の自己負担分を助成します。いずれも所得制限があり、申請が必要です。詳しくは同課へ。

●区分と対象

①ひとり親 関ひとり親家庭等の18歳までの子と親 内保険診療の自己負担分を全額助成

②障害 関75歳未満で重度の障害(*)のある人(後期高齢者医療被保険者を除く) 内①と同じ

③老人 関65～69歳の人 内保険診療の自己負担分が2割に、または3割のままの人(自己負担限度額を適用(昭和25年8月2日以降に生まれた人は、所得税非課税世帯の人のみ対象))

④重度心身障害老人健康管理事業 関後期高齢者医療被保険者で重度の障害(*)のある人 内①と同じ

*Ⅱ「身体障害者手帳1・2級を所持している人」「身体障害者手帳3級を所持しⅠQが概ね50以下の判定を受けた人」「ⅠQが概ね75以下の判定を受けた人」

●現在この制度を受けている人へ

8月以降も引き続き該当する人には、7月中旬に新しい受給者証を送付します。7月中は現在使用している受給者証を、8月以降は新しい受給者証(①・②・③は桃色、④は黄色)を医療機関に提示してください。

●「老人」の制度を受けている人へ

住民税非課税世帯の人には、申請により福祉医療費の自己負担分が減額される「限度額適用認定証」が交付されます。引き続き該当する人には、7月中旬に新しい認定証を送付します。まだ申請していない人には申請書を送付します。

障害基礎年金

現況届・所得状況届、診断書の提出は7月31日(火)までに

障害基礎年金を受給している人で、年金コードが「6350」または「2650」の人に、受給権者現況届・所得状況届のはがき、または診断書が、今月初めに日本年金機構から送付されますので、7月31日(火)までに提出してください。 関年金医療課

※診断書の提出が必要な人は7月中旬に医療機関で受診した診断書を年金医療課窓口に。 □へ。

※現況届・所得状況届、診断書の提出がない場合は、年金の支払いが止められたり、遅れたりしますので、必ず期限までに手続きをしてください。

府聴覚言語障害センター

関同センター(城陽市寺田) ☎ 30・9000 FAX 55・7708

●にじっこ・城陽

子どもが聞こえない……と不安に思っているパパやママ、聞こえにくい子どももすくすく育つ場「にじっこ・城陽」へ参加しませんか。 時7月14日(土)午前11時～午後2時(受け付けは午前10時半) 対聞こえにくい子と家族、子の聞こえに不安を感じている家族、聞こえにくい両親や聞こえる兄弟 関無料(材料費が必要な場合あり) 申氏名・住所・連絡先、子の年齢・聞こえを、7月13日(金)までに、電話かファクスで同センターへ。

●聴覚障害児デイサービス

時7月25日(水)・31日(火)、8月1日(水)・4日(土)・6日(月)・17日(金)・22日(水)、他2日。午前10時～午後3時 所同センター他府内施設 関聴覚障害のある小・中学生や兄弟・友達 内映画鑑賞・調理実習・バーベキュー等 関各日300円(材料費が必要な場合あり) 申氏名・住所・電話(ファクス)番号、子の年齢・聞こえ、参加日を、7月18日(水)までに、電話かファクスで同センターへ。

健康長寿サポーター養成講座

買い物・掃除等の生活支援や通いの場等のボランティア活動等、新たに地域で

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 講=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

の活動を実施する人々を養成する研修です。詳しくは福祉サービス公社・健康生
さがい課にある参加申込書で確認出来ま
す。 **時**内左表のとおり **所**府宮横島大
川原団地(なごみりあ横島) (車での来場
不可) **対**次の全てを満たす人◎受講後
に地域での活動を希望する人◎全日(4
回)受講可能な人 **定**先30人 **申**参加申
込書を、7月2日(月)から、郵送・ファ
クスで、同公社(〒611・0021 宇治琵琶
1・3 ☎28・3150 FAX28・
3190)へ。電話でも申し込み可。

とき	主な内容・講師
8月17日(金) 午後1時半 ～3時	「どう変わった?介護保険制度～ 合言葉は『お互いさま!』そんな宇 治のまちを創りませんか?～」＝ 福祉サービス公社職員
8月24日(金) 午後1時半 ～3時	「高齢者の心と身体を理解とコ ミュニケーションについて学ば う」＝福祉サービス公社職員
8月27日(月) 午後1時35分 ～3時半	「認知症を正しく理解しよう」＝認 知症コーディネーター ビデオ鑑賞「花子さん笑って」
8月30日(木) 午後1時半 ～4時	「わがまちの身近な地域活動を学 ぼう」＝地域活動団体 「グループワーク～ご近所での助 け合いを体験してみましよう～」

くらしの資金夏期貸付事業

失業や病気・事故などで生活にお困り
の世帯に、生活資金の貸付を行います。
対次の全てを満たす世帯◎30年7月1日
現在、宇治市に住民登録があり、6カ月
以上在住している◎収入が生活保護(生
活扶助)基準の1・8倍以下◎原則、夏
期ボーナスが10万円を超えない世帯◎生

活保護及び中国残留邦人等に対する支援
給付を受給していない◎既にこの資金の
貸付を受けている世帯は、貸付額の半額
以上を返済している **《貸付金額》**10万円
以内(ただし既にこの資金の貸付を受け
ている場合は10万円から未返済の額を除
いた金額) **《貸付条件》**無利子、無担保
《返済方法》4カ月間の据置後、最長20回
月賦で返済 **申**地区の民生児童委員に相
談の上、申込書に7月1日以降に発行さ
れた家族全員が記載されている住民票
(続柄・世帯主あり)を添え、7月13日
(金)午後5時までに社会福祉協議会(☎
22・5650)へ。

生涯学習・スポーツ

生涯学習センター

〒611・0021 宇治琵琶45・14
☎39・65000 FAX39・65001
shogaigakushu@city-ujikyo.to.jp

夏休み子ども★わくわく フェア～当日の参加者募集～

小学生を対象に「夏休み子ども★わく
わくフェア」を開催します。学び、遊び、
手作りの楽しさを体験してみませんか。
時7月27日(金)・28日(土)午前10時～午
後3時 **所**同センター(当日駐車場は利
用不可)
《申し込みが必要なコーナーと不要な
コーナーがあります》

申し込みが必要なコーナーは、7月8
日(日)まで(必着)に、郵送で、同セン

ターへ。申込方法、各コーナーの詳細
は、同センターのホームページまたは小
学校や市内公共施設で配布しているチラ
シで確認出来ます。

人権・平和

総務課

問同課

●7月は、社会を明るくする運動強 調月間

《標語表彰式》

この運動に関する市内小・中学生の標
語表彰式を開催します。

時7月14日(土)午後1時半～ **所**文化セ
ンター小ホール **定**400人

※9月7日(金)までこの運動に関する作
文の募集を行っています。

●『平和の絵』を募集

詳しくは市ホームページに掲載してい
る募集要項を確認してください。 **対**市
内在住・在学の小・中学生 **申**所定の応
募用紙に、平和への願いや平和をイメー
ジした絵を描き、7月20日(金)まで(必
着)に、郵送か同課窓口へ。

文化・芸術・歴史

古典の日朗読コンテスト

課題作品『舞姫』に「こゝろえ」『福翁自伝』
『坊っちゃん』のいずれかの指定範囲を

こども

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

テープ等に録音の上、8月21日(火)まで(必着)に応募してください。詳しくは古典の日推進委員会ホームページ(HP <http://www.kotennohi.jp/>)で確認出来ます。

市営茶室「対鳳庵」七夕まつり

お抹茶と冷煎茶のご賞味や、願い事を書いた短冊を吊るして七夕を楽しみませんか。
時 7月7日(土) (開席時間は午前10時～午後4時) **¥** 一客500円 **観** 光協会 ☎ 23・3334

源氏物語ミュージアム リニューアルによる臨時休館

《休館期間》7月17日(火)～9月13日(木)
観 同ミュージアム ☎ 39・9300

みんなで創る文化の祭典～宇治市民文化芸術祭参加者募集～

市民の創造的な文化芸術活動の発表の場として、展示や舞台など様々な発表を行います。参加費等詳しくは募集要項で確認してください。

時 10月27日(土)・28日(日)

所 中央公民館・文化センター

内 次のとおり

《展示の部》書道・てまり・手工芸・木工芸・陶芸など

《舞台の部》バレエ・日舞・洋舞・吟詠・謡曲・民謡・三曲・合奏・大正琴など

☑ 市内在住・在勤・在学の人、または市内を拠点に活動する団体やサークル

催し



大久保青少年センター

観 同センター ☎ 39・9281

●七夕かざりを作ろう

時 7月7日(土) 午前9時半～11時半 **対** 市内在住の小・中学生

●あそびの広場

時 7月14日(土) 午前10時半～正午 **対** 市内在住の小・中学生 **内** 将棋をたのしもう **調** 吉田三郎さん(日本将棋連盟京都支部連合会役員)

●ジャグリングを体験してみよう

時 7月14日(土) 午後1時～2時半 **対** 市内在住の小・中学生 **調** ジャグリング研

(宇治市民が3分の2以上で構成されていること)。舞台の部は5人以上。
 ※実行委員会の一員として会議への参加と、準備や運営への協力が必要

※8月2日(木) 午後7時から生涯学習センターで行う総会への出席が必要

申 所定の申込書を、7月3日(火)～8日(日)に、宇治市芸術文化協会事務局

窓口(☎ 611・0023 折居台1・1文化センター内) ☎ FAX 22・6070へ。

受付時間は午前10時～午後3時。所定の申込書は同センターにもある他、市ホームページから印刷も出来ます。郵送・ファクスでも申込可(消印有効)。

研究会宇治の皆さん

住まい・環境・資源



宇治市市道認定基準等に関する要綱を一部改正しました

改正の内容については、市ホームページで確認出来ます。不明な点等は建設総務課へ問い合わせてください。

リサイクル教室

時 7月13日(金) 午前10時～午後3時 **所** ゆめりあうじ **対** 市内含む城南衛生管理組合管内在住の人 **内** 定先 ¥ ◎ ガラス教室「七タのステンド」115人、900円 ◎ 衣服教室「和布で作る急須」118人、500円 **申** 7月3日(火) から、電話で、エコ・ポート長谷山 ☎ 56・5556 (水・木曜日を除く)。

市営住宅の入居者募集

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。詳しくは、募集案内書で確認して下さい。募集案内書は住宅課で配布の他、市ホームページから印刷も出来ます。 **観** 同課

《入居時期》8月下旬予定

《受付期間と場所》7月10日(火)～12日(木) 午前9時～午後5時。市役所5階501会議室(郵送不可)

●一般世帯向け住宅

《応募資格(一部抜粋)》◎ 市内在住で同居親族が同居しようとする親族(事実上婚

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 講=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

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) ◎基準収入額(同居親族数等で異なる)以内である

◎入居に当たり2人の連帯保証人がいる

子育て世帯向け住宅

市営住宅において子育て世帯を対象とした優先入居枠を設定し、育児をしやすい住宅環境整備を行います。一般世帯向け住宅の応募資格の他、「同居しようとする親族に小学6年生以下(12歳以下)の者が1人以上いること」が必要です。

一般世帯向け住宅

黄檗	2DK	1戸
	3DK	1戸
神明宮東	3DK	2戸
神明宮西	2DK	1戸
	3DK	1戸
小倉中畑	3DK	2戸

子育て世帯向け住宅

榎島吹前	1LDK	2戸
------	------	----

その他



「市民の声」投書箱をご存じですか

市が市民の皆さんの意見・要望などを聴取する手段です。投書箱は市内28箇所の主要公共施設に設置しています。市政に対する意見・要望などありましたら「市民の声」投書箱をご利用ください。なお、他にも、電話、窓口、インターネットメールでも受け付けています。

園文化自治振興課市民相談係

公益通報の処理状況

29年度については、公益通報はありません

せんでした。園文化自治振興課市民相談係または人事課

施設利用割引券

1枚で1施設2人まで
7月1日～8月末有効

植物公園 大人600円 → 500円
小人300円 → 250円
市営茶室「対鳳庵」 一服500円 → 400円

※植物公園は、月曜日休園(月曜日が祝日の場合は、翌日休園)
※植物公園は、7月18日～8月末まで、小・中学生無料

問 植物公園 ☎39-9387
市営茶室「対鳳庵」 ☎23-3334

復写禁止 宇治市

施設利用割引券

1枚で1施設2人まで
7月1日～8月末有効

植物公園 大人600円 → 500円
小人300円 → 250円
市営茶室「対鳳庵」 一服500円 → 400円

※植物公園は、月曜日休園(月曜日が祝日の場合は、翌日休園)
※植物公園は、7月18日～8月末まで、小・中学生無料

問 植物公園 ☎39-9387
市営茶室「対鳳庵」 ☎23-3334

復写禁止 宇治市

施設利用割引券

1枚で1施設2人まで
7月1日～8月末有効

植物公園 大人600円 → 500円
小人300円 → 250円
市営茶室「対鳳庵」 一服500円 → 400円

※植物公園は、月曜日休園(月曜日が祝日の場合は、翌日休園)
※植物公園は、7月18日～8月末まで、小・中学生無料

問 植物公園 ☎39-9387
市営茶室「対鳳庵」 ☎23-3334

復写禁止 宇治市

△キリトリ線△

△キリトリ線△

市では、植物公園・市営茶室「対鳳庵」の2施設をより気軽にご利用いただくため、市内の皆さんを対象に割引券を発行します。切り取ってご利用ください。

こども

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



笑顔で健やか宇治のまち

(問 健康生きがい課)

減塩を推進 していきます！

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

宇治市でなぜ減塩なのか？

どの病気で
亡くなる人が多い？

全国と比べ高い死亡比を示す病
気は次のとおりです（SMR※）
で100を超えているもの。

男 性	
腎不全	116.9
肺 炎	104.2
女 性	
腎不全	114.4
肺 炎	110.8
心疾患	108.7

参考：京都府保健福祉統計
H20～H24

※SMR(死因別標準化死亡比)と
は死亡リスクの全国平均を100とし、
全国と比べての高低を示す指標です。

宇治市民の健康の課題

心疾患や腎不全

共通する
原因

これらの病気に影響を及ぼす共通のものが「**高血圧**」です。
皆さんが健康で長生きするためには、「**高血圧の予防**」
が重要です。腎臓への負担軽減や高血圧の予防・改善のため
には「**減塩**」が有効です！

いつから始めたらいいの？

味覚の形成が始まる赤ちゃんのこ
ろから、食材そのものの味・うま味
を感じ取れる豊かな味覚を身につけ
ることが大切ですが、大人になっ
ても遅くありません。減塩とい
うと「おいしくなく」「味が薄くなる」
というイメージを抱くかもしれませんが

んが、新しい調理方法や食材を利用
して塩分の少ない食生活を送ること
で、皆さんの味覚はこれまでより豊
かになり、おいしさの幅が広がって
いきますよ。
さあ、減塩生活を始めて
みませんか。



一人あたりの医療費が
多く使われている病気は？

一人あたりの医療費（入院外）
が上位の病気は次のとおりです。

40 歳代

統合失調症、血液疾患、腎不全

50 歳を過ぎる頃から

腎不全、高血圧性疾患、糖尿病

参考：国民健康保険被保険者の年齢階層
における一人当たり費用額（入院
外）疾病分類別統計 医科（平成29
年5月診療分）

家庭で地域で防災対策を (問 危機管理室)

災害情報をゲットしよう！

ものすごい大雨が降ったら避難が必要
でしゅね！

そうね。そのためにはまず、どの災害か
ら避難するかを知る必要がある
わ。土砂崩れによる災害なのか水害な
のか……。

その情報はどうやってわかるんでしゅか？

避難の情報は携帯電話のエリアメール(緊急速報メ
ール)や、テレビ、ラジオなどでアナウンスされるから、警
報などが出たら自分から積極的に災害情報を調べて
いきましょね。それに、まずはハザードマップなど
で、自分の家にどんな災害の可能性がある
のか事前に把握しておきましょね。

いざという時にきちんと
情報が得られるように、携
帯ラジオを買ったでしゅ！

これからも少しずつ
災害への備えをして
いきましょ！

●災害時の情報源は FM3 J FM放送 88.8MHz

さまざまな防災情報を
お知らせします

レッツ！エコ・リサイクル (問 環境企画課)

ゴーヤ茶作りませんか？

エコな夏の暑さ対策として注目の「緑のカーテン」
で活躍するゴーヤ。夏バテで食欲のないときも、しっ
かりと栄養補給が出来ます。ゴーヤを使ってゴーヤ
茶を作ってみませんか。独特の苦みは和らいで、飲
みやすいですよ。

〈作り方〉

1. ゴーヤを縦半分に切り、種を取り除き薄切りにする。
2. 綿を取り除いた種と一緒に天気の良い日に干す。
3. カラカラに乾いたら、ゴーヤと種をフライパンで薄茶
色になるまで炒る。

急須に入れ熱湯を注いだら
ゴーヤ茶の完成です。

今年も庁舎南側の壁一面を緑の
カーテンが覆う予定です。

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

<https://www.city.uji.kyoto.jp/>



宇治市公式Facebook

<https://www.facebook.com/ujicity>



宇治市公式YouTube

<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

●「7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

市の人口 [30年6月1日現在]

・世帯数 83,608 世帯 (前月比+40 世帯)
・人 口 187,483 人 (前月比-81 人)

・男 性 90,865 人
・女 性 96,618 人