



広報

うじ



宇治で健やか
子育てライフ



INDEX [もくじ]

- 02 特集
- 12 東京 2020 オリンピック聖火リレー
交通規制
紫式部市民文化賞応募作品受付中
自治会・町内会等で設置される防犯
カメラに対する補助制度



新型コロナウイルス感染症
に関する情報を掲載しています

●10～11ページ ワクチンに関する問い合わせ等

本誌「広報うじ」に掲載している情報は4月16日時点の情報です。最新の情報は、市ホームページで確認してください。

宇治で健やか 子育てライフ



※新型コロナウイルス感染症対策として、身体的距離の確保、マスクの着用、こまめな換気を行いながら、インタビューを実施しました。写真撮影時のみ、マスクを外しています。

妊娠し、新しい家族を迎えることは、喜びや期待が膨らむとともに、「無事に生まれてくるかな...」「子育てがうまくいくかな...」と不安もあるのではないのでしょうか。宇治市ではお母さんやお父さんの不安を少しでも軽減し、健やかな妊娠・出産・子育てのために、切れ目のないきめ細かな支援に取り組んでいます。

今号では、新たに始まった産婦健康診査など、産前産後の支援に関する取り組みを紹介します。

※紹介の各種事業は、新型コロナウイルス感染症対策を行っていますので、安心してご利用ください。

「子育てにやさしいまちづくり」を目指して

令和3年度から「安心・躍動・再スタート」を3つの柱に、市民が将来にわたって安全に安心して暮らすことができるよう、新たなふるさと宇治の創造に取り組んでいます。その中で、新たに「子育てにやさしいまちづくり」をスタートさせます。子どもが地域の中で温かく見守られ、健やかに育ち、周りの人や地域、お店や企業に支えられていると感じられる社会、また若者が宇治のまちで子どもを産み、育てたいと思える社会の実現に取り組めます。

妊娠から子育てまで切れ目のないサポート体制や、安心して働くことの出来る保育環境の整備など、各種事業を積極的に展開していきます。

宇治市長 松村 淳子



健やかな妊娠・出産を迎えるために

市ではお母さんと赤ちゃんの健康のため、妊婦健康診査(以下、「妊婦健診」)、妊婦歯科健康診査(以下、「妊婦歯科健診」)、産婦健康診査(以下、「産婦健診」)の費用を補助しています。母子健康手帳と一緒に、各健診の受診券(票)を交付します。
◎保健推進課 ☎20・87280

妊婦健診

妊娠すると、お腹の赤ちゃんの成長とともに、お母さんのからだも変化していきます。異変を感じなくとも、妊娠経過が順調か、医師や助産師に健康チェックしてもらうことはとても大切です。自分自身で積極的に健康管理に取り組みしましょう。

《健診内容》基本健診(問診・診察、尿検査、保健指導等)と追加健診(血液検査、免疫検査、超音波等)

《期間と回数》妊娠中に14回

《受診券が利用出来る場所》京都府内の指定医療機関及び指定助産所

※前記以外で受診する場合は、一旦費用を負担のち、後日市に請求をもらうこととなります。事前に同課へ問い合わせください。

双子・三つ子など多胎妊娠をされている人へ

多胎妊娠は、妊娠高血圧症候群や早産等の妊娠中のリスクが高く、その管理が重要です。健診についても基準(14回)を超える回数(20回)が必要とされています。全ての妊婦さんが安心して出産してもら



えるよう、市では追加6回分についても補助を行っています。

NEW 産婦健診

産後は急激なホルモンバランスの変化に加え慣れない育児等により、お母さんのところからだは疲れやすく、不安定な状態にあります。さらに赤ちゃん中心の生活になるなど、生活スタイル等も変化します。お母さんのところからだの状態を確認するために受診しましょう。

《健診内容》問診、診察、体重・血圧測定、尿検査、こころの健康チェック

《期間と回数》おおむね産後2週と1か月の2回(産後8週末満)

《受診券が利用出来る場所》京都府内の指定医療機関及び指定助産所

※前記以外で受診する場合は、一旦費用を負担のち、後日市に請求をもらうこととなります。事前に同課へ問い合わせください。

妊婦健診・産婦健診で分かること

中部産婦人科医院の中部院長にお話を伺いました。

妊娠期から健康であるために

妊婦健診の一番の目的は、母子共に健康に妊娠が継続しているかを確認することです。健康な妊娠であるためには、からだはもちろん、こころも大切です。妊婦さんに何か不安なことや困っていることはいないか、家庭の事情なども含めて話を聞いています。なかなか言い出しにくいこともあると思いますので、こちらから必ず問いかけ、支援が必要なお母さんには早めに手が差し伸べられるように努めています。妊婦健診を受けてもらうことで妊娠期の状態が医療側にも伝わるため、つながりが出来、心身共にケアをすることが出来ます。

出産後もつながりを

産婦健診は、産後のお母さんのこころとからだの健康状態を確認するためにを行っています。産後は妊娠中に比べるとトラブル等も少ないですが、何もなければ終わりではなく、妊婦健診と同様、困りごとはないか、一歩踏み出して問いかけるようにしています。

産婦健診では「エンジンバラ産後うつ病質問票」という、お母さんのこころの声を点数化するチェックもあります。点数化することで、お母さんがどういう状態なのかが目で分かります。健診結果で支援が必要な人に対しては、当院では訪



中部産婦人科医院 院長 中野 健先生

問したり、電話をさせてもらったり、継続してつながりを持っています。

一人ひとりと向き合う

診察をするにあたり「パターンにはめない」ということを心掛けています。みんな一律に同じ支援をするのではなく、この人は何が問題で、何が必要なのか、一人ひとりと向き合うことが大切だと考えています。向き合うためのツールとして、妊婦健診や産婦健診等があり、また、私だけではなく、当院のスタッフ全員でお母さんを守っていくという思いで働いています。

関係機関との連携

関係機関との連携も重要です。例えば、当院に来られたときは問題がなさそうであっても、実際は家庭で複雑な事情があったり、子育てに疲れ切ってしまったら、そういったケースもあります。そのため、関係機関と連携しながら、一人ひとりとしっかりと向き合っていくという気持ちで取り組んでいます。

利用形態・対象・サービス内容と利用料

形態	宿泊型	日帰り型	訪問型	家事支援
	医療機関等に宿泊	宿泊施設に訪問	自宅に訪問	
対象	宇治市に住民票があり、産後の疲れや育児に不安を感じ、家族などから産後の家事、育児などの支援が受けられない生後1歳までの赤ちゃんとお母さん ※赤ちゃんとお母さんが感染症疾患にかかっている、また入院による治療が必要な人は利用出来ません。			
	上記対象以外の、第1子出産世帯、多子世帯(3人以上)で生後1歳までの赤ちゃんとお母さん			
サービス内容	お母さんのケア (体調管理・休養・育児相談等など)		家事の支援 (調理、掃除など)	
	赤ちゃんへのサポートケア (体重、発育等乳児の健康状態の確認、お風呂の入れ方、授乳の助言や指導など)		子育ての支援 (授乳や沐浴のサポート、上の子のお世話など)	
対応するスタッフ	助産師等		介護福祉士、保育士	
利用料(※1)	24時間あたり 600円～9000円	1回あたり 300円～4500円	1回あたり 300円～3000円 (※2)	60分まで 300円～1500円 (※2・3)

※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



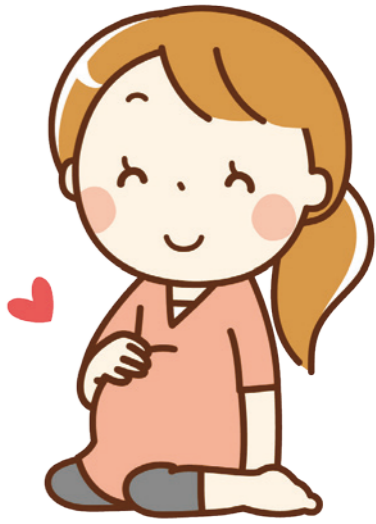
利用方法

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)。
 詳細は市ホームページで確認出来ます。

◀市ホームページはこちら

充実 産後ケアサービス

出産後は、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。この時期のお母さんの負担の軽減を図るため、「産後ケアサービス」を行っています。



妊婦歯科健診

妊娠するとホルモンバランスの変化により、歯周病や虫歯になるリスクが高まるため、妊娠中に歯科健診を受診しましょう。

《健診内容》 歯の状況、歯肉の状況、口腔清掃状態等

《期間と回数》 妊娠中に1回

《受診券が利用できる場所》 宇治市・城陽市・久御山町にある協力医療機関

※前記以外で受診する場合は、一旦費用を負担のち、後日市に請求をもらうこととなります。事前に同課へ問い合わせてください。

なぜ妊娠中に

歯科健診を受けるの？

鈴木宏受歯科医院の鈴木院長にお話を伺いました。

妊娠中は虫歯や歯周病になりやすい！

人生の中で虫歯や歯周病になりやすい時期があります。妊娠中はつわりや、お腹が大きくなると動きにくくなり歯ブラシをすることが億劫になり、虫歯や歯周病を起こしやすくなります。また、歯周病菌は早産や低体重児の出産につながるといわれています。そのため、妊娠中に歯科健診を受け口腔衛生状態を確認することはとても重要です。

妊娠中でも治療が受けられます

健診を受けて治療が必要となった場合「麻酔やレントゲンが、赤ちゃんに影響があるのでは？」と不安になる人もいます。妊娠中

す。妊娠初期など不安定な時期の治療は避けるべきですが、安定期に行えば麻酔もレントゲンもお腹の赤ちゃんに影響を及ぼすものではありませんので、安心してください。

出産後はどうしても赤ちゃんに手が取られ自分のことは後回しになってしまいます。動ける余裕がある妊娠安定期に健診を受け、自身の口腔状態を確認し、必要であれば治療を受けましょう。

ブラッシングと生活習慣を見直す

歯の健康を保つためには、健診を受けて早期発見・治療はもちろんです。普段のブラッシング(歯磨き)や生活習慣も関係しています。

ブラッシングで必ずしてもらいたいのは夜です。寝ている間は唾液が出なくなり、口が乾きがちです。唾液は虫歯のもととなる酸を薄める自浄作用がありますが、唾液が出ないことでその作用が低下します。寝る前には時間をかけて丁寧に磨くことが大切です。

生活習慣としては、例えばだらだら食いはよくありません。特に甘いお菓子などは虫歯になる可能性が高まります。しかし、妊娠中は「食べべつわり」のため絶えず食べないといられない人もいます。このようなからだの変化によって起こる特性が懸念されるため、早期に健診で口腔状態をチェックすることはメリットが高いです。

ブラッシングの方法

虫歯予防としては、ブラッシングでしっかり歯垢を取ることが一番効果的です。なお、ブラッシングには歯磨き粉が必要と思

「日帰り型」にお邪魔しました

市内の宿泊施設「亀石楼(宇治紅齊)」で実施した産後ケアの利用者の河北さんと、支援者の谷口さん(助産師)にお話を伺いました。



日帰り型では、旅館でお母さん同士ゆつくりご飯も食べられるし、お風呂も入れます。その間は助産師さんに赤ちゃんをみてもらえ、ゆつくり過ごせるので本当に助かります。お母さん同士で子育ての情報交換など、色々話している時間が必要ないくらいです。

子育てには答えがないので、それぞれがやりやすい方法を見つけれられるよう、お母さんと一緒に模索出来たらという思いで取り組んでいます。

出産後、家に帰ると助産師との関わりが薄れてしまいます。そうすると、お母さんの悩みを相談出来る相手がいないなど、一人で悩みを抱えこんでしまい、産後うつになってしまう可能性があります。お母さんの気持ちは赤ちゃんにもリンクして、お母さんが元気に子育てすると、赤ちゃんは良い顔をします。そのため、この産後ケアでは、家に帰ってからのお母さんの悩みを相談する場所として利用してもらえたらと思います。

私が産後ケアを受けたきっかけは、保健師さんから声を掛けてもらったからです。産後ケアを知らない人や、知っていても雰囲気から参加しにくい人もたくさんいると思います。お母さんが気軽に支援事業を利用出来たらと思います。産後のお母さん達にとって必要な支援が受けられるので、利用者が増えたらいいなと思います。



助産師
谷口 貴子さん



鈴木宏受歯科医院 院長
鈴木 宏受先生



われている人も多いと思いますが、磨き方がきちんと出来ていれば歯磨き粉がなくてもきれいになります。

妊娠中は味とか匂いがつらい人もいますし、また、歯磨き粉の刺激によって唾液がたまるとうづいてしまう人もいます。そういう人は歯磨き粉をつけずに丁寧に磨き、爽快感が欲しい場合は、最後に少しだけ歯磨き粉をつけて磨くことをお勧めします。

こんな支援事業もあります
ふれあい収集

④ごみ減量推進課(☎20・86692)
市では、産後ケア事業の利用対象者や、介護が必要な人、身体に障害のある人など、収集場所へのごみ出しが困難な世帯に対し、玄関先での戸別ごみ収集を行っています。

産後ケアの利用者で、ふれあい収集を利用されている川村さんにお話を伺いました。



川村 阿友美さん(左)
川村 笑絆ちゃん(左)
川村 晟絆くん(右)

私は子どもが3人いるので、オムツやミルクの缶などのごみが増えます。また共同住宅の4階に住んでいるため、ごみを出すために、子どもを抱っこしながら1階のごみ置き場までいかないといけないので、一回で持てるごみの量も限られます。

パパママ教室

図保健推進課

妊婦さんやその家族を対象に開催しています。妊娠中は、自分のからだを見つめ直す絶好のチャンスです。体調や都合の良いときにご参加ください。

①ストレッチでボディケア

妊娠中の食事やお口のケアについて学べます。助産師との交流や妊婦体操が体験出来ます。市内在住の妊娠16週以降の妊婦

②プレママの食事

妊娠中の栄養素に関するミニ講話と簡単に作れるレシピの紹介等があります。市内在住のつわりなど体調が落ち着かされた妊婦(お父さんの参加も可)

③これで安心！赤ちゃんのお世話体験

赤ちゃんの抱っこ仕方、着替えやオムツ交換、ミルクの作り方など、お世話の基本について学べます。市内在住の妊娠24週以降の第1子を妊娠中の妊婦とお父さん

④パパ出番ですよ！沐浴にチャレンジ！

赤ちゃんのお風呂の入れ方の他、妊娠中の話や母乳の話もあります。市内在住の妊娠24週以降の第1子を妊娠中の妊婦とお父さん



「パパ出番ですよ～沐浴にチャレンジ～」の様子



詳しくは市ホームページへ

ふれあい収集を担当する
ごみ減量推進課職員より

子育てで大変なときに、何かお手伝い出来たら、という思いで取り組んでいます。ごみは分別し、玄関先のごみ箱に入れた状態で出してもらっているため、利用者が一番楽な時間にごみ出しをしてもらうことが出来ます。

また、利用者の人とは事前に面談をしており、例えば「ごみが出てないときは忘れているかもしれないから呼び鈴を鳴らしてほしい」といったそれぞれの事情にあった対応をしています。



ます。そのため、ふれあい収集で週2回、家先まで収集に来てもらえるのは本当に助かっています。また、年末年始などはいつまでの収集になる等の連絡もあり、忘れることなく準備も出来るので、ありがたいです。



岩崎 享史 主任



詳しくは市ホームページへ

ママのためのおはなし会

図保健推進課

子どもの健やかな成長や、お母さん自身のセルフケアについて、3つのテーマで開催します。

①絵本とふれあい遊び

赤ちゃんは、優しい声での話しかけや、スキンシップが大好き！保育士による、おすすめ絵本や楽しめる手遊びを紹介します。

②赤ちゃんの発達について

0歳児のからだやこころの成長についてお話しします。発達相談員が、この時期に大切にしたい親子の関わりについて紹介します。

③ママケア体操★助産師編

妊婦さんや産後ママのリフレッシュのために、適度な体操で、こころからだとリラクゼーションさせませんか。

《対象》

◎16週以降の妊婦及び生後6か月未満の子と保護者
◎生後6か月～1歳未満の子と保護者



詳しくは市ホームページへ

地域子育て支援拠点(ひろば)

図子ども福祉課(☎20・87333)

就学前のお子さんや保護者が気軽に集い、相互に交流を図ることが出来る「ひろば」が10か所あります。「ひろば」は、開設時間内であればいつでも来て遊ぶことが出来ます。

その他様々な事業や子育て相談等を行っていますので、お気軽にお越しください。

《対象》0歳～就学前の子と保護者



ゆめりあ うじ3階
「げんきひろば」



詳しくは市ホームページへ

ぜひ活用してください！
子育てに関する情報はこちら！

◎市子育て情報誌

市などが行う子育て支援事業や、各種手当や助成、保健医療制度、いざというときの相談窓口など様々な子育て情報を掲載しています。

※画像は2年度のもので、3年度版は5月中旬以降に発行予定です。



市ホームページはこちら
(電子書籍版へのリンクあり)

◎市公式ホームページ

市ホームページにある「子育てにやさしいまちうじ」サイトで、子育て支援に関する情報を発信しています。



「子育てにやさしいまちうじ」はこちら



◎市公式LINE

子育て情報をはじめ、防災、イベント・催し、ごみの出し方等の総合的な市政情報を発信しています。「受信設定」をすればあなたの欲しい情報をお届けします。詳しくは市ホームページで確認してください。



詳しくは市ホームページへ

来月の健康診査・相談など 問保健推進課 ☎20-8728

新型コロナウイルス感染症の流行状況によっては、乳幼児健康診査事業、BCG予防接種事業、各教室等の実施を急遽延期することがあります。延期の場合は、市ホームページ等でお知らせし、後日、振替日の連絡をします。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3年2月生まれ	健やかセンター	6月16日(水)・18日(金)・21日(月)	個別通知は、5月20日頃に発送します。
10か月児健康診査	令和2年7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、5月25日頃に発送します。
1歳8か月児健康診査	令和元年9月生まれ ※対象は前後する可能性あり	健やかセンター	6月2日(水)・3日(木)・4日(金)	個別通知は、5月10日頃に発送します。
3歳児健康診査	平成29年11月下旬～12月下旬生まれ ※対象は前後する可能性あり	健やかセンター	6月8日(火)・9日(水)・10日(木)	個別通知は、5月17日頃に発送します。
離乳食教室	令和3年1月生まれ	健やかセンター	6月24日(木)	☑必要。6月1日(火)から電話で保健推進課へ。
あんしんかんDEお話しタイム	0歳の子と保護者	健やかセンター	6月1日(火)・15日(火) 9時30分～11時	参加者同士の交流と保育士による遊びの紹介。☑必要。開催日2週間前から電話で保健推進課へ。 ※実施日の受付時間は予約時に指定。
乳幼児相談(育児相談)	2か月～就学前	健やかセンター	6月1日(火)・15日(火) 9時15分～11時	計測、食事・育児(発達)相談。☑必要。開催日2週間前から電話で保健推進課へ。 ※実施日の受付時間は予約時に指定。
		東部地域子育て支援センター	6月18日(金)10時～11時	計測。☑必要。開催日2週間前から電話で各地域子育て支援センターへ。 ※実施日の受付時間は予約時に指定。
ママのためのおはなし会	①妊婦または6か月までの子と保護者 ②6か月～1歳までの子と保護者	健やかセンター	6月23日(水) ①9時30分～10時30分 ②10時30分～11時30分	保育士によるふれあい遊びの紹介、助産師によるリフレッシュ体操、参加者同士の交流タイム。☑必要。Eメール(※1)で保健推進課へ。
		健やかセンター	6月25日(金)10時～11時 (受付は9時45分～)	助産師による妊婦体操、栄養士による食事の話、交流タイム。☑必要。子の同伴は要相談。開催日の4日前までにEメール(※2)で保健推進課へ。
パパママ教室	ストレッチでボディケア	健やかセンター	6月17日(木)10時45分～11時45分 (受付は10時30分～)	保育あり。☑必要。開催日の4日前までにEメール(※2)で保健推進課へ。
	プレママの食事～知っておきたい栄養の話～	健やかセンター	6月19日(土)10時～11時30分 (受付は9時45分～)	☑必要。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～	健やかセンター	6月11日(金)・22日(火)・28日(月)	予診票は3か月児健康診査時にお渡ししています。
BCG予防接種	生後6か月～1歳未満	健やかセンター	6月11日(金)・22日(火)・28日(月)	

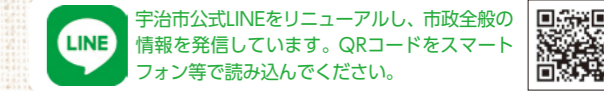
※1 = 参加希望日・参加者氏名(ママ・赤ちゃん等)・住所・電話番号・赤ちゃんの生年月日(妊婦の場合は出産予定日)・赤ちゃんの兄弟参加の有無を、
☑papamama-start@city.uji.kyoto.jpへ。
※2 = 参加希望日・妊婦氏名・住所・電話番号・妊婦生年月日・出産予定日・配偶者参加の場合はその氏名・食物アレルギーの有無(プレママの食事に参加の方のみ)・保育希望の有無を、☑papamama-start@city.uji.kyoto.jpへ。

令和2年5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5月5日必着)。詳細は市ホームページまで。

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・LINEでも情報を発信しています。併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

☎地域子育て支援基幹センター ☎20-8733
保育所等の広い園庭を遊び場として開放します。

新型コロナウイルス感染症対策として、中止・延期となっているものがあります。開催状況については、市ホームページを確認してください。



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
神明幼稚園 ☎39-9288	5月の日程は、決まり次第、市ホームページ等でお知らせします。
東宇治幼稚園 ☎39-9290	
木幡幼稚園 ☎39-9292	

その他ひろば・サロンなど

自宅で体温測定のうえ、マスク着用で参加してください。

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	☎生涯学習センター 時5月25日(火) 10時～11時	☑乳幼児と保護者 ☑リズム遊び、おもちゃ遊びなど ※要事前申し込み。詳しくは市ホームページを確認してください。
赤ちゃんサロン ☎社会福祉協議会 ☎22-5650	☎総合福祉会館 時5月27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 ☑バスタオル
赤ちゃん広場 ☎社会福祉協議会 ☎22-5650	☎総合福祉会館 時5月7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 ☑バスタオル
赤ちゃんパーク ☎社会福祉協議会 ☎22-5650	☎総合福祉会館 時5月21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 ☑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	☎総合福祉会館 時5月13日(木) 10時～11時30分	☑双子・三つ子などの多胎児(小学生まで)と保護者 ☑参加者同士の交流・情報交換 ☑バスタオル

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。

●新型コロナウイルス感染症の感染拡大を受けて、受付時間や診療科目などを変更する可能性があります。受診の前に、電話で問い合わせてください。

休日急病診療所 ☎0774-39-9430

診療日 日曜・祝日及び振替休日、年末年始(12月31日～1月3日、歯科のみ12月29日～)

「内科・小児科」の診療は、当日電話予約制です(5月9日(日)以降は、「発熱」と「非発熱」の区分を無くし、受付時間等を変更します)。当日予約専用電話番号 ☎0774-39-9376
※予約の受け入れ人数には限りがあり、受け付け出来ない場合があります。

《内科・小児科》※当日電話予約制

医療機関	～5月5日(祝)		5月9日(日)～
	発熱・かぜ症状	非発熱	
受付時間	午前9時～11時 午後1時～4時	午前9時～11時	午前9時～11時 午後1時～4時
診察時間	午後1時～5時	午前10時～12時	午前10時～12時 午後1時～5時
診察場所	市役所北側広場(屋外)	うじ安心館5階	うじ安心館5階

《歯科》※予約不要

受付時間	午前9時半～11時半 午後1時～2時半	診察時間	午前10時～12時 午後1時～3時
診察場所	うじ安心館5階		

京都きづ川病院(城陽市) ☎0774-54-1111
※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	内容
年中無休、19時～翌朝8時(土曜・祝日・年末年始を除く)は15時～	

軽症の場合は、まず「小児救急電話相談」を利用してください。

宇治徳洲会病院 ☎0774-20-1111
京都田辺中央病院(京田辺市) ☎0774-63-1111
男山病院(八幡市) ☎075-983-0001 ※平日日曜の18時～翌朝8時。

新型コロナウイルス感染症対策

市では、市民の皆さんの生命と健康・安全を守ることを第一に、感染拡大の防止と市内経済と市民生活への影響を最小限にとどめるよう、引き続き国や京都府と連携し全力をあげて取り組んでいきます。市民の皆さんのご理解とご協力をお願いします。

☎新型コロナウイルス感染症対策本部 ☎22-3141

ワクチンに関する問い合わせ

●市新型コロナワクチン接種コールセンター

☎0570-085-567（聴覚障害等で電話での問い合わせが困難な場合は、☎39-9414 ✉corona@city.uji.kyoto.jp）
《受付時間》午前9時～午後5時（土・日曜日、祝日を除く）
《相談内容》ワクチン接種の予約に関することや接種券の紛失等
※メールやファクスでの問い合わせは、タイムラグが生じる可能性があります。

●京都府新型コロナワクチン相談センター

☎075-414-5490（聴覚障害等で電話での問い合わせが困難な場合は、☎075-414-5987 ✉coronavaccine-call@pref.kyoto.lg.jp）
《受付時間》午前9時～午後7時（土・日曜日、祝日も対応）《相談内容》ワクチンに関する疑問、副反応の医学的助言等
※メールやファクスでの問い合わせは、タイムラグが生じる可能性があります。

●厚生労働省新型コロナワクチンコールセンター

☎0120-761770（フリーダイヤル）
《受付時間》午前9時～午後9時（土・日曜日、祝日も対応）《相談内容》ワクチンの有効性や安全性等に関する疑問

発熱等の症状のある人の相談

息苦しさや強いだるさ、高熱などの強い症状がある場合はすぐに、発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が4日以上続く場合は必ず、相談してください。医療機関を直接受診せず、まずかかりつけ医に電話相談してください。かかりつけ医を持たない場合や休日・夜間は、きょうと新型コロナ医療相談センターに相談してください。

※高齢者や呼吸器疾患等の基礎疾患がある人等は、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状があれば、すぐに相談してください。

●きょうと新型コロナ医療相談センター

☎☎075-414-5487 ✉coronasoudan@pref.kyoto.lg.jp 《受付時間》365日24時間
※メールやファクスでの問い合わせは、タイムラグが生じる可能性があります。

●一般的な相談窓口

■厚生労働省電話相談窓口 ☎0120-565653（フリーダイヤル）《受付時間》午前9時～午後9時（土・日曜日、祝日も対応）

●予防方法等に関すること

市健康づくり推進課 ☎20-8793 ☎21-0406 《受付時間》午前8時半～午後5時15分（土・日曜日、祝日を除く）

総合案内窓口と支援等のしおり

●総合案内窓口

支援策全体の紹介や概要の説明を行い、申請等の担当課を案内しています。
《場所》うじ安心館3階（危機管理室内）
《受付時間》平日 午前9時～午後5時

●支援等のしおり

各種支援策一覧をとりまとめたしおりを配布しています。
《配布場所》総合案内窓口及び市役所各課窓口
※市ホームページから印刷も出来ます。
※音声版を市ホームページに掲載しています。

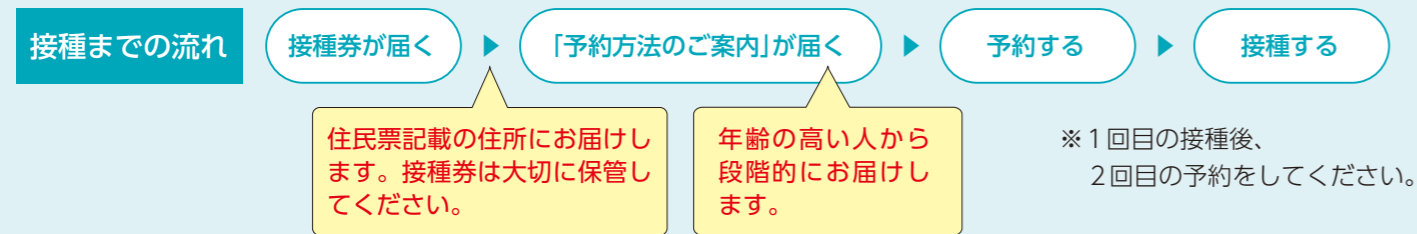
65歳以上の高齢者に接種券を送付しました

「予約方法のご案内」が届くまでお待ちください

ワクチン接種は国の示すスケジュールに基づき、医療従事者の次に、65歳以上の人から優先的に受けることが出来ます（無料）。接種順となったら、自宅に「接種券」や「予約方法のご案内」を送付します。65歳未満の人への送付は、6月以降になる見込みです。

☎市新型コロナワクチン接種コールセンター ☎0570-085-567

聴覚障害等で電話での問い合わせが困難な場合は、☎39-9414、✉corona@city.uji.kyoto.jp



新型コロナワクチンのよくある質問にお答えします

Q1：接種券が届きましたが、予約案内はいつ届きますか？

A1：4月下旬に65歳以上の市民に接種券を送付しました。予約の案内は、年齢の高い人から段階的に送付します。

Q2：予防接種は受けないといけないのですか？

A2：新型コロナワクチン接種は、国民の努力義務ですが、強制ではありません。ワクチンの効果や副反応等について、理解した上で接種を受けるかどうか判断してください。

Q3：ワクチンを接種すれば、感染予防対策はしなくて良いですか？

A3：接種後も、皆さんに感染予防対策を継続していただくようお願いします。ワクチンを受けた人は、新型コロナウイルス感染症の発症を予防出来ると期待されていますが、他の人への感染をどの程度予防出来るかはまだ分かっていません。またワクチン接種を受けた人も受けていない人も、共に社会生活を営んでいくことになります。
具体的な感染予防対策としては、「3つの密（密集・密接・密閉）」の回避、マスクの着用、石けんによる手洗いや手指消毒アルコールによる消毒の励行等をお願いします。

Q4：宇治市外の病院にかかりつけ医がいます。事前の手続きが必要ですか？

A4：新型コロナワクチン接種は、宇治市・城陽市・久御山町の協力医療機関等で接種出来ます。やむを得ない事情により、宇治市・城陽市・久御山町以外の協力医療機関等で接種を希望する場合は、接種を行う医療機関等が所在する市町村に事前に届け出を行い、「住所地外接種届出証」を持参することにより接種が出来ます。
※入院・入所中や、基礎疾患を持つ人が主治医の下で接種する場合等、市町村への届け出を省略することが出来る場合があります。

Q5：肺炎球菌ワクチンを接種しました。新型コロナワクチンを接種するには、どれだけの間隔を空けたらよいですか？

A5：前後に他の予防接種を行う場合は、原則として13日以上の間隔を空ける必要があります。

Q6：1回目と2回目の接種の間隔が3週間以上空いてしまいました。どうしたら良いですか？

A6：今回日本で最初に使われるファイザー製の新型コロナワクチンは、1回目の接種後、3週間の間隔で2回目の接種を受けてください。間隔が3週間を超えた場合は、出来るだけ速やかに接種しましょう。

*4月16日現在、厚生労働省から発表されている情報等を基に作成しています。

東京2020オリンピック 聖火リレー 交通規制

閩文化スポーツ課 ☎20・8759

《規制時間》
5月26日(水)
午前8時～9時40分頃
《ルート・時間》
スタート
宇治市役所(午前9時)
ゴール
お茶と宇治のまち歴史公園(午前9時21分)
聖火リレーの実施に伴い、下図のとおり交通規制が行われます。皆様のご理解とご協力をお願いします。
なお、新型コロナウイルス感染症感染拡大防止のため、沿道では声を出しての応援はご遠慮ください。



老人園芸ひろば利用者を募集中

閩長寿生きがい課 ☎22・3141(代表)
先着順で受け付けています。詳しくは、回課へお問い合わせください。現地指導などの園芸教室が充実しているため、初心者でも安心して利用出来ます。
対 満60歳以上で、市内在住かつ市内に住民登録があり、他の園芸ひろばの利用または申し込みをしていない人
《募集地》◎芝ノ東(五ヶ庄芝ノ東)◎横島(横島町落合)◎小倉寺内(小倉町寺内)◎大久保(大久保町大竹)◎木幡(木幡正中)◎羽戸山(羽戸山一丁目)
《区画の広さ》約10m 《利用料金》12カ月3600円
甲本人が代理人が、印鑑を持ち、回課窓口へ。

紫式部市民文化賞 応募作品受付中

閩文化スポーツ課文化係 ☎20・8724
《応募受付期間》5月31日(月) (消印有効)まで
※詳しくは、市の主な公共施設にある募集要項や市ホームページで確認出来ます。



情報BOX

今後のイベントや行事の情報をお届けします。

掲載後に事業の中止や延期等が決定される可能性があります。開催状況は、各記事に掲載の問い合わせ先に確認をお願いします。参加する場合は、体温測定等の健康チェックやマスク着用等の徹底をお願いします。

「食生活改善推進員(若葉の会)養成講座」受講生を募集します

食生活改善推進員は養成講座を修了し、地域で食を通じた健康づくりのために活動するボランティアです。

☎6月22日(火)、7月6日(火)・20日(火)、9月10日(金)、10月14日(木)・25日(月)、11月11日(木)、12月2日(木)・17日(金)いずれも午前9時半～正午、午後1時～3時 **所** つじ安心館 **定抽** 12人
申 講座名・氏名・住所・電話番号・生年月日・年齢を、5月31日(月)まで(必着)に、郵送かEメールで、健康づくり推進課 kenkou-juboo@city.uji.kyoto.jp へ。Eメールの場合は件名を「食生活改善推進員養成講座申込」としてください。応募資格や修了条件など、詳しくは市ホームページを確認してください。

地域福祉課

● **全国戦没者追悼式**
☎8月14日(土)・15日(日) **所** 日本武道館(東京都千代田区) **関** 市内在住で次のいずれ

れかに該当する人◎先の大戦における死没者の配偶者、子、孫、父母、兄弟姉妹、子・兄弟姉妹の配偶者及び甥・姪◎死没者と血縁関係にある18歳未満の者とその親族等 **定抽** 若干名(過去に1度も参列したことがない人を優先) **申** 回課へ参列希望書・健康状態に係る申告書を請求の上、5月6日(木)～31日(月)(必着)に、郵送・ファクスか回課窓口(☎21・0407)へ。

慰霊巡拝

● **慰霊巡拝**
所 ◎イルクワーツク州・プリヤート共和国◎ハバロフスク地方・ユダヤ自治州◎中国東北地方(旧満州地区全域)◎ピスマーク諸島◎トラック諸島◎ミャンマー◎フィリピン◎硫黄島等 **関** 派遣地域により異なる **対** 次の全てに該当する人◎戦没者の配偶者(再婚した者を除く)、父母、子、兄弟姉妹、孫、甥・姪、参加遺族子・兄弟姉妹)の配偶者◎健康状態が良好である人(航空機等による長途の旅行及び気候風土の異なる地域における旅行に耐えられる人) **申** 自己負担あり **申** 回課に申請書類を請求してください。

軽自動車税(種別割)の納付は5月31日(月)までに

軽自動車所有者に納税通知書を5月上旬に送付します。期限までに納付してください。 **関** 市民税課

自治会・町内会等で設置される防犯カメラに対する補助制度

街頭での高齢者や子どもの見守り、犯罪抑止、体感治安の向上を目的として、自治会・町内会等が設置する防犯カメラの費用の一部を補助します。

● **閩総務課** ☎20・8700
対象 規約と代表者を決めている自治会・町内会・区

● **補助対象経費** ◎カメラ、録画装置、中継器その他の防犯カメラを構成する機器の購入に係る経費◎ケーブル、設置を示すプレートその他の防犯カメラ設置に必要な工事費を含む経費
※電気代や修理費等の維持管理費は対象となりません。

● **補助額** 経費の2分の1の額(千円未満の端数切捨て)で、1台の防犯カメラにつき上限10万円。ただし、1自治会等につき2台までを補助対象とします。なお、過去に同制度で2台分の補助を受けた自治会等については申請出来ません。

● **申請受付期間** 6月1日(火)～12月28日(火)
※申請前に事前協議が必要です(予約制)。予約の受け付けは5月6日(木)から、事前協議は5月10日(月)から行います。なお、予算額(総額10万円)に達した時点で、補助金の申請受付を終了します。

「交付申請時に設置されていないこと」の他、補助要件があります。また、提出書類や補助金交付までの流れについては、回課まで問い合わせください。詳しくは市ホームページで確認出来ます。

障害者のための減免の受け付けは5月31日(月)納期限まで

● **障害者**のための減免の受け付けは5月31日(月)納期限まで
関 軽自動車等の所有者・運転者のうち次のいずれかに該当する場合は、軽自動車税(種別割)の減免を受けられます。

◎障害者本人が所有し、障害者本人または障害者と生計を一にする人が障害者のために運転する◎障害者のみ世帯の世帯員が所有し、生計を異にしている常時介護者が障害者のために運転する
※障害者一人につき一台に限る他、障害の程度等の状況により減免が適用出来ない場合があります。※2年度以前に減免申請し、障害者本人が所有・運転する場合や、3年3月に送付した照会文書において「変更ありません」と回答した人は申請不要です。※減免申請書は郵送でも受け付けます。

スマートフォン決済で納付出来ます

● **スマートフォン決済で納付出来ます**
PayPayまたはLINE Pay を利用し、納付書に記載されているバーコード情報を読み取ることで軽自動車税(種別割)が納付出来ます。アプリの利用方法は、各サービスのホームページを確認してください。《注意事項》◎納期限を過ぎると利用出来ません◎領収書及び納税証明書(車検用)が発行されません。車検等で必要な人は、金融機関等で納付してください。 **関** 納税課

歴史資料館展示室の休室

4月20日(火)～6月7日(日)は展示替えのため休室しています。資料の閲覧等は出来ます。

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 料=参加費・受講料 持=持ち物 他=その他 申=申込方法 関=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 料無料 申不要

源氏物語ミュージアム

〒611-0021 宇治東内45・26
TEL 039・933000 FAX 039・93301

● **企画展「御茶師の世界」**
宇治茶の歴史を御茶師の史料を手掛かりで紹介。 時 4月28日(水)～6月27日(日) 《休館日》月曜日(祝日の場合は開館)、5月6日(木) 大人600円、小人300円

● **超！入門講座 宇治で源氏物語を読むために**
『源氏物語』の基礎知識、知っていること役に立つ内容を中心にお話しします。 時 ◎Aコース 6月9日(水)、7月14日(水)、9月8日(水) ◎Bコース 6月23日(水)、7月28日(水)、9月22日(水) いずれも午前10時～11時(受け付けは午前9時半) ※同一内容のため、どちらかのコースを選んでください。 定 20人 市職員(学芸員) 300円(3回) 往復はがきに、「入門講座」希望するコース(AまたはB)・氏名(ふりがな)・住所・電話番号を書き、5月20日(木)まで(必着に、同ミュージアムへ。1枚のはがきにつき1人まで(持参の場合は、返信用はがきだけで可))。

● **市職員採用試験(技師(土木))**
《受験資格》昭和56年4月2日(平成15年4月1日)に生まれ、次のいずれかに該当する人または採用日前日までに該当する人◎土木施工管理技士(級を問わない)の資格を有する人◎学校教育法による高等学校、高等専門学校、もしくは、大学等

● **植物公園**
〒611-0031 広野町八軒屋谷25・1
TEL 039・93887 FAX 039・93888

● **花と水のタペストリー絵柄公募の作品募集**
4月20日(火)～5月31日(月) (消印有効)に、郵送・電話・ファクスが植物公園窓口へ。詳しくはホームページで確認

● **河川愛護モニター募集**
7月～4年6月 市内の宇治川近辺に住む20歳以上でインターネット環境がある人 定若干名 内宇治川に行き、見たこと感じたことを、月1回以上レポート報告 《謝礼(月額)》4500円程度 申 5月31日(月)までに、淀川河川事務所ホームページ(https://www.kkr.mlit.go.jp/yodogawa/)で申し込みください。
問 同事務所管理課 TEL 075・83・2861

で土木の専門課程を修得し、卒業した人。国籍は問いませんが、地方公務員法第16条の規定による欠格条項に該当する人は受験出来ません。 《採用予定者数》若干名 《第1次試験》5月30日(日) 《採用予定日》8月2日 ※最終合格者と調整し、予定日より早く採用する場合があります。 《申し込み》市指定の申込書兼履歴書を、5月19日(水)まで(必着に、郵送(特定記録郵便のみ可)か人事課窓口(平日の午前8時半～午後5時) 〒611-8501 宇治琵琶33)へ。実施要項等は市ホームページから印刷も出来ます。

ニュースポーツひろば要事前申込

時 所 ◎よるのひろば 5月21日(金)午後7時半～9時、西宇治体育館◎あさのひろば 5月22日(土)・29日(土) いずれも午前10時～正午、黄檗体育館 対市内在住・在勤・在学の人 定 先30人程度(各種目 内 ショートテニス、ファミリーバドミントン、ラジボール卓球 持 マスク、運動出来る服装、体育館シューズ 他 保育(あさのひろばのみ)は就学前まで 申 実施日前週の月曜日(直前火曜日)に、市ホームページの専用フォームへ。 問 文化スポーツ課

《休園日》月曜日
してください。
● **屋外広告物を改善し、まちなみを演出しませんか?**
屋外広告物について、デザイン、色彩、材料等を周囲に調和するように整え、地域のまちなみをより良くする工事を対象に助成します。

● **対象工事** 屋外広告物の設置、除却等に係る経費及び設計費等で、著しく景観に寄与するもの※年度内に完了し、年度内に検査を受けられるものに限る 《対象区域》景観計画重点区域 《交付額》工事費の2分の1以下(限度額50万円) 《補助件数》予算額の上限に達するまで(先着順) 申 5月17日(月)～12月10日(金) (延長の場合有り)に、歴史まちづくり推進課へ。

● **運転免許証を自主返納しませんか?**
運転に不安を感じている人や家族から返納を薦められている人は、運転免許証を自主返納しませんか。I-COCA 2千円分(アポイント500円含む)を交付します。年齢要件等があります。 問 交通政策課

河川愛護モニター募集

● **文化芸術**
歴史 産業・消費生活 活求人 催し 住まい・環境資源

● **文化芸術**
歴史 産業・消費生活 活求人 催し 住まい・環境資源

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 料=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 料無料 申不要

宇治市民のスポーツの祭典「市民総合体育大会」が開幕

競技日程は次のとおりです。 問 文化スポーツ課 TEL 20・8759
※参加資格について、種目ごとに異なるため必ず問い合わせ先に確認してください。掲載後に内容が変更される場合があります。

競技種目・開催日	参加料	申込先・参加資格等の問い合わせ先
ソフトボール 一般=5/9(日)～7/11(日) 中学生=未定 小学生=5/16(日)	一般=9000円 登録=7000円 小・中学生=無料	申 問 一般・中学生=小林さん TEL 090-8216-4250)へ 小学生=西村さん TEL 43-3546)へ
卓球 少女の部(個人)=5/30(日) 少年の部(個人)=6/6(日)	200円	申 5/13(木)までに常原さん TEL 31-5236)へ 郵送は〒611-0012 宇治市羽戸山3-1-237まで。 問 常原さん、山田さん TEL 26-8797)へ
バドミントン 一般(複)=7/4(日) 一般(単・混合複)=8/1(日) 一般(団体)=9/5(日) ジュニア(団体3年・個人2年)=6/6(日) ジュニア(団体2年・個人3年)=7/4(日) ジュニア(1年単)=8/21(土)	一般(団体)=3000円 一般(複)=1500円 一般(単)=1000円 高校生=一般各部門の半額 ジュニア(中学生)=400円	申 問 一般=各申込期限までに田島さん TEL 090-8796-4771 FAX 39-7329)へ ・複 6/11(金)まで ・単・混合複 7/9(金)まで ・団体 8/6(金)まで ジュニア(中学生)=安田さんへ
歩こう会 5/9(日)	会員以外は300円	申 当日受付 問 田中さん TEL 24-6335)へ
弓道 6/27(日)	一般=400円 大学生=300円 高校生=200円	申 問 5/20(木)～6/10(木)に西垣内さん TEL FAX 44-0227)へ
剣道 11/21(日)	一般=1000円 高校・大学生=500円 団体=1チーム5000円	申 問 9月中旬～10月中旬に白杉さん TEL 090-4497-3335)へ
空手道 9/12(日)	個人=1000円(一種目) 団体=1000円	申 問 6/1(火)～6/30(水)に小倉さん TEL FAX 20-1993)へ
柔道 10/24(日)	無料	申 問 10/1(金)～10/20(水)に大槻さん TEL 21-8817)へ
バスケットボール 一般=11/14(日) 高校生=11/23(祝) 中学生=8/28(土)、8/29(日) 小学生=11/21(日)	一般=8000円 (登録料3000円含む) 高校生以下=無料	申 問 一般=9/20(祝)～10/22(金)に協会担当者 TEL 090-5061-6953)、高校生=9/27(月)～10/29(金)に本田さん、中学生=7/5(月)～8/6(金)に中路さん、小学生=9/25(土)～10/28(木)に松本さんへ
少林寺拳法 10/31(日)	無料	申 問 5/9(日)～10/16(土)に三井さん TEL 23-2238 京都翔英高校内)へ
グラウンド・ゴルフ 5/22(土)	500円	申 問 4/18(日)～5/12(水)に高嶋さん TEL FAX 44-8572)へ
ゴルフ 7/14(水)～7/16(金)	ビジター=11000円 メンバー=9500円 ※初参加者は入会金1000円加算	申 問 5/1(土)～6/20(日)に、日清都カントリークラブ、宇治カントリークラブ、宇治商工会議所、宇治市ゴルフ協会事務局 FAX 21-6552)、小山さん TEL 090-3677-1473)へ 定 先各70名
ボウリング 7/11(日)	一般=1500円 学生=1000円	申 問 6/1(火)～6/30(水)に、キョーイチボウル宇治 TEL 22-5524)、ラピュタボウル宇治東 TEL 31-2570)、山本さん TEL 090-9044-3623)へ
インドアホッケー 2/20(日)	1チーム5000円	申 問 1/15(土)～2/11(祝)に原田さん (E-mail kyoto.yamashiro.hockey@gmail.com)へ
少年サッカー 5/15(土)・5/22(土)	無料	申 問 5/11(火)までに鳥居さん TEL 44-0594)へ
少年剣道 6/20(日)	小・中学生500円	申 問 5/18(火)～6/2(水)までに曾賀野さん TEL 090-3489-5587)へ

※その他の種目につきましては、市政だより3月15日号に掲載しています。

UJISHIのコラム 各課からのコラムをご紹介します!

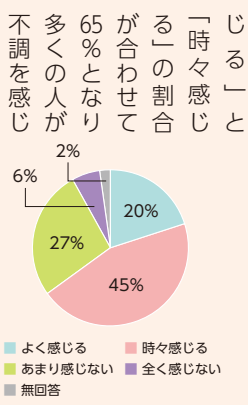
笑顔で健やか宇治のまち

(関 健康づくり推進課)

保健師が健康づくりに役立つ情報をお届けします

心もメンテしよう

5月は進学や就職など環境が変わり、緊張や疲れがピークに達する時期です。
『ストレスによって体や心の不調を感じることはありませんか?』という市民へのアンケート調査では、「よく感じる」と



早めにストレスに気付き、休むことが、心と体の健康には大切です。

心のサイン

- ・不安や緊張が高まり、イライラしたり怒りっぽくなった
- ・ちょっとしたことで驚いたり、急に泣き出したりする
- ・気分が落ち込み、やる気がなくなる
- ・人付き合いが面倒になり、避けるようになる
- ・肩こりや頭痛、腹痛、腰痛などの痛みが出てくる
- ・寝付きが悪くなったり、夜中や朝方に目が覚めたりする

体のサイン

- ・食欲がなくなり食べられなくなったり、逆に食べすぎたりする
- ・下痢や便秘になりやすくなる
- ・めまいや耳鳴りがする

「心と体のセルフケア」にトライ

運動にはネガティブな気分を発散し、心と体をリフレッシュさせ、睡眠リズムを整える作用があります。20分程度の有酸素運動が効果的です。
腹式呼吸をくりかえす

目を閉じておなかに手を当て動きを感じましょう。鼻から息を吸い込み、口から息を吐き出します。おなかをへこましながら、吸うときの倍くらい時間をかけて吐くのがポイントです。



音楽を聞く

音楽は人の心と体を癒します。その時々のお気に合った曲を選び、音楽に浸りましょう。
失敗したら笑ってみる
「笑い」は心を軽やかにして、辛い日々を乗り越える力を付けてくれます。どんなにシリアスに見える出来事でも、見方を変えると、笑える側面があるものです。

参考：心もメンテしよう厚生労働省

保健師からのメッセージ

辛いことがあれば一人で我慢せず、友達や家族に話しましょう。気分の落ち込みや体調の不調が続くときは、病院を受診しましょう。



家庭で地域で防災対策を (関 危機管理室)



教えて!ちはや姫 その2
自分たちの地域は自分たちで守る!

ちはやー!災害が起こった時は、まずは自分の身を守ること(自助)が大事でしゅ。

そうね!安全が確保できれば、非常用持出し袋を持って、避難ね。感染症の対策のために袋の中にはマスクやアルコールの除菌シートなども入れておくことが大事よ。



自分の身の安全を確保ができて、家族の無事を確認できたら、近所の人のお安否を確認(共助)するでしゅか?



その通りね!自治会や自主防災組織が自主防災マニュアルを作っている地域はマニュアルに沿った行動をとることが重要ね!



くらしの便利帳の34ページには避難の種類、36ページには非常用持出し品についてまとめているでしゅ。これから勉強するでしゅ。

くらしの便利帳の防災情報を参考に事前の備えを家庭と地域で進めることが重要よ!自助と共助で少しでも被害を少なくする事前の備えが大事ね!



ちはや姫のちょっと役立つ豆知識でした!

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 (関 ごみ減量推進課)

残さず食べてごみ減量!



- ・普段、捨ててしまいがちな大根の葉を使用したふりかけです。
- ・大根の葉のふりかけは子どもも食べやすく、ご飯に混ぜておにぎりやパスタにも混ぜて使用することも出来ます。
- ・大根の葉の独特の青臭さを消すために、かつお節を入れ、甘辛くしっかりと味付けをします。
- ・ごま油で香り付けをし、しょうゆの効いた味付けにしてごはんがすすむふりかけです。
- ・調味料の水分がなくなるまでしっかり炒めることが味を染み込ませるポイントです。

エコリサイクル活動に
取り組んでみませんか



大根のふりかけ

- 〈材料〉
(小鉢1杯分:5人)
大根の葉………60g
ごま油………6g
かつお節………1g
しょうゆ………7g
酒………7g
砂糖………1.5g

- 〈作り方〉
①大根の葉をよく洗い5mm幅に刻む。
②フライパンにごま油を熱し、大根の葉を入れ、中火でしんなりするまで炒める。
③少ししんなりしたら、かつお節と調味料を加え、汁気がなくなるまで炒める。

(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] 秘書広報課広報係
〒611-8501 宇治市宇治琵琶 33 ☎0774-22-3141(代表) ☎0774-20-8779



手続きなど各種問い合わせは、市ホームページで「ちはや姫(AIチャットボット)」が365日24時間お答えします!

宇治市ホームページ
https://www.city.uji.kyoto.jp/

広報SNS
各SNSの詳細はQRコードから確認出来ます。

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。

