



令和元年(2019年)10月1日発行
宇治市政だより
[毎月1日・15日発行]



広報

うじ

「人のため」、
「自分のため」に
踏み出す一歩

INDEX [もくじ]

02 特集

09 高齢者等インフルエンザ予防
接種が始まります

13 敬老訪問

ボ ラ ン テ イ ア 活 動



西小倉地区社会福祉協議会 事務局長
さいとう ひろたけ
齋藤 廣武さん

学区福祉委員

「誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせるまちづくり」を目指し、地域のためにボランティア活動をされている学区福祉委員(今回は西小倉地区社会福祉協議会)にお話を伺いました。

Profile

- 設立：昭和60年から順に各学区に設立 ■会員数：市内全体で約1400人
 - 主な活動：一人暮らしの高齢者を対象とした会・配食活動や声かけ・見守り活動、世代間交流事業、ふれあいサロン、福祉バザー等
- 園 宇治市社会福祉協議会 ☎22-5650

活動内容

「自分たちの住む地域のことは自分たちで解決しよう」という思いから、見守りを目的とした高齢者への「会・配食の活動」や、「声かけ・見守り活動」など、地域と密着したボランティア活動を行っています。学区福祉委員は21小学校区ごとに組織されています。

れた学区福祉委員会に所属し、活動内容も各学区福祉委員会で異なります。私は西小倉地区社会福祉協議会(学区福祉委員会の前身で、昭和60年に西小倉地域に設立)に属していますが、同協議会は西小倉・北小倉・南小倉学区福祉委員会で構成しています。

入ったきっかけ

もともと地域の子ども会で活動していました。西小倉地区社会福祉協議会の設立を機に参加し、約30年間この活動に携わっています。最近新たに参加される人は「近所の人に誘われて」「PTAをやっていた声がかかった」「町内会で選ばれて」などの声が多いです。「活動を知っていたので少しお手伝い」という声もあり、私たちの活動が地域で理解いただいているとも言えますね。

嬉しいこと

必要としてくれる人がいることです。例えば配食の活動でお弁当を持って行くと、高齢で足腰があまり良くない人でも、玄関のドアを開けて私を待っていてくれる。そういうふとした瞬間に充実感を感じます。またお勤めの仕事等をしていると、どうしても地域のつながりが希薄になりがちです。退職後など、自分の環境が変わった時に戸惑うことがあるかもしれません。しかし、普段からちよつとしたお手伝いをするなど、地域と関わりをもっていると、すぐに溶け込むことが出来ます。日ごろから地域の人となることが出来ることで、自分自身も心地良く暮らすことが出来ています。

「人のため」 「自分のため」に 踏み出す一歩

ボランティア活動

ボランティア活動の種類

ボランティア活動の種類は、大きく「地域型」と「テーマ型」に分類することが出来ます。

- 地域型：地域を基盤に、その地域に住む人と密着した活動
↓P2～P3へ
- テーマ型
●文化：歴史、文化、芸術の普及等を対象とした活動
↓P4～P5へ
- 福祉：高齢の人や子ども、障害を持つ人等を対象とした活動
↓P6へ
- 環境：自然環境の保全等を対象とした活動
- 国際：国際的な支援や、外国人等を対象とした活動

私たちは日々の暮らしの中で人と関わり、支え合いながら生きています。誰もが心地よく暮らしていくためには、「みんなで助け合うこと」が必要ですが、その一つに「ボランティア活動」があります。ボランティア活動は「自分から進んで人や社会に貢献すること」ですが、活動を通して仲間が出来る等、活動者自身もやりがいや楽しみを感じることが出来ます。そこで今号では市内で活動されている3つのボランティア団体を紹介します。今号をきっかけに皆さんもボランティア活動への一歩を踏み出してみてください。

◎テーマ型 環境



宇治市環境美化推進ボランティアでは市内の美化啓発活動を行っています。

◎テーマ型 国際



スピーク・サロンでは外国人の日本語学習の支援を行っています。

活動のモットー

元気で健康であることです。どのボランティア活動にも共通しますが、ボランティア活動をしている人って元氣な人が多いですよ。これは普段から人となつていいるという精神的な安定が大きいように思います。身近なところでは、ご近所の人と挨拶を交わす、自分の動ける範囲に心置きなく話が出来ることがあるなど、居場所の確保と少なからず社会貢献しているとの認識もあるように思います。それと無理せず楽しんで活動することです。皆さんご自身の都合に合わせて、自分の気持ちのやりがいにつながるように活動したいですね。

読者へメッセージ

学区福祉委員は地域の福祉活動ということで、配食や訪問活動以外にも様々なことをしているため「大変そう」と感じる人もあるかもしれませんが、全てを二人で行う必要はありません。大事なのは、「地域のために何かしたい」という気持ちで、活動は個々の出来る範囲で大丈夫です。興味のある人は、ぜひご連絡ください。

配食利用者の声

(右利用者) 喜多 照子さん
今年の4月より、前谷さんに声をかけてもらい利用を始めました。お弁当を持って来てもらうのは、自分の料理の手間も省けるし、前谷さんとお話も出来て嬉しいですね。また、おかずの種類も豊富で、自分では作らないようなメニューや味付けもたくさんあり、家で作る際の参考にさせてもらっています。

(左 学区福祉委員) 前谷 圭子さん
学区福祉委員として、一人暮らしの高齢者へお弁当を届けに行く配食活動をしています。配食はおおよそ月に2回あり、私は喜多さんを含めて8軒のお宅を担当しています。持っていくのはお昼頃ですが、皆さん笑顔で出迎えてくれ、中にはドアを開けて待っていてくれる人もいて、とてもやりがいを感じています。



ある日のお弁当の中身▶

▼配食活動で持っていくお弁当の盛り付けをしています。





今回の取材にあたり、石崎さんと片山さんにガイドをしていただきました。一つ一つ丁寧にガイドをしていただきました。



宇治観光ボランティア
ガイドクラブ ガイド
かたやま としあき
片山 俊昭さん

ガイドを
利用された人の声

30代女性：茶道を習っているの、楽しくお話を聞けました。

60代女性：中々行けない場所や聞けない話を聞くことが出来、大変良い1日になりました。

70代女性：ガイドの人もそれぞれ専門があって、色々な方面のお話が聞けて良かったです。

20代女性：歴史の話が難しかったけど、すごく勉強になりました。

60代男性：ガイドの人の知識がすごい！丁寧な説明で良かったです。

片：自分の言葉で話すことが大事だと思います。ただ準備した文章を読むだけでなく、自分の感じたこと、思ったことを、自分なりに伝えないと、お客さまにも伝わってしまいますからね。

片：自分が楽しむことです。お客さんを楽しませるのはもちろんですが、そもそも自分が楽しくなければ続けられないと思います。

読者へメッセージ

石、片：3年に1回程度のペースで、ガイドの募集をしています。募集後、世界遺産を始めとする市内の歴史や宇治茶について学び、ガイドとしての接客マナー等の研修後、認定試験を行い、試験の合格者がガイドとなります。この9月より新たに10人のガイドが誕生しました。

一人前のガイドになるには、約6カ月かかりますが、学ぶことは自分のためにもなるし、とてもやりがいがあります。少しでも興味を持たれた人は、ぜひ宇治観光ボランティアガイドクラブへ！

宇治観光ボランティア ガイドクラブ

宇治市は歴史や文化に恵まれたまちです。そんな宇治の魅力を、市内外問わず多くの人に伝える活動をされている宇治観光ボランティアガイドクラブにお話を伺いました。

Profile

■設立：平成8年 ■会員数：約80人 ■主な活動：市内の観光ガイド
〒622-5083 宇治観光ボランティアガイドクラブ ☎ 22-5083

活動内容

石崎さん(以下、石)：初めて宇治に来られる人やもう一度宇治に来られた人にも、宇治の良さに触れてもらうため、皆さんの旅のお手伝いをしています。「宇治茶巡りガイドツアー」を始め、世界遺産の「平等院」「宇治上神社」などの寺社仏閣、源氏物語「宇治十帖」の古跡めぐりなど、宇治の魅力が伝わるテーマでガイドを行っています。片山さん(以下、片)：テーマごとのガイドはもちろん、お客さまの要望に沿ったガイドもしています。

入ったきっかけ

片：寺院などが好きだったからです。宇治観光ボランティアガイドクラブ以外に、博物館のボランティアもしています。

石：食べるのが好きで、宇治にどんなおいしいご飯屋さんがあるのか知りたくて…。あと60歳から民生委員をしていて、気楽にしゃべるための会話を学ぶためというのも理由の一つです。

ガイドをするにあたり

大事な点

石：ガイドだからといって「教える」のではなく、お客さまと一緒に「楽しむ」ことを心がけています。そのためには、自分の得意な分野をより頑張ることが大事だと考えています。お茶や寺社仏閣などの知識、または人と話すことなど、得意分野は人それぞれだと思いますが、誰だって好きなことだと一生懸命頑張れると思います。自分の長所を最大限に生かし、お客さまにより楽しんでもらえるようにしたいと考えています。

嬉しいこと

片：お礼状をいただくことです。「楽しかった」「ありがと」と言ってもらえるのが一番嬉しいですね。

石：私もお客さまから「これからもガイドを使おう」と喜んでもらえることが励みになります。また宇治の歴史等について質問をいただくこともあります。色々な視点から見てもらうことで、自分自身も深掘りして勉強出来るので、ありがたいですね。

長く続けるコツ

石：自分の健康のためになんていうことや、社会の役に立っているという意識でモチベーションを保つことです。またガイドは話すことが大前提なので、認知症予防になりますよ。常に新しい情報を勉強しながらガイドを行うことで、お客さんのため、さらには地域振興につながると考えると自分のプライドも刺激されます。



「宇治茶巡りガイドツアー」の様子



宇治観光ボランティア
ガイドクラブ 代表幹事
いしざき としひさ
石崎 利壽さん

ほっこりスペース あい

不登校やひきこもりなど、社会に出ることが難しい状況にある人たちに寄り添いながら支援活動をされている「ほっこりスペース あい」にお話を伺いました。

Profile

■設立：平成13年 ■スタッフ：10人(臨床心理士、元小中学校・支援学校教員、キャリアコンサルタント、産業カウンセラー、元福祉関係職員、管理栄養士等)
■主な活動：不登校やひきこもりの青年たちの相談・カウンセリングや居場所づくり等
☎ ほっこりスペース あい (☎ 32-6187)



ほっこりスペース あい
代表
やなぎもと まさあき
柳本 正明さん

活動内容

私たちの活動は大きく、「訪問・相談事業」と「居場所事業」の二つに分類出来ます。訪問・相談事業は、ひきこもり等のご本人やご家族から相談を受け、カウンセリングをしています。居場所事業は、学習支援やジョブトレーニング、屋外活動、パソコン教室、はんどめいどクラブなど、仲間が見つかり、ほっこり安心出来る場となっています。

「ほっこりスペース あい」は、京都府と地域の民間支援団体が連携してひきこもりの支援をする「チーム絆」として、市内だけでなく山城北地域を支援の対象としています。

嬉しいこと

一人で悩んでいたご本人やご家族が勇気を出して相談にみえたこと、「ほっこり



ペース あい」とつながったことが何より嬉しいです。心が動いて初めて人は動くものです。相談や居場所活動が続けるうちに、硬かった表情が笑顔に変わり、小さな歩を踏み出していく姿を見聞きさせていただけることは、スタッフ冥利につきます。

スタッフの声

相談支援員 本田さん

入ったきっかけ

小・中学生の時に不登校を経験した後、社会人として働いていたこともありましたが、社会になじめず、ひきこもりのような状態になったことがあります。そんなとき就労相談やカウンセリングの人等を通して「ほっこりスペース あい」のことを知り、もあり、屋外活動など始めはすごく緊張しましたが、いざ行ってみると居心地が良く、「もう一回行ってもいいかな」と思い、他の活動にも参加するようになりました。その後、人と関わっていく中で「サポート側として活動してみないか」と声をかけていただき、平成29年11月からスタッフとして活動しています。

読者へメッセージ

講演会や支援活動の中で自分の経験を話すこともあるのですが、私の経験がみんなに当てはまるかというと、そうではありません。当事者の状況は本当に様々です。だからこそ、一人ひとりに寄り添い、それぞれにあった支援を行うことが大事だと考えます。実際に悩んでいる人がいらしたら、いつでもご連絡ください。

ボランティア経済の広がり

経済活動と聞くと、「一般的に「マネタリー経済」、つまりお金の交換によって社会が成立することを思いつくか」と思います。しかし、インターネット社会になるにつれて「ボランティア経済」という考えが広まってきました。ボランティア経済とは、人と人とのつながりで成立する社会のことで、例えばインターネットでよくあるQ&Aサイトにおいて、誰かが質問すると、その質問について知識がある誰かが回答をしますよね。そこではお互いに情報交換を行っています。これが、回答者に対して報酬はありません。このように、自分たちの意志で関わりながらつながっていく社会をボランティア経済と言います。

私たちはついお金が手に入らないと、活動する意味がないと思いがちですが、ボランティア経済が浸透してきた現在においては、どれだけ人を支えているか、人の役に立っているか等、自分自身のやりがいや活動の中心となってきたりします。そんな今こそ、「余暇を楽しむ」お金を使って楽しむ」ではなく、自分の培ってきたノウハウを使い、人との関わりや支え合い、つまり「ボランティア活動」にぜひ目を向けてほしいと思います。

ボランティア活動を始めるきっかけ

まずは、何でも良いからボランティア活動と関わるのが大事です。関わるということも難しく考えなくて大丈夫です。なぜなら私たちの身近なところにはたくさんボランティア活動があるからです。例えば、電車に乗って白い杖を突いた人がいたら

本当の「ボランティア活動」

「ボランティア活動」と聞くと、特に初めての人にとっては自分に出来るのかと身構えてしまうかもしれませんが、本当の「ボランティア活動」とはどんなものなのでしょうか。

10月3日(木)開催の講座「はじめよう!セカンドライフ〜「地域、学び、ボランティア」で集う★つながる安心〜」において講演いただく森川知史教授にお話を伺いました。



京都文教短期大学
ライフデザイン学科
もりかわ としふみ
森川 知史教授

声を掛けて席を譲る、これもボランティア活動です。そしてボランティア活動で重要なのが、「支えたい」という気持ちはもちろんですが、「自分自身も支えられている」ということに気付くことです。これは私の実体験ですが、私が大学の教員になって1年目の頃、授産施設のボランティアに関わったことがあります。そこでのお手伝いを通して、自分自身を振り返り、「なんでも一人で出来ること」素晴らしいこと」ではなく、自分自身もたくさんの人に支えられているということに気が付きました。例えばお腹の大きい妊婦さんにとっては陸橋を渡るにしても、ものすごく大変なことで、陸橋が妊婦さんにとってどんなにバリアなものなのか、そしてそのバリアを解消するためにいろんな人が関わっていることに気が付きました。このような場面は妊婦さんや障害のある人等だけでなく、私たち誰にでも起こりうることで、こういう日常の出来事がボランティア活動に入っていくことの大きな意味だと考えます。

ボランティア活動を継続するには

私が以前ボランティア団体について調べていた時、宇治市にはたくさんさんのボランティア団体があったのですが、一番大きなテーマは「どう持続させるか」でした。反対に「なぜ持続しないのか」と考えると、後継者がいないケースが多いことに気が付きました。どんな活動も創始者がいますが、彼らは活動にすごく熱心な人が多いです。熱心に活動することは良いことですが、その人が辞めてしまうと、あとが息切れして続かなくなってしまうと思います。ボランティ

これもボランティア活動! 献血

京都府赤十字血液センターの献血バスが市内を巡回しています。ぜひ献血にご協力をお願いします。

【直近の日程】

10月23日(水) ◎午前10時半〜正午 ◎午後1時〜4時 産産業振興センター

◎採血基準

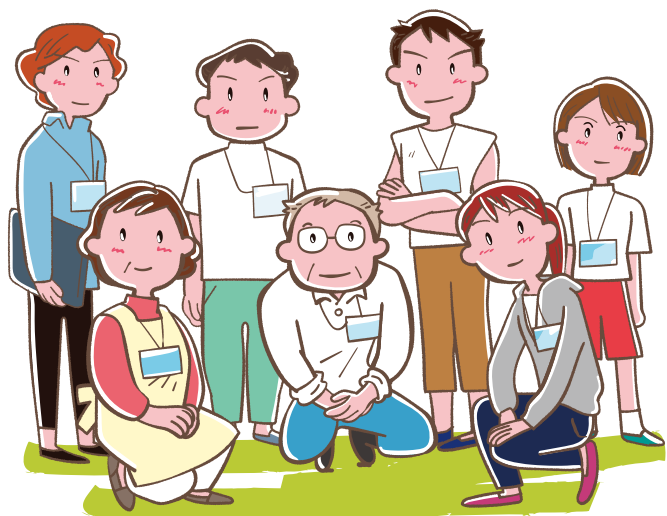
	200ml 献血	400ml 献血
年齢※	16 歳～ 69 歳	男性：17歳～69歳 女性：18歳～69歳
体重	男性：45kg 以上 女性：40kg 以上	男女とも50kg以上

※65歳以上の人の献血は、献血いただく人の健康を考慮し、60歳～64歳の間に献血経験がある人に限ります。

※その他の日程等は市ホームページから確認出来ます。



アは善意から始まることなので、そういう活発な人が進んで行動してしまうことが多いのですが、せっかく始めたボランティア活動を継続させるために、後継者の育成も視野に入れることが大事です。どうやって後継者を育てるかを考えるにあたり、例えば他団体のやり方等を知ることなどが挙げられますが、ボランティア団体だけでは限界があるので、市がその間を取り持つなど、行政サイドの支援にも期待したいです。



ボランティア活動のことはお任せあれ！

宇治ボランティア活動センター

☎ 宇治ボランティア活動センター（宇治市社会福祉協議会内） ☎ 22-5650



宇治ボランティア活動センター
広報大使「うちー」

市民の皆さんが気軽にボランティア活動に参加出来るように、活動の普及や支援などを行っています。宇治ボランティア活動センター（以下、センター）では、運営委員を始め、センターに登録しているボランティアの人たちと協力しながら、運営しています。平成30年度時点でセンターに登録している団体は60団体、個人では160人となりました。

センターの主な支援メニュー

- 1 きく** ボランティアをしたい人、ボランティアの依頼をしたい人など、ボランティアに関する相談を受け付けています。
- 2 きづく** 困っている人の存在に気付く、バリアフリー上映会等を通して、障害の有無にかかわらず楽しめる場の提供をしています。
- 3 さがす** ボランティアを依頼したい人や団体を探します。
- 4 つくる** ボランティアアフェスティバル等、登録団体同士の交流会を実施しています。
- 5 つながる** ボランティアのための情報誌「パートナー」の発行や、ボランティアマッチングサロンを実施しています。



▲ボランティアマッチングサロンは、ボランティアをしたいと思っている人とボランティアの力を必要としている人をつなぐ場です。



▲ボランティアフェスティバルは、登録団体・個人の交流や、障害のある当事者の表現の場ともなっています。



宇治ボランティア活動センター
役員の皆さん

仕事や子育てにひと段落された人から、夏休み期間中の学生まで、様々な人がボランティアの相談に来られます。お気軽にご相談くださいね♪

京都アニメーション火災に係る被害者義援金の受付

☎ 閩地域福祉課 ☎ 20・8730

7月18日に発生した放火事件により、多くの人が生命または身体に危害を受け、放火事件の犠牲者数としては平成以降最悪という甚大な被害が生じています。

この事件による被害者のご遺族を支援するため、左記のとおり義援金を受け付けています。

義援金への協力は、各募金箱・地域福祉課窓口・金融機関からの振り込みをご利用ください。振込先の口座は、日本赤十字社京都府支部ホームページ <http://edcross-kyoto.jp> で確認出来ます。

《寄附金控除の取扱》義援金は税制上の寄附金控除の対象になります。控除を受ける場合は、振り込みの利用明細書または領収書が必要となるため、募金箱は利用せず、地域福祉課窓口か、金融機関からの振り込みをご利用ください。

《受付期間》10月31日（木）まで

《募金箱の設置場所》市役所（総合案内・地域福祉課、文化センター、中央公民館、木幡公民館、小倉公民館、広野公民館、中央図書館、東宇治図書館、西宇治図書館、西小倉コミュニティセンター、東宇治コミュニティセンター、南宇治コミュニティセンター、横島コミュニティセンター、源氏物語ミュージアム

《実施機関》日本赤十字社京都府支部宇治市地区

高齢者等

インフルエンザ予防接種

☎ 閩健康生きがい課 ☎ 20・8793

インフルエンザは、高齢者がかかると、肺炎等の合併症を引き起こす確率が高く重症化すると死に至ることもあります。ワクチンが十分な効果を維持する期間は接種後約2週間後から約5カ月とされているため、12月中旬までの接種が効果的です。

《対象》接種日に次のいずれかに該当する宇治市民

◎65歳以上の人

◎60歳～65歳未満の人で、心臓・腎臓または呼吸器の機能障害で極度に日常生活が制限される人及びヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に介助なくしては日常生活がほとんど不可能な程度の障害がある人（申請が必要です。高齢者等インフルエンザ予防接種を送付しますので、かかりつけ医に確認後、健康生きがい課へ問い合わせてください）

《接種期間》10月21日（月）～12月28日（土）

が始まります



《接種場所》10ページに掲載している協力医療機関（城陽市・久御山町・伏見区の一部にも協力医療機関があります。接種希望の医療機関に確認してください）

《接種回数》1回

《接種費用》1500円

《持ち物》健康保険証等の本人確認ができるもの

免除制度

事前に申し込みをすると接種費用（1500円）が無料になる制度があります。

《対象》高齢者等インフルエンザ予防接種の対象者のうち、次のいずれかに該当する人

◎生活保護世帯 ◎市民税非課税世帯 ◎中国残留邦人等支給給付世帯
《申し込み》接種前に、「一部負担金免除申請書」を郵送か健康生きがい課窓口（〒611・8501 宇治琵琶33）へ。また、12月13日（金）まで、行政

他市町村・

協力医療機関以外での接種

接種前に「予防接種依頼書」の発行手続きが必要です。所定の用紙に必要事項を書き、郵送か健康生きがい課窓口へ。

なお、接種料金は全額立替払いです。後日払い戻し手続きが必要です（限度額あり）。

子育て応援コーナー



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
宇治保育所	10月16日(水)10時～11時
小倉双葉園保育所	10月11日(金)10時～11時30分
西小倉保育所	10月10日(木)10時～11時30分
大久保保育所	10月15日(火)10時～11時30分
北木幡保育所	10月23日(水)10時～11時
木幡保育所	10月23日(水)10時～11時
登りこども園	10月12日(土)・28日(月)10時～11時30分
なかよし保育園	10月25日(金)10時～11時30分
同胞こども園	10月1日(火)・29日(火)10時～11時30分

市立幼稚園 未就園児活動

☎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	10月5日(土)・15日(火)・28日(月)10時30分～11時30分、10日(木)10時30分～12時30分 ※5日(土)・10日(木)は要予約
神明幼稚園 ☎39-9288	10月3日(木)10時30分～12時30分、17日(木)9時15分～12時、25日(金)9時45分～11時30分、31日(木)10時30分～11時30分
東宇治幼稚園 ☎39-9290	10月1日(火)・23日(水)10時30分～11時30分、10日(木)9時30分～12時、17日(木)10時30分～12時30分、28日(月)11時30分～12時
木幡幼稚園 ☎39-9292	10月3日(木)9時～12時、9日(水)・16日(水)・23日(水)10時～11時、28日(月)10時30分～12時30分



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。	

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。

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10月9日(水)10時～11時30分	対乳幼児と保護者 内「手遊びを楽しもう」、リズム遊び、パラパルーン、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10月24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
赤ちゃん広場 ☎社会福祉協議会 ☎22-5650	所総合福祉会館 時10月4日(金)、11月1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 ¥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10月18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10月10日(木)10時～11時30分	対発達が少し遅いかも？と感じておられる子(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

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。



市内の協力医療機関一覧

※城陽市・久御山町・伏見区(一部)の高齢者等インフルエンザ予防接種協力医療機関でも接種できます。(詳しくは接種希望の医療機関にご確認ください。)

地域	医療機関名	電話番号	地域	医療機関名	電話番号
六 地 蔵	小田部小児科内科医院	32-6205	伊勢田町	浅妻医院	44-0888
	上口医院	38-2128		おやいづ医院	41-6013
	じんのクリニック	31-1122		こうのクリニック	66-1180
	杉の下整形外科クリニック	38-2900		広田医院	43-0218
	中村医院	31-5237	開 町	かわもと整形外科クリニック	43-4533
	ほそだ内科クリニック	38-2211	大久保町	あさくら診療所	46-5151
木 幡	六地藏総合病院	33-1717		小山内科医院	46-3211
	米田医院	33-4737		芝野耳鼻咽喉科	43-3388
	大石医院	31-8354		中村病院	44-8111
平 尾 台	大石木幡医院	33-0306		松田医院	44-7064
	こう内科クリニック	32-1457	横 島 町	上ノ山吉岡医院	43-4181
	小山医院	31-5455		宇治徳洲会病院	20-1111
五 ケ 庄	中西整形外科クリニック	38-2559		滝本整形外科	28-5625
	かどさか内科クリニック	31-1077		中山医院	23-8010
	今井内科クリニック	31-5189	小 倉 町	西野医院	22-7883
	宇治病院	32-6000		今林医院	21-4522
菟 道	宇治おうばく病院	32-8111		植田医院	21-6111
	たのべ医院	33-8178		宇治川病院	22-1335
	中田医院	38-2477		大嶋耳鼻咽喉科医院	20-1234
	橋本整形外科	31-4511		岡田医院	24-7755
明 星 町	藤井医院	31-8355		笹平診療所	21-4523
	藤井おうばく駅前内科クリニック	33-2828		完岡医院	21-2507
	いしだ医院	20-7711		高嶋医院	23-5513
	上田診療所	22-7586		たなか医院	66-2994
白 川	大石三室戸医院	24-0306		西尾医院	23-8511
	こうどう小児科	33-8886		二宮内科医院	28-3101
	土井内科	24-1885		鉢嶺医院	20-0255
宇 治	原田医院	33-3411		松田整形外科医院	21-4628
	原田内科医院	23-5839		宮本医院	21-3934
	いかにだ医院	23-1736		山村内科	28-4331
	不動園診療所	28-4555			
	京都ゆうゆうの里診療所	28-1895			
	宇治武田病院	25-2500			
	宇田医院	23-2166			
	京都認知症総合センタークリニック	25-1110			
	スワ診療所	22-5068			
	田中診療所	21-2253			
	都倉病院	22-4521			
	服部医院	22-1111			

明 星 町	いかにだ医院	23-1736
白 川	不動園診療所	28-4555
	京都ゆうゆうの里診療所	28-1895
	宇治武田病院	25-2500
	宇田医院	23-2166
	京都認知症総合センタークリニック	25-1110
	スワ診療所	22-5068
	田中診療所	21-2253
	都倉病院	22-4521
	服部医院	22-1111
	ひろかわクリニック	22-3341
	古川整形外科医院	20-5575
	べっぴん内科・整形外科クリニック	66-1024
	マキノ耳鼻咽喉科診療所	28-5239
	増井医院	21-2063
	村澤医院	21-1731
	やまもと医院	23-7974
神 明	とだ循環器内科クリニック	66-5148
	おかもとクリニック	45-4110
南 陵 町	南陵藤井内科	77-8370
羽拍子町	こいずみ医院	48-1240
	中村医院	41-6500
琵琶台	関医院	20-0012
	あづま整形・形成外科クリニック	43-5101
	しんたにクリニック	45-0777
	高橋内科医院	44-0644
広 野 町	竹中内科医院	41-6259
	徳岡医院	43-8952
	なかうち泌尿器科クリニック	45-5600
	村山医院	41-2835

免除対象者以外は申請不要です

令和元年度 高齢者等インフルエンザ予防接種 一部負担金免除申請書

◆宇治市にて、下記の内容を確認することに同意します。

◆接種後に一部負担金の免除申請をされても返金できません。

免除申請理由	該当する項目を○で囲んでください(該当しない人は申請できません) 生活保護世帯 市民税非課税世帯 中国残留邦人等 支援給付世帯		
接種希望者(65歳以上)(1枚の申請書で同一世帯の方2名までお申込みできます)			
ふりがな ① 接種者氏名	生年月日	明治・大正・昭和 年 月 日	
ふりがな ② 接種者氏名	生年月日	明治・大正・昭和 年 月 日	
住民票のある住所	〒 - 宇治市 電話 ()		
◆上記接種希望者以外の20歳以上の【同一世帯の方】の名前・生年月日を記入してください			
※一部負担金免除には世帯全員の該当が必要です	氏名 (生年月日 年 月 日)	氏名 (生年月日 年 月 日)	氏名 (生年月日 年 月 日)
	氏名 (生年月日 年 月 日)	氏名 (生年月日 年 月 日)	氏名 (生年月日 年 月 日)
送付先	〒 - 電話 ()		

戦没者追悼式(無宗教)

時11月8日(金)午前10時半～11時半 所文化センター小ホール 対戦没者の配偶者、子、父母、兄弟姉妹、孫、その他三親等内の親族と配偶者(付添人可) 申遺族会加入者は、同会等を通して申し込んでください。未加入者は、「追悼式参列申し込み」・氏名(ふりがな)・住所・電話番号・生年月日(年齢)・戦没者の氏名・戦没者との続柄・利用する交通機関(市が運行するバス、自家用車、その他・付添人の有無を、10月1日(火)～

健康・福祉

今後のイベントや行事の情報をお届けします。

情報BOX

敬老訪問
いつまでも元気で

市長が100歳の
平野留男さんを訪問



100歳(大正8年4月5日生まれ)の平野留男さんを9月3日に山本市長が訪問しました。市長からは、長寿をお祝いする言葉と共に花束が贈られました。

戦後、宇治市に移住された平野さんは、日本レイヨン(現ユニチカ)に勤務され、働きながらバレーボールをされていました。選手を引退後も、女子バレーボール部の監督をされるなど活躍されたそうです。現在は、デイサービスにも通い、新しい友人も出来るなど、楽しく過ごされています。市長から長寿の秘訣を尋ねられると、「食べるこゝ、寝るこゝ」と話されていました。

なお、市内の満100歳以上の高齢者は、9月3日現在で91人(男性14人・女性77人)です。

国健康生きがい課 ☎内線2348

国保健康づくり講座

～動いて☆上げよう!糖代謝!～

血糖値を下げやすくする運動体験をして、気持ち良いひとときを過ごしませんか。

時11月7日(木)午後2時～4時 所うじ安心館 対原則、市国民健康保険加入者。他の健康保険加入者については応募状況により要相談 定抽30人程度 因健康運動指導士によるミニ健康講話、運動実技 講野尻浩司さん(株)Bright Bo

税・年金・保険

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。



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7月生まれ	健やかセンター	11月20日(水)・26日(火)・27日(水)・28日(木)	個別通知は、10月20日頃に発送します。
10か月児健康診査	平成30年12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、10月25日頃に発送します。
1歳8か月児健康診査	平成30年2月生まれ	健やかセンター	11月5日(火)・6日(水)・8日(金)	個別通知は、10月10日頃に発送します。
3歳児健康診査	平成28年5月生まれ	健やかセンター	11月13日(水)・14日(木)・19日(火)	個別通知は、10月15日頃に発送します。
離乳食教室	令和元年6月生まれ	健やかセンター	11月29日(金)	☑必要。11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	11月11日(月)・12日(火) 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	★11月13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	11月15日(金) 9時50分～11時受付	
		西部地域子育て支援センター	★11月20日(水) 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(ひとりでの参加も可)	11月26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。
	これで安心♪赤ちゃんのお世話体験		11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。
	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(ひとりでの参加も可)	11月22日(金) 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～		11月15日(金) 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	11月15日(金)・25日(月) 13時15分～14時30分受付	予防接種は3か月児健診時にお渡ししています。
ママのためのおはなし会	妊婦または概ね6か月までの子と保護者	健やかセンター	11月12日(火) 10時～11時	発達相談員による赤ちゃんの発達についてのおはなし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。

※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。

輝け!宇治っ子



平成30年10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10月3日必着) 詳細は市ホームページまで。



時10月20日(日)午前10時〜午後3時 所
生涯学習センター、産業会館 内 水素自
動車展示の展示、ソーラーカーを作る
う(定先50人 ¥1台300円)、よし笛作り
にチャレンジ! (材料がなくなり次第終
了)、キッズフッキング(定先12組 持工
プロン・三角きん)、フードサイクル、リ
ュース市、地元野菜や軽食の販売等
※他にも様々な催しを行います。詳細は
市ホームページで確認出来ます。
他子ども向けブースでのボランティアを
募集。希望者は環境企画課へ 問 同課

指定給水装置工事事業者制度が
更新制になります

10月1日から、指定給水装置工事事業

Let's Action COOL
CHOICE 宇治環境フェスタ

JR六地蔵駅をご利用の皆様へ

同駅の駅舎改良工事のため、駅前広場及び乗降スペースが狭くなっています。車での送迎は可能な範囲で控えてください。ご不便をおかけしますが、ご理解、ご協力をお願いします。

問道路建設課、交通政策課

もえるごみの収集時間(午前・午後)の変更は、2年4月の予定とします。

「もえるごみ」の収集時間の変更

住まい・環境・資源

「もえるごみ」の収集時間の変更

もえるごみの収集時間(午前・午後)の変更は、2年4月の予定とします。

JR六地蔵駅をご利用の皆様へ

同駅の駅舎改良工事のため、駅前広場及び乗降スペースが狭くなっています。車での送迎は可能な範囲で控えてください。ご不便をおかけしますが、ご理解、ご協力をお願いします。

問道路建設課、交通政策課

Let's Action COOL
CHOICE 宇治環境フェスタ

時10月20日(日)午前10時〜午後3時 所
生涯学習センター、産業会館 内 水素自
動車展示の展示、ソーラーカーを作る
う(定先50人 ¥1台300円)、よし笛作り
にチャレンジ! (材料がなくなり次第終
了)、キッズフッキング(定先12組 持工
プロン・三角きん)、フードサイクル、リ
ュース市、地元野菜や軽食の販売等
※他にも様々な催しを行います。詳細は
市ホームページで確認出来ます。
他子ども向けブースでのボランティアを
募集。希望者は環境企画課へ 問 同課

指定給水装置工事事業者制度が
更新制になります

10月1日から、指定給水装置工事事業

時10月19日(土)・20日(日)午前9時半～午後4時半
 問 同大学宇治地区研究協力課 ☎ 38・3350 <http://www.jmu-uji.kyoto-u.ac.jp/open-campus/2019/>

審議会等の傍聴
 関連資料は当日、市役所1階行政資料コーナーで縦覧出来ます。

● 個人情報保護審議会
 時10月3日(木)午後2時～ 所市役所7階703会議室 定先5人 内(仮称)宇治市消防本部消防用ドローンの映像データの管理及び運用における個人情報取り扱いについて 申当日午後1時半～1時50分に開催場所受付へ。 問総務課

旅団の見学、佐馬二一大尉の展示、講演会等行います。スタンプラリーでは、各日先着100人に記念品をプレゼントします。

その他

その他

京都大学宇治キャンパス公開2019

「サイエンス探偵宇治支部。探そう！社会を科学で考える鍵」をテーマに、最先端施設の見学、体験コーナー、展示、講演会等行います。スタンプラリーでは、各日先着70人に記念品を進呈します。

時10月19日(土)・20日(日)午前9時半～
午後4時半 問同大学宇治地区研究協力
課 ☎ 38・33350 ④ <http://www.jimu-uji.kyoto-u.ac.jp/open-campus/2019/>

審議会等の傍聴

関連資料は当日、市役所1階行政資料コーナーで縦覧出来ます。

● 個人情報保護審議会

時10月3日(木)午後2時～ 所市役所7階703会議室 定先5人 内(仮称)宇治市消防本部消防用ドローンの映像データの管理及び運用における個人情報取り扱いについて 申当日午後1時半～1時50分に開催場所受付へ。 関総務課

宇治市役所 ☎ 22-3141 (代表) ☎ 20-8779 〒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。

○健康運動指導士）持お茶、タオル
運動出来る服装・靴 ④住所・氏名・電
話番号・生年月日・年齢・国民健康保険
証番号を、10月1日(火)～16日(水)（必
着）に、郵送・電話・Eメールか国民健
康保険課窓口（☒kokuhono@city.uji.kyoto
to.jp）へ。後日、案内を送付します。同
一世帯に限り、1回の申し込みで複数名
の申し込み可。

文化・芸術・歴史

・歴史資料館 特別展「宇治の電車
・京都の電車―「観光」の時代―」

京都とその近郊を走る電鉄路線は、すべて明治末期から昭和前期にかけて開業しました。沿線案内パンフレットやパノラマ地図、写真などを一堂に展示し、当時の電車と観光名所を紹介します。



時 12月1日(日)まで
¥300円 《休館日》月曜日・祝日

● 関連事業

申 10月2日(水)から、電話か同館窓口
☎ 39・9260へ。

①記念講演会「観光のまなざしー近代における宇治・京都の開発と鉄道ー」
 時11月30日(土)午後2時 所中央公民館
 定 100人 講天野太郎さん(同志社女子大学教授)
 ￥250円

②歴史講座「菊人形の魅力と歴史」
 宇治菊人形100年に寄せてー
 時10月26日(土)午後2時～ 所ゆめりあ
 うじ 定免100人 福川井ゆうさん(菊人
 形研究者) ￥250円

産業・消費生活・求人

宇治の花摘み・アレンジ体験講座
 時11月13日(水)午前10時半～午後2時
 所J A京都やましろ中宇治支店(横島町
 大町) 対市内在住・在勤・在学の人
 定免30人 内トルコキキョウの収穫体
 験、地元産食材を使った昼食、収穫した
 トルコキキョウなどの花でフラワーアレ
 ンジ講習等 ￥千円 申10月2日(水)か
 ら、電話か同支店窓口(☎22・1241)
 (平日の午前9時～午後5時)へ。

**北宇治地域包括支援センター職員
 (非常勤職員)**
 《資格》正看護師、准看護師 《業務内容》
 認知症初期集中支援チーム 《勤務日時》
 月～土曜日のうち指定する日(週3日ま
 で)の午前8時45分～午後5時15分(勤務
 時間相談可) 《報酬(時間額)》◎正看護
 師Ⅱ1320円 ◎准看護師Ⅱ108
 0円 ◎《任用期間》随時～2年3月31日
 (更新あり) 《募集人数》1人
 申履歴書(A4サイズ、要写真)を、郵送
 か同センター窓口(〒611・0042 小倉
 町西畑1-4 ☎21・8123)へ。後
 日、面接を行います。

産業・消費生活・求人

宇治の花摘み・アレンジ体験講座

時11月13日(水)午前10時半〜午後2時
所J A京都やましろ中宇治支店(槇島町大町)
対市内在住・在勤・在学の人
定先30人 内トルコキキョウの収穫体験、地元産食材を使った昼食、収穫したトルコキキョウなどの花でフラワーアレンジ講習等
¥千円 申10月2日(水)から、電話か同支店窓口☎22・1241(平日の午前9時〜午後5時)へ。

北宇治地域包括支援センター職員
(非常勤職員)

《資格》正看護師、准看護師 《業務内容》
認知症初期集中支援チーム 《勤務日時》
月～土曜日のうち指定する日(週3日ま
での午前8時45分～午後5時15分(勤務
時間相談可) 《報酬(時間額)》◎正看護
師＝1320円◎准看護師＝108
0円 《任用期間》随時～2年3月31日
(更新あり) 《募集人数》1人
申履歴書(A4サイズ、要写真)を、郵送
か同センター窓口(〒611-0042 小倉
町西畑1-4 ☎21・8123)へ。後
日、面接を行います。



笑顔で健やか宇治のまち

(問 保健推進課)

保健師が
健康づくりに役立つ
情報をお届けします

とっても便利な母子健康手帳 上手に活用出来ていますか？

皆さんは、自身の「母子健康手帳」をご覧になったことはありますか。



母子健康手帳は、妊娠を届け出た人に市町村が渡します。妊娠の届け出をすること、母子健康手帳を受け取ることは、妊婦とその家族にとって大切な体験であり、市にとっても保健サービスを提供する初めての機会となります。

母子健康手帳の歴史

始まりは、昭和17年の「妊産婦手帳」と言われており、戦中戦後、子どもたちが栄養失調や感染症に苦しむ中、妊婦や産後の母子の健康を守る手帳として、世界で初めて考えられました。

昭和23年からは、妊産婦自身の健康管理に加え、生まれたお子さんの成長も記録出来るようになり、昭和40年から現在の名称になりました。

母子健康手帳の役割・内容

役割は、妊娠中、出産、新生児期、乳幼児期、それぞれの時期を越えてお子さんと保護者をサポートすることです。内容は、妊娠や出産の経過から小学校就学前までの健康状態、



発育、発達、予防接種などの記録といった全国的に共通している部分と、妊娠中の注意など、市町村の任意で書かれている部分があります。インターネットや雑誌などに育児情報が溢れています。母子健康手帳は信頼出来る情報源としても活用出来ます。

海外に誇る日本の母子健康手帳

母子健康手帳は、母子の健康に関する重要な情報を一つの手帳で見ることが出来る点、また保護者、医療スタッフ、市町村の保健師等が記録したり、過去の記録を見ることが出来る点でも優れています。海外には一部の地域にしかなく、日本の母子健康手帳は海外に輸出されています。日本で子育てをする外国人には外国語版の母子健康手帳を交付しています。



▲外国語版の母子健康手帳

父子健康手帳

市では、平成30年6月から母子健康手帳交付時に、ネウボラセットとして父子健康手帳と育児用品をお渡ししています。父子健康手帳には、妊娠に伴うお母さんの変化や赤ちゃんの様子、産前からお父さんのサポートや育児方法を紹介しています。



家庭で地域で防災対策を (問 危機管理室)



トマトパスタ

〈使用する調理器具〉

フライパン、まな板、包丁

〈材料〉(1人分)

1分早ゆでパスタ…… 25g
トマト缶…………… 100g
トマトジュース…… 50g
コンソメ…………… 1.3g
ツナ缶…………… 18g
バター…………… 2.5g
ニンニクチューブ … 1.8g
玉ねぎ…………… 25g
しめじ…………… 25g

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。

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

〈調理時間〉8分

〈作り方〉

①フライパンにバターを入れ、スライスした玉ねぎ、ニンニクチューブ、ツナ缶(汁ごと)をいれ、玉ねぎがしんなりしてきたらしめじをいれ、お皿に取り出す。
②フライパンにトマト缶、トマトジュース、早ゆでパスタを入れ約5分煮込む。
③パスタが柔らかくなったら、①の具材をいれ、コンソメを入れて煮込む。

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 ごみ減量推進課)

残さず食べてごみ減量！



- ・他の料理で使用し、残ったさつまいもの皮を使った料理です。
- ・皮を厚めにむくことでさつまいもの甘味が出て、カレー味とよく合います。
- ・切り方を変えたり、味付けを好みのものに変えることで、子どものおやつや、お酒のおつまみとしても食べることが出来ます。
- ・ごみはさつまいものヘタの部分のみです。

エコやリサイクル活動に
取り組んでみませんか

さつまいもの皮 カレーきんぴら

〈材料〉(1人分)

さつまいもの皮… 30g
カレー粉…………… 1g
酒…………… 1g
塩…………… 0.13g
油…………… 2g

〈作り方〉

①厚めにむいたさつまいもの皮を千切りにし、水につけてアク抜きをする。
②フライパンに油を熱し、カレー粉を炒める。カレーの香りがしてきたら、水気を切ったさつまいもと酒で溶いた塩を入れ、炒める。
③カレーの色が全体につき、軽く水分が飛んだら火を止める。



(京都文教短期大学との共同研究により考案)

【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

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。

秘書広報課まで ☎obokoho@city.uji.kyoto.jp

右のQRコードを読みとって、
市ホームページからも
回答出来ます。



市の人口 [令和元年9月1日現在]

・世帯数 84,172世帯(前月比 - 37世帯) ・男性 90,299人
・人 口 186,298人(前月比 - 242人) ・女性 95,999人