

発行：宇治市生涯学習センター 〒611-0021 宇治市宇治琵琶45-14

TEL 0774-39-9500 FAX 0774-39-9501 メール shogaigakushu@city.uji.kyoto.jp

■アンチエイジング(anti(抗)-aging(加齢))とは…

アンチエイジングとは、加齢による身体の機能的な衰え(老化)を可能な限り小さくすることです。「いつまでも若々しく、かつ健康に過ごせるように『健康寿命』を延ばしたい」という願望は、老若男女すべてに共通していると言えます。

■健康寿命とは…

介護の必要がなく、自立した日常生活が送れる期間を「健康寿命」と言います。世界でもトップクラスの長寿国として知られる日本では、平均寿命は年々延びているものの、健康寿命との差は大きく開いているのが現状で、健康寿命をどのようにして延ばすかが、今後の重要な課題となっています。

	寿命	歳	不健康な期間
女性	平均寿命	87	12年
	健康寿命	75	
男性	平均寿命	81	9年
	健康寿命	72	

出典：厚生労働省 2020

健康寿命を少しでも延ばす為には、舌を含めた口腔周囲の筋肉を鍛え、誤嚥性肺炎(食べ物や唾液が誤って気道内に入って発症する肺炎)を予防することが特に重要です。

足腰の筋肉と同様に、顔周りの運動や歌など、ストレッチの時間を意識的に増やすことで、口腔周囲の筋肉を鍛える事ができます。



アンチエイジング講座 (生涯学習センター)



アンチエイジング講座で解説中の米田さん

フリーアナウンサーであり、声や喉で苦労した経験から、「歳を重ねるごとに始まる『声の老化』を少しでも防ぎたい!」との思いでアンチエイジング講座に取り組んでおられる米田亜由実さんに、お聞きしました。

一 米田さんにとっての「アンチエイジング」とは?

米田 「アンチエイジング」は、自分の年齢に相応しい若々しさと輝きを持って生きていくこと。それぞれの人に合ったキラキラ感を、今よりもっと養い持続させる事が大切との熱い思いをもって取り組んでいます。

一 受講者の皆さんの反応はいかがでしたか?

米田 思っていた以上に興味を示していただきビックリしました。「アンチエイジング」という言葉の意味ははっきりと分からなくても、「何か少しでも自分自身がキラキラ輝けることがあるのではないか」と、関心を寄せていただいたように思います。

一 今後の展望は?

米田 健康長寿の活動にも力を入れる地元・宇治を拠点に、声や身体を動かす「発声・発音」「脳トレ」「表情筋トレ」など多分野にわたり楽しく、どんな場所でも、誰もが簡単に取り組める「アンチエイジング」講座を開催出来ればと思っています。今は女性の参加者が多いので、男性も気軽に参加して欲しいと思い、男性限定の講座開催も検討中です。

取材を終えて

男性限定の講座が開催された際には、健康寿命のため、ぜひ参加させていただきたいと思います。(編集委員 上田)

「生涯学習情報UJI VOL.90」に掲載した事業の開催状況を確認してください

本紙掲載後に、変更や中止等を決定されることがあります。

最新の情報は、各記事にある主催団体・施設にお問い合わせください。

市民が
つくる
ページ

ま★ナビ広場 7 8 9月

市民主催のイベントや活動情報を紹介!

セカンドライフ夢を語る会

会員がお互いの夢や情報などについて語り合い、相互の交流と親睦を深め、退職後の人生を有意義に楽しく過ごしましょう。

毎月2回開催し、毎回テーマを決めて楽しく語り合っています。また、希望者を募って、フィールドワークとして、いろんな所へ随時出かけています。

日時・テーマ：

7/7(木)「スポーツ観戦していて、一番感動したことは？」

7/21(木)「貴方にとって特に思い出深い曲とその理由について」

8/5(金)「最近感動した出来事は！！」

8/18(木)「あなたの幼少期、楽しかった遊びは？」

9/1(木)「人生100年時代、豊かに生きるためには？」

9/15(木)「地球温暖化対策・・・何ができますか？」

※時間はいずれも13:30~15:30

会場：中央公民館

会費：月500円(見学は無料)

申込み：不要(男女問わず、当日直接会場へ)

問合せ：TEL 090-2354-0281(田和 理市)

*平成29年4月よりホームページを開設。
随時更新をしておりますので、ご覧ください。

ホームページ閲覧用
QRコード



スケッチ会・展覧会・実技体験講座のご案内 アートフォーラム宇治(AFU)

宇治を描くスケッチ会

日時：①7/17(日)、②8/21(日)、③9/18(日)
(集合)10:00 (合評)15:00

会場：(集合場所)JR宇治駅前ゆめりあうじ1階
(写生場所)①白山神社、②許波多神社、③萬福寺

講師：石田 歩(画家・造形作家)

参加費：各回200円

申込み：不要(当日直接集合場所へ)
※雨天中止

持ち物：画材は自由(スケッチブック、鉛筆、水彩など)

企画展「宇治を描く絵画展・2022」

日時：①7/4(月)~10(日)
②7/14(木)~18(月・祝)
※時間はいずれも10:00~17:00、
最終日は16:00まで

会場：①生涯学習センターロビー展示
②フリースペース宇治日和

費用：入場無料

市民美術教室

日時・内容：①水彩画を描こう！
7/16(土) 13:30~16:30
講師 福家 省造(洋画家、一陽会)

②デッサンの基礎
9/17(土) 13:30~16:30
講師 石田 歩(画家・造形作家)

会場：生涯学習センター

定員：各回24人

費用：各回700円

申込み：下記事務局まで
アートフォーラム宇治(AFU)
事務局 TEL 0774-33-7108(石田)

宇治市民大学 宇治市民大学運営スタッフ会

宇治市民大学令和4年度後期講座 受講生募集 !!

歴史コース「近世Ⅱ 徳川の世③」	
9/3(土)	ヨーロッパ諸国主との文通からよみとる家康の外交戦略 国際日本文化研究センター副所長・教授 フレデリック・クレインスさん
10/1(土)	参勤交代の歴史的意義 国際日本文化研究センター名誉教授 笠谷 和比古さん
11/26(土)	近世初期大名の後継者教育 京都橘大学教授 尾下 成敏さん
12/10(土)	江戸幕府の上方における統治のしかた ～8代将軍吉宗の享保改革を中心に～ 関西大学文学部教授 小倉 崇さん
1/14(土)	京都天明の大火 ～火災と戦う都市民～ 国立京都博物館名誉館員 下坂 守さん

宇治学コース「宇治、ゆかりとえにし」	
9/17(土)	山城の古墳時代と大和政権 ～「巨椋地域」をめぐる諸集団を探る～ 京都橘大学名誉教授 一瀬 和夫さん
10/22(土)	承久の乱と宇治 京都大学名誉教授 上横手 雅敬さん
11/19(土)	宇治名物喜撰糖と清水屋次兵衛 京都府立大学文学部准教授 東 昇さん
12/17(土)	『源氏物語』宇治十帖に登場する植物を探る 京都府立大学客員教授・京都府立植物園名誉園長 松谷 茂さん
1/28(土)	治承・寿永内乱における宇治川合戦 京都女子大学名誉教授 野口 美さん

時間：10:00～11:30 会場：生涯学習センター
定員：各回先着200名、当日会場で受け付け
(新型コロナウイルス蔓延等により定員を減じる場合があります)
受講料：各回700円(9月～11月の講座日に、《歴史コース》《宇治学コース》共通の5枚綴りチケット(2,800円)を販売)
※当日体調の悪い方は受講をご遠慮ください。
※受講の際は、マスク着用をお願いします。
問合せ：TEL 080-1526-6042 事務局 藤井

令和4年度後期 歴史文学塾 受講生募集

※各回単独の受講はできません。 ※ハガキによる事前申込制。

テーマ：「京都考古学散歩 ～発掘現場からの歴史再発見～」	
講師：(公財)京都市埋蔵文化財研究所 調査・管理課職員	
9/10(土)	弥生時代の交流拠点 ～烏丸綾小路遺跡の発掘調査から～ (担当) 中谷 正和さん
10/15(土)	出土した最古のひらがな文字 ～平安京三条一坊六町跡(藤原良相邸)の発掘調査から～ (担当) 丸川 義広さん
11/5(土)	鎌倉時代の京都 ～八条院町跡の発掘調査から～ (担当) 上村 和直さん
12/3(土)	足利将軍の邸宅、義満から義政まで ～室町殿跡の発掘調査から～ (担当) 松永 修平さん
1/21(土)	秀吉の指月伏見城、幻から実像へ ～伏見城跡の発掘調査から～ (担当) 柏田 有香さん

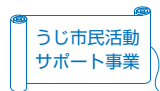
時間：10:00～11:30(ただし、最終回1/21は10:00～12:00)
会場：生涯学習センター 定員：150名
受講料：5回分2,800円を前払い
申込み：7/20～8/10の間に、ハガキに「歴史文学塾」、〒、住所、氏名(ふりがな)、年齢、電話番号をご記入のうえ、下記宛てに申し込んでください。先着順受付。
〒611-0021 宇治市宇治妙楽162-701
宇治市民大学事務局 藤井
TEL 080-1526-6042



キラリ発見☆新しい自分 ～簡単心理テストであなたが輝くヒントを見つけましょう～ レインボーさぷりSORA

いつもイキイキと過ごせていますか？あなたがどんな風に過ごすかとハッピーか、少しでも多く「自分を知る」ことで、その後の人生が大きく輝きます！幸せのヒントを見つけ、より充実した楽しい日々を送りましょう。

日時：10/26(水) 価値観チェック
価値観リストを使って、自分らしく過ごせるヒントを見つけます。
11/22(火) ストレスチェック
ストレスを数値でチェック。あなたに合った解消法もお伝えします。
※時間はいずれも10:30～11:30
会場：生涯学習センター 視聴覚研修室
講師：平賀 久仁子(産業カウンセラー)
対象：宇治市在住・在勤
定員：各回先着5名
費用：各回300円
保育：保育あり(2歳から就学前まで)
申込み：名前・住所・電話番号・参加希望日・保育の有無をメールにて受付中。
メール：rainbow_sapuri_sora@yahoo.co.jp



おしゃべりサロン わいわいTRY塾

人生を心豊かに元気に過ごしている人の体験談が聴けます。

第199回
「私と 今が旬と思いながらの定年後
～仕事・ボランティア・趣味を楽しむ～」
中塚 能男(わいわいTRY塾 代表)

日時：8/23(火) 13:30～15:30
会場：ゆめりあ うじ
定員：先着42名
会費：300円
保育：なし
申込み：TEL・FAX：0774-43-6228(中塚)
メール：ton36nak@mub.biglobe.ne.jp
問合せ：TEL 090-2280-0607(中塚)



ま★ナビ広場 記事募集してます

現在は10月～12月に実施されるイベントを募集しています。掲載を希望される方は、原稿を7月末までにメール又はFAXにてお送りください。

詳しくは、ホームページ「生涯学習情報UJI」又は生涯学習センター(0774-39-9500)まで。



最新の情報は、各記事にある主催団体・施設にお問い合わせください。

宇治のまちグループ紹介

きざみ

木彫りサークル「きざみ」は、木材を使って、身近なモチーフで壁掛けや仏像・動物などを制作しています。

始めは角材の塊からスタートです。この塊を、のこぎりやノミ、彫刻刀などで切ったり彫ったり、無から有へイメージに向かって無心に挑戦していくことが一番の魅力です。時には思わぬ形に仕上がってびっくりすることもあり、これもまた制作の楽しみの一つです。月に1回はプロの先生から指導を受けています。



制作の合間にはお茶を飲みながら和気あいあい、互いに作品の感想を出し合い、腕を磨いています。出来上がった作品は広野公民館に展示したり、宇治市文化センターの祭りに出品したりして、皆さんに見てもらっています。皆さんにほっこりしてもらい、笑顔をいただけたら、次の制作への最高の励みになります。



日時	第1・第3土曜日 13:00～16:40
場所	広野公民館
費用	月2,000円
連絡先	井上 力雄 0774-43-0204

編集委員の
楽しみ帳

『蜻蛉日記』が伝える 平安時代、宇治川の鵜飼

午前十時頃に家を出たのである。同行者も従者も多く華やかな(父の)二行であった。午後二時頃に故人の按察使大納言の領地になっていた宇治の院へ着いた。「中略」今月で二年の忌が終わった筈であるが、僅かな間に、ずんずんと荒れてしまったものである「後略」。揚げ戸の所へ立つて見ると、風は総てを吹き払うように吹き、頭を痛くする程であったから、やっと風の蔭を作つて水の風景を眺めた。

日が暮れ初めて暗くなるのを待ち鵜船は篝火を燃して川の中流へ出て行った。「面白い眺めである。」「中略」自分が昔、そと出かけた初瀬(長谷寺)詣りの時の行き帰りにこの宇治の縣の院へ寄つたことを思い出していた。「中略」無常の世が悲しくて寝つくことが出来ず夜中までぼんやりと川を見ていた。

鵜船が上つたり下つたりするのを見ながら、(物思いに耽つて歌を詠んだりした。夜明けに近くになるともう鵜飼の時間ではなく、漁師が初めて手ずから漁を始める。それも見ていて面白かった。「後略」

(長谷寺からの帰路、再び宇治へ。一行のために用意してあった)鵜飼の船が川を埋めるばかりに出て浮んだ。最も近い所で見ようと彼(父)は言つて、岸に仮の建物を作らせ、車をそれへ引き入れ、敷物の上へ自分らは降ろされたが、直ぐ足の下で鵜が使われ、鮎が取得されるのであったから、こんな事を見た経験のない自分等には面白くてならぬ。相当に草臥れているのであったが、夜の更けるのも覚えず見入っていると「もう

車へお乗りになる方が宜しう御座いますよ」と侍が勧めたので、それではと思つて車に入ったが、やはり目は川の方へばかり引かれた。

漁は終夜に亘つて続けられていた。少し眠る「後略」。朝になつて見ると昨夜捕つた鮎は多かった。そこから京の知り合いへ分けて贈ることを皆が寄つてするのも感じよく眺められた。正午頃に宇治を立てて来たので暗くなつてから京へ着いた。

これは平安時代中期、藤原道綱の母によって書かれた『蜻蛉日記』の節、その与謝野晶子の現代語訳です。鵜飼で鮎が獲られる様子を間近で見たとときの新鮮な感動が、色褪せることなく伝わってきます。

奈良時代に編纂された『古事記』『日本書紀』の神武天皇条に、「鵜飼」にかかわる記事があります。「阿多の鵜飼部の始祖」の記述がそれです。また、『万葉集』にも鵜飼を詠み込んだ歌が散見されます。

平安時代の宇治に、貴族の別業が営まれていた頃、宇治川では『蜻蛉日記』にもあるように鵜飼や網代漁が盛んに行われ、鮎が貴族の食卓に上つたことでしょう。そこでは「鵜飼部」の子孫が二役かつたかも知れません。

鎌倉時代には、殺生禁断を説く僧叡尊の影響などもあって宇治川の川魚漁は巨廃れたようですが、江戸時代になると『都名所図会』に宇治の名物として氷魚(鮎)がとり上げられ、手網で鮎をすくい上げる「鮎汲み」の挿絵も大きく描かれます。鮎漁の復活です。

平安時代まで遡れる宇治川の鵜飼は、今や夏の風物として欠かせません。

(編集委員 丸山嘉雄)

最新の情報は、各記事にある主催団体・施設にお問い合わせください。



＜ハガキ・FAXでの申し込み＞

希望の事業名を明記の上、代表者の住所・郵便番号・電話番号と参加者全員の氏名・年齢・性別を記入して締切日（消印有効）までにお送りください。当選者のみハガキでご案内をお送りします。当落に関わらず、結果をご希望の場合は往復ハガキでお申し込みください。

＜HPからの申し込み＞

<http://www.actpal-uji.com>の専用フォームからお申し込みください。

事業名	日時	対象・定員・費用・申し込み等
夏休み親子工作デー	8/7(日) 10:00~15:00	6組 参加費1人800円(別途材料費あり) 7/21(木)までに、はがき・FAX・HPの専用フォームにて
山であそぼう!	8/11(木・祝) 10:00~15:00	参加費無料(別途材料費あり)当日直接会場へ
ちびっこアウトドア	8/21(日) 10:00~15:00	小学生20名、参加費1人2,500円 8/4(木)までに、はがき・FAX・HPの専用フォームにて
親子deキャンプ	8/27(土) 13:00~ 28(日) 14:00	6家族 参加費大人1人6,000円 子ども1人5,000円(4歳以上高校生以下) 8/10(水)までに、はがき・FAX・HPの専用フォームにて
秋のグラウンド・ ゴルフの日&講習会	9/2(金) 9:00~16:00 (講習会は10:00~10:30)	プレー無料・講習会は1人100円 当日直接会場へ
天文教室「中秋の名月」	9/10(土) 16:00~21:00	6組 参加費1人1,200円(4才以上) 8/24(水)までに、はがき・FAX・HP専用フォームにて
アウトドアクッキング (ピザづくり)	①9/10(土) 10:00~13:00 ②9/11(日) 10:00~13:00	①②ともに6組 参加費1組5,000円①か②の希望日を明記の上、 8/24(水)までに、はがき・FAX・HP専用フォームにて
グラウンド・ゴルフ大会⑤	9/17(土) 9:30~13:00	50名 参加費1人700円 9/10(土)13:00~予約専用電話(075-575-3535)にて先着順

宇治市植物公園 広野町八軒屋谷25-1

問合せ: TEL 0774-39-9387(サク クサバナ) FAX 0774-39-9388
 HP <https://www.uji-citypark.jp/botanical/>



◆ イベント	月	期 間	内 容
7	7/16(土)~7/18(祝・月)		観蓮会(早朝開園)
	7/23(土)~8/28(日)		●植物と遊ぶ
	7/23(土)~8/28(日)		●植物公園で絵を描こう!
	7/下旬 予定		●立命館宇治こども植物園
	7/26(火)・28(木)・30(土)・31(日)		●タケで作る水鉄砲
9	9/25(日)		京都府警察音楽隊&カラーガード隊

◆ 展示会	月	期 間	内 容
6	6/25(土)~7/24(日)		巨椋池の蓮展
7	7/9(土)~7/10(日)		富貴蘭花のフェスティバル
	7/23(土)~8/28(日)		植物を使った遊び展
9	9/3(土)~9/11(日)		宇治川水域採集展覧会
	8/30(火)~9/25(日)		ホットなトウガラシ展
	9/17(土)~9/18(日)		富貴蘭展

◆ 講習会	月	期 間	内 容
7	7/2(土、3日)		野菜②夏野菜の管理を知ろう
	7/10(日)		園芸の基礎を学ぼう③ 肥料と水やり
	7/23(土)		観葉植物を育てよう
8	8/6(土)		野菜③真夏の野菜作り
	8/20(土)		木の枝で昆虫を作ろう
	8/23(火)		標本相談会
	8/27(土)		ひょうたんの加工を体験してみよう
9	9/10(土、11日)		野菜④秋冬野菜を作ってみよう

休 園 日: 月曜日(祝日の場合は翌日)12/28~1/4
 入 園 料 金: 大人600円 小人300円 幼児無料
 年間入園券: 大人1500円 小人750円(購入日より1年間有効)
 ※市内在住で70歳以上の方は無料で入園できます(要公的証明)。
 ※毎土曜日は市内小中学生の入園が無料。
 その他各種減免措置あり、詳細は当園までお問合せ下さい。

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止対策によってはイベントの中止や内容が変更になる場合があります。

歴史資料館

問合せ: TEL 0774-39-9260 FAX 0774-39-9261 メール shiryukan@city.uji.kyoto.jp
 HP <https://www.city.uji.kyoto.jp/soshiki/89/>



企画展 戦争遺品展 戦時下の暮らし

宇治市平和都市推進協議会(平推協)に寄贈された戦争遺品及び本館蔵の資料により、戦時下の暮らしについて紹介します。

日 時: 7/2(土)~9/4(日) 9:00~17:00
 月曜日、祝日は休館

会 場 歴史資料館 収蔵展示室

費 用: 無料

申 込 み: 不要

特別展 山地、平野、川とともに池—宇治の暮らしと空間—

宇治市の多様な生活空間における人びとの営みに焦点をあて、文書や民具、写真などによって、それぞれの地域の様相や人びとの営みのすがたを紹介します。

日 時: 9/17(土)~11/27(日) 9:00~17:00
 月曜日、祝日は休館

会 場 歴史資料館 展示室

費 用: 有料 料金未定

申 込 み: 不要

文化スポーツ課



問合せ：TEL 0774-20-8724/0774-20-8759 FAX 0774-20-8977
メール bunkasportska@city.uji.kyoto.jp HP <https://www.city.uji.kyoto.jp/soshiki/91>

ニュースポーツひろば(要事前申込)

ニュースポーツを思う存分楽しめます。ルールが分からない場合はスポーツ推進委員が説明しますので、初めての方でも気軽にご参加ください。

- 種目：ショートテニス、ファミリーバドミントン、ラージボール卓球等
- 日時：あさのひろば 時間：10：00～12：00
① 7/2(土)、7/9(土)、9/3(土)
② 9/10(土)
- よるのひろば 時間：19：30～21：00
① 9/9(金)
② 7/1(金)、9/2(金)
- 会場：①黄檗体育館 ②西宇治体育館
- 対象：市内在住・在勤・在学の方
- 定員：30人程度(種目ごとに定員あり)
- 費用：無料
- 保育：保育(あさのひろばのみ)は就学前まで。※要申込
- 申込み：市ホームページの申込フォームにて必要事項を記入のうえ、実施日前週の月曜日～直前火曜日までに申し込み。代表者あわせて3人まで申し込み可。
- 持ち物：体育館シューズ、スポーツの出来る服装、マスク

2022Ujiこどもスポーツフェスタ

「スポーツをしたいが、何をしたら良いのかわからない」という子どもたちに対して、スタンブラリー形式で多数のスポーツ種目への体験の場を提供し、スポーツに親しむきっかけをつくります。お気軽にご参加ください。

詳しい内容はホームページをご確認ください。

- 日時：8/7(日)10：00～12：00、13：00～15：00
- 会場：西宇治公園 ※北小倉小学校駐車可
- 対象：市内在住の幼児～中学生
- 定員：なし ※スタンブラリー参加賞は先着200名
- 費用：無料
- 申込み：当日直接会場へ



西宇治図書館

問合せ：TEL 0774-39-9226 FAX 0774-39-9227
HP <https://www.city.uji.kyoto.jp/site/uji-publiclibrary/> メール nishiujitosho@city.uji.kyoto.jp

夏休み リサイクル工作教室 「ガラスの風鈴に絵をかこう！」

廃ガラスで作った風鈴に絵付けをします。

- 日時：8/5(金)
- 午前の部 10：00～12：00
午後の部 13：30～15：30
※どちらも同様の内容です。
- 会場：西小倉地域福祉センター 2F 地域交流室
- 講師：エコ・ポート長谷山
- 対象：小学生
- 定員：各部 先着15名
- 費用：500円(材料費)
- 保育：なし
- 申込み：7/16(土)9：00から窓口またはTELにて受付。両方申込みは不可。



夏休み 夜のドキドキおはなし会

閉館後の図書館で行う、怪談話などこわ～いおはなしのおはなし会です。

- 日時：8/18(木)、8/19(金) ※時間はいずれも17：15～17：45
- 会場：西宇治図書館 えほんのコーナー
- 対象：小学生
- 定員：各回先着10名
- 費用：無料
- 保育：なし
- 申込み：不要。当日直接会場へ。
- 持ち物：貸出券



西宇治図書館 秋の夜のイベント 「大人のためのおはなしを楽しむ会」

いつもは子どもたちに「おはなし」を語っているおはなしたまたまばの皆さんが、日ごろ何かと忙しい大人の皆さんをステキなおはなしの世界へと誘います。

- 日時：9/29(木)17：30～18：30
- 会場：西小倉地域福祉センター 2F 地域交流室
- 講師：おはなしたまたまばこ
- 定員：先着30名
- 費用：無料
- 保育：なし
- 申込み：不要。当日直接会場へ。





イベントいっぱい！夏休み事業

夏休みの催しとして、小・中学生を対象に市のバスでのおでかけ事業や木工工作、チリメンモンスターキーホルダーづくり、タイル張りコースターやミニ畳づくりなどの楽しいイベントを実施します。詳しくはホームページをご覧ください。

期 間：7月・8月
 対 象：市内在住の小学生～中学生（一部事業は小学生のみ）
 定 員 あり（応募者多数の場合抽選）
 費 用：有料
 申 込 み：7/1（金）～7/3（日）までに来館かTELにて。

ジャグリングを体験してみよう

楽しくジャグリングを教わりましょう。

日 時：9/10（土）13：00～14：30
 講 師：ジャグリング研究会宇治 さん
 対 象：幼児（保護者要同伴）、小学生～中学生
 費 用：無料
 申 込 み：不要

こども学びの広場

「簡単工作 マジックハンドを作ろう！」

日 時：9/3（土）13：30～15：00
 対 象：市内在住の小学4年生～中学生
 定 員 10名（応募者多数の場合抽選）
 費 用：無料
 申 込 み：8/12（金）～8/24（水）までにTELにて。



敬老の日のプレゼントづくり

おじいちゃんやおばあちゃんに感謝の気持ちを伝えよう。

日 時：9/10（土）9：30～11：30
 対 象：市内在住の小学生～中学生
 定 員：10名（応募者多数の場合抽選）
 費 用：無料
 申 込 み：8/12（金）～8/24（水）までにTELにて。



図書館のスマートフォン体験講座

中央図書館 問合せ：TEL 0774-39-9256 FAX 0774-39-9257
 メール chuuoutosho@city.uji.kyoto.jp
 東宇治図書館 問合せ：TEL 0774-39-9182 FAX 0774-39-9315
 メール higashijitosho@city.uji.kyoto.jp
 西宇治図書館 問合せ：TEL 0774-39-9226 FAX 0774-39-9227
 メール nishijitosho@city.uji.kyoto.jp

スマートフォンを持っていない人、持っているが使い始めて間もない人のための講座です。スマートフォンを使った図書館のサービスも紹介します。

日 時：① 8/10（水）東宇治コミュニティセンター
 ② 9/8（木）西小倉地域福祉センター
 ③ 9/9（金）中央図書館
 時間はいずれも13：30～15：30
 対 象：市内在住・在勤・在学でスマートフォンを持っていない人、持っているが使い始めて間もない人
 定 員：いずれも先着10名
 費 用：無料
 申 込 み：① 7/16（土）～東宇治図書館
 ② 8/17（水）～西宇治図書館
 ③ 8/16（火）～中央図書館
 いずれも9：00からTEL・来館にて受付



源氏物語ミュージアム

問合せ: TEL 0774-39-9300 FAX 0774-39-9301
 HP <https://www.city.uji.kyoto.jp/soshiki/33/>
 メール genjimonogatari@city.uji.kyoto.jp



企画展

- なんといってもお茶は宇治
 一宇治はよいとこ 北西晴れてー
 4/27（水）～7/10（日）
 新緑の宇治は茶摘みの季節。宇治の伝統産業である宇治茶について、宇治市歴史資料館での企画展と合わせて、宇治茶の歴史や製法などについて紹介します。
- 宇治橋
 一彼方（かなた） こなた ソナター
 7/13（水）～9/11（日）
 「橋姫」、「橋お戦」、「宇治橋断碑」など、伝説と史実が織り交ざり、豊かなイメージに彩られてきた宇治橋。名所図や絵画、古文書などを通して、宇治橋について紹介します。
- 源氏物語から広がる世界
 一名誉館長 瀬戸内寂聴先生とともにー
 9/14（水）～11/20（日）
 「源氏物語」が、著されて千年余。絶え間なく読み継がれ、文学をはじめ、絵画、工芸、芸能など、様々な分野にも影響を与えてきました。こうした作品の中の『源氏物語』について、紹介します。

時 間：9：00～17：00（入館は16：30まで）
 月曜日は休館（祝日の場合はその翌日）
 会 場：宇治市源氏物語ミュージアム 企画展示室
 費 用：観覧料は大人600円（480円）、小人300円（240円）
 （ ）内は20名以上の団体料金
 申 込 み：不要

木幡公民館

問合せ：TEL 0774-39-9193 FAX 0774-39-9194
メール kohatakouminkan@city.uji.kyoto.jp

チャレンジ・やってみよう事業

- ①7/9(土)
和菓子の作り方を学び、自分でつくって食べよう。
- ②8/2(火)
～ものづくり体験ワールド～
モザイクタイルを使ったコースターをつくろう。
- 日 時：①10:00～11:30 ②9:40～11:30
対 象：ともに市内在住の小学生
(3年生以下は保護者要同伴)
- 定 員：①先着20名 ②先着30名(保護者含む)
費 用：各回100円
申 込 み：①6/16(木)、②7/19(火)からTELまたは来館で

親と子のちょっとおしゃれな木幡倶楽部

- ①7/23(土) 七宝焼きのキーホルダー・ブローチをつくろう。
②8/2(火)
～ものづくり体験ワールド～
フェルト布を使ってかわいい小物入れをつくろう。
- 日 時：①10:30～12:00
②9:50～10:40、11:00～11:50
対 象：①市内在住幼児～小学生の親子
②市内在住の小学生(3年生以下は保護者要同伴)
- 定 員：①先着15組 ②先着30名(保護者含む)
費 用：①子ども1人につき300円 ②100円
申 込 み：①6/16(木)、②7/19(火)からTELまたは来館で

夏休み はなまる工作教室

回して遊ぶ回転ダンス人形をつくろう。

- 日 時：7/29(金)9:30～12:00
対 象：市内在住の3年生以上の小学生
定 員：先着15名 費 用：300円
申 込 み：7/19(火)からTELまたは来館で

こはた大発見

道長はなぜ木幡に浄明寺を建てたのか？

- 日 時：8/30(火)10:00～12:00
講 師：京都芸術大学教授 杉本 宏さん
対 象：市内在住の方
定 員：先着60名
費 用：無料
申 込 み：8/16(火)からTELまたは来館で

ケーキづくり

パティシエに教わりながら、ケーキを作ろう。

- 日 時：9/10(土)10:00～12:00
対 象：市内在住 幼児・小学生とその保護者
定 員：先着親子12組 費 用：子ども1人300円
申 込 み：8/16(火)からTELまたは来館で



消費生活センター

問合せ：TEL 0774-20-8796 FAX 0774-20-8778
メール shohiseikatsu@city.uji.kyoto.jp

夏休み消費生活親子講座 「親子で学ぶ防災とフードロス」 ～いざという時の備蓄食品を美味しく食べてみよう!～

地震や台風、災害はいつ何時やってくるかわかりません。その時のために、何をどのように備えたらよいか、親子で楽しく学びます。また、備蓄食品をおいしくいただくアイデアを学びましょう。調理実習はありませんが、試食があります。アレルギーのある方はお申し出ください。

- 日 時：7/28(木)11:00～12:00(受付10:30～)
会 場：生涯学習センター3階調理室
講 師：宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」
宇治市危機管理室職員
対 象：宇治市在住・在勤・在学の小学3～6年生の児童と
その保護者(子ども1人につき保護者1人)
定 員：先着8組16名
費 用：無料 保 育：なし
申 込 み：7/4(月)からTELで

小倉公民館

問合せ：TEL 0774-39-9274 FAX 0774-39-9275
メール ogurakouminkan@city.uji.kyoto.jp

夏休み子どもふれあい広場

人形劇や紙芝居、押し花教室などいろんなコーナーが体験できます。

- 日 時：7/26(火)10:00～12:00
対 象：市内在住の幼児～小学生とその保護者
定 員：先着20名
費 用：無料
申 込 み：7/19(火)からTELか来館にて



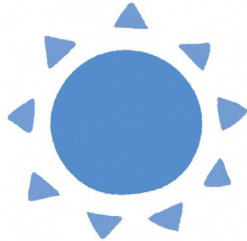
広野公民館

問合せ：TEL 0774-39-9276 FAX 0774-39-9277 メール hironokouminkan@city.uji.kyoto.jp

科学の教室

- ①7/30(土) 太陽電池でお誕生日メロディカードをつくろう
- ②8/27(土) 紫外線ビーズでプレスレットをつくろう

日 時：いずれも9：30～12：00
講 師：科学クラブ26 代表 藤原 清 さん
対 象：小学生(3年生以下は保護者同伴)
定 員：各回先着20組
費 用：①300円
②400円
保 育：なし
申 込 み：①7/15(金)
②8/15(月)
各日9：00から
参加費を添えて来館にて



夏休み親子木工教室

夏休みの思い出に木を使って工作しよう。

日 時：8/2(火) 9：30～12：00
講 師：ギコギコ・トントンくらぶ さん
対 象：市内在住・在学の小学生とその保護者
定 員：先着8組 費 用：400円 保 育：なし
申 込 み：7/19(火) 9：00から参加費を添えて来館にて

音に彩りをちりばめて... 心で音楽を奏でてみよう

ピアノ演奏とリズムで楽しみましょう。

日 時：9/9(金) 10：00～12：00
講 師：ピアノ奏者 酒井 二美代さん
対 象：市内在住・在勤・在学の方
定 員：先着50名 費 用：無料
申 込 み：不要。当日直接会場へ。

中央公民館

問合せ：TEL 0774-39-9258 FAX 0774-39-9259 メール chuoukouminkan@city.uji.kyoto.jp

子どもの遊び場

土曜日の午前中の子どもの居場所を作る取り組んでいます。

- ①「折り紙あそび」 講師：あひる会さん 季節に応じた折り紙で遊びます。
- ②「わくわくクラフト」 講師：キッズひまわりさん 親子で季節に応じたクラフト作品を廃材等で作ります。
- ③「映画鑑賞」 講師：宇治映画同好会 映画を楽しみます。

日 時：①7/9(土)10：00～11：00、11：00～12：00 ②8/6(土)9：30～10：30、10：30～11：30 ③9/10(土)10：00～12：00
対 象：宇治市在住の幼児、小学生(低学年以下は保護者同伴)
定 員：①各回先着12名 ②各回先着12名 ③先着25名 費 用：無料 保 育：なし
申 込 み：予約優先ですが、当日に空きがあれば体験できます。予約申し込み開始日は①6/16(木)②7/19(火)③8/16(火)、
火・水・木・金の10：00以降にTELまたは来館にて、氏名・電話番号・参加回をお申し込みください。

生涯学習センター

問合せ：TEL 0774-39-9500 FAX 0774-39-9501 メール shogaigakushu@city.uji.kyoto.jp



おやこっころんど

琵琶地区民生児童委員、おやこっころんどサポーター、生涯学習センターの共催で毎月1回開催している親子の遊びの広場です。

日 時：7/26(火) 親子de交通安全
8/31(水) さかなつり工作
9/27(火) こどもの生活リズム
※時間はいずれも10：00～11：30
対 象：乳幼児とその保護者
費 用：無料
申 込 み：参加月ごとに必要事項を
入力の上、ホームページにて



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～

仕事や子育てが一段落して、これから自分の時間を充実させたいと思われている方、生きがいづくりや地域貢献をしようと考えている方などを応援いたします。この講座をきっかけとして活動の場を広げ、セカンドライフを充実させませんか。宇治ボランティア活動センター、宇治市福祉サービス公社との共催事業です。

日時・内容：1 講 8/5(金) 「セカンドライフと心の健康」
講師 加藤 博史さん(龍谷大学名誉教授)
2 講 8/26(金) 「豊かな時間の過ごし方ヒント～2人のお話から～」
生涯学習やボランティア活動経験者の体験談
※時間はいずれも14：00～16：00
定 員：先着 30名(どちらか1講のみの受講可) 費 用： 無料
申 込 み：7/19(火)から、氏名、住所、電話番号を、TEL・FAX・メール・来館で生涯学習センターへ



夏休み子ども★わくわくフェア ～わくわくするコーナーがいっぱい～

小学生が、遊び・まなび・手作りの楽しさを体験する「夏休み子ども★わくわくフェア」を開催します。工作・絵本づくり・ニューススポーツなど楽しいコーナーが盛りだくさんです！

日 時：7/22(金)、23(土) 10:00～15:00

対 象：市内在住・在学の小学生

費 用：材料費が必要なものについては500円以内で個人負担あり

申込み：コーナーの内容など詳しくはホームページをご覧ください。



ふれあいワークショップ参加者募集

ワークショップに参加して、オリジナル作品の魅力を感じてみませんか。作品の展示・販売もあります。

日 時：9/23(金・祝) 10:00～15:00

費 用：材料費負担あり

申込み：不要。当日直接お越しください。

歩いて学ぶ防災講座(2回連続講座) ～地形からわかるまちの姿とは？～

専門家といっしょに、宇治の地形を読み解いたあとにまちを歩き、防災について考えてみませんか？

第1講では、土地条件図、地質図、地形図や空中写真等を使って、宇治の地形について理解を深めます。第2講では、実際にまちを歩き、安心して住める防災のまちづくりについて考えます。

日 時：第1講 (座学) 9/27(火) 13:00～15:00
第2講 (まち歩き) 10/11(火) 13:00～16:00
※荒天時は10/18(火) 13:00～16:00に延期します。

会 場：第1講 生涯学習センター
第2講 生涯学習センターに集合し、途中休憩をはさみながら小倉地域まで3時間程度歩きます。
※集合地点と解散地点が異なりますのでご注意ください。

講 師：宇治の地形環境を学ぶ会・近畿大学元教授 辰己 勝さん
(専門は自然地理学、地形学)

対 象：宇治市在住、在勤、在学の人

定 員：30人
(応募者多数の場合は抽選。2回とも参加できる方を優先。)

費 用：無料
(イベント保険に加入。自己負担なし。)

申込み：8/16(火)～8/31(水)までに、氏名、住所、電話番号を、TEL・メール・FAX・来館で生涯学習センターへ。



家でできるヘアカット講座 ～住宅看護・介護編～

自宅でできるヘアカットを学んでみませんか。基本的なハサミの持ち方をはじめ、練習用のウィッグを用いた安全にかつ短時間でできるカットの方法をお伝えします。

日 時：10/6(木)、10/20(木)、11/17(木)

※時間はいずれも10:00～11:30 ※3回の連続講座です。

講 師：CH北山 ヘアカット研修会

対 象：宇治市在住、在勤、在学の人

定 員：15名(応募者多数の場合は抽選。全回参加できる方を優先。)

費 用：各回1,500円

保 育：あり(2歳～就学前まで)

申込み：8/16(火)～8/31(水)に、氏名、住所、電話番号、保育の有無(子どもの名前・年齢)を、TEL・メール・FAX・来館で生涯学習センターへ。

展示ケース・ロビー展示とミニ講習会

1階ロビー・展示ケースを市民の生涯学習の発表と交流の場として提供しています。

作品の展示時間は9:00～17:00となりますが、各開催期間の初日または最終日については出展者及び出品団体により異なります。★印が付いている作品展については、開催期間内にミニ講習会を開催する予定です。詳細については、市政だよりでお知らせします。

※日程等は変更になる場合があります。

開催日	出展者	作品の種別
7/4(月)午後～ 7/10(日)午前	アートフォーラム宇治 (A F U)	「宇治を描く絵画展・2022」
7/13(水)午後～ 7/19(火)午前	宇治てまりの会	★手芸品糸てまり展
7/28(木)午後～ 7/31(日)午前	わくわく手づくり おもちゃ教室	★手づくりおもちゃ展
8/1(月)午後～ 8/6(土)午前	國田 信正	写真展
8/31(水)午後～ 9/4(日)午前	京都山吹写真クラブ	写真展
9/9(金)午後～ 9/15(木)午前	写友会小倉	写真展
9/16(金)午後～ 9/21(水)午前	宇治フォトサークル	写真展
9/26(月)午後～ 9/30(金)午前	ワークセンター宇治 作業所	障害のある方の手づくり製品・作品展

案内図

