

令和元年(2019年)9月1日発行



宇治市政だより

[毎月1日・15日発行]

September

9/1

第1823号

広報

うじ



絆で高める 防災力

地域で助ける地域の命

INDEX [もくじ]

- 02 特集
- 09 幼稚園・保育所・認定こども園
などの利用料の無償化
宇治田楽まつり 奉納躍
- 12 高齢者の皆さんへの支援制度

絆で高める 防災力

地域で助ける地域の命

毎年のように全国各地を襲う災害。昨年は、大阪府北部地震や平成30年7月豪雨などが猛威を振るいました。このような災害から身を守るためには、日頃からの取り組みが大事です。

災害時には、自分自身の身を守る「自助」、消防や行政機関による「公助」、そして地域の住民たちが協力して助け合う「共助」が重要です。

高齢化等の社会状況の変化に伴い、自助や公助だけでは対応が難しい状況があり、共助の役割が重要になってきています。

本特集では、共助に奮闘する3つの自主防災組織の取り組みを紹介します。

自分たちの地域は自分たちで守る

防災訓練など、地域で行う防災に関する取り組みについて、住民の皆さんの意識は高いけれども、日々の生活が忙しい等中々人が集まりませんでした。この状況を打開し、「自分たちの地域は自分たちで守る」ために、平成30年12月に喜老会のメンバーを中心に同会を設立しました。

喜老会とは、高齢者のつながりを強くすることを目的に設立された老人クラブです。なぜ高齢者を中心にしたかというと、仕事等を退職され家にいる確率が高く、災害など非常時にすぐに動ける人が多いと考えたからです。

喜老会を中心に、夏祭りなどの行事等を通して、子ども世代、そして親世代へと防災の取り組みを広げ、三世代地域コミュニティの形成を図りたいと考えています。

大事にしていることは住民同士の「絆」

もし災害が発生したら、一人ではどうしようもないことが起こります。同会では、自分のため、家族のため、そして地域のために、住民同士の「絆」を深めることを大事にしています。近所と顔見知りであるか、話したことがあるか等、些細なことかもしれませんが、日ごろから住民同士の繋がりがあれば、いざという時に大きな力を発揮出来ると考えています。

黄色いタオル「わが家は無事です」

今年の2月に初めての防災訓練を実施しました。市や警察、医療機関等にも協力してもらい、また参加者は二丁目の住民だけでなく、近隣からも含め約240人が参加しました。

な人は黄色いタオルを出してください。」と呼びかけたところ、86%の住民がタオルを掲出しました。住民の防災意識の高さを感じました。

平尾台地域全域で取り組みたい

自然災害等はいづ起こるか分かりません。起こったときに動ける体制を設けておくことが必要だと思います。現在、自主防災組織会を設立しているのは二丁目自治会だけです。平尾台地域全域に広め、お互いの情報を共有し、みんなで自主防災に取り組みたいと考えています。



平尾台二丁目以外の地域の皆さんを交え平尾台全域に広がる防災の取り組みについてお話しいただきました。

キーワードは「絆」

平尾台二丁目自主防災組織会の取り組み

いつどこで起こるか分からない自然災害——平尾台二丁目自治会では、平常時から地震等の災害に備えるために、自治会内の専門部として「平尾台二丁目自主防災組織会（以下、「同会」という。）」を設立されました。

会長の田上澄さんたちに、取り組みについてお話を伺いました。

平尾台二丁目
自主防災組織会会長
田上 澄さん

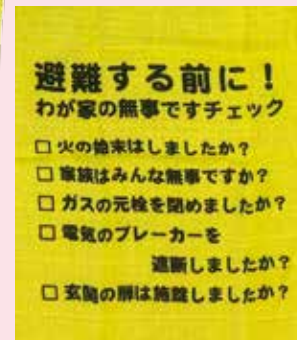


防災訓練で
煙中体験をする子どもたち

平尾台二丁目自主
防災組織会副会長
高岡 眞澄さん



タオルには避難する際の
チェック項目も掲載しています！



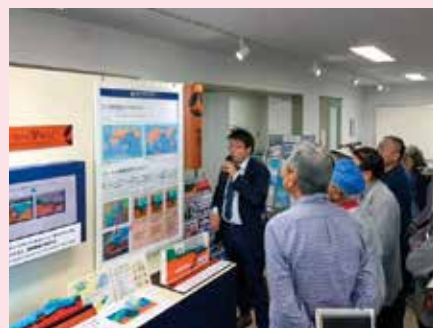
防災訓練では、86%の住民が黄色いタオルを掲出しました。

同会で災害時に最も重視しているのは「住民の安否確認」です。防災訓練では、二丁目の住民に配付した「わが家は無事です」と書かれた黄色いタオルを使用しました。もし地震等が起きたら、タオルを戸や門など屋外に掲出することで、無事だということが一目で分かり、タオルがない家は何かあったと推測することが出来るようになります。訓練当日に、「地震です。無事

大事なのは 地域での情報共有

南陵町自治会防災・防犯委員会の取り組み

南陵町自治会は、現在約800世帯、約2千人が暮らす比較的大きな自治会です。65歳以上が約半数を占めます。
現在、防災・防犯委員会委員長を務める根本昌郎さんに、取り組みについてお話を伺いました。



京都大学防災研究所を見学して知見を深めました。

大事だと考えています。基本的には支援者2人で要援護者1人を見ています。出来るだけ要援護者の真向いや隣の家など、近い人を支援者にするようにしています。
高齢化が進むことで、要援護者が増えると思っていましたが増えません。他人に迷惑を掛けたくないという人が多く登録されないのでは。そういう人が遠慮なく登録してもらえよう進める必要があります。高齢者で独り暮らしの人などの家を、南陵福祉委員会の人が定期的に訪問されていますので、そこで要援護者の登録を勧めるようお願いしています。支援が必要な人が漏れないように、他の委員会と情報を共有して一緒に動いていく必要があると思っています。

変わり続ける災害への対応

毎年のように変わり続ける災害に対応するために勉強したいと思っています。昨年

南陵町自治会
防災・防犯委員会委員長
ねもと 昌郎さん



防災訓練では正しい消火器の使い方なども実地訓練します。

自主防災組織の始まりと今

平成19年に当時の自治会長を中心にメンバー10人ぐらいで立ち上げました。現在では、防災・防犯委員会（以下、「委員会」という。）のメンバー21人とその年度の自治会長・役員・区長を含めて構成しています。継続した活動が出来るように委員会の役員は任期を設けず活動しています。また前自治会長も委員に入ってもらい、防災活動をする上でアドバイスをいただくなどサポートしてもらっています。

災害に備え

防災訓練は、隣の小倉地区の奥畑町と一緒に実施しています。防災訓練は組織の立ち上げと同時に始め、今年で13回目です。訓練では災害への備えについて周知しています。訓練に参加し、参加者各々が自主的に防災について学んだり、講演会に行ったりするなど積極的に活動している姿を見ると、自主防災組織があつて良かったと思います。

昨年の平成30年7月豪雨や9月の台風では、屋根瓦が飛んだりテレビのアンテナが倒れる被害が多くありました。今年の11月に行う訓練では、ブルーシートを屋根に被せ、そこに土のうを積み訓練を行う予定です。課題は若年層の参加が少ないことです。昨年は小学生以下が30人参加してくれましたが、部活動や学習塾など忙しいこともあり中学生・大学生の参加は0人でした。若い人に参加してもらえようように、今後も工夫や呼びかけが必要だと感じています。

大学とマイ防災マップづくり

京都文教大学の協力でマイ防災マップを作成しています。マイ防災マップは、町内の危険箇所などを地図に書き込み、皆さんに周知し知っておいてもらうことで、災害時の行動に役立てるものです。

作成にあたり町内を5班に分けて、大学生と1時間ほど町内を見て回りました。私たちも普段のパトロールで危険な場所などがないかチェックしていますが、我々が気づかないようなところをチェックしてもらえよう大学生には何もお伝えせず回ってもらいました。

5月には委員会が京都大学防災研究所に行き、地震の歴史を学んだり実験室などを見学したりしました。自治会としての見学等は初めてのことと、好意的に迎えていただきました。10月には中書島にある同研究所のオープンラボラトリーを訪れ、実際に被災体験もしました。

長年やっていても、次々に新しい情報が入ってきます。その情報に振り回されないために勉強し、その情報をいかに的確に分かりやすく皆さんに知ってもらえるかが大事だと思っています。

地域防災を考える会

6つの自治会等で、平成28年に「地域防災を考える会」を立ち上げました。2カ月に1回集まり情報交換をし、年1回発表会を開催しています。発表会では、防災訓練等の取り組みのパネル展示、大学の先生による防災に関する講演会、そして各団体の取り組みを15分間ずつ発表しています。各団体で抱えている課題や取り組みを知ることが出来るので、今後の活動の参考にしています。

防犯にも取り組んでいます

空き巣被害が年に数件発生しています。自治会と委員会が連携して定期的にパトロールを行っています。また、市の補助金を使い、防犯カメラを設置する予定です。防災だけでなく防犯の観点からも地域の安全安心を守っていききたいと思っています。

9/8 (日) 防災訓練を実施！

☎ 危機管理室 ☎ 39-9421

地震と豪雨による複合災害を想定して行います。誰でも参加出来ます（申込不要、直接会場へ）。実際に体験して防災意識と災害対応力を高めませんか。

今年は、今号の4・5ページで紹介した南陵町自治会の皆さんと、避難所開設等の訓練を行います。

時 9月8日(日) 午前9時～正午（小雨決行・荒天中止）

所 小倉小学校 内 初動対応訓練、市民参加型訓練・体験、各種展示、救助訓練、避難所開設訓練、自主防災リーダー訓練



学生と防災委員が町内を周って危険箇所をチェックしました。

▼調査した危険箇所等についてみんなで話し合いました。



今回作成したマップは、回覧や集会所へ掲示するなどして、住民の皆さんに知ってもらいたいと思っています。
要援護者*と支援者
現在、要援護者は43人で、支援者は148人います。平成26年には支援者も280人を超えていましたが、健康を理由に辞退されるなどもあり見直しを行った結果、前年から100人以上減りました。これが正直な数字だと思っています。無理して支援者にならずに、健康な人がサポートするというのが

※高齢者、障害者、乳幼児、妊婦など災害時に自力で避難することが困難で、避難に支援が必要な人



左から辻井 敏雄さん、林 善美さん、齊藤 恭司さん

災害時安否確認ボードを作成しました。 共助のツールとして活用しませんか。

☎ 予防課 (☎ 39-9402)、危機管理室 (☎ 39-9421)
地震や風水害の際に、ご近所の人が無事かどうか、家の外から見ただけではわかりません。この災害時安否確認ボードを玄関先などに掲示することで、ご自身やご家族の安否をご近所の人などに知らせることが出来ます。

災害時安否確認ボードは、表面には「あんしん伝言板」のスペースがあるので、ご近所の人などに知らせておきたいことを書くことが出来ます。また、裏面は「家族の伝言板」や火災予防、緊急連絡先を書いておけるので、日頃から身近な所に置いてご活用ください。

☑ 自治会・町内会等の団体、自主防災組織等
☑ 予防課、各消防署(分署)、もしくは危機管理室へ。



木幡池の隣に建つ5号館



思っています。
パートナーを決める時に驚いたことがありました。3階以上の住民にアンケートを行ったときに、マンションの空き家の持ち主から、地域のためなら避難場所として使用してよい、という回答があったことです。そんな思いの人がいると私たちも頑張らなければという気持ちになりました。
防災担当は複数年で
他の自主防災組織を見ると、安定して続いているところは役員の方が長期的に活動しています。長い期間やっていないと続かないと思うので、私たちも役員任期を超えても、留任して活動しています。私たちも年齢的に考えてあと5年活動が出来るかどうかです。今後、計画性・継

続性・専門性を求めて活動していくのであれば、それらを担保出来る仕組みが必要になります。私たちにとってそれは事務局だと考えています。リタイアして動ける人が多い今なら、事務局をしっかりと作っていくことが可能だと思っています。
液状化対策
5号館は木幡池に隣接しているので、地盤が大丈夫か大学の先生の協力で地質調査をしました。杭を打っている地盤は大丈夫でしたが、過去の大震災と同レベルの地震であれば簡単に液状化し、杭の周りがある土砂が流出し、杭が折れる危険があると分かりました。そこで杭の周りの土が逃げないように薬液を注入して固める工事を行いました。

ユニ宇治川マンションは5棟366戸、約900人が暮らすマンションです。そしてその半数以上が60歳以上です。
防災会のメンバーの皆さんに、マンションでの取り組みについてお話を伺いました。

心掛けているのは 半歩先を行く防災

ユニ宇治川マンション自治会防災会の取り組み

ユニ宇治川マンションの組織図



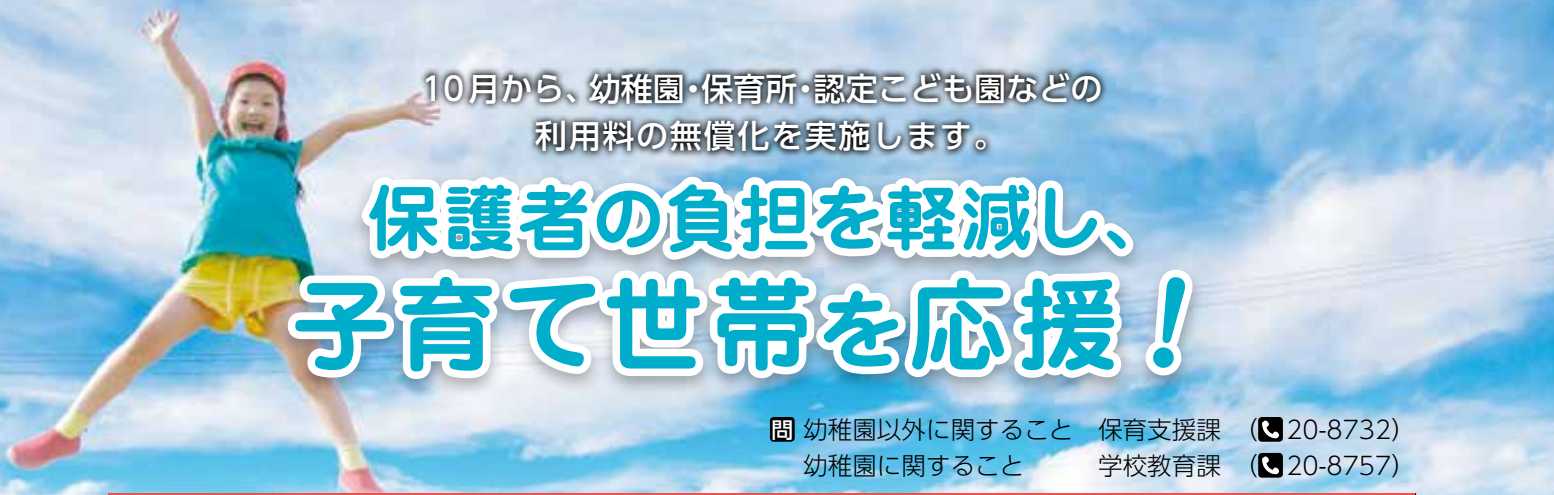
防災会は自治会の中の組織で
ユニ宇治川マンション自主防災組織「防災会」は2年間の準備期間を経て、平成25年4月に自治会総会で設立が承認されました。防災会は自治会の下部組織として、通常経費は自治会から出しています。防災会を自治会とは別組織にする案もありましたが、そうすると自治会をやめて防災会だけ入る人が出てしまいます。むしろ「防災」をキーワードに、全員が自治会に入ってもう一つの方針をとりました。
防災は、子育て世代から高齢者世代までが一緒に話をすることが出来ます。近年、町内会・自治会の加入者が減って成立しにくくなっていますが、いざという時に助け合えるのが、気心の知れたお隣さんです。防災を通じてコミュニティ形成を図っています。
マンションには、自治会と管理組合があり、自治会が住民の交流を図るソフト部分、管理組合が建物を維持するためのハード



金曜サロンに集まる住民の皆さん

部分を担っています。1~5号館の建築時期に応じて管理組合が2つありますが、自治会は1つです。
つながりが出来る居場所づくり
毎週金曜日に防災会の有志のメンバーを中心に「金曜サロン」を開催しています。始めて4年目になるこのサロンは、住人であればどなたでも参加出来ます。特に高齢の一人住まいの人などが気楽に集える居場所として利用されています。サロンでは顔が見えるつながりや何かあった時に気楽に相談出来る関係を築いています。

ときどき病院の先生の講演会や、宇治市や気象台などの各種出前講座なども行っています。
日々の見守りは万歩計アプリ
一人住まいの高齢者が30人余りおられます。見守りをどうするかということも防災会の問題であり自治会の問題でもありません。防災と言いつつもいろいろなことを考えないといけません。
見守りの1つに、スマホ用の万歩計のアプリを使用しています。アプリに登録している人がその日どれだけ歩いているかを一瞥で見られるので、「この人今日歩いているかな」とかを知ることが出来ます。見守る方も負担のないように、でもしっかり見られるツールとして使っています。このアプリで全部が出来るわけではなくて、いろいろな切り口でやることが大事です。
現在は試用期間なので費用等は補助を受けて運用しています。いずれ防災会で独立して運用するのであれば、費用や誰が見るといった見守り方など運用について考える必要があると思っています。
水害のパートナーシップ
平成24年・25年と2年連続で、隣接する木幡池が溢れてマンション周辺道路が冠水し、一時的にマンションが孤立しました。この経験から、水害時のパートナーシップ制をとっています。1階の住民は、3階以上のパートナーを決めて避難出来るようにしています。災害が起きたときに、実際にどうやるかを事前に決めておかねばならない。それが防災会の活動の中心になると



10月から、幼稚園・保育所・認定こども園などの
利用料の無償化を実施します。

保護者の負担を軽減し、 子育て世帯を応援！

☎ 幼稚園以外に関すること 保育支援課 (☎ 20-8732)
幼稚園に関すること 学校教育課 (☎ 20-8757)

対象者・対象範囲等		
施設・利用区分	対象年齢及び内容	
	3～5歳児	0～2歳児 (市民税非課税世帯に限る)
保育所・認定こども園 (2・3号認定)	無償化	無償化
地域型保育事業	無償化 (満3歳児含む) 月額2万5700円まで無償化 (満3歳児含む) 3～5歳児 月額1万1300円まで無償化 満3歳児 (市民税非課税世帯に限る) 月額1万6300円まで無償化	無償化
幼稚園 (新制度移行) 認定こども園 (1号認定)		月額4万2千円まで無償化
幼稚園 (新制度未移行)		
幼稚園の預かり保育事業 ^(※) 認定こども園の一時預かり事業 (1号認定) ^(※)		
認可外保育施設 ^(※) 一時預かり事業 (非在園児) ^(※) ファミリー・サポート・センター ^(※) 病児保育事業 ^(※)	月額3万7千円まで無償化	月額4万2千円まで無償化
障害児通園施設	無償化	無償化済

※保育所・認定こども園・地域型保育事業の利用者(2・3号認定)以外で、保育の必要性があると認定を受けた利用者のみ無償化の対象となります。

制度概要 と手続き

制度の詳細や必要な手続き等については、市ホームページを確認してください。
利用される施設・事業によっては、給食費(主食費・副食費)や日用品・行事参加費など
の実費負担が発生する場合がありますが、保育所・認定こども園・幼稚園の3～5歳児については、
低所得世帯や多子世帯を対象として副食費の徴収免除・負担軽減給付を予定しています。

宇治市 無償化



◎タイムスケジュール

10時5分 源氏物語ミュージアム 出発

10時10分 宇治上神社に御祈禱・奉納躍(王舞・龍舞)

11時 宇治神社に御祈禱・奉納躍(王舞・田楽躍)

※雨天の場合、装束での演舞中止

10月19日(土)に府立宇治公園(中の島)で行われる宇治田楽まつりの安全を願う、宇治上神社と宇治神社に舞を奉納します。

時 9月15日(日)午前10時5分～11時半



宇治田楽まつり

奉納躍

自助があつての共助

共助を語る前に、まず前提になるのが自助です。今年度の防災白書の冒頭でも、「自らの命は自らが守る」意識を持つことの重要性が語られています。自助が出来ていなければ共助は成り立ちません。例えば、食料や水の備蓄や家具の据え付けなど、普段からの自助の取り組みが大事になります。自分の身を守ることをしない限りは他の人を助けることは出来ません。

共助のおかげで

内閣府の中央防災会議・防災対策実行会議「平成30年7月豪雨による水害・土砂災害からの避難に関するワーキンググループ」は様々な検証結果を出しています。その報告書によると、避難がうまくいった地域では、自主防災組織が作られ、防災リーダーを中心に避難計画の作成や避難訓練などの取り組みを行っていました。

防災に関して意識が高い地域の人や普段から危機意識が高い人は、災害による被害が発生する前から早めの行動につながって

いると考えられます。

地域を知るといいこと

昨年は横浜東地区、今年は南陵町自治会の「マイ防災マップ」を、本学の学生(PBL科目Ⅱ課題解決型授業)と一緒に街歩きをしながら作成しました。

よく「災害時に本当にこの地図が役に立つのですか」と聞かれることがあります。これはマニュアル作成と同じで、確かに実際の災害時には見ない可能性の方が高いと思います。しかし、街を歩き地図に表現する経験は、自分たちの地域を把握して危険を予測するのに効果があります。街を歩く中で、いろいろなことに気づききっかけになるでしょう。

市が公表しているハザードマップでは地域の詳細まで網羅していません。共助では地域の特性を知ることが大切です。地図作りは、自治体レベルの小さな地域を知るための1つのツールとして有効だと思います。

大切なのは普段からのつながり

共助の これからを 考える

南陵自治会のマイ防災マップの作成に協力された京都文教大学の澤先生に、共助についてお話を伺いました。

「自助」「共助」を考える上で、家族や身近な人と話し合うことが重要なのですが、高齢者ほど「話し合ったことがない」という回答の割合が高い傾向が、防災白書でも指摘されています。

本学の高齢者アカデミーで5期生の担任をしているのですが、アカデミー生の皆さんも、「外出しようとしにくい近所の高齢者の方がおり、普段からのつながりを持てないの、災害時はすごく心配だ」と話されていました。家族とのつながりがあれば、家族から避難を促すこともありますが、家族とのつながりもない場合はさらに危なくなるので、普段から呼びかけを行うなどつながりを持つことが大切になります。

若い世代とのつながり

地域の自主防災組織で活躍されている方は、65歳を横並びに多くを占めている印象を持っています。若い世代でも、地域に何か貢献したい人はいっぱいいると思います。が、仕事や育児、親の介護などで忙しいという理由で関わっていません。また、どの

ように関わっていいかわからないという場合もあります。そうした中で、組織が継続して活動していくためには、リーダー的存在の人が、今のうちに若い世代の人とどうつながりを持てるかがポイントです。

学校との連携

昨年から中学1年生の宇治学(市立小中学校の「総合的な学習の時間」)で防災学習が始まりましたが、地域の防災訓練に参加する生徒は少ないのが現状です。「防災教育チャレンジプラン」では全国で行われている防災教育の新しい試みやアイデアを募集していますが、受賞している学校などを見ると、例えば部活動がない土曜日に学校と連携し、授業の一環として地域の防災訓練に参加するようなことをされています。地域の防災組織と学校が一緒になってやることで若い人と共に将来につながっていくことが、地域の防災力を高めるためには大事になってくると思っています。



子育て支援事業カレンダーをご利用ください

市の主な子育て支援事業の日程を市ホームページにカレンダー形式で毎月掲載しています。お出かけの際等に活用してください。QRコードをスマートフォン等で読み込んでください。



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	令和元年6月生まれ	健やかセンター	10月16日(水)・25日(金)・28日(月)・29日(火)	個別通知は、9月20日頃に発送します。
10か月児健康診査	平成30年11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、9月25日頃に発送します。
1歳8か月児健康診査	平成30年1月生まれ	健やかセンター	10月8日(火)・10日(木)・11日(金)	個別通知は、9月10日頃に発送します。
3歳児健康診査	平成28年4月生まれ	健やかセンター	10月18日(金)・21日(月)・23日(水)	個別通知は、9月15日頃に発送します。
離乳食教室	令和元年5月生まれ	健やかセンター	10月24日(木)	☎必要。10月1日(火)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	10月3日(木)・4日(金) 9時30分～11時 (栄養相談は10時30分まで)	計測、食事・育児・発達相談(発達相談は予約優先)
		北部地域子育て支援センター	10月9日(水) 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)
		東部地域子育て支援センター	★10月11日(金) 9時50分～11時受付	
		西部地域子育て支援センター	★10月23日(水) 9時50分～11時受付	
		南部地域子育て支援センター	★10月15日(火) 9時50分～11時受付	
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ママとパパ、祖父母等(ひとりでの参加可)	10月7日(月)・25日(金) 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。☎お子さん同伴時のみ必要。電話で保健推進課へ。
	おいしい! たのしい! クッキング!	市内在住の妊娠期のママとパパ(ひとりでの参加可)	10月17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。
	パパ出番ですよ～沐浴にチャレンジ～		10月19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。
ママのためのおはなし会	妊婦またはおおむね6か月までの子と保護者	健やかセンター	10月4日(金) 10時～11時	保健師によるリフレッシュ体操や参加者同士の交流タイム、赤ちゃんの計測等。☎必要。電話かEメール(※2)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	10月9日(水)・31日(木) 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 = 参加希望日・妊婦氏名・住所・電話番号・妊婦生年月日・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。

※2 = 参加希望日・参加者氏名(ママ・赤ちゃん等)・住所・電話番号・赤ちゃんの生年月日(妊婦の場合は出産予定日)・赤ちゃんの兄弟参加の有無を☎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。

時10月2日(水)◎10時5分～11時25分◎11時5分～12時25分、10月3日(木)◎9時25分～10時45分◎10時25分～11時45分



所黄檗中学校 対首がすわった頃から1歳半くらいまでの赤ちゃんとお親 定先各回18人 申9月18日(水)までに社会福祉協議会(☎22-5650)へ。

平成30年9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9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
小倉双葉園保育所	9月5日(木)10時～11時30分
西小倉保育所	9月10日(火)10時～11時30分
大久保保育所	9月6日(金)10時～11時30分
北木幡保育所	9月3日(火)10時～11時
登りこども園	9月7日(土)・26日(木)10時～11時30分
なかよし保育園	9月19日(木)10時～11時30分
同胞こども園	9月3日(火)・24日(火)10時～11時30分

市立幼稚園 未就園児活動

問各市立幼稚園

入園前のお子さんと保護者が一緒に楽しめる遊びの広場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	9月6日(金)・10日(火)・13日(金)・19日(木) 10時30分～11時30分
神明幼稚園 ☎39-9288	9月5日(木)・9日(月)・20日(金) 10時30分～11時30分 25日(水)9時45分～11時30分
東宇治幼稚園 ☎39-9290	9月5日(木)・10日(火)・18日(水)・24日(火)・27日(金)10時30分～11時30分
木幡幼稚園 ☎39-9292	9月4日(水)・9日(月)・11日(水)・18日(水) 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
おやこっくらんど 問生涯学習センター ☎39-9500	所生涯学習センター 時9月10日(火) 10時～11時30分	対乳幼児と保護者 内「お話と歌を楽しもう」、パラバルーン、ダンス、体操など
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9月26日(木) 10時～12時	対妊婦、生後1～4か月までの子と保護者 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 時バスタオル
赤ちゃん広場 問社会福祉協議会 ☎22-5650	所総合福祉会館 時9月6日(金) 10時～12時	対生後5～8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 時バスタオル
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9月20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 時バスタオル
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9月12日(木) 10時～11時30分	対双子・三つ子などの多胎児(就園前くらいまで)と保護者 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。

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
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。
医療機関	田辺中央病院(京田辺市) ☎63-1111
医療機関	男山病院(八幡市) ☎075-983-0001 ※平日金曜の18時～翌朝8時。



9月

「敬老月間」です

◎健康生きがい課
(内線2348)

市では、高齢者の長寿をお祝いし、多年にわたり社会に貢献されてきた方々に対し、敬意と感謝の意を伝えることを目的に、9月を「敬老月間」と位置づけ、関連事業を実施します。

◎高齢者宅を市長が表敬訪問し、長寿をお祝いし、花束を贈呈します。

◎市内介護施設等で開催される敬老会に市が訪問し、長寿をお祝いします。

◎高齢者の社会参加、生きがいづくりに寄与すると共に、地域社会に貢献する人材育成を目的として、高齢者アカデミーを開講します。

高齢者施策

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。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、同課へ問い合わせてください。

●住宅の改修工事の費用の一部を助成 (介護予防安心住まい推進事業)

工事開始前に申請が必要です。

- 《対象》次の全てを満たす人
- ①市に住民登録があり、市内の住宅で生活している65歳以上の市民税非課税世帯の人
 - ②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)

- ③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

- ①手すりの取り付け
 - ②段差の解消
 - ③床または通路面の材料の変更
 - ④引き戸等への扉の取り換え
 - ⑤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)

●家具等転倒防止金具等購入費の助成

地震などの災害時における家具等の転倒を防止し、安全確保を図るために家具等転倒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(5千円が限度)

●シルバーホンの設置

急に身体の不具合が悪くなったなどに、ボタンを押すだけで消防本部に連絡することが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。利用者は機器についている「相談ボタン」で24時間365日健康相談が出来、月に1度の「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65歳以上で、一人暮らしの人または未成年者、重度の心身障害者、な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、通信費等は自己負担

※③のみ非該当の場合は、月額利用料と通信費等が自己負担で、貸与・設置可能



▲本体のサイズは、縦15cm・横20.5cm・高さ4.5cm

●認知症等高齢者家族介護者へのGPS機器の貸与

行方が分からなくなった高齢者の早期

発見、身体・生命の安全を守るため、GPS機能を備えた機器を貸与し、その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、認知症などの理由により、行方不明になる恐れのある高齢者の家族

《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



▲コココム GPS (左)、ミマモル× GPS (右)

●在宅なたきり者へのリサイクル福祉用具の貸与

寄付された福祉用具を有効活用するため、在宅でな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、

家庭においてな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、入浴用車いす、エアーマット

※右記の品目は、寄付も受け付けています。詳しくは同課へ問い合わせください。

●火災警報器の給付

火災等による被害から高齢者を守り、安全確保を図るために、火災警報器の給付を行います。

《対象》市に住民登録がある65歳以上の一人暮らしで、市民税非課税の人

《申請方法》所定の申請書を、担当の民生児童委員へ。同委員を通じて給付します。

認知症予防と対策についての研修

時9月30日(月)午前10時半～正午

所うじ安心館 対京都府在住の人 定先100人

講秋口一郎さん(京都認知症総合センタークリニック医師)

申9月2日(月)～9月23日(祝)に電話かホームページの専用フォームで、京都認知症総合センター(☎25-2577 ④https://www.takedahp.or.jp/recruit/trainingform/)へ。



あたまイキイキ教室

認知症を正しく理解して、人との交流や頭の体操を行ない、脳を活性化させる教室です。健康講話や、認知機能を活発に働かせるゲーム、指体操などを皆さんと一緒に楽しく行います。

日 時	会 場
10/1～毎週火曜日 午前10時～正午(全22回)	リエゾン宇治おおくぼ (大久保町山ノ内)
10/3～毎週木曜日 午前10時～正午(全22回)	宇治愛の郷 (横島町石橋)
10/4～毎週金曜日 午前10時～正午(全22回)	特養まごころ園 (苑道敷里)

対市内在住の65歳以上の人

定先各16人(平成29年度以降参加していない人が優先)

持飲み物、上履き(スリッパ可)、下靴入れ、筆記用具

申9月2日(月)午前9時から、電話で、福祉サービス公社(☎28-3150)へ。

運転免許証自主返納受付と相談会

警察官が、相談・助言に応じます。

時9月25日(水)午後1時～3時半

所大久保自動車教習所(大久保町北ノ山)

申運転免許証自主返納や運転経歴証明書の手続き

を希望する人は、9月10日(火)～20日(金)(平日の午前10時～午後5時)に、宇治警察署交通総務係(☎21-0110)へ。





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

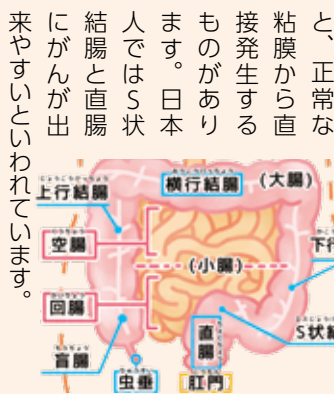
(問 健康生きがい課)

保健師が
健康づくりに役立つ
情報をお届けします

「大腸がん検診」を 受けてみませんか？

大腸がんとは？

大腸がんは、大腸(結腸・直腸・肛門)に発生するがんで、腺腫という良性のポリープががん化して発生するものと、正常な粘膜から直接発生するものがあります。日本人ではS状結腸と直腸にがんが出来るやすいといわれています。



どんな症状が出るの？

早期の段階では自覚症状はほとんどなく、進行すると症状が出ることで、多くあります。症状としては、血便、下血(腸からの出血により、赤または赤黒い便が出る症状等のこと)、下痢と便秘の繰り返し、便が細い、便が残る感じ、おなかが張る、腹痛、貧血、体重減少等があります。

大腸がんはどのように見つかるの？

大腸がんの発見には、便に血液が混じっているかどうかを検査する便

潜血検査の有効性が確立していて、症状が出る前に検診等で早期発見が可能です。

大腸がん検診では、便潜血検査と問診を行います。医療機関で容器を受け取り、自宅で2日分の便をとった後、医療機関へ提出することで検査が出来ます。大腸がん検診は、痛みも食事制限もありません。

大腸がん検診を受けるには？

受診日に満40歳以上の人は、市への申し込み不要で700円で協力医療機関にて受診することが出来ます。今年度の受診期限は、令和元年10月31日(木)までです。

なお、市民税非課税世帯等は事前申請により無料で受診することが出来ます。

詳細は、市ホームページ(左記QRコード)もしくは健康生きがい課へ問い合わせてください。



保健師からのメッセージ

大腸がんは、進行するまで自覚症状がほとんどありません。だからこそ、年に一度の検診を受けることが大切です。検診期間もあと少し！まだ受けていない人は受診しましょう。

(参考文献：国立がん研究センター がん情報サービス)



家庭で地域で防災対策を (問 危機管理室)



市では各家庭の備蓄促進を目的として、京都文教短期大学と連携し、災害時にガスや電気、水などのライフラインが使用出来ないという想定で、冷蔵庫の中にある傷みやすい食材を利用したレシピや、賞味期限間近の備蓄食糧を使用したレシピを作成しました。ぜひ、ご家庭で作ってみてください。

さまざまな防災情報をお知らせします

もちもちラーメン

災害発生想定…1日目
インフラ状態…ガス・水道・電気
が止まっている

〈使用する調理器具〉
鍋、ポリ袋、ラップ、皿、小さじスプーン、菜箸

〈材料〉(1人分)
パックもち ……50g
味付き即席ラーメン ……16g

〈調理時間〉15分

〈作り方〉

- ①もちを四等分にする。
- ②味付き即席ラーメンを袋の中で砕く。
- ③四等分したもちをポリ袋にいれ、水が沸騰したら鍋にポリ袋ごと入れ4分加熱する。
* 注意点 *
ポリ袋は鍋にくっつくので手で持っておく。
- ④もちを菜箸で一個ずつラップの上に取り出し、小さじ1杯分の味付き即席ラーメンをまぶす。
- ⑤ラップをした皿に盛り付ける。

レッツ！エコ・リサイクル (問 環境企画課)

SDGs(エスディー・ジーズ)とは

2015年9月の国連サミットで、日本を含む193の国々が2016～2030年の15年間で達成するために決めた、世界共通の17の目標です。未来の環境や資源を壊さずに、「地球上の誰一人取り残さない」持続可能で豊かな社会の実現を目指しています。目標を達成するためには、経済成長も環境保護も全ての人の幸せも不可欠で、全てを達成し調和する必要があります。

今後世界中で、2030年の目標達成に向けてSDGsの取り組みが増えていくことでしょう。日本国内でも、既にそうした取り組みが始まっています。私たちの身の回りにどのような取り組みがあるのか、また私たちが目標達成に向けてどんなことが出来るのか、一人ひとりが未来のために考えてみましょう。

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) ☎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

●「9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

市の人口 [令和元年8月1日現在]

・世帯数 84,209世帯(前月比+10世帯) ・男性 90,425人
・人 口 186,540人(前月比-143人) ・女性 96,115人