



令和元年(2020年)3月1日発行

宇治市政だより

[毎月1日・15日発行]



広報

うじ



関西電力
宇治発電所



宇治神社



萬福寺



橘橋

3/20 Fri. → 22 Sun.

京都・宇治

灯り絵巻

詳しくは
12ページへ

02 特集

ハツラツと自分らしく。
地域で支える「健康長寿」

08 認知症フォーラム

09 文化芸術振興条例を制定
休日急病診療所
「歯科」の受付時間が変更

ハツラツと自分らしく。地域で支える「健康長寿」

住み慣れた地域で暮らしていくために
関 健康生きがい課

歳を重ねても住み慣れた地域で健康的に自分らしい暮らしを続けたいと願う一方、「最近家にばかりいる」、「人と会うのが面倒」など思っていますか。あなたの近くに、居心地の良い居場所があるかもしれません。さあ、ちょっとそこまで出かけませんか。



ワナゲを楽しむ参加者
(明星の会)

あなたはどのタイプ？

あなたに合う活動等の掲載ページをインデックスで表示しています

最近、人との交流が減った。
出かける場所が欲しい。

- 自主活動グループに参加する (3 ページ)
- 喜老会に参加する (3 ページ)
- B型リハビリ教室に参加する (3 ページ)
- 住民主体通所型サービスに参加する (4 ページ)

自分のために健康的なことをしながら、誰かのために活動したい。

- はつらつトレーニング教室に参加する (5 ページ)
- 自主活動グループを立ち上げる (3 ページ)
- B型リハビリ教室でボランティアをする (3 ページ)
- 健康長寿サポーター養成講座に参加する (5 ページ)
- 健康長寿サポーターとして活動する (4 ページ)

サロンを運営しているけど、活動内容を充実させたい。

- 地域 de げんき講座を利用する (5 ページ)

介護予防・介護のことで相談したい。

- 地域包括支援センターに相談する (6、7 ページ)

喜老会

概ね60歳以上の市民による老人クラブです。各クラブが、それぞれ特色ある活動をしています。詳しくは、連合喜老会 ☎ 24-0187 へお問い合わせください。

B型リハビリ教室

市内在住の65歳以上の方で要介護・要支援認定を受けていない高齢者等を対象に、様々な交流をしています。詳しくは、社会福祉協議会 ☎ 22-5650 へお問い合わせください。

利用者の皆さんの声

「家に居ても一人でテレビを見ていることが多いので、いろいろな方とお話ができるのが楽しみ」「元気をもらって帰ります」「ボランティアの皆さんが毎週考えてくれる内容を楽しみにしています」



ゲームを楽しむ利用者
(みむろ健康教室)

明星町の主に明星集会所で活動する「明星の会」取材しました。

地域で、楽しく元気に助け合い

第2金曜日に遊遊の会 (ワナゲ・ビンボウリング等の軽スポーツや歓談・茶話会を通しての交流)、第4日曜日に例会 (誕生祝・報告・歓談等) を行っています。また、クラブ (編み物やグラウンドゴルフ等) に進んで参加する方もいます。この他にも福祉施設の訪問等、様々な活動を行っています。明星の会では、町内の子ども達が健やかに育つことを願い、一週間ずつ当番を決めて児童公園内のお地蔵さんの水替え・清掃等のお世話をしています。一日も花を切らしたことがなく、全員が責任を持って出来ていることに誇りを持っています。このお地蔵さんのお世話を労って、毎年8月末に「お地蔵さんのお世話ご苦労さん会」を行っています。

会員数を一人でも増やそうと皆で頑張っています。会員は現在64名です。□□□

明星の会副会長
はまむらたくみ
濱村 巧さん(77歳)



自主活動グループ「サークルキャロット」

市が主催の「はつらつトレーニング教室」卒業者が、自主的に立ち上げたグループです。



左から
村上 益子さん(71歳)
田安 千穂さん(66歳)
杉浦 加代子さん(69歳)

横島町のノ坪集会所で毎週金曜日に活動する「サークルキャロット」取材しました。
身近な場所での人との関わりがうれしい
家では運動をしようとしてもなかなか長く出来ないのですが、皆で集まると運動がしっかり出来ます。人との関わりを持つことが出来る場所が身近にあるというのが、とてもうれしいですね。

「はつらつトレーニング教室」で一緒に参加していたメンバーと、活動場所の近所の方の12人で週一回活動しています。立ち上げる時は、経験もないし、場所探しもしなければいけないし、不安はありましたが、教室に参加したメンバーの少人数ですればいいということが分かって気が楽になりました。

活動の内容は、いつも模索しています。ベースに、他の教室での脳トレや筋トレなどの活動内容を参考にしています。まだまだこれからです。「また来たいな」と思ってもらえるような活動を続けていきたいと思っています。



地域の 介護予防活動を 応援します！

市内在住の方を対象に、高齢者を対象としたボランティア活動（通いの場の運営や軽微な生活支援等）の担い手を養成する講座です。詳しくは、健康生きがい課（☎内線2347）または福祉サービス公社（☎28・3154）へお問い合わせください。

健康長寿サポーター養成講座

市内在住の方を対象に、高齢者を対象としたボランティア活動（通いの場の運営や軽微な生活支援等）の担い手を養成する講座です。詳しくは、健康生きがい課（☎内線2347）または福祉サービス公社（☎28・3154）へお問い合わせください。



はつらつトレーニング教室

運動や栄養、口腔・認知症のことなどを学べると共に、自主活動グループの活動を通して、卒業後の運動の継続や仲間づくりを目指しています。週1回、4～9月・10～3月の約半年間継続して通う教室です。詳しくは、健康生きがい課（☎内線2080）へお問い合わせください。



ゲームを楽しむ参加者（かがやき）

住民主体通所型サービスでは、利用者と健康長寿サポーター（ボランティア）が、体操、運動、趣味活動、茶話等の活動を通して、お互いに見守り、見守られながら交流しています。

西小倉地域福祉センターで毎週木曜日の午前10時～正午に活動する「かがやき」取材しました。

住民主体通所型サービス

地域の住民が気軽に集まれる場所です。市内には、6カ所の住民主体通所型サービスがあります。サービス利用の対象は、市内在住の要支援認定者や基本チェックリストで介護予防・生活支援サービス事業対象者と認定された方で、地域包括支援センターのケアマネジメントの結果、事業利用の必要性を認められた方等です。詳しくは、健康生きがい課（☎内線2347）へお問い合わせください。

利用者の声

やまおか かつみ
山岡 勝美さん（83歳）

おしやれを楽しむ

「かがやき」発足当初から一度も休まずに参加しています。私の継続の秘訣は、おしやれを楽しむことです。前日から何を着るか考えて、毎回楽しく参加しています。サポーターの皆さんが一生懸命に取り組んでくれるので、それに応えたいという気持ちもあります。これからも休まず参加し続けたいと思っています。



健康長寿サポーター

まえ そののぼる
前ノ園 昇さん（73歳）

好きなことをしているだけ

退職後、自由な時間があるなかで、いろいろなボランティアに挑戦してみました。「健康長寿サポーター養成講座」を受けた後、参加する側もいけれど、自分の気持ちを反映出来るようなサロンを開きたいと思い、「かがやき」の立ち上げから代表をしています。より良くするために、サポーターが定期的に集まって話し合っています。私にとっては、好きなことをやっているだけなので面白いし、全く苦痛にはなりません。「かがやき」は、現在サポーターが10人いて、これまで発足後一年あまりの間に、50回以上活動しています。後継者のことや、内容の充実など様々な課題はありますが、継続していくことが大切だと思っています。



生活支援コーディネーター

あしたのぞお
（福祉サービス公社） 芦田 康雄さん

みよこ 三好 誠さん

気軽に相談してください

通いの場の立ち上げの支援など、支え合いのネットワーク作りや生活支援のボランティアの育成をしています。元気な高齢者が、サポーターとして社会参加することにより、自分自身が健康で暮らしていくための生きがいややりがいを見つけて、また、自分が介護される側になった時に、地域にこのような通いの場があることで、安心して住み慣れた場所で暮らしていくことが出来ます。生活支援コーディネーターは、福祉サービス公社と社会福祉協議会にいます。地域での支え合い活動の相談等、気軽に相談ください。

同公社（☎28・3154）、同協議会（☎22・5650）



出張 地域deげんき講座

市内で活動しているサロン等（過半数が65歳以上で介護予防に資するもの等）に、理学療法士などの専門職が出張して介護予防のための講座を行います（1グループにつき、年1～2回程度）。詳しくは、福祉サービス公社（☎28・3160）へお問い合わせください。



福祉サービス公社
理学療法士

はる お
（左） 高田 治夫さん
ばん どう
（下） 阪東 美可子さん

「自分たちで出来る」体操を

出張講座の際は、「体操しなければいけませんよ」という感じではなく、「最近こんなこと気になりませんか？」という話から始まります。健康に良いことは分かっているつもりでも、運動はなかなか続かないです。継続して活動していただくために「自分たちでも出来る」というような体操を覚えていただくことを目指しています。

超高齢社会を迎え、高齢者の運動に対する理解も深まり、体操を継続しなければいけないという意識も高まっています。継続のために、「なぜその運動が必要なのか」という説明もしています。



市内で活動するサロン等に、
私たちが出張します

地域の高齢者 総合相談窓口 地域包括支援 センター

☎健康生きがい課（☎内線 2350）



どんな相談が出来るの？

介護予防について

Q 最近足腰が弱くなり、寝たきりへの不安があります。

A 介護予防の取り組みについて、市が行っている介護予防教室や、介護保険の予防サービス等も含め、心身の状態に合わせて紹介します。

介護保険制度について

Q 介護保険の利用について相談したい。

A 心身の状態に合わせて、介護保険サービス等の制度について案内します。

家族の介護について

Q 親の介護をしています、つい声を荒げてしまいます。

A 介護する人の負担やストレスを軽減するためのサービス等について、情報提供します。

増設

4月から地域包括支援センターが、 もっと地域に密着・充実！

各地域包括支援センターの担当地域を、概ね小学校区で再編成します。

詳しくは、健康生きがい課へお問い合わせください。

〈4月以降の各センターの担当圏域〉

センター名	住所	電話番号	担当圏域(小学校区)
1 東宇治北地域包括支援センター	木幡金草原43「ハーモニーこはた」内	33-8270	木幡・御蔵山・笠取・笠取第二
2 東宇治南地域包括支援センター	五ヶ庄折坂5-149 「東宇治地域福祉センター」内	38-1250	宇治・岡屋
3 [令和2年4月開設] 南部・三室戸地域包括支援センター	菟道岡谷16-3「宇治明星園」内	(4月1日～) 23-6115	南部・三室戸
4 中宇治地域包括支援センター	宇治琵琶1-3 「宇治市福祉サービス公社中宇治事業所」内	28-3180	菟道・菟道第二・大開
5 [令和2年4月開設] 槇島地域包括支援センター	槇島町郡50-1「宇治さわらび園」内	(4月1日～) 21-6605	槇島・北槇島
6 北宇治地域包括支援センター	小倉町西畑1-4 「小倉デイサービスセンター」内	21-8123	神明・小倉
7 西宇治地域包括支援センター	小倉町山際63-1 「西小倉地域福祉センター」内	28-6180	伊勢田・西小倉・北小倉・南小倉
8 南宇治地域包括支援センター	大久保町平盛91-3 「平盛デイサービスセンター」内	45-1544	大久保・西大久保・平盛

※担当圏域については、令和元年度の小学校区をもとに編成しています。

※3月中の相談は、現行の各地域包括支援センターで対応します。各センターの担当区域は、市ホームページで確認するか、健康生きがい課へお問い合わせください。

高齢者の皆さんが住み慣れた地域で、健やかに安心して生活していけるよう、介護予防や健康づくり、福祉などについて、主任ケアマネジャー・社会福祉士・保健師等が、相談に応じています。お住まいの地域を担当する地域包括支援センターにご相談ください。

※各地域包括支援センターの担当区域については、市ホームページで確認するか、健康生きがい課へお問い合わせください。

北宇治地域包括支援センターを取材しました。

利用者の声

たけまつとしこ
竹松 敏子さん（72歳）

孫の野球応援が原動力



病気で足が悪く、孫の応援に行くために運動を始め、昨年の4月から週1回、機能訓練型のデイサービスに通っています。地域包括支援センターを知ってからは、気持ちの面で安心感を得られ、利用者間の会話や交流も楽しんでいきます。「ばあば、野球の応援に来てね」という孫の言葉が運動する原動力です。「なんとか歩いて応援に行きたい」という思いが始まりました。孫の応援に行くと元気をもらい、「もっと頑張ろう」という気持ちになります。これからも応援に行きますよ！

利用者の声

くろまよ
倉間 ミツエさん（72歳）

「お互い様」でみんな笑顔に



人と人との助け合い、「お互い様」という気持ちを大事にしています。ちょっとした買い物をしたり、荷物を持ってあげたり、困った人がいたら出来ることはするようにしています。

地域包括支援センターは、人と人をつなぐだけでなく、人とのつながりが、本当に大事だと思っています。63歳で仕事を辞めた後、家にじっとしているのが嫌だったので、友達に誘われて「ホットふれあいサロンあじさい」に参加しました。そこで地域包括支援センターを紹介してもらい、介護予防教室に通っています。紹介してもらうまで、地域包括支援センターのことは知りませんでした。教室は楽しいし、教室で知り合った人との交流が嬉しいです。教室では、先生の話が面白くて大声で笑うので、運動をする前から体が温まっています。教室から帰る人はみんな笑顔になっていますよ。

利用者の声

むらたみつはる
村田 三春さん（76歳）

地域の絆に助けられた

昨年、南陵町喜楽会（老人クラブ）の敬老会で、ろれつが回っていないことを他の参加者に指摘され、病院に行ったところ、脳梗塞ということが分かりました。もし一人で家に居たら病院へ行くのがもっと遅くなっていたと思います。

南陵町の自治会長（順番制）をするまで、私は地域のことに無関心でした。アンケートから地域のほとんどの人がここで一生を終えたいと思っている一方、非常に高い高齢化率であるという現状を知りました。そこで、たまたま喜楽会の会長に任命されたことを機に、「健康長寿日本一」を掲げる宇治市で、南陵町が健康長寿市内一番になること（つまり日本一！）を目指し、地域の高齢者への声かけ、仲間づくり・絆づくりを励んできました。活動を通じて地域包括支援センターのことを知っていたので、入院してすぐにセンター長に電話をしました。介護認定のことや家に帰った後の生活環境、家に手すりを付ける等のことに



北宇治地域包括支援センター長

もりしたりようすけ
森下 良亮さん

地域の活動が介護予防に



地域包括支援センターが、地域と専門職など、人と人をつなぐ役割を担うことが出来ればと思っています。人とのつながりや支え合いが出来ることで、前向きになり、生きがいを持って活動される方をたくさん見てきました。公的なサービス利用も大切ですが、地域の活動にはもっと可能性があると感じています。地域包括支援センターが、地域や人々をつなぎ、それが介護予防や健康寿命を延ばすことになると目指しています。

認知症の人にやさしいまち・うじの取り組みを推進します

図健康生きがい課 ☎内線 2350 (

こんなことで
お困りではないですか



- ・最近よく約束などを忘れてしまう…
- ・母が認知症かも…?
- ・認知症の相談はどこに行くの?

市では「認知症の人にやさしいまち」を目指して、「認知症初期集中支援チーム」が活動しています。

同チームでは、認知症サポート医、精神保健福祉士、社会福祉士、介護福祉士、看護師などの専門職チームが対応しています。

利用の手引き(無料)

1 まずはご相談ください

中宇治地域包括支援センター内

北宇治地域包括支援センター内 ☎28・3686

☎21・8123

※もしくはお近くの地域包括支援センターへ(地域包括支援センターについては6・7ページにも掲載)

2 チーム員が自宅を訪問します

認知症の人、または認知症に不安のある人やその家族を訪問し、生活の様子や困りごとを伺います。

3 お困りごとに応じた医療・介護サービスを調整します

4 認知症の人と家族の生活を支えます
初回訪問以降も、地域の医療・介護・福祉専門職等がサポートします。

私たちが
お待ちしております



認知症コーディネーター

中宇治地域包括支援センター
北宇治地域包括支援センター



in 宇治

認知症フォーラム

「世代を超えて取り組む
認知症の人にやさしいまち・うじ」

時 3月21日(土)午後1時~4時
所 生涯学習センター
対 市内在住・在勤・在学の人
定 先 200人(申込不要、直接会場へ)
問 福祉サービス公社 ☎28-3686

基調講演「認知症、笑顔のままで」

時 午後1時~2時
講 山田真由美さん(おれんじどあ も〜やっこなごや代表、認知症当事者)、鬼頭史樹さん(名古屋市認知症相談支援センター職員)

れもねいど活動報告

認知症を正しく理解し、様々な立場から出来る事を考え行動するための広範囲なネットワーク「れもねいど」の活動について報告します。

時 午後2時~2時15分
《報告者》認知症コーディネーター

シンポジウム

時 午後2時半~4時
《コーディネーター》森俊夫さん(府立洛南病院副院長)
《コメンテーター》平尾和之さん(京都文教大学教授)
山本正宇治市長
◎報告1「小学校での認知症を正しく理解する取り組み~宇治学の実践報告~」
《報告者》中嶋昭夫さん(宇治小学校教諭)
◎報告2「当事者×学生×れもねいど企業 グループミーティングでの取り組み」
《報告者》京都文教大学学生

文化芸術振興条例を制定

図文化自治振興課文化係

☎20・8721

同条例は、文化芸術の振興に関し、基本理念を定め、市が市民、文化芸術団体及び事業者と協働して文化芸術の継承及び発展に努め、文化芸術活動の促進を図り、心豊かな市民生活及び活力ある地域社会の実現に寄与するため、制定しました。

【基本理念】

- ・文化芸術活動を行う市民、文化芸術団体及び事業者それぞれの自主性及び創造性を尊重する。
- ・文化芸術を創造し、享受することが人々の生まれながらの権利であることに鑑み、市民が文化芸術を鑑賞し、これに参加し、又はこれを創造することが出来るような環境の整備を図る。

- ・市、市民、文化芸術団体及び事業者が協働して文化芸術活動の促進を図る。

第29回紫式部文学賞を受賞した

山崎佳代子さんに

コメントをいただきました

目先の利益だけを追求し、精神文化がなおざりにされがちな今日の世界において、宇治市の文化芸術振興条例の意義の大きさは計り知れません。

宇治市民の皆さまの継承する文化は、世界遺産のみならず、自然の美しさ、お茶の生産などの技術、精神文化を含めて、世界に誇るべきものです。世界の人々に発信して共有するべく、また受賞式で皆さまの温かい心に触れて、文化と向かい合う皆さまの視線や誇りを感じ、感動いたしました。こうした精神が是非、日本全土のみならず世界に発信されていくことを祈ります。

今年もまた美しい宇治を訪ねたいと思っています。



4月から休日急病診療所「歯科」の受付時間の変更

同診療所は、内科・小児科・歯科の応急的な診療を行うことを目的に日曜日、祝日、振替休日及び年末年始に開設しています。4月から「歯科」の受付時間(午後)を2時間短縮し、次のとおりとなります。

4月からの受付時間

(午前) 9時30分~11時30分(診察は10時開始)
(午後) 1時~**2時30分**(診察は1時開始)

認知症をあきらめない ~認知症予防についての研修~

認知症になっても希望をもって、自分らしく暮らすために認知症について理解を深めませんか。

時 3月24日(火)午後2時~3時半 所 うじ安心館

対 府内在住の人 定 先 100人

講 川崎照晃さん(京都認知症総合センタークリニック所長)

申 3月2日(月)から、電話で、京都認知症総合センター ☎25-2577へ。

右のQRコードからも申し込み出来ます。





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

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12月生まれ	健やかセンター	4月15日(水)・24日(金)・27日(月)	個別通知は、3月20日頃に発送します。
10か月児健康診査	令和元年5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、3月25日頃に発送します。
1歳8か月児健康診査	平成30年7月生まれ	健やかセンター	4月8日(水)・9日(木)・13日(月)	個別通知は、3月10日頃に発送します。
3歳児健康診査	平成28年10月生まれ	健やかセンター	4月20日(月)・21日(火)・22日(水)	個別通知は、3月15日頃に発送します。
離乳食教室	令和元年11月生まれ	健やかセンター	4月23日(木)	☑必要。4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	4月3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	4月15日(水)	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	4月17日(金)	
		西部地域子育て支援センター	4月22日(水)	
		南部地域子育て支援センター	★4月21日(火)	
ママのためのおはなし会	妊婦または6か月までの子と保護者	健やかセンター	4月9日(木)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(※1)で保健推進課へ
パパママ教室	プレママひろば～ストレッチでボディケア～	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)	4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食事・栄養の話、妊婦体操、交流タイム。☑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(ひとりでの参加も可)	4月17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(※2)で保健推進課へ。
	パパ出番ですよ～沐浴にチャレンジ～		4月18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	4月10日(金)・23日(木)13時15分～14時受付	予防接種は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、食物アレルギーの有無(クッキング参加者のみ)、保育希望の有無を☑papamama-start@city.uji.kyoto.jpへ。



平成31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3日必着)。詳細は市ホームページで確認してください。



輝け! 宇治っ子

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。



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
小倉双葉園保育所	3月3日(火)10時～11時30分
西小倉保育所	3月3日(火)10時～11時30分
大久保保育所	3月4日(水)10時～11時30分
木幡保育所	3月5日(木)10時～11時
登りこども園	3月14日(土)・23日(月)10時～11時30分
なかよし保育園	3月9日(月)10時～11時30分
同胞こども園	3月17日(火)・24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	3月4日(水)・6日(金)10時30分～11時30分 10日(火)10時～11時 ※10日は要予約
神明幼稚園 ☎ 39-9288	3月3日(火)・19日(木)10時30分～11時30分 9日(月)9時45分～13時
東宇治幼稚園 ☎ 39-9290	3月2日(月)・9日(月)・23日(月)10時30分～11時30分
木幡幼稚園 ☎ 39-9292	3月2日(月)・4日(水)・23日(月)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 岡生涯学習センター ☎ 39-9500	所生涯学習センター 時3月17日(火)10時～11時30分	☑乳幼児と保護者 ☑「英語で遊ぼう(ビビッド・ライフ・クラブの皆さん)」、パラバルーン、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3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	所総合福祉会館 時3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3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	所総合福祉会館 時3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。

医療機関	休日急病診療所 ☎ 39-9430 ☎ 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 ※4月から「歯科」の午後の受付時間が2時間短縮し、13時～14時30分となります。
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。
	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。

サテライト会場

黄檗山萬福寺

境内をランタン（中国提灯）などで装飾し、中国と宇治の交流の歴史が体感出来る「黄檗文化ランタン祭り」を開催します。メイン会場とは趣の違う光の演出をお楽しみください。併せて、中国文化芸能の舞台や同寺を開山した隠元禅師にゆかりのある飲食や普茶料理を味わえる屋台を出店します。

とき 午後6時～9時

内容 ランタンやオブジェによる光の装飾、飲食、物販、舞台（変面、中国獅子舞、二胡演奏）、平盛小学校の児童等による龍舞（20日のみ）等

その他 要拝観料



メイン会場

府立宇治公園塔の島を中心としたエリア

ところ 平等院（※）、興聖寺（※）、宇治上神社、宇治神社、関西電力宇治発電所、源氏物語ミュージアム（※）

内容 夜間拝観（※は要拝観料）、ライトアップ、イベント 他

とき 午後6時～9時（平等院は午後8時半まで）

ところ 宇治橋通り商店街、平等院表参道商店会、宇治観光塔の島会、宇治源氏タウン銘店会、府立宇治公園中の島

内容 灯りの路、イベント他、物販、飲食

とき 午後6時～9時半（店舗により異なります）

ところ 府立宇治公園中の島、十三重石塔、宇治橋、朝霧橋、橘橋、喜撰橋、観流橋、宇治十帖モニュメント、紫式部像

内容 灯りの路、ライトアップ 他

とき 午後6時～9時半

この時期だけの夜間拝観エリアもあります♪



※イベント画像はイメージです（表紙含む）



京都・宇治 灯り絵巻2020



3/20 Fri.
→ 22 Sun.

問 観光協会 ☎ 23・33334

宇治を代表する寺社や歴史的建造物をライトアップしたり、商店街や散策路を提灯などで照らしたり、宇治の街並みに似合う情緒豊かな雰囲気を感じ出す「京都・宇治灯り絵巻」を開催します。

期間中は、世界遺産の平等院や宇治上神社などの夜間拝観も行われ、普段は入ることが出来ない関西電力宇治発電所の中も特別にライトアップされます。また、商店街や萬福寺などではイベントの開催や飲食店などを出店します。

普段の宇治にはない幻想的な世界に足を運び、夜の宇治を楽しんでみませんか。

とき 3月20日（祝）～22日（日）（荒天中止）

ところ 府立宇治公園周辺（中宇治地区一帯）、黄檗山萬福寺

市民と市長の
対話ミーティング参加者募集



宇治市長
山本正

私と一緒に
宇治のまちを巡ってみませんか

テーマは「宇治の歴史まちづくり」です。対話ミーティングの前後に、「（仮称）お茶と宇治のまち歴史公園」と「京都・宇治灯り絵巻2020」を山本市長と参加者で見学します。建設中の歴史公園や関西電力宇治発電所などを巡ってみませんか。



時 3月20日（祝）午後3時～6時半（京阪宇治駅集合） 所 歴史公園、源氏物語ミュージアム 他 対市内在住の人 定 60人 内 ◎プレセッションⅡ 歴史公園見学会 ◎メインセッションⅡ対話ミーティング観覧 ◎アフターセッションⅡ 京都・宇治灯り絵巻（宇治上神社、宇治神社、関西電力宇治発電所）見学会

※メインセッションからの参加も可（午後4時に源氏物語ミュージアム集合）。プレセッションまたはアフターセッションのみの参加は不可。

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・電話番号を、3月12日（木）まで（必着）に、郵送・電話・ファクス・Eメールか秘書広報課秘書係窓口に（〒611・85001 宇治琵琶33 ☎ 20・87001 FAX 20・8776） hshokohoka@city.uji.kyoto.jp）へ。

くらしの体験 in 宇治

●宇治・香めぐり

「源氏物語」をイメージしたお香を楽しみながら、同じお香の組み合わせを当ててみませんか。正解者には記念品をプレゼントします。

時 午後6時～9時 《お香スポット》府立宇治公園塔の島、宇治神社、市観光案内所（JR宇治駅前・京阪宇治駅前・興聖寺、匠の館（宇治又振）

●京の食文化親子体験教室

お茶の葉を使った巻き寿司づくりや、ヒノキでお箸づくりが出来ます。詳しくは、「（一社）文化継承機構」☎ 076・5234に問い合わせてください。

所 匠の館（宇治又振）

3月1日(日)

市制施行記念日に 市政功労者などを表彰

閏秘書広報課秘書係 ☎20・8701

今日まで市政の発展にご尽力をいただいた篤志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)

所文化センター小ホール

●**表彰状贈呈**

《篤志者》林猛雄

《永年勤続職員》27人

◆**感謝状贈呈**

《特別職報酬等審議会委員》馬場雄司

《集会所管理者》川端朋子

自殺は誰にでも起こりうる身近な問題です。身近な問題だからこそ、あなたにも出来ることがあります。悩みを抱えた人、いつもと様子が異なる人がいたら「勇気を出して声をかける」「じっくり話に耳を傾ける」「一緒に考える」、それだけで大きな支えとなります。また、周りに悩みを抱えた人がいれば、下記のサイトや相談窓口を教えてください。

自死対策強化月間

閏地域福祉課 ☎20・8730

自殺は誰にでも起こりうる身近な問題です。身近な問題だからこそ、あなたにも出来ることがあります。悩みを抱えた人、いつもと様子が異なる人がいたら「勇気を出して声をかける」「じっくり話に耳を傾ける」「一緒に考える」、それだけで大きな支えとなります。また、周りに悩みを抱えた人がいれば、下記のサイトや相談窓口を教えてください。

●**スポーツ賞**

《栄誉賞》皆川博恵(レスリング)

《優秀選手賞》上山大就(空手道)、勝島新之助(サッカー)、高田厚(サッカー)、中野桂太(サッカー)、中野瑠馬(サッカー)、西川勝之(ウエイトリフティング)、藤林弘(サッカー)、三原梓(陸上競技)、村松灯(陸上競技)

《優秀団体賞》立命館宇治高等学校アメリカンフットボール部(アメリカンフットボール)

《ジュニア賞》岸田匡玄(体操競技)、田井混泰(空手道)、麦谷杏莉(空手道)、山川竜空(空手道)、若林俐青(空手道)

《奨励賞》大垣心太郎(テニス)、奥田文嘉(水泳競技)、島袋華怜(テニス)、畑佐翠里(テニス)

《功労賞》小野正直、北川五男、佐藤理恵、高橋佳代子、田中康生、辻厚雄、長谷川善英、畑鈴峰、浜本守、林義秀、樋口耕史、山田敏信

●**ジュニア文化賞**

《ジュニア文化賞》倉橋陽土(ピアノ)、福岡真凜(バイオリン)、細尾萌亜(ダンスドリル)、東宇治中学校吹奏楽部(マーチング)、京都芸術高等学校「チーズするピース」(まんが甲子園)、大正琴ファンタジー・琴音人「夢」(大正琴)

《ジュニア文化奨励賞》宇治中学校吹奏楽部(マーチング)、西小倉中学校吹奏楽部(吹奏楽)

●**地域社会貢献者**

小永井宏子

●**近鉄小倉駅周辺地区まちづくり検討委員会の傍聴**

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。

時3月4日(水)午前10時～ 所ゆめりあうじ 定10人程度 内アンケート結果報告会について他 申当日、午前9時半～9時50分に開催場所受付へ。 閏都市計画課

3月1日(日)

市制施行記念日に 市政功労者などを表彰

閏秘書広報課秘書係 ☎20・8701

今日まで市政の発展にご尽力をいただいた篤志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)

所文化センター小ホール

●**表彰状贈呈**

《篤志者》林猛雄

《永年勤続職員》27人

◆**感謝状贈呈**

《特別職報酬等審議会委員》馬場雄司

《集会所管理者》川端朋子

自殺は誰にでも起こりうる身近な問題です。身近な問題だからこそ、あなたにも出来ることがあります。悩みを抱えた人、いつもと様子が異なる人がいたら「勇気を出して声をかける」「じっくり話に耳を傾ける」「一緒に考える」、それだけで大きな支えとなります。また、周りに悩みを抱えた人がいれば、下記のサイトや相談窓口を教えてください。

自死対策強化月間

閏地域福祉課 ☎20・8730

自殺は誰にでも起こりうる身近な問題です。身近な問題だからこそ、あなたにも出来ることがあります。悩みを抱えた人、いつもと様子が異なる人がいたら「勇気を出して声をかける」「じっくり話に耳を傾ける」「一緒に考える」、それだけで大きな支えとなります。また、周りに悩みを抱えた人がいれば、下記のサイトや相談窓口を教えてください。

●**スポーツ賞**

《栄誉賞》皆川博恵(レスリング)

《優秀選手賞》上山大就(空手道)、勝島新之助(サッカー)、高田厚(サッカー)、中野桂太(サッカー)、中野瑠馬(サッカー)、西川勝之(ウエイトリフティング)、藤林弘(サッカー)、三原梓(陸上競技)、村松灯(陸上競技)

《優秀団体賞》立命館宇治高等学校アメリカンフットボール部(アメリカンフットボール)

《ジュニア賞》岸田匡玄(体操競技)、田井混泰(空手道)、麦谷杏莉(空手道)、山川竜空(空手道)、若林俐青(空手道)

《奨励賞》大垣心太郎(テニス)、奥田文嘉(水泳競技)、島袋華怜(テニス)、畑佐翠里(テニス)

《功労賞》小野正直、北川五男、佐藤理恵、高橋佳代子、田中康生、辻厚雄、長谷川善英、畑鈴峰、浜本守、林義秀、樋口耕史、山田敏信

●**ジュニア文化賞**

《ジュニア文化賞》倉橋陽土(ピアノ)、福岡真凜(バイオリン)、細尾萌亜(ダンスドリル)、東宇治中学校吹奏楽部(マーチング)、京都芸術高等学校「チーズするピース」(まんが甲子園)、大正琴ファンタジー・琴音人「夢」(大正琴)

《ジュニア文化奨励賞》宇治中学校吹奏楽部(マーチング)、西小倉中学校吹奏楽部(吹奏楽)

●**地域社会貢献者**

小永井宏子

●**近鉄小倉駅周辺地区まちづくり検討委員会の傍聴**

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。

時3月4日(水)午前10時～ 所ゆめりあうじ 定10人程度 内アンケート結果報告会について他 申当日、午前9時半～9時50分に開催場所受付へ。 閏都市計画課

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

新年度に向けて そろそろ準備を 始めませんか？

4月は進学、就職、異動、引っ越しなど、新しい環境への期待が膨らむ一方で、不安や緊張を抱えている人など様々です。新年度は良いことも悪いことも心身のストレスになることが多く、心も体もバランスを崩しやすくなります。「最近疲れやすい」「食欲がない」「よく眠れない」などの症状が出始めた時は注意が必要です。新年度に向けて、今からストレスをうまく乗り切る心と体の準備を整えていきましょう。

ポイント①

生活のリズムを整えましょう

起床・就寝時間を一定にする

休日に夜更かしをして起床時間が遅くなると、1日のリズムが崩れるだけでなく、平日との違いから心も体も不安定になります。就寝時間がいつもより遅くなっても起床時間を変えず、目覚めたらカーテンを開けて日光を浴び、朝食をしっかりとりましょう。また、昼寝は夜の睡眠に影響しない程度で、20分以内にとめるようにしましょう。

ポイント②

運動しましょう

日中は積極的にからだを動かす

運動の効果は、エネルギー消費や体力の向上だけでなく、寝つきが良くなるなどストレス解消にも効果が

あります。夜にぐっすり寝て心身ともにスッキリした気持ちで次の日の朝を迎えましょう。

軽いジョギングや水泳、サイクリングなど、20〜30分程度気持ちよく続けられる運動がおすすめです。運動の効果は2〜3日続くと言われています。運動を習慣づけるためには「楽しく無理なく」が大切です。

豆知識

体のバランスを整える2つの神経

私達の体は交感神経と副交感神経と呼ばれる2種類の自律神経でバランスを取っています。この自律神経は24時間、体の中で絶えず働き続けているので、どちらか一方の神経が活発になれば良いというものではありません。現代人は、様々な刺激を受け、交感神経が活発になりやすく、副交感神経が働きにくいと言われています。リラックス出来る方法を見つけて、神経のバランスを整えながら新生活をスタートさせましょう！



交感神経

活動している時、緊張している時、ストレスを感じている時などに働く神経。

副交感神経

休息している時、眠っている時、リラックスしている時などに働く神経。

家庭で地域で防災対策を (問 危機管理室)

突然の災害情報! 離れている家族の安否を確認したい!
Q こんな時、どうする?

1 とにかく電話がつながるまで携帯電話にかけ続けよう!

2 災害用の伝言ダイヤルを利用しよう!

あなたなら
どうする?

さまざまな防災情報を
お知らせします

1 を選んだあなたは
残念...! ☒

災害が起こると、電話が繋がりにくくなります。家に電話してもつながらず、イライラばかりが募る結果に...

2 を選んだあなたは
正解...! ☐

声の伝言版として使える「NTT災害用伝言ダイヤル171」などが有効です! あらかじめ家族との連絡方法を確認しておきましょう!

伝言録音時間は、1伝言あたり30秒以内です

171 → 伝言を録音 1 → 電話番号を入力
→ 伝言を再生 2

※固定電話の場合は市外局番から入力

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!



- ・普段は捨ててしまうかぼちゃの種をフライパンで炒り、クッキーの生地に入れてみまね菓子です。
- ・種を炒り、ミキサーで細かくして生地に入れることで、とても香ばしさを感じられます。

かぼちゃの種のクッキー

〈材料〉(30個分)

かぼちゃの種... 40g
バター... 100g
粉糖... 80g
卵黄... 1個分
牛乳... 25ml
A 薄力粉... 200g
ベーキングパウダー... 4g

〈作り方〉

- 1 作る前に、バターは室温に戻しておく、Aと一緒に振るっておく。
- 2 ①種は殻ごとフライパンでこんがり焼き色がつくまで炒る。
- 3 ①の種をミキサーで粉にする。
- 4 ③ボウルにバターを入れ、泡立て器で混ぜクリーム状にする。
- 5 ④③に粉糖を少しずつ加え、泡立て器ですり混ぜる。卵黄を加えて混ぜ、牛乳を少しずつ加えながらよく混ぜる。
- 6 ⑤④にAと②を加えてゴムベラで混ぜる。
- 7 ⑥ラップを使い⑤を棒状に丸め、冷蔵庫で20分程休ませる。
- 8 ⑦⑥を1cm程の厚さに切り分けて、オーブンシートを敷いた鉄板に並べ、180度のオーブンで約15分焼く。表面に焼き色がついたら焼き上がり。



(京都文教短期大学との共同研究により考案)

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

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、
アンケートフォームからも
回答出来ます。



市の人口 [令和2年2月1日現在]

・世帯数 84,150世帯 (前月比 - 32世帯) ・男性 90,021人
・人口 185,800人 (前月比 - 78人) ・女性 95,779人