



広報

うじ



笑顔で 子育て

INDEX [もくじ]

- 02 特集
- 10 スマホゲームで市の魅力発信!
クラウドファンディングを実施
- 11 宇治川マラソン大会
- 12 市中学校給食基本構想(初案)
意見募集

笑顔で子育て

「子ども・子育てにやさしいまちづくり」を宣言

市では、妊娠・出産から子育てまで様々なニーズに合わせた、切れ目のないきめ細かな支援に取り組みんでいます。それらの取り組みに加えて、子育て支援の大きな柱である地域子育て支援拠点が全ての中学校区に整備出来たことは市にとって大きな節目であり、これを機に「子ども・子育てにやさしいまちづくり」を宣言しました。

今後、「子ども・子育てファースト」の視点で、地域や企業等との連携を大切に、さらに子育て支援の環境づくりを積極的に取り組めます。



「日帰り型」の様子を紹介

●午前11時スタート

助産師等によるカウンセリングを行い、お母さんと赤ちゃんの体調を確認します。相談に応じて1日1日のケアの流れを決定します。

●正午 昼食

お母さん同士が昼食を食べながら交流しました。子育ての悩み、今後の仕事復帰や保育所等についても情報交換をさせていただきます。



●午後1時赤ちゃんの沐浴、交流等

身長・体重計測、母乳量の測定を行い、授乳や沐浴に関する指導・助言を受けました。お母さんもゆっくり入浴が出来ます。



●午後2時30分終了

子育てに悩みや不安はつきもの。そんな不安や悩みを軽減し、お母さんやお父さんに笑顔で子育てしてほしい。そんな思いを実現するため、市では「子ども・子育てにやさしいまちづくり」を目指しています。

特集では、新たに始まった子育て支援事業を始め、子育て中の皆さんを支える取り組みを紹介します。



産後のケアサービス 産後のお母さんに笑顔と安心も

国保健推進課 ☎20-8728

出産後のお母さんの不安や育児の負担の軽減を図るため、7月から「産後ケアサービス」を行っています。

出産後、4か月ぐらまでは、慣れない育児でお母さんのところからだへの負担が増す時期と言われています。出産後の辛くてしんどい時期を、家族の協力や各種サービスを利用して一緒に乗り越えませんか。



産後ケア体験記

宿泊型・日帰り型・訪問型、全ての形態を利用した矢木彰子さんにお話を伺いました。



矢木 彰子さん、心望ちゃん

宿泊型と訪問型

妊娠中に、「自分の親が高齢で産後の支援を頼れないので不安だ」と担当の保健師に相談しました。その時にこの支援を紹介してもらいました。

産後の入院期間の延長という形で「宿泊型」を利用しました。入院中、おっぱいが張って助産師に絞ってもらわないと痛くてどうしようもなかったのですが、延長したおかげでましになり、退院までになんとかになりました。それでも母乳やおっぱいの不安があり、退院後すぐに「訪問型」を利用して助産師に来てもらえ、とても心強かったです。

心身共に辛かった

おっぱいが張って岩のようにガチガチになってしまった時、自分でどうすることも出来ず、いつまで続くかわからない、そんな不安で



※詳しくはこちらから



対象 宇治市に住民票のある、概ね生後4か月頃までの赤ちゃんとお母さんと、産後の疲れや育児に不安を感じていて、家族等から産後の家事や育児等の支援が受けられない人。
※お母さんや赤ちゃんに医療行為の必要がある場合や体調不良の場合は利用出来ません。

利用形態・サービス内容と利用料

形態	宿泊型	日帰り型	訪問型	訪問型(家事支援)
	医療機関等に宿泊	市内の旅館等で実施	自宅に訪問	
サービス内容	お母さんのケア(健康管理、乳房ケア、授乳方法の助言、おむつや衣服の交換方法の指導、産後の生活面のアドバイスなど)		家事の支援(調理、洗濯、買い物、掃除など)	
対応するスタッフ	助産師等		介護福祉士	
利用料(※1)	24時間あたり 600円～9,000円	1回あたり 300円～4,500円	1回あたり 300円～3,000円(※2)	60分まで 300円～1,500円(※2・3)
全てのサービスを利用した矢木さんから一言	出産後の入院の続きで利用出来たのが良かったです!	ひとときでも子育てから離れられてリフレッシュ出来ました!	産後の体がしんどい時に来てもらえるのがありがたい!	調理や買い物をしてもらえたので助かりました!

※1 世帯所得に応じて算定(利用時に助産師等に直接支払い)

※2 保育の支援について、別途加算あり

※3 60分を超えて15分ごとに加算あり

利用方法

利用を希望する場合は、保健推進課へ相談してください(妊娠中から相談可)。申請に際し、保健師等が体調や育児・家庭状況をお聞きする他、訪問することがあります。申請後に利用の可否の審査を行い、利用決定を行います。詳細は市ホームページで確認出来ます。

「どうなってしまっただろう」という気持ちでした。出産から痛いことが続き、「ずっと続くのかな」と思い精神的にも辛かったです。

しんどい時期を乗り越えて

産後は体もしんどくて、「訪問型の家事支援」も利用して料理などをお願いしました。現在では、自分の体も回復して徐々に動けるようになり、子育てにも慣れてきました。赤ちゃんも生活のリズムが付いてきてまとめて寝られるようになったので、私も睡眠が取れるようになりました。生後3か月ですが、現在は利用しなくてよくなりました。

嬉しかった他のママとの交流

「日帰り型」では、助産師などに子どもを見てもらえるので、安心した環境の中で他のお母さんと一緒に昼食をいただけただけが良かったです。久しぶりにゆくりお風呂にも入れたのでリフレッシュ出来ました。

他のお母さんと、同じような悩みなどを共有出来たことが嬉しかったです。「自分だけじゃない」「大丈夫なんだ」と思えることが出来ました。他のお母さんや大人の人と話すことで、自分の世界が広がっていくような感じでした。産後に人と話すことは大事だと思いました。

宇治市で出産して良かった

本当に助かりました。この支援が無かったら「どうなっていったんだろう」と怖くなります。

近くに親族・知人がいないなど、私と同じような環境の人も多いと思うので、ぜひ産後ケアのことを知ってほしいです。出産の時に、この支援を知っているだけでも心強いと思います。



産後のお母さんを支えたい

お母さんを支える助産師や介護福祉士にサポートする想いを聞きました。

吉川助産院 助産師 吉川 敏子さん
市担当課とは以前から交流があり、職員の方々が熱心であることも知っており、宇治で唯一の有床の助産院でもあるので参加しています。

子育て環境の変化

昔は地域のつながりの中で行っていた子育ての環境は変わりました。お父さんの仕事で忙しかったり、ご両親が高齢であったり、お母さん一人で子育てを担うケースが増えていきます。お母さんは周りに助けを求めにくい状況になっているのではないのでしょうか。産後、1カ月から1カ月半くらいまでに、周りの人がお母さんをサポート出来るように強いのと思いますよ。

出産後、自宅に訪問する際（訪問型）の相談で一番多いのは「おっぱいトラブル」です。出産直後の病院では遠慮しがちの「おっぱいケア」は、一人一人に合った

た細やかなケアがしやすい地域にいる助産師に診てもらうことが良いのでは。「しんどい時は、悩まないで、おしゃべりだけでもいいのでおいでよ。」と言っています。

「口帰り型」の様子

「口帰り型」に参加した、双子の赤ちゃんをお持ちのお母さんは本当に疲れておられました。「少し休みたい」と横になられると、長い時間熟睡されていました。誰か赤ちゃんを見てくれるだけでこんなに安心するんだと感じました。少しでも子どもと離れ、一人になれる時間があるだけで、気持ちが本当に楽なんじゃないかな。

参加したお母さんは赤ちゃんをスタッフに預け、ゆっくりと食事をとりながらお互いに悩みを打ち明けあい、最後にLINE交換をされていました。友だち作りも目的の一つですので、そういう姿を見て大成功だと思いました。



福祉サービス公社

介護福祉士 椎葉 幸恵子さん

経験豊富なサポーターが皆さんを支えます



「訪問型（家事支援）」で産後のお母さんをサポートしています。支援の多くは調理ですが、掃除や調乳のお手伝いなどもしています。

家事支援の前に、支援内容の聞き取りや、支援に必要な物があるかなど確認を行うために、私が事前にお宅を訪問しています。さらに初回の訪問時にはサポーターだけではなく、私が必ず同行するようにしています。また、お母さんは日中、赤ちゃんとお二人きりなのでお話しする相手がいまません。産後のお母さんにとって人とのコミュニケーションは大事だと思うので、意識して声掛けをするようにしています。

「一緒にいよう」という時期を乗り越えましょう

これまでは高齢者の介護等が多かったのですが、赤ちゃんを接する機会はずっとあります。赤ちゃんと接する機会には癒されますし、お母さんからも「助かった」と言ってもらえるので、とてもやりがいを感じています。

「また来てほしい」と言ってもらえるような力でサポートします。しんどくて大変な時期を乗り越えるためにぜひ利用してください。

お母さん同士で交流しませんか

問保健推進課 ☎20・87228

産後のママのための育児相談会



時左表のとおり。いずれも午前10時半～11時半 所うじ安心館 対生後2～6か月の子と保護者 定各5組 無料 内歯科衛生士によるお口のケア①③⑤⑥または栄養士による離乳食の話②④、産後ママ同士の交流、赤ちゃんの体重・身長測定、助産師や保健師による育児相談、妊婦さんとの交流

母子健康手帳 申電話で、同課へ。

とき
① 12月10日(火)
② 12月20日(金)
③ 2年1月24日(金)
④ 2月18日(火)
⑤ 3月3日(火)
⑥ 3月24日(火)

ママのためのおはなし会

市政だより毎月1日号の子育て応援コーナーに掲載しています。詳しくは、今号の9ページで確認してください。

市民と市長の対話ミーティング

参加者募集

テーマは「あなたの考える子ども・子育てにやさしいまちづくりってどんなの？」



市民と市長の対話を通して、市民参画・協働を推進するともに地域力の向上を図り、新しい宇治に向けたまちづくりを推進します。

子育て中の市民の皆様の意見をお聞きするため、参加者を募集します。くつろぎながら自由な雰囲気の中で、ぜひ子育てについての思いや考えを発信してみませんか。

☎2年1月19日(日)午後2時～3時 所地域子育て支援拠点(Toridoriトリドリ)アル・プラザ宇治東2階 対市内在住で0歳～就学前の子を持つ保護者 定抽8組 他就学前のお子さんと一緒に参加出来ます(小学生以上は施設の利用不可) 申市民と市長の対話ミーティング参加希望・氏名(ふりがな)・住所・電話番号、同伴の子の人数・年齢を、12月18日(水)まで(必着)に、郵送・電話・ファクス・Eメールが秘書広報課秘書係窓口に(〒611・8500)宇治郵便33 ☎20・87011 FAX 20・8776

hisshokohokaka@city.uji.kyoto.jp

地域で子育ての親子を支援

ファミリー・サポート・センター(ファミサポ)を利用してみませんか

問同センター ☎39・93006
ファミサポは、「子育て等の手助けをしてほしい人(依頼会員)」を「子育て等の手伝いをしてほしい人(援助会員)」がサポートする組織です。同センターでは、依頼会員と援助会員への橋渡しを行っています。支援内容等、詳しくは市ホームページで確認してください。

援助会員も募集中です

あなたの空き時間を利用して子育て親子のお手伝いをしてみませんか。幅広い年代の人が活躍中です。

「援助会員新規講習会」

時12月6日(金)午前9時20分～午後4時半(受け付けは9時10分) 所ゆめりあうじ 対市内在住の18歳以上の人 申12月5日(木)までに、電話で同センターへ。



「こっただよ!」この瞬間が楽しみ

買った物中に会った時に声を掛けてもらったり、可愛らしい年賀状をもらったりと幸せな気持ちになります。なん子どもは可愛いのです!..

活動して良かったことはありませんか?

「活動して良かったことはありませんか?」

気をつけていることはありますか?

大切なお子さんを預けているので、常に怪我のないように『手を離さず、目を離さず』を心掛けています。

今日はどのような援助活動ですか?

4歳の女の子の保育園から習い事のプールまでの送迎です。この子のお姉ちゃんとお兄ちゃんにも関わらせてもらっています。

始めたきっかけは?

もともと子どもが好きだったので、自分の子どもが大きくなって手が空いたのをきっかけに始めました。今年で15年目です。これまで50人以上のお子さんに関わりました。

援助会員として活動する鳥井さん
話を伺いました

援助会員

鳥井 志津子さん

※詳しくははぴなから



※詳しくははぴなから



新たな地域子育て支援拠点 「ぼけっと」がオープン！

市では、西宇治中学校区に、無料で利用出来、おもちゃや絵本などで遊んだり、子育てについての相談や保護者同士の交流も出来る地域子育て支援拠点「ぼけっと」を10月に開設しました。

ぼけっと

☎070-1764-5463（開設日のみ）
《場所》伊勢田町ウトロ1-6 伊勢田こども園ホール 《開設日時》毎週月・火・木曜日、午前10時～午後3時半 《対象》0歳～就学前の子と保護者

●オープニングイベントを開催

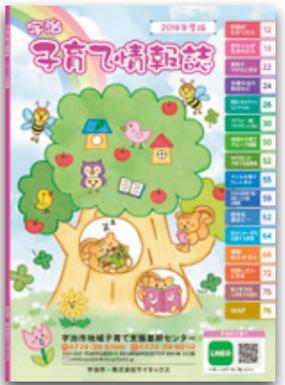
山本市長を始め関係者の皆さんで、開設を祝いテープカットを行いました。
伊勢田こども園の園児によるダンスを交えた合唱やママさんクラスによる演奏が行われ、参加した親子と一緒に盛り上がりました。
終了後は、持ってきたお弁当を食べたり、ひろばで遊ぶなど来場した親子が交流を深めました。



子育て支援事業等は こちらから

宇治子育て情報誌

市などが行う子育て支援事業や、子育てに関する制度、相談窓口等、様々な子育て情報を掲載しています。電子書籍版もありますので、ご利用ください。



市ホームページはこちらから（電子書籍版へのリンクあり）

子育て支援公式LINE

子育てに関する講座や乳幼児相談のお知らせなど、タイムリーな情報を随時発信しています。ぜひ友だち登録してください。

《友だち登録の方法》

LINEアプリの「友だち検索」から、下記のID検索、または左のQRコードの読み取りで登録することが出来ます。



ID: @uji_kosodate



ぶんきょうにここルーム
☎25-2525 《場所》横島町千足80京都文教学園宇治キャンパス月照館1階



北部地域子育て支援センター
☎33-6201 《場所》六地藏奈良町74-1パシオン六地藏ザミッドモール3階第2登りこども園「ほーぶるのぼり」



東部地域子育て支援センター
☎32-5580 《場所》五ヶ庄二番割 5-5 なかよし保育園・分園「あいあい」1階



toridori (トリドリ)
☎31-2430 《場所》菟道平町28-1アール・プラザ宇治東 2階



ひあ にしおぐら
☎51-2084(開設日のみ) 《場所》小倉町南浦18-92「家庭まるごとベース」内



りぼん
☎44-2112(開設日のみ) 《場所》広野町西裏100平和堂100BAN店2階

地域子育て支援拠点を 紹介

☎地域子育て支援基幹センター ☎39-9109

※詳しくはこちら



西部地域子育て支援センター
☎39-9209 《場所》小倉町西畑13小倉双葉園保育所2階



南部地域子育て支援センター
☎44-3692 《場所》大久保町旦椋 72-2 同胞こども園 1階



地域子育て支援基幹センター
☎39-9109 《場所》宇治里尻5-9 ゆめりあ うじ3階

鳥のさえずりのような音が機械から出ていて、子どもが集中しやすいようになっていたので良かったです。思っていたより短い時間で終わり、検査結果もすぐに分かりました。時々、ぼーっとしていることがあったので気になっていましたが、異常がなかったです。



検査中の様子

子どもでも簡単に出来ました

姉がいて、当時スマホで斜視などについて少し調べたことはありましたが、そこまで気にはしていませんでした。これまでは親が気になって眼科等で検査を受けないと分かりませんでした。気がついていない人でも今回の検査によって気づくことが出来るのは、親にとってもありがたいです。

普段、子どもがテレビを近くで見ているだけでも、見に行っていないだけなのか、見えていないのか判断出来ないのです。
健診で視覚の異常の有無が分かるのは嬉しいです。



保護者の声 曾田 奈つ美さん、彩巴ちゃん

従来、健診で行っていた「ランドルト環」による視力検査は、健診前にご自宅で行っていただけます。ご協力をお願いします。



検査で異常があった場合

眼科医療機関で精密検査を受けられるよう市が紹介状を発行します。後日、眼科医療機関で検査を受けてください（受診は保険診療）。

屈折検査で分かること

近視、遠視、乱視、不同視（左右の見え方が著しく違う状態）、斜視、瞳孔不動（左右の瞳孔の大きさが違う状態）
目（視覚）の異常を早期に発見し治療をより早く行えるよう、10月から、3歳児健康診査ではスポットビジョンスクリーナーによる屈折検査を始めました。

3歳児健康診査 異常を早期に発見



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。



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 岡保健推進課 ☎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9月生まれ	健やかセンター	1月15日(水)・24日(金)・27日(月)・28日(火)	個別通知は、12月20日頃に発送します。
10か月児健康診査	平成31年2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、12月25日頃に発送します。
1歳8か月児健康診査	平成30年4月生まれ	健やかセンター	1月7日(火)・8日(水)・9日(木)	個別通知は、12月10日頃に発送します。
3歳児健康診査	平成28年7月生まれ	健やかセンター	1月20日(月)・21日(火)・22日(水)	個別通知は、12月15日頃に発送します。
離乳食教室	令和元年8月生まれ	健やかセンター	1月23日(木)	☑必要。1月6日(月)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	1月10日(金)・14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) 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)
		北部地域子育て支援センター	1月15日(水) 9時50分～11時受付	
		東部地域子育て支援センター	★1月17日(金) 9時50分～11時受付	
ママのためのおはなし会	妊婦または概ね6か月までの子どもとその保護者	健やかセンター	1月14日(火) 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(※1)で保健推進課へ。
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)	1月24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		1月18日(土) 10時～11時30分 (受付は9時45分～)	☑必要。電話かEメール(※2)で保健推進課へ。
	おいしい! たのしい! フッキング!	市内在住の妊娠期のママとパパ(ひとりでの参加も可)	1月16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(※2)で保健推進課へ。
	パパ出番ですよ～沐浴にチャレンジ～		1月25日(土) 10時～12時 (受付は9時45分～)	☑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	1月6日(月)・23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・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。

※2 = 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種混合ワクチン(予防接種)を受けましょう

岡保健推進課 ☎20-8728

2種混合は、ジフテリアと破傷風を予防するワクチンです。これらに感染すると呼吸がしにくくなり、けいれんを起こすなどの症状が現れます。

対象年齢の期間内に接種しましょう。

《対象年齢》11歳以上13歳未満

《接種回数》1回 《費用》無料

《実施場所》市協力医療機関(市ホームページ参照)。市協力医療機関以外で接種を希望される人は事前に同課へ問い合わせください。

《持ち物》母子健康手帳

※予診票は市協力医療機関の他、同課窓口で配布しています。



輝け! 宇治っ子

平成30年12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12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

岡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	12月9日(月) 10時～11時
小倉双葉園保育所	12月10日(火) 10時～11時30分
西小倉保育所	12月12日(木) 10時～11時30分
大久保保育所	12月11日(水) 10時～11時30分
登りこども園	12月7日(土)・19日(木) 10時～11時30分
なかよし保育園	12月19日(木) 10時～11時30分
同胞こども園	12月3日(火)・10日(火) 10時～11時30分

市立幼稚園 未就園児活動

岡各市立幼稚園

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	12月4日(水)・9日(月)・17日(火) 10時30分～11時30分 ※9日(月)は要予約
神明幼稚園 ☎39-9288	12月10日(火)・20日(金) 10時30分～11時30分 4日(水) 9時45分～11時30分
東宇治幼稚園 ☎39-9290	12月3日(火)・6日(金)・9日(月)・16日(月) 10時30分～11時30分 ※16日(月)は要予約
木幡幼稚園 ☎39-9292	12月4日(水)・9日(月)・18日(水) 10時～11時 ※18日(水)は要予約

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 岡生涯学習センター ☎39-9500	所生涯学習センター 時12月20日(金) 10時～11時30分	☑乳幼児と保護者 ☑「クリスマスツリーを作ろう」、パラバルーン、ダンス、体操など
赤ちゃんサロン 岡社会福祉協議会 ☎22-5650	所総合福祉会館 時12月12日(木) 10時～12時	☑妊婦、生後1～4か月の子と保護者 ☑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 岡社会福祉協議会 ☎22-5650	所生涯学習センター 時12月6日(金) 10時～12時	☑生後5～8か月の子と保護者 ☑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 岡社会福祉協議会 ☎22-5650	所総合福祉会館 時12月13日(金) 10時～12時	☑生後9～12か月の子と保護者 ☑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 岡社会福祉協議会 ☎22-5650	所生涯学習センター 時12月5日(木) 10時～11時30分	☑双子・三つ子などの多胎児(就園前くらいまで)と保護者 ☑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。

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	京都きつ川病院(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」を利用して下さい。

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。

今期の民生委員・児童委員が委嘱されました

問 地域福祉課 ☎20-8730

12月1日付で、厚生労働大臣から委嘱されました。任期は4年11月30日までです。

● 民生委員・児童委員とは

法に基づき設置された地域福祉を担うボランティアです。住民と同じ地域に暮らす最も身近な相談相手・支援者として、生活上の相談や困りごとに関する相談に応じ、必要な支援を受けられるよう、専門機関や各種サービスを紹介する「つなぎ役」としての活動等を行っています。

● 相談出来ること

「高齢になり、ひとり暮らしが心配…」、「子育てのことでアドバイスしてほしい」など、福祉に関する心配事や困ったことなどを相談してください。なお、民生委員・児童委員には相談などで知った情報を守ること（守秘義務）が法律で定められています。プライバシーを必ず守り、個人の人格を尊重し活動を行います。

● 相談するには

連絡方法など、詳しくは同課へ問い合わせください。

※12月1日から担当の民生委員・児童委員が変わっている場合がありますので、ご注意ください。

12月4日～10日は人権週間

問 人権啓発課 ☎20-8725

1948年12月10日、国連第3回総会において世界で初めて人権の国際的な保障をうたった「世界人権宣言」が採択され、1950年に12月10日が「世界人権デー」と定められました。日本では、法務省と全国人権擁護委員連合会がこの日を最終日とする1週間を人権週間と定め、人権尊重思想の普及高揚を図るための行事が行われています。

● 京都人権啓発推進会議による街頭啓発

時 12月10日(火)午後4時～5時

所 JR宇治駅周辺

● 人権啓発パネル展

時 12月4日(水)～10日(火)

所 市役所1階ギャラリーコーナー

● 人権啓発ビデオの貸し出し

職場や地域、学校、家庭での学習材料として、啓発ビデオ・DVDの無料貸し出しを生涯学習センターで行っています。

● 12月の人権相談(申込不要)

人権擁護委員がさまざまな困りごとや悩みごとの相談に応じます。

時 12月5日(木)午前10時～午後3時

所 市役所5階501会議室

宇治川マラソン大会

問 宇治川マラソン大会実行委員会事務局 ☎22-1150

宇治川マラソンは、世界文化遺産登録の「平等院」や「宇治上神社」、また源氏物語の「宇治十帖」ゆかりの地や風光明媚な宇治川畔などを駆け巡るマラソン大会です。お茶と歴史に育まれた街並みとアップダウンに富んだコースをお楽しみください。



時 2年2月23日(祝)午前8時20分～午後2時

所 府立山城総合運動公園(太陽が丘)

関 中学生以上の人

料 参加費・種目は以下のとおり

中学生……5kmの部	1500円
高校生……5kmの部	2500円
10km及びハーフの部	3000円
一般……5kmの部	3500円
10km及びハーフの部	4000円

距離	記号	区分	距離	記号	区分
5 km	A	中学生男子	10 km	N	女子(高校生～29歳)
	B	男子(高校生～34歳)		O	女子(30～39歳)
	C	男子(35～49歳)		P	女子(40～49歳)
	D	男子(50歳以上)		Q	女子(50歳以上)
	E	中学生女子		R	男子(高校生～29歳)
10 km	F	女子(高校生～34歳)	ハーフ	S	男子(30～39歳)
	G	女子(35～49歳)		T	男子(40～49歳)
	H	女子(50歳以上)		U	男子(50～59歳)
	I	男子(高校生～29歳)		V	男子(60歳以上)
	J	男子(30～39歳)		W	女子(高校生～29歳)
	K	男子(40～49歳)		X	女子(30～39歳)
	L	男子(50～59歳)		Y	女子(40～49歳)
M	男子(60歳以上)	Z	女子(50歳以上)		

申 以下のとおり

◎郵便振替＝所定の払込取扱票を、12月25日(水)(消印有効)までに、郵便局へ。

◎インターネット・スマートフォン＝12月27日(金)までに、ランネット(HP <http://runnet.jp/>)で必要事項を入力。



※大会開催要項・払込取扱票は、同事務局(生涯学習センター内)や市の主な公共施設にあります。

宇治川マラソン運営ボランティア募集!

当日、走路や給水所などで大会運営を手伝っていただけるボランティアを募集しています。詳しくは同事務局へ。

源氏物語ミュージアムからのお知らせ

問 同ミュージアム ☎39-9300

● 企画展「宇治橋と橋姫」

宇治橋や橋姫と共に暮らしてきた宇治の様子を、江戸時代の地誌類や地元に残る古文書から、見ていきます。

また、新春を寿ぐ屏風も併せて特別展示します。

時 1月19日(日)まで。午前9時～午後5時(入館は午後4時半まで)

料 大人600円、小人300円
《休館日》月曜日(祝日の場合はその翌日)、年末年始



「源氏絵巻帖」より巻45 橋姫(同ミュージアム蔵)

● 身体障害者相談員・知的障害者相談員の紹介

自身が身体障害者手帳を持っている、あるいは障害者の家族である相談員が障害のある人の悩みを伺います。他にも、必要に応じて手続きの説明や地域の関係機関へつなげたり、関係機関と協力し、虐待の防止と早期発見に努めたりしています。

右記Q Rコードから相談員の名簿を確認出来ます。直接、相談員に問い合わせください。なお、個人の秘密は固く守ります。



郵便等による不在者投票が出来ます

問 市選挙管理委員会事務局 ☎20-8798

手帳等に、次のいずれかの記載のある人は、自らの記載で郵便等による不在者投票が出来ます。

手帳等の種類	障害名等	障害の程度
身体障害者手帳	両下肢、体幹または移動機能の障害	1級または2級
	心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸または小腸の障害	1級または3級
	免疫または肝臓の障害	1級～3級
介護保険被保険者証	要介護5	

※郵便等による不在者投票の対象者で、かつ、身体障害者手帳に上肢または視覚の障害(1級)の記載のある人は、代理人の記載により投票することが出来ます。いずれの制度も、「戦傷病者手帳」をお持ちの人も利用出来る場合があります。条件等詳しくは同事務局へお問い合わせください。

スマホゲームで市の魅力発信！クラウドファンディングを実施します



問 秘書広報課広報係 ☎20-8704

市の魅力発信のために、平成29年3月にゲーム風のPR動画「宇治市～宇治茶と源氏物語のまち～」を公開しました。

この度、動画の中に登場した「宇治」を題材とし、実際の観光名所や名産品を盛り込んだ完全オリジナルゲームを、スマホ用アプリとして制作します。公開は来春以降です。

制作にあたり、ふるさと納税を活用したクラウドファンディングの手法を用いて広く支援を募ります。詳しくは市ホームページをご覧ください。

● クラウドファンディング実施期間(予定)

時 12月2日(月)～2年1月30日(木)

※詳しくはこちらから



12月3日～9日は障害者週間

問 障害福祉課 ☎21-0419

障害のある人もない人も、お互いにかげがえのない個人として尊重し合いながら共に生きる社会を実現するために、私たち一人一人が、様々な障害への理解を深めると共に、それぞれの障害に合った配慮をする、思いやりの気持ちが大切です。

● 障害のある人の作品・製品展示会

時 12月19日(木)～2年1月17日(金)

所 市役所1階ギャラリーコーナー

関 作品展示、製品の展示販売、作業の実演

● 聴覚障害のある人へ～要約筆記者の個人派遣～

身体障害者手帳の有無に関わらず、聴覚障害のある人に文字を書いてコミュニケーション支援をする要約筆記者の派遣を行っています。医療機関での受診・相談の他、冠婚葬祭、自治会活動等の社会生活上必要な場合にも派遣を行います。

申 1週間前までに同課へ。



府ヘルプマーク

身に付けた人を見かけたら、座席を譲るなどの配慮をお願いします。



市ヘルプカード

提示された場合は、ヘルプカードに書かれた内容に応じて支援をしましょう。

皆さんのご意見を募集中

宇治市中学校給食基本構想(初案)
 中学校管理課 ☎ 20・8756
 市中学校給食検討委員会の報告書を踏まえ、中学校給食の実施に向けた基本的な方向性を示す「宇治市中学校給食基本構想(初案)」を作成しました。初案に対するご意見等を募集しています。

《応募方法》氏名・住所・意見等を、12月13日(金)まで(必着)に、郵送・ファクス・Eメールか同課窓口(〒611・8501 宇治琵琶33 ☎ 21・0400) ⑤ bakoukanaka@city.uji.kyoto.jp)または市の主な公共施設に設置の「市民の声投書箱」へ。
 ※詳しくは、市ホームページを確認してください。

あなたもゲートキーパー
 になりませんか?

近年、日本での自殺者数は減少傾向にあるものの、昨年の自殺者数は2万688人にのぼり、自ら「いのち」を絶つ人は依然として多いのが現状です。そうした中で、少しでも自殺を防ぐためには、「ゲートキーパー」と呼ばれる人の役割がとても重要となります。

●ゲートキーパーとは…

悩んでいる人に気づき、声をかけ、話を聞いて必要な支援につなげ、見守る人のことです。ゲートキーパーは特別な資格が要らず、誰でもなることが出来ます。周囲の人がゲートキーパーとして関わることで、「人に悩みを言えない」、「解決の方法がわからない」等の状況に陥った人の支援となり、大きな力となります。



●ゲートキーパーの役割

- 気づき…家族や仲間の変化に気づいて、声をかけてください。
- 傾聴…本人の気持ち尊重し、耳を傾けてください。
- つなぎ…早めに専門家に相談するよう促してください。
- 見守り…温かく寄り添いながら、じっくりと見守ってください。

府では、府内各地でゲートキーパーの養成研修として、基礎的なことが学べる「話の聴き方講座」を開催しています。

京都府 ゲートキーパー

<http://www.pref.kyoto.jp/yoriso/gatekeeper.html>



2年1月8日(水)～14日(火)

2年度育成学級の
 入級申請一斉受付

2年4月2日現在、市立小学校に在学し、保護者の就労や長期の傷病などのために放課後に保護者不在となる家庭の児童

時所◎2年1月8日(水)午後7時～8時半 全ての育成学級(市内20カ所)◎2年1月9日(木)～14日(火)午前9時～午後7時(土・日曜日、祝日除く) 市役所1階101会議室
申所定の申請書の他、両親の勤務証明書などの提出が必要です。詳しくは募集要項で確認してください。募集要項や申請書は、12月2日(月)からごども福祉課と全ての育成学級で配布する他、市ホームページから印刷も出来ます。
問ごども福祉課 ☎ 20・8733

情報BOX

今後のイベントや行事の情報をお届けします。

ごども

市立幼稚園ごども展

幼稚園児の描いた絵画や活動の写真などを展示します。

12月14日(土)・15日(日)・17日(火)午前9時～午後4時(17日は午後3時半まで) ④ 中央公民館 ⑤ 市立幼稚園または学校教育課

ひとり親家庭
 中学校卒業祝い品の贈呈

2年3月に中学校を卒業予定のひとり親家庭の生徒 **申** 申込先にある所定の申込書を、2年1月10日(金)までに、地域の母子会地区役員かごども福祉課へ。祝い品の受け取りは、2年2月12日(水)～20日(木)に、申込時に渡す引換証を持って、同課へ。 ④ 連合母子会 ☎ 80・5788・8808 または母子会地区役員

健康・福祉

くらしの資金冬期貸付事業

《貸付金額》10万円以内 《貸付対象》次の全てを満たす世帯◎12月1日現在、市に住民登録をしてから6カ月以上在住◎収入が生活保護(生活扶助基準の1.8倍以下)◎原則、冬期ボーナスが10万円を超えない◎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 ④ 地区の民生児童委員に相談の上、申込書に家族全員が記載されている住民票(12月1日以降)に発行で、続柄・世帯主あり)を添え、12月2日(月)～13日(金)午後5時まで

に、社会福祉協議会 ☎ 22・5650 (土・日曜日を除く)へ。

ご存じですか
 特別障害給付金制度

国民年金に任意加入してなかったため、障害基礎年金などを受給出来ない障害者の人が対象です。65歳の誕生日の前々日までに請求する必要があります。◎次のいずれかに該当し、当時、任意加入してなかった期間内に障害の原因となった傷病の「初診日」があり、日本年金機構の審査により、現在、障害基礎年金の1・2級相当の障害の状態にあると認定された人◎平成3年3月以前に国民年金任意加入対象であった学生◎昭和61年3月以前に国民年金任意加入対象であった厚生年金保険、共済組合等の加入者の配偶者 《支給額(元年度)》◎1級 月額5万2150円 ◎2級 月額4万1720円 ※請求書を受け付けた月の翌月から支給が開始されます。ただし、所得額による支給制限や、老齢年金などの公的年金受給による支給調整があります。 ④ 請求手続きについて ②年金医療課◎年金の加入記録や保険料の納付状況について ②京都府年金事務所 ☎ 075・644・1165

健康生きがい課

●西小倉・東宇治・広野地域福祉センターの一部利用休止
 介護予防活動の場の確保に向けた改修工事に伴い、12月上旬～2年2月末のう

ち一部の日について、娛樂室(デイルーム)・浴室・料理教室の利用を一部休止する可能性があります。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

●介護知識・技術習得教室

「介護者家族のための災害対策」

災害は他人事ではありません。自宅での介護をするときに備えておきたい災害時の準備等について学びませんか。避難所生活に備えるための体力づくりや、いざという時に役立つ介護技術(床からの立ち上がり・車椅子での段差の乗り越え方法等)の実技練習も行います。

2年2月1日(土)午後1時半～3時半 所 じ安心館 ④ 介護保険で要介護2以上の認定を受けている65歳以上の市民を介護している家族等 ⑤ 抽 30名程度 ⑥ 田後裕之さん(山城北圏域リハビリテーション支援センター副所長・理学療法士) ⑦ 所定の申込書を、12月27日(金)(必着)までに、郵送・ファクスか同課窓口(☎ 21・0406)へ。電話・Eメール(✉ odo-kenkou@city.uji.kyoto.jp)へ(件名に講座名を記入)の場合は、氏名・住所・電話番号・生年月日、介護を要する人との続柄、介護を要する人の氏名・住所(介護者と異なる場合のみ)・生年月日・要介護度・教室で学びたい内容を連絡してください。左記QRコードまたは市ホームページからも申し込み出来ます。参加決定者には1月中旬頃に参加決定通知を送付します。



税・年金・保険

市税・各保険料等のキャッシュカードによる口座振替手続き

12月2日(月)から、「京都やましろ農業協同組合」も利用出来るようになります。

《利用可能な税(料)・窓口》左表のとおり
《手続き可能な金融機関》京都銀行・ゆうちょ銀行・京都中央信用金庫・京都信用金庫・京都やましろ農業協同組合
《手続きに必要なもの》◎金融機関のキャッシュカード(暗証番号が必要)◎届出人を認認出来る本人確認書類(運転免許証やパスポート等)
□座振替依頼書による手続きも出来ます。



利用可能な税(料)	窓口
個人市・府民税(普通徴収)	納税課
固定資産税・都市計画税	納税課
軽自動車税	国民健康保険課
国民健康保険料	国民健康保険課
後期高齢者医療保険料	年金医療課
介護保険料※	介護保険課
水道料金・下水道使用料	営業課

※特別徴収(年金からの天引き)を除く。

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・950000 ☎ 39・950011
✉ shogaigakushu@city.uji.kyoto.jp

つじ市民活動サポート事業の市民企画事業を募集

豊かな暮らしの創造や、新しい地域づくりに結びつく事業、独創性のあるテーマを持つ事業を募集します。

《過去に5回以上採択を受けていない市内在住・在勤・在学の個人または団体(過半数が市内在住・在勤・在学の人であること)》《対象事業》講座・講演会・実習・イベント・ワークショップ等※営利・企業・政治活動・宗教等に関わるもの、2年度に市から別に助成を受ける事業は除く(連続する事業の一部が助成対象の場合も含む)。材料費等の実費分を参加費として徴収可。《実施期間》2年4月1日(水)～3年3月6日(土)《募集数》概ね10事業以内《支援内容》会場備品の提供、広報協力、実施方法についての相談・助言等《選考方法》ヒアリング(2年1月16日(木)または17日(金)の上、審査会にて選考し、2月中旬に決定)《所定の申込書を、2年1月10日(金)まで(必着)に、郵送・ファクス・Eメールが同センター窓口へ》。

ミニ講習会「折り紙でクリスマス作品と干支(ねずみ)を折ろう」

《時間》12月12日(木)◎午前10時～正午
《クリスマス作品》◎午後1時～3時
《干支(ねずみ)》《定員》各20人 《講師》松井佳容子さん(日本折紙協会) 《会場》ハサミ、の

安全・安心

防犯講演会 「私たちの街の防犯環境設計」

12月10日(日)19日は「市民安全・安心推進週間」です。安全・安心なまちづくりのため、地域ぐるみで犯罪の防止に取り組む機会としましょう。

《時間》12月18日(水)午後2時～4時(開場は午後1時半) 《所》生涯学習センター 《講師》友田彰夫さん(総合防犯設備士・府防犯設備士協会副会長) 《連絡先》総務課

文化・芸術・歴史

市民写真展

一般市民応募者と宇治写真協会に在籍の写真クラブによる写真展です。

《時間》12月13日(金)～15日(日)午前9時～午後5時(15日は午後4時まで) 《所》産業会館 《宇治写真協会会長》中井正寛さん ☎ 090・6202・4458

図書館

中央図書館 〒611-0023 折居台1-1
☎ 39・92256 ☎ 39・92257

ウィンター・ガーデン2019

冬の植物の見どころや利用方法、植物を使ってクリスマスやお正月などの祭事をご紹介します。期間中はクイズラリー、ワークショップ等の催しを行います。

《時間》12月7日(土)～2年1月13日(祝)午前9時～午後5時 《ワークショップ》の一部は要材料費 《休園日》月曜日(祝日の場合は翌日)、12月28日～2年1月4日

槇島コミセン クリスマスコンサート

《時間》12月22日(日)午後1時～3時
《所》槇島コミュニティセンター 《講師》ブリーゼ「京都黒笛音楽隊」おひくる隊「コロ・サクソフォン・カルテット」の演奏、お楽しみ抽選会 《同センター》☎ 39・9189



その他

12月定例会の様子を生中継及び録画配信

本会議や常任委員会等の中継配信を行っています。なお、12月定例会は12月4日(水)から開催します。市議会ホームページ(http://www.city.uji.kyoto.jp/bikai/)をご覧ください。

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 費=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 費無料 申不要

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。

図書館の楽しいクリスマス会

クリスマスの歌や絵本の読み聞かせなどを行います。今年もサンタさんがやってきます。



《時間》12月18日(水)《東宇治図書館》西宇治図書館◎12月20日(金)《中央図書館》いずれも午後3時～4時 《幼児》小学校低学年 《各図書館》◎東宇治図書館☎ 39・9189 ◎西宇治図書館☎ 39・92226

東宇治図書館

《同館》☎ 39・9189

読書推進講演会「五ヶ庄と萬福寺」

東宇治図書館がある五ヶ庄と近隣の萬福寺の歴史について学んでみませんか。

《時間》12月11日(水)午後2時～3時半 《所》東宇治コミュニティセンター 《対》0～2歳児と保護者 《手あそび・パネルシアター》赤ちゃん絵本の読み聞かせ

赤ちゃんクリスマス会

《時間》12月18日(水)午前10時半～11時10分
《所》東宇治コミュニティセンター 《対》0～2歳児と保護者 《手あそび・パネルシアター》赤ちゃん絵本の読み聞かせ

産業・消費生活・求人

JAまつり2019

《時間》12月7日(土)午前10時～午後3時 《所》JA京都やましろ中宇治支店(槇島町大町) 《対》◎ステージイベント◎花束づ

催し

あそびの広場

《時間》12月14日(土)午前10時半～正午 《所》大久保青少年センター 《対》小・中学生 《対》将棋 《講師》吉田三郎さん(日本将棋連盟京都支部連合会役員) 《同センター》☎ 39・92281

植物公園

〒611-0031 広野町八軒屋台25-1
☎ 39・93387 ☎ 39・93388
詳しくはホームページ http://www.uji-citypark.jp/botanical/を確認出来ます。毎週土曜日は市内の小・中学生の入園は無料です。

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

(関 健康生きがい課)

健康づくりや食育に役立つ情報をお届けします。

～宇治市健康づくり・食育アライアンスのホームページが出来ました～

宇治市健康づくり・食育アライアンスって何?

市内では健康づくりや食育活動に多くの団体が取り組んでいます。団体の皆さんは自分達の活動に対して熱い思いを抱きながら日々活動しています。そんな団体同士がつながり、新たなアイデアのもと、子どもや大人へ向けて、それぞれの取り組みをより充実したものにしていこうという新しいネットワークが「宇治市健康づくり・食育アライアンス」です。今後も地域社会での活動を活性化させ、健康や食育に関心がある人もない人も、自らの生活に生かしてもらえよう、ホームページを開設しました。



🔍 宇治市健康づくり・食育アライアンス

どんな団体が加入しているのですか?

市民団体、NPO法人、大学、企業や病院などで、食育や運動、歯の健康、こころの健康などに取り組んでいる団体が加入しています。活動の幅が広く、個々の団体が日々大事にされていることもそれぞれ異なりますが、どの団体も市の未来のため! 市民のため! 子どもたちのため! という気持ちで活動に取り組んでいます。

子どもにも健康や食育に興味をもってもらいたいのですが…

子どもにも健康づくりや食育の大切さを、自分で見て、読んで、知ってほしいということから「キッズページ」を設けています。随時更新してまいりますので、家族の大切な時間のひとコマとして「健康」について一緒に考えてみませんか。



市内で健康づくりや食育活動と一緒に取り組んでもらえる団体を随時募集しています。

健康づくりや食育イベントはいつありますか?

各団体が参加するイベントや、地域で開催するイベントの情報をイベントカレンダーで随時お知らせしますので定期的にチェックしてみましょう。今まで知らなかったイベントが意外と近くで開催されていたり、イベントに参加してみることで、自分の「健康」について振り返ることも出来たり、知ってお得な健康情報を手に入れることが出来ます。

家庭で地域で防災対策を (関 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

ツナときのこの和風リゾット

〈使用する調理器具〉
包丁、まな板、片手鍋、カセットコンロ、はさみ、ポリ袋2枚

〈材料〉(1人分)
パックごはん …… 200g
ツナ缶 …… 75g
赤パプリカ …… 60g
しめじ …… 50g
青じそ …… 3g
牛乳 …… 200g
シュレッドチーズ …… 20g
濃口しょうゆ …… 18g
コンソメ …… 2g
〈調理時間〉40分

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

- 〈作り方〉
①しめじの石づきを取る。
②赤パプリカの種を取った後5cm角に切り、青じそを千切りにする。
③ポリ袋に青じそ以外の食材と調味料を全て入れ、材料をもんでなじませる。
④材料の入った袋をきつく結び、もう一枚袋をかぶせ、結ぶ。
⑤沸騰したお湯の入った鍋に材料の入った袋を入れ、20分間中火で加熱する。
⑥火を止め、15分間蒸らす。
⑦袋を鍋から取り出し、はさみで袋の結び目を切り取る。
⑧器に盛りつけ、青じそを散らす。

レッツ! エコ・リサイクル (関 ごみ減量推進課)



残さず食べてごみ減量!
・普通の調理では皮の部分が硬くなって食べにくくなるため、一度素揚げをすることで早く柔らかくなるように工夫しています。
・鮭は薄力粉をまぶしてから焼くことで香ばしさを加え、最後に盛り付けることでカリッとした食感を残しています。
・かぶの皮を細かく刻んで茶色くなるまで揚げ、カリッとした食感に仕上げています。

エコやリサイクル活動に取り組んでみませんか

鮭と根菜のホワイトシチュー

〈材料〉(4人分)
生鮭 …… 40g
にんじん …… 40g
れんこん …… 40g
小かぶ …… 25g
しめじ …… 25g
エリンギ …… 20g
水 …… 200g
ホウトク …… 30g
薄力粉 …… 5g
オリーブオイル …… 3g
塩 …… 少々
こしょう …… 少々
サラダ油(揚げ油) …… 適量

- 〈作り方〉
①鮭は一口大に切り水気を取って薄力粉をまぶす。
②にんじん・れんこんはよく洗い皮付きのまま一口大の乱切りにする。
③かぶは葉を根元で取り皮をむいてくし型に切る。むいた皮を2mmの細い千切りにする。かぶの葉は3cm幅に切る。
④しめじは石づきの部分を少し落とし、3cm幅に切る。
⑤エリンギは長さを半分に切り食べやすい大きさに切る。
⑥フライパンにオリーブオイルを熱し鮭を入れ表面をカリッと仕上げます。
⑦にんじん・れんこん・かぶを一度素揚げして油を十分に切る。かぶの皮は色が茶色になるまでしっかりとカリカリになるまで揚げる。
⑧鍋に水を沸かししめじ・エリンギを茹で火が通ったら揚げたにんじん・れんこん・かぶを入れる。
⑨ホワイトルースを入れ、かぶの葉を入れてとろみが出るまで弱火で煮る。
⑩豆乳を入れ、塩・こしょうで味を調える。
⑪器に盛りつけ、揚げた鮭とかぶの皮を散らす。

(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) ☎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

市の人口 [令和元年11月1日現在]	・世帯数 84,160世帯 (前月比 + 55世帯)	・男性 90,151人
	・人 口 186,092人 (前月比 - 3人)	・女性 95,941人

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 ☎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。

グリーン購入法の基準を満たす印刷用紙、インキを使用しています。
早ややく、読み間違えの少ないフォント「ユニバーサルデザインフォント」を採用しています。