



広報

うじ SPORTS IN LIFE!

～人生に、
スポーツを。～

- 02 特集
- 08 インフルエンザ予防接種
- 10 子育て応援コーナー
- 12 新型コロナウイルス感染症対策
- 13 次期総合計画へ皆さまの意見
募集中
- 14 情報BOX

新型コロナワクチン接種 ～接種予約は「予約方法のご案内」が届いてから～

65歳未満の人への「予約方法のご案内」は7月下旬以降、医療機関等の混乱を避けるため年齢の高い人から段階的に発送しています。ワクチン接種予約及び予約等に関する問い合わせは、「予約方法のご案内」が届くまでお待ちください。従来の日曜日に加え、9月から土曜日の集団接種(市役所会場)を実施しています。

新型コロナウイルス感染症対策として、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。開催状況については、各記事に掲載の問い合わせ先に確認をお願いします。本誌に掲載の事業に参加する場合は、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。

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

● 12 ページ ワクチンに関する問い合わせ 他

本誌「広報うじ」に掲載している情報は9月14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。

SPORTS IN LIFE!

～人生に、スポーツを。～

人生に、スポーツを。
先が見えない新型コロナウイルス感染症の影響で、運動不足を感じている人も多いのではないのでしょうか。
来年、関西では、ワールドマスターズゲームズが開催され、宇治市の府立山城総合運動公園（太陽が丘）では「アルティメット」競技が行われます。
今号では、競技やその魅力などについて特集をしました。皆さんも体を動かしてみませんか？
☎文化スポーツ課スポーツ係 ☎ 20-8759

※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。

あなたはどのタイプ？

- 普段から運動をしている → ワールドマスターズゲームズに参加する（P2～4）
- これから運動を始めたい → 市内の運動施設やイベントを利用する（P5～6）
- まずはスポーツ観戦から → 京都サンガ F.C. の試合を観戦する（P7）

いつまでも豊かなスポーツライフを



SPORTS IN LIFE!
01

ワールドマスターズゲームズ開催！ あなたも参加しませんか？

ワールドマスターズゲームズとは？

30歳以上であれば誰もが参加出来る国際的なスポーツの祭典で、4年5月、関西で開催され、35競技・59種目が実施されます。
その中で、「アルティメット」競技が宇治市（府立山城総合運動公園）で開催されます。



大会マスコット「スフラ」

①メダリストが1万人以上誕生!?

年代別・競技経験別で対戦するため、たくさんの人にメダル獲得のチャンスがあります。

②参加者との交流を深めよう!

参加者目標人数は5万人。競技やイベントを通じて、たくさんの参加者やボランティアとの交流を深めるチャンスです。



皆さんの参加をお待ちしています！

大会開催期間

4年5月13日(金)～29日(日)

エントリー期間

4年2月28日(月)まで

大会概要はこちら



エントリーはこちら



※競技種別ごとに先着順で募集枠の上限に達した時点で締め切られます。一部種目について募集枠が定員に達している場合があります。募集状況はホームページを確認してください。

陸上競技に出場する松岡まゆ子さんにお話を伺いました。

自分の納得いく走りをめざして



いつからスポーツを？

中学2年生から高校3年生まで陸上の短距離をしていました。
陸上競技が京都市で開催されると聞き、「100m」と「走り幅跳び」に出場することにしました。走り幅跳びは、これまで経験したことはないですが、新たな種目にチャレンジしたいと思い、出場することにしました。

練習メニューは？

飼っている犬と一緒に走ったり、近くの公園でジャンプやもも上げ、踏み切りの練習をしたりしています。また、家では毎日欠かさずストレッチをしています。

大会の目標は？

高校3年生のときの短距離の自己記録更新は難しいと思いますが、自分の納得のいく走りをしたいです。

みなさんへメッセージ

運動を始めたい人は、まず近所を歩くところから始めてみてはいかがでしょうか。また、犬を飼っている人なら散歩の距離を延ばしたり、通勤時などに一駅手前で降りて歩いたりするのもいいですね。自分のペースで出来ることから始めてみては。



松岡 まゆ子さん

全35競技 59種目 開催地一覧

	市区町村	競技（種目）
京都府	宇治市	フライングディスク（アルティメット）
	京都市北区	バドミントン
	左京区	空手道
	南区	スカッシュ
	右京区	開会式、陸上競技（トラック&フィールド）、バドミントン
	福知山市	ソフトテニス
	京田辺市	ハンドボール
	京丹後市	カヌー（マラソン（SUP、ドラゴンボート含む）
	南丹市	トライアスロン（デュアスロン）
	和束町	自転車（マウンテンバイク）
滋賀県	京丹波町	ゲートボール
	大津市	カヌー（ドラゴンボート）、ボート
	彦根市	陸上競技（10km ロードレース）
	草津市	ソフトボール
	守山市・東近江市	野球（軟式野球）、ソフトボール
大阪府	米原市	ホッケー
	大阪市港区	閉会式
	堺市堺区	サッカー（サッカー、フットサル）
	岸和田市	自転車（BMX）
	東大阪市	ラグビーフットボール
兵庫県	泉南市	水泳（オープンウォーター）
	神戸市	水泳（飛込）
	東灘区	陸上競技（競歩）
	灘区	バスケットボール
	須磨区	野球（硬式野球）、バスケットボール、卓球
	長田区	バスケットボール
	北区	野球（硬式野球）
	中央区	バスケットボール、オリエンテーリング（スプリント）、水泳（競泳）、卓球

	市区町村	競技（種目）
兵庫県	姫路市	テコンドー
	尼崎市	水泳（水球、アーティスティックスイミング）
	三木市	テニス・野球（硬式野球）
	加西市	テニス
	養父市・神河町・香美町	オリエンテーリング（フォレスト）
	南あわじ市	バレーボール（ビーチ）
	宍粟市	カヌー（ボロ）
奈良県	葛城市・香芝市	綱引
	吉野町	カヌー（スプリント）
和歌山県	和歌山市	ダンススポーツ、セーリング（セーリング、ウインドサーフィン）、バレーボール（インドア）
	海南市	射撃（ライフル）
	田辺市	陸上競技（駅伝）
	上富田町	陸上競技（ハーフマラソン）
福井県	高浜町	ライフセービング
鳥取県	鳥取市	アーチェリー（アウトドア、インドア）
	米子市	柔道
	倉吉市	自転車（トラック、ロードレース）
	湯梨浜町	グラウンド・ゴルフ
岡山県	岡山市	射撃（クレー）
	徳島市	ボウリング、ゴルフ
徳島県	鳴門市	ゴルフ、ウエイトリフティング
	阿波市・神山町	ゴルフ
	石井町	ボウリング
	那賀町	カヌー（スラローム）
	美波町	トライアスロン（トライアスロン、アクアスロン）

昨年の延期決定から1年越しに開催された東京2020オリンピック・パラリンピックでは、数々のドラマが生まれ、多くの感動と勇気をいただきました。来年は1年延期となりましたワールドマスターズゲームズ2021が関西で開催されます。概ね30歳以上なら誰もが参加できる世界最大級の生涯スポーツの総合競技大会です。宇治市も開催地の一つとなっています。スポーツに触れる気運も高まっています。スポーツは、健康の維持・増進、体力の向上といった身体的な効果にとどまらず、気分転換やストレス解消といった心理的な効果、さらに人と人との交流から育まれる地域の活性化など、大きな魅力があります。一人でも多くの市民の皆様が、いくつになっても、いつでも、いつまでも豊かなスポーツライフを送っていただき、「スポーツが、好きだ。」「スポーツが、したい。」と思っていただけるよう、スポーツに親しめる環境づくりに取り組んで参ります。

宇治市長 松村 淳子

宇治市で行われる「アルティメット」競技を紹介します



アルティメットは、5人（または7人）ずつ敵・味方に分かれ、一枚のフライングディスク（いわゆる「frisbee」）をパスしながら運び、エンドゾーンでキャッチすれば得点となるスポーツです。華麗なパスワーク、ダイビングキャッチなどダイナミックなプレーが魅力です。

市では、アルティメットを普及するため、市内の小中学校向けにディスクを作製・配布しています。

広野中学校でアルティメットの授業や大会を開催した河添 徹先生や参加した生徒さんにお話を伺いました。

誰でも楽しめるのが魅力

生徒が誰もが楽しめる競技として、アルティメットを授業に取り入れました。クラス対抗の球技大会の種目を決める際に、生徒から「アルティメットがしたい！」という声があがり、これを採用。相手に触れたり歩いたりするのは禁止という本来のルールはそのままに、ディスクを落とすとしても続行可能など、生徒が楽しく行えるようルールを変えて実施しました。

河添 徹先生

キャプテンシーを活かして活躍出来た

バレーボールチームのキャプテンの経験を活かして、みんなの意見を取り入れながらチーム分けをしたり、コンビネーションを使う作戦を考えたりしました。

菊谷 樹くん

パスをきれいに投げられるとうれしい

うれしいのは、きれいにパスをつなげられたり、友だちのパスをキャッチしてそれが点になったとき。卓球部で鍛えた俊敏性を活かせました。

鍵井 翔太くん

芽生えたチームワーク

プレーするうちに、自分には相手のパスをカットして攻守逆転させる役割が合っていると気づきました。皆それぞれ得意な役割が分かるとチームワークが芽生えました。

豊田 風音くん



アルティメットを楽しむための豆知識

① 主なルール

- ・ディスクを持っている人は、歩いてはいけない
- ・ディスクが地面についたら攻守交代
- ・身体接触の禁止
- ・セルフジャッジ（審判が存在せず、プレーヤー同士で判定を行う）

② 主な投げ方

フォアハンドスロー

親指、人差し指、中指の3本でディスクを握る。引いたひじを前に押し出すようにして、スナップをかけて投げる。

バックハンドスロー

人差し指をディスクの側面に添え、手首のスナップを効かせて回転をかけて投げる。



SPORTS IN LIFE! 02

市内の運動施設やイベント等を紹介

西宇治体育館・黄檗体育館

さまざまな教室で健康づくりをサポート

インストラクターの久山 輝之さん・今井 努さんにお話を伺いました。



久山 輝之さん

体育館でスポーツをしたり、トレーニング室で筋トレやバイクで運動することが出来ます。オリンピックなどで高まったスポーツ熱を持ち続けていただけるように、その受け皿になっていきたいと思っています。

運動を継続するコツは、ダイエットなど大きな目標を掲げるのではなく、

「生活の中で不便なく過ごすために体力を維持する」など、小さな目標をもつこと。また、週に1〜2回程度の無理のないペースで始めてもらうことをおすすめしています。



＜パーソナル・トレーニング＞



今井 努さん

「長く運動をしていないな」、「軽く運動したいな」という人には、音楽をかけながら楽しく行うストレッチ教室がおすすめ。ストレッチ教室をきっかけに、ヨガや卓球など、よりハードな教室にステップアップする方もおられます。

また、5人までの少人数制でグループトレーニングも行っています。小さなお子さんの同伴も可能ですので、ご家族やご友人と一緒にご利用いただければと思います。

その他にも、マンツーマンで、ストレッチ、ジョギング、加圧トレーニングなどの指導を行うパーソナル・トレーニングも行っていますので、ぜひお越しください。

黄檗体育館

【主な教室】

- アンチエイジング・エクササイズ、リラックスヨガ等
- **所在地:** 五ヶ庄三番割 25-1 黄檗公園内
 - **電話:** 39-9249 (黄檗公園管理事務所)
 - **設備:** 多目的アリーナ、コミュニティアリーナ、トレーニング室、パワーリハビリテーション室、オリエンテーション室、会議室等

ホームページはこちら▼



『芝生でYOGA』

- 時 10月31日 (日) 10:00~11:30
所 黄檗公園
対 18歳以上
定先 15人
内 自然の中でヨガを行い、呼吸ヨガを体験します。
¥ 800円
申 10月2日 (土) から、電話で、黄檗体育館へ。

西宇治体育館

【主な教室】

- 女性のための体幹バランストレーニング、ヨガ、ピラティス、バドミントン、卓球、ストレッチ等
- **所在地:** 小倉町蓮池 20-1 西宇治公園内
 - **電話:** 39-9251 (西宇治公園管理事務所)
 - **設備:** 多目的アリーナ、コミュニティアリーナ、トレーニング室、オリエンテーション室、会議室等

ホームページはこちら▼



『親子リトミック体操』

- 時 10月20日 (水) 10:00~11:30
所 西宇治体育館
対 2〜3歳の子ども (平成30年4月2日~令和2年4月1日生まれ) と親
定先 20組
内 親子で楽しく、音楽に合わせてリズム体操をしたりマット、跳び箱、平均台などを使って体を動かしたりします。
¥ 1組500円
申 10月2日 (土) から、電話で、西宇治体育館へ。

※上記以外にも申し込み可能な教室があります。詳しくは各館ホームページを確認してください。

ニュースポーツひろば

ニュースポーツひろばを利用している重松知加さんと桃愛さん取材しました。
親子で気軽に楽しみながら運動不足を解消

在宅勤務が増え、運動する機会が減り、子どもと一緒に運動出来る機会を探していました。
ファミリィバドミントン は初めてでしたが、シャトルは大きく、スマッシュは禁止なので、ラリーが続き、楽しむことが出来ました。娘も積極的にシャトルを取りに行くなど、楽しんでくれました。



▲ニュースポーツひろば(H30撮影)



▲重松 知加(左)さんと桃愛(右)さん

ニュースポーツひろば 参加者募集

時 ◎10月16日(土) ◎23日(土)
いずれも午前10時~正午
所 黄檗体育館
対 市内在住・在勤・在学の人
定 先 30人程度(種目ごとに定員あり)
内 ショートテニス、ファミリィバドミントン、ラージボール卓球
備 マスク、運動出来る服装、体育館シューズ
他 保育は就学前まで
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 スポーツ係
(☎20-8759)



▲申し込みはこちら

●グラウンド・ゴルフ場使用料:
大人700円、子ども(高校生以下)500円、クラブ・ボール貸し出し無料
●所在地:西笠取辻出川西1番地
●電話:075-575-3501
●設備:体育館、テントサイト、天体観望室、工作棟等



▲詳しくはこちら

▶貸し出しされているクラブ(大人用・子ども用)とボール

アスレチックやキャンプなども楽しめます!



▲アスレチック



▲グラウンド・ゴルフ場



▲大畑事務局長

アクトバル 宇治

おおた 大畑 敦事務局長にお話を伺いました。
四季を感じながら、幅広い世代に楽しんでほしい

天然芝のグラウンド・ゴルフ場が3コースあります。歩きながらプレーをするグラウンド・ゴルフは、健康づくりにもぴったり。山間の美しい自然に囲まれ、四季を感じながら、気持ちよくプレー出来ます。
当施設では大人用・子ども用のクラブの貸し出しも行っています。子どもから年配の方まで幅広い年齢層の方やファミリィで、気軽に楽しんでほしいと思います。

Let's おうちで体操! 皆でやってみよう!

市オリジナル健康体操

「チャチャ王国のおうじやま」
げんき!! ちゃまちゃま体操



▲市オリジナル健康体操はこちら



リズムに合わせて、体を大きく動かすでしゅ☆ 普段あまり使っていない、腕・肩・股関節を意識するといいいよー♪



▲〈うー茶ん〉サンバde体操はこちら

「うー茶ん」サンバde体操

今後の夢、目標は?

J1昇格を目指してチームの勝利に貢献出来るように、自分の力を出していきたいです。将来はイングラウンド・プレミアリーグのチームに所属し、優勝したいという目標があります。目標から逆算し、今の自分がすべきことを考え、オフの日も体のケアやトレーニング、英語の勉強に励んでいます。

サッカーをしている子どもや市民の皆さんに向けてメッセージをお願いします

サッカーをしていると辛いこともあるかもしれませんが、サッカーを始めたときに感じた「好き」や「楽しい」といった純粋な気持ちを忘れずにいてほしいと思います。今は新型コロナウイルス感染症拡大の影響で、子どものサッカー教室などは実施出来ていませんが、落ち着けばまたぜひ開催したいと思っています。

市民の皆さんに自分のプレーを見てもらい、勇気や感動を与えたいですし、もっとサッカーに関心をもってもらえるように努力したいと考えています。今後とも応援よろしくお願いします。

SPORTS IN LIFE! 03

宇治市は京都サンガF.C.のホームタウンです。スタジアムに足を運び、応援してみませんか。
今回、京都サンガF.C.で活躍する宇治市出身の

上月 壮一郎選手にお話を伺いました

サッカーを始めたきっかけは?

父の仕事の影響で5歳の時から上海に住み、友達を作るためにサッカーを始めました。8歳の時に帰国し、宇治翔F.C.、スポーツ少年団に入り、中学に上がってからは京都サンガF.C.のU-15(15歳以下のアカデミーチーム)に所属しました。

自身の強みやポイントとは?

サイドへの抜け出し、ボールを持った時の推進力やシュート力が強みです。U-15のときからサイドハーフをしていましたが、2021年シーズンに曹貴裁監督が就任してからはフォワードをしています。フォワードはゴールが一番近く、常にゴールを目指してプレー出来ずし、ピッチの真ん中で360度使えるスペースがあり、自由にプレー出来るので楽しいです。

憧れの選手やこれまで対戦して驚いた選手を教えてください

本田圭佑選手が好きで、髪型やスパイクを真似したこともあります。観客を魅了し、勇気を与えられるプレーをされるので、憧れの存在です。2017年のU-17(17歳以下)ワールドカップで、U-17イングランド代表のハドソン・オドイ選手(現イングランド・チェルシー所属)が非常にスピードがあり、驚いたことを覚えています。

また、京都サンガF.C.のチームメイトであるピーター・ウタカ選手は、サッカーを深く理解し、かつ技術が高く、「そこが見えてるんだ!」と常識を超えたプレーをするので、間近で見ながら勉強しています。

上月 壮一郎選手

背番号:32 生年月日:2000年12月22日
ポジション:ミッドフィルダー 身長・体重:181cm 74kg
ニックネーム:ソーイチ
経歴:宇治小学校→立命館宇治中学校→立命館宇治高校



小学生 無料!

11月14日は宇治市ホームタウンデー!!

市民の皆さんを京都サンガF.C.の試合に特別価格でご優待します。ぜひ、スタジアムで“プロの迫力”を体感し、“感動”を共有しましょう。

時 11月14日(日)午後2時(vs ブラウブリッツ秋田)
所 サンガスタジアム by KYOCERA(亀岡市追分町)
対 市内在住の人
申 11月1日(月)午前11時から、次のホームページで申し込んでください。
(HP <https://w.pia.jp/a/sg-ujht/>)
問 京都サンガF.C. ホームタウン推進課 (☎55-7603)



▲申し込みはこちら

席種	券種	価格
バック上層指定席	大人	1,920円(通常2,400円)
	シニア	1,760円(通常2,200円)
	中高生	880円(通常1,100円)
	小学生	無料(通常700円)
ホーム指定席	大人	1,520円(通常1,900円)
	シニア	1,360円(通常1,700円)
	中高生	720円(通常900円)
	小学生	無料(通常500円)

※チケット完売次第、受け付け終了
小学生は無料ですが、申し込みが必要
保護者1人につき未就学児1人膝上無料(申し込み不要)

高齢者等

インフルエンザ予防接種が始まります

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。

問健康づくり推進課 ☎20・8793

【対象】接種日に次のいずれかに該当する市民

●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交付しますので、かかりつけ医にご確認後、同課へ問い合わせてください）

【接種期間】10月20日（水）～12月28日（火）

【接種場所】9ページに記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）

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】接種時に健康保険証等の本人確認が出来るもの

【新型コロナワクチンとの接種間隔】原則として新型コロナウイルスワクチン接種日から前後13日以上空けて、インフルエンザの予防接種を受けてください。



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
- 中国残留邦人等支援給付世帯

【申込方法】接種前に、右に掲載の申請書を郵送か同課窓口 ☎611・8501 宇治琵琶33※住所省略可へ。また、12月10日（金）まで、行政サービスコーナー、コミュニティワークこはた館・うじ館、玉池集会所でも取り次ぎます。確認後、免除用の予診票を郵送します。

※接種後に一部負担金の免除申請をされても返金出来ません。

※免除用の予診票の発行に10日程度かかるため、余裕を持って申請してください。

市内の協力医療機関一覧

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	開 町	広田医院	43-0218
	中村医院	31-5237		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	米田医院	33-4737		上ノ山吉岡医院	43-4181
	六地藏総合病院	33-1717		小山内科医院	46-3211
	大石医院	31-8354		芝野耳鼻咽喉科	43-3388
	大石木幡医院	33-0306		中村病院	44-8111
平 尾 台	こう内科クリニック	32-1457	榎 島 町	松田医院	44-7064
	小山医院	31-5455		いわしげ内科クリニック	22-7883
五 ケ 庄	中西整形外科クリニック	38-2559	小 倉 町	宇治徳洲会病院	20-1111
	かどさか内科クリニック	31-1077		滝本整形外科	28-5625
	今井内科クリニック	31-5189		中山医院	23-8010
	宇治おうばく病院	32-8111		今林医院	21-4522
	宇治病院	32-6000		植田医院	21-6111
	中田医院	38-2477		宇治川病院	22-1335
	橋本整形外科	31-4511		大嶋耳鼻咽喉科医院	20-1234
菟 道	藤井医院	31-8355		岡田医院	24-7755
	藤井おうばく駅前内科クリニック	33-2828		笹平診療所	21-4523
	いしだ医院	20-7711		完岡医院	21-2507
	上田診療所	22-7586		高嶋医院	23-5513
	大石三室戸医院	24-0306		たなか医院	66-2994
	こうどう小児科	33-8886		西尾医院	23-8511
	土井内科	24-1885		二宮内科医院	28-3101
明 星 町	原田医院	33-3411		鉢嶺医院	20-0255
	原田内科医院	23-5839		松田整形外科医院	21-4628
白 川	いかだ医院	23-1736		宮本医院	21-3934
	京都ゆうゆうの里診療所	28-1895		山村内科	28-4331
宇 治	不動園診療所	28-4555	宇 治	宇治武田病院	25-2500
	宇田医院	23-2166		宇田医院	23-2166
	京都認知症総合センタークリニック	25-1110		京中診療所	21-2253
	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		村澤医院	21-1731
	やまもと医院	23-7974		とだ循環器内科クリニック	66-5148
	やえクリニック	20-2900	神 明	やえクリニック	20-2900
南 陵 町	南陵藤井内科	77-8370		南陵藤井内科	77-8370
羽 拍 子 町	こいずみ医院	48-1240	琵琶 台	関医院	20-0012
	中村医院	41-6500	広 野 町	あづま整形・形成外科クリニック	43-5101
琵琶 台	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
	しんたにクリニック	45-0777		高橋内科医院	44-0644
	高橋内科医院	44-0644		竹中内科医院	41-6259
	竹中内科医院	41-6259		徳岡医院	43-8952
	徳岡医院	43-8952		なかうち泌尿器科クリニック	45-5600
広 野 町	はせがわ内科・内視鏡クリニック	48-3301		はせがわ内科・内視鏡クリニック	48-3301
	村山医院	41-2835		村山医院	41-2835

※城陽市・久御山町・伏見区（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。

3年度 高齢者等インフルエンザ予防接種申請書

（注）本申請書の提出が必要な人は、次の①～③に該当する人です。

- ①協力医療機関で接種し、かつ一部負担金免除を申請する場合 …… 項目(1)(2)を記入
- ②協力医療機関以外の京都府にある医療機関で接種する場合（一部負担金免除申請なし）… 項目(1)(3)を記入
- ③協力医療機関以外の京都府にある医療機関で接種する場合（一部負担金免除申請あり）… 項目(1)(2)(3)を記入

項目(1) 申請者は全て記入してください。

接種希望者（65歳以上）（1枚の申請書で同一世帯の2人まで申し込み出来ます）		
ふりがな	生年月日	明治・大正・昭和 年 月 日
①接種者氏名		
ふりがな	生年月日	明治・大正・昭和 年 月 日
②接種者氏名		
住民票のある住所	〒 宇治市	電話（ ）
送付先	〒	※上記住所と違う場合のみ記入してください 電話（ ）

項目(2) 一部負担金免除を申請する人のみ記入してください。

免除申請理由	該当する項目に✓印をしてください ☐ 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
同意欄（記名・押印をしてください）	
上記のとおり申請します。なお、免除申請理由の確認に際し、受診者及び受診者の世帯に係る課税状況及び生活保護・中国残留邦人等支援の給付状況に関する調査を市長が行うことについて同意します。	
宇治市長あて 3年 月 日 氏名 続柄（ ）	

項目(3) 協力医療機関以外での接種を希望する人のみ記入してください。

医療機関（施設）名	
医療機関（施設）住所	京都府 市・町・村・ 京都市 区
※京都府外で接種を希望する場合は、「健康づくり推進課」に問い合わせてください。	

◆接種後に一部負担金の免除申請をされても返金出来ません。

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、市ホームページ等に掲載し、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7月生まれ	健やかセンター	11月17日(水)・24日(水)・25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	令和2年12月生まれ	市内の協力医療機関		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	令和2年2月生まれ ※対象時期は前後する可能性があります。	健やかセンター	11月2日(火)・4日(木)・10日(水)	個別通知は、10月11日頃に発送します。
3歳児健康診査	平成30年5月生まれ ※対象時期は前後する可能性があります。	健やかセンター	11月11日(木)・12日(金)・15日(月)	個別通知は、10月15日頃に発送します。
離乳食教室	令和3年6月生まれ	健やかセンター	11月26日(金)	☎必要。11月1日(月)から電話で保健推進課へ。
あんしんかんDEお話タイム	0歳の子とその保護者	健やかセンター	11月1日(月)・16日(火) 9時30分～11時00分	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	11月1日(月)・16日(火) 9時15分～11時00分	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。
		北部地域子育て支援センター	11月18日(木)午前10時～11時	
		西部地域子育て支援センター	11月17日(水)午前10時～11時	
ママのためのおはなし会	①妊婦または6か月までの子とその保護者 ②6か月～1歳までの子と保護者	健やかセンター	11月9日(火) 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、発達相談員による講話、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。
パパママ教室	ストレッチでボディケア	市内在住の妊娠16週以降の妊娠中のママとパパ(ひとりでの参加も可)	11月26日(金)10時～11時00分 (受付は9時45分～)	助産師による妊婦体操、歯科衛生士によるお口のケアの話、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。
	プレママの食事～知っておきたい栄養の話～	市内在住の体調が落ちつかなかった妊娠中のママとパパ(ひとりでの参加も可)	11月18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。
	これで安心♪赤ちゃんのお世話体験	市内在住の妊娠24週以降の第1子を妊娠中のママとパパ(ひとりでの参加も可)	11月13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～	市内在住の妊娠24週以降の第1子を妊娠中のママとパパ(ひとりでの参加も可)	11月20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。
BCG予防接種	生後6か月～1歳未満	健やかセンター	11月9日(火)・26日(金)・30日(火)	予防接種は3か月児健康診査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。

令和2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。

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。
宇治市公式LINEをリニューアルし、市政全般の情報を発信しています。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 ☎ 20-8733

保育所等の広い園庭を遊び場として開放します。

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。



その他ひろば・サロンなど

自宅体温測定のうち、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 問生涯学習センター ☎ 39-9500	所生涯学習センター 時10月19日(火) 10時～11時	☎乳幼児と保護者 定組15組 ☎フルーツの木をつくろう、おもちゃ遊びなど ☎10月4日(月)～6日(水)。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 問社会福祉協議会 ☎ 22-5650	所総合福祉会館 時10月21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 問社会福祉協議会 ☎ 22-5650	所総合福祉会館 時10月1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 問社会福祉協議会 ☎ 22-5650	所総合福祉会館 時10月15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 問社会福祉協議会 ☎ 22-5650	所総合福祉会館 時10月14日(木) 10時～11時30分	☎発達が少し遅いかも？と感じておられる子(小学生まで)と保護者 ☎参加者同士の交流・情報交換 持バスタオル

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		
「内科・小児科」の診療は下記のとおり当日電話予約制です。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。		
医療機関	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(当日電話予約制)
	受付時間	午前9時～11時 午後1時～4時
	診療時間	午前10時～12時 午後1時～5時
	診療場所	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 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。

医療機関	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 ※平日金曜の18時～翌朝8時。

宇治市の将来のために 皆様のご意見をお待ちしています！

経営戦略課（〒611-8501 宇治琵琶33番地 ☎20-8698 FAX 20-8778
✉keiseisenyakuka@city.uji.kyoto.jp）

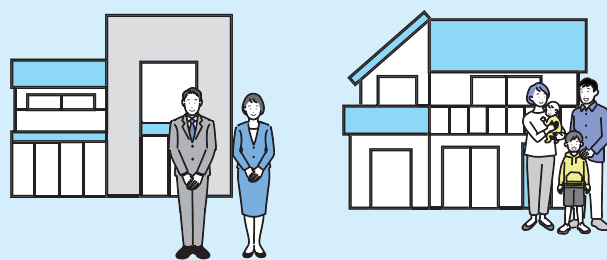


▲市ホームページ

総合計画は市の将来のあるべき姿やまちづくりの理念などについての方向性を定めるものです。令和4年度からの宇治市第6次総合計画の基本構想(案)を作成しましたので、皆様のご意見を募集します。同構想(案)は、同課や市役所1階行政資料コーナー、主な公共施設の他、市ホームページで閲覧出来ます。

対象者（次のいずれかに該当する人）

- 市内在住・在勤・在学の人
- 本市に事務所又は事業所を有する個人及び法人その他の団体
- 本市に対して納税義務を有する個人及び法人
- 上記対象者のほか、本構想（案）に利害関係を有する人



意見の提出

書面に、氏名・住所・ご意見等を記入のうえ、10月30日(土)まで(必着)に、郵送・ファクス・Eメール、または主な公共施設に設置する「市民の声投書箱」へ。また、ホームページのフォームからも入力出来ます。
ご意見に対する個別の回答はしませんが、ご意見の概要とそれらに対する考え方をまとめ、後日公表します。



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。市民の皆様のご理解とご協力をお願いします。

問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、FAX 39-9418 ✉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、時間差が生じる可能性があります。

●京都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、FAX 075-414-5987 ✉coronavaccine-call@pref.kyoto.lg.jp）

《受付時間》365日24時間 《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、時間差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

☎FAX 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、時間差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 FAX 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

生活・経済面等での支援について、相談窓口や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。

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。



今後のイベントや行事の情報をお届けします

こども



オレンジリボン・パープルリボンセミナー

身近な人からの暴力と児童虐待予防をテーマに会場またはオンラインでのセミナーを実施します。

■11月2日(火)午後2時～4時 所 所ゆめりあうじ 定 抽◎会場Ⅱ40人◎オンラインⅡ60人 開 白山真知子さん(NPO法人児童虐待防止協会理事) 他 オンラインでの参加の場合、パソコン・タブレット等でインターネットに接続出来る環境が必要。 申 氏名・住所・電話番号・メールアドレス・参加方法(会場かオンライン)を、10月18日(月)まで(消印有



子どもへの虐待防止運動のシンボル
【オレンジリボン】



女性に対する暴力根絶を訴える
【パープルリボン】

効)に、郵送・ファクス・Eメールで、こども福祉課(21・0408 ㊚ kodomotukushika@city.ujikyo.jp)へ。申込用紙は、市ホームページから印刷出来ます。オンラインでの参加の申込者には、同セミナーのURL等をお知らせします。

ひとり親家庭いきいきふれあい事業(日帰り体験)

■11月7日(日)、14日(日)、21日(日)(集合時間等、詳細は後日) 所 彦根城、長浜(ガラス細工体験・散策) 刈 市内在住のひとり親家庭の親子 定 抽100人 参 ◎高校生以上Ⅱ千円◎2歳～中学生Ⅱ500円 申 10月8日(金)までに母子会役員へ。 問 連合母子会事務局(080・5788・8808 51・7019)

働きたいママのための再就職&保育所等入所セミナー

保育所等の入所申込等の情報提供や、仕事と育児の両立に関する助言を行い、再就職を支援します。
■10月20日(水)午前10時～11時半 所 所ゆめりあうじ 刈 市内在住で保育所等に子どもを預けて働きたい女性 定 先15人 申 10月19日(火)までに、電話で、マザーズジョブカフェ総合受付(075・692・3445)へ。受講に際して、同カフェまたは京都ジョブパークへの登録が必要(当日案内)。



健康・福祉



介護者リフレッシュ事業(市委託事業)

●第3回交流企画

「知っているようで知らない宇治まちあるき」花も団子も」

在宅で要介護者等を介護している家族等のリフレッシュと互いの交流を深めます。

■11月9日(火)午前10時半～午後3時半 所 宇治橋通商店街周辺→平等院表参道→恵心院→匠の館 刈 介護保険法に定める要介護・要支援認定を受けた人(要介護者等)を在宅で介護する市民(要介護者等が、入所・入院中の場合は対象外) 定 抽30人 内 中宇治地域の散策・宇治茶体験と交流等 申 参加者(介護者氏名・住所・電話番号・生年月日・要介護者等との続柄、要介護者等の氏名・住所・生年月日・要介護度を記入し、要介護者等が市外在住の場合は介護保険被保険者証の写しを添えて、10月1日(金)～20日(水)(必着)に、郵送・電話・ファクスか社会福祉協議会窓口(〒611・0021 宇治琵琶45 22・5650 22・5654)へ。申込書は同協議会もしくは市長寿生さがい課にあります。

文化・芸術・歴史

図書館

中央図書館 〒611・0023 折居台1・1 39・9256 39・9257

図書館リサイクル市

不要になった図書や雑誌をリサイクル本として無料で提供します。(事前申し込み、貸出券の提示が必要)。
■11月7日(日)◎午前10時～11時◎午後1時半～2時半 所 中央公民館 刈 市内在住・在勤・在学の人 定 抽各70人 申 往復はがきに、「リサイクル市参加希望(午前または午後)」・氏名・住所・電話番号・貸出券番号を、返信用の表にも氏名・住所を書き、10月2日(土)～22日(金)(消印有効)に、中央図書館へ(1枚のはがきにつき1人まで)。

宇治市LINE公式アカウント

■秘書広報課広報係(20・8704)

受信設定をしておけば、子育て情報やごみの収集日等のお知らせが届いたり、LINEで道路の損傷などについて市に連絡出来たり、便利な機能がいっぱいです。ぜひご利用ください。
※友だち追加の方法等、詳しくは市ホームページをご覧ください。



記号の説明 時=日時 所=場所 刈=対象 定=定員 抽=締め切り後抽選 先=先着で受け付け 内=内容 調=講師 参=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 (刈)だれでも 定なし 参無料 申不要

宇治市役所 22-3141 (代表) 20-8779 〒611-8501 (宇治琵琶33) ※誌面上の本市の市外局番 (0774)の表記は省略しています。 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。



笑顔で健やか宇治のまち

(問 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

乳がん予防と乳がん・

子宮頸がん検診

乳がんとは？

乳がんは乳腺(母乳をつくるところ)の組織にできるがんで、乳がんの発生には、女性ホルモンのエストロゲンが深く関わっています。特に40歳代後半に最も多く発生しています。

主な症状は、「乳房のしこり」です。他には、「乳房にえくぼやただれができる」、「左右の乳房の形が非対照になる」、などがあります。

《乳がんは女性がかかるがんのなかで一番多い》

年間約8万3千人が乳がんになり、年間約1万3千人が乳がんのために亡くなっています。

乳がんを予防するためには？

日本人を対象とした研究結果では、がん予防には禁煙、節度のある飲酒、バランスの良い食事、身体活動などが効果的といわれています。

特に、飲酒、閉経後の肥満、運動不足といった生活習慣は乳がんの発生するリスクを高めると考えられています。そのため、飲酒を

控え、閉経後の肥満を避けるために体重を管理し、適度な運動を行うよう心がけることが大切です。

セルフチェックを心がけましょう！

乳がんは自分で見つけられるがんの一つです。日頃から入浴や着替えの時に、自分の乳房を見たり触ったりして、セルフチェックを心がけましょう。



●40歳になったら2年に1回は検診を受診しましょう！

乳がんが見つかったても、早期に見えれば、より高い確率で治すことができます。そのため、定期的に検診を受診することが大切です。

●子宮頸がん検診も合わせて受診しましょう！

20歳になったら2年に1回、子宮頸がん検診を受診することが大切です。40歳以上の方については、乳がん検診に合わせて子宮頸がん検診も受診することをお勧めします。

出典：国立がん研究センターがん情報サービス「乳がん」
厚生労働省がん検診手帳「乳がん検診について」



家庭で地域で防災対策を (問 危機管理室)



おうじやま

教えて！ちはや姫 その6 防災・防犯情報 メールについて

ちはやー！注意報や警報が発表されたら、すぐに分かる方法には何かあるでしょか？

テレビやラジオなどの気象速報の他に京都府の防災防犯情報メールがあるわ。情報を取得したい市を選択して、気象情報や防犯情報などを通知してくれるわ。



ちはや姫



メールを受け取ることができるのは便利でしょね

宇治市からは火災気象通報や避難情報等も発信するわ。受け取るメールの種類は自分に必要な情報を選ぶことができるわ。



ちはや姫



情報をいち早く手に入れる方法をいくつか作っておくことが大事でしょね。メールは無料で登録できるからぜひ登録するでしょ

登録用のQRコードか
anzen@mail.bousai.pref.
kyoto.lg.jp に空メールを送
信してね。詳しくは京都府の
ホームページを見てね。



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！

『にんじんケーキ』

〈材料(4人分)〉

無塩バター…… 60g にんじん…… 100g
グラニュー糖…… 60g 卵(溶き卵)…… 40g
薄力粉…… 80g
アーモンドプードル…… 20g
ベーキングパウダー…… 4g



〈作り方〉

- ① 無塩バターを常温におき、やわらかくする。(泡だて器で混ぜられるくらいまで。)
- ② にんじんをすりおろしておく。
- ③ 無塩バターとグラニュー糖を入れて、白っぽくなるまで泡だて器で混ぜる。
- ④ ③に、溶き卵と②ですりおろしたにんじんを入れてよく混ぜる。
- ⑤ ④がなめらかになったら、薄力粉・アーモンドプードル・ベーキングパウダーを合わせておいたものを一度に入れてゴムベラでよく混ぜる。
- ⑥ アルミカップに⑤の生地を、カップの8分目まで入れる。
- ⑦ 180℃のオーブンで15分焼く。
- ⑧ 竹串をさして、生地がつかなくなったら出来上がり。

(京都文教短期大学との共同研究により考案)

●ポイント

- ・にんじんの皮をむき、むいた皮は捨てずに、「にんじん」としての炊き込みご飯(令和2年12月1日号掲載)等へ活用していただければ、ごみの減量につながります。
- ・にんじんをすりおろして他の材料と混ぜて焼くだけなので、簡単においしいケーキが作れます。

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。



【発行】宇治市

〒611-8501 宇治市宇治琵琶 33 ☎0774-22-3141(代表)

FAX 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。



※1日号に掲載していた「市の人口」は、15日号に掲載しています。