



わが国は、総人口・現役世代人口が減少に転じる中、高齢者は増加し、高齢化が進展しております。団塊の世代が75歳を迎える2025（令和7）年には、約3人に1人が高齢者になること、さらには団塊ジュニア世代が65歳以上になる2040（令和22）年には、高齢者人口がピークを迎えることが見込まれ、できるだけ多くの高齢者の方が健康であり続け、また、支援が必要となっても安心して地域で住み続けることができるよう、地域包括ケアシステムの深化・推進が求められています。

宇治市では「宇治市高齢者保健福祉計画・第8期介護保険事業計画」に基づき、高齢者の方が地域社会で活躍していただける仕組みを創出し、いつまでも、『生きがい』や『やりがい』を持って生活することができる『生涯現役社会』の実現に取り組みますとともに、高齢者だけではなく地域のあらゆる方が役割を持ち、支え合いながら共に暮らしていける地域共生社会を見据えた地域づくりを推進してまいります。

そこで、高齢者の皆さまがこれまで培ってこられた知識や経験、技術などをフルに活かし、生涯にわたって活躍できる「生涯現役社会」の実現を目指す取り組みの一環として、本ガイドブックを作成しました。

仕事や趣味を通じた人とのつながりづくり、また、地域におけるボランティア活動など、これから新たにチャレンジされる多くの皆さまの参考となれば幸いです。

令和5年1月

宇治市長 松村 淳子

～健康長寿を目指して～

スポーツ関係・ボランティア・趣味関係のグループ等への社会参加の割合が高い地域ほど、転倒や認知症などへのリスクが低い傾向がみられると言われています。（出典：厚生労働省 平成 27 年度地域づくりによる介護予防の推進）

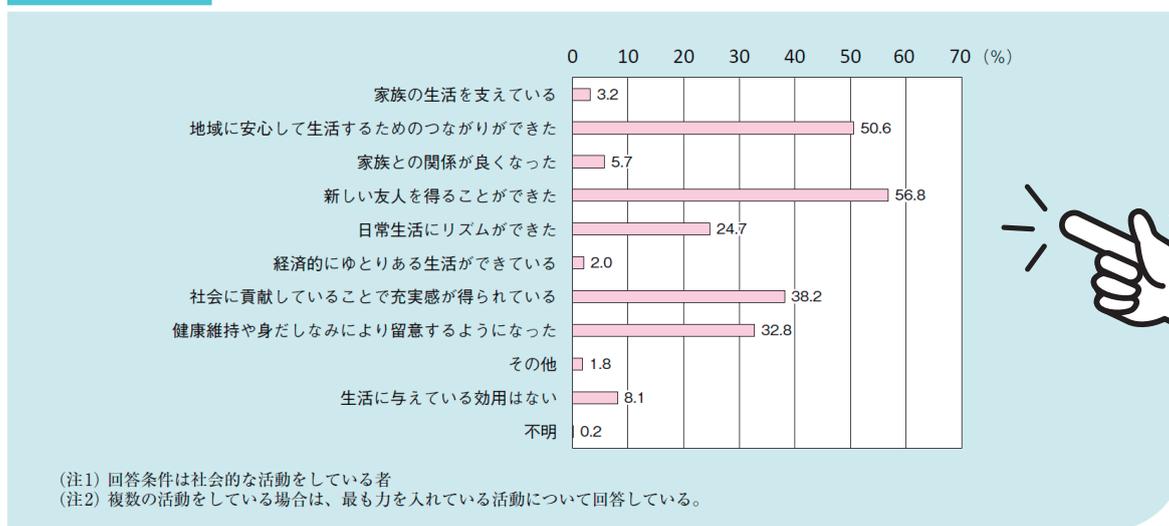
また、内閣府による平成 29 年版の高齢社会白書「社会的な活動をしてよかったこと」（下表）によると、社会的な活動をしてよかったと思うことについて、「新しい友人を得ることができた」や、「地域に安心して生活するためのつながりができた」が多くなっています。

それに続いて、「社会に貢献していることで充実感が得られている」「健康維持や身だしなみにより留意するようになった」が多くなっており、社会活動への参加は、生きがいや健康維持、孤立防止につながっていることが示されています。



本冊子では、これまでさまざまな経験を重ね歩んでこられ、その経験や技術を活かした活動や、新たな挑戦をしようとされる方のために、「仕事」「地域活動」「学び」「趣味」などをカテゴリー化し、情報をご紹介します。

図 1-3-18 社会的な活動をしてよかったこと（複数回答）



平成 29 年版高齢社会白書（全体版）

生きがい発見～心と体に栄養を！



目次

1. 生きがい探し 7

宇治方式地域包括ケアシステムの構築を目指して 8

ア これからも働きたい！ 10

生涯現役社会・・・退職後もまだまだ働きたい方へ



- ◎仕事をしたい 11
 - 1 公益社団法人 宇治市シルバー人材センター 11
 - 2 一般社団法人 宇治高齢者事業団 12
 - 3 ハローワーク宇治 12

イ 地域のために役に立ちたい！ 13

ボランティア活動など、地域の支え手になりたい方へ

- ◎地域活動をする 14
 - 1 民生委員・児童委員 14
 - 2 福祉委員 15
 - 3 町内会・自治会活動 16
 - 4 地域の支え合い仕組みづくり会議（地域版） 17

- ◎ボランティア活動をする 20
 - 1 宇治源輝人（うじげんきびと）講座 20
 - 2 介護保険住民主体型サービスの運営ボランティア（通所型） 21
 - 3 介護保険住民主体型サービスの運営ボランティア（訪問型） 23
 - 4 B型リハビリ教室のボランティア 25
 - 5 ファミリー・サポート・センター援助会員 27
 - 6 植物公園ボランティア活動 28
 - 7 宇治市緑化ボランティア「みどりの会」 29
 - 8 宇治ボランティア活動センター 30
 - 9 生涯現役社会推進プロジェクト 32
 - 10 認知症あんしんサポーター養成講座 33
 - 11 その他の支え合い活動等 34



ウ 教養を深めたい！ 35

いつまでも学び続けたい方へ



- ◎知識を得る 36
 - 1 宇治市高齢者アカデミー 36
 - 2 宇治鳳凰大学 37
 - 3 公民館高齢者教室 38
 - 4 宇治市民大学 39
 - 5 京都SKYシニア大学 40

- ◎学びを体験する・知識を活かす 41
 - 1 宇治市生涯学習人材バンク 41
 - 2 生涯学習のきっかけづくり 42

工 趣味を充実させたい！

趣味活動を充実させたい方へ



43

◎余暇を活かして楽しむ

- 1 老人園芸ひろば
- 2 公民館サークル活動
- 3 宇治市老人福祉センターサークル協議会
- 4 文化・芸術活動
- 5 SKYセミナー

44

47

56

57

61

オ 仲間をみつきたい！

仲間をみつきたい方へ



62

◎仲間とつながる

- 1 喜老会
- 2 Hot! ふれあいサロン
- 3 SKY サークル
- 4 つながりサロン

63

65

69

69

カ 楽しく外出したい！

高齢者でも安心して外出できる場所・仲間を探している方へ

◎楽しむ施設等

- 1 宇治市植物公園
- 2 お茶と宇治のまち歴史公園 茶づな
- 3 京都府立山城総合運動公園 (太陽が丘)
- 4 SKY 会員

71

72

73

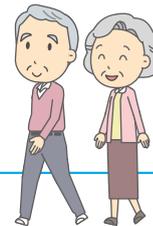
75

◎健康づくり

- 1 市内各地のラジオ体操
- 2 Uji 健歩会～市民と共に歩むボランティアグループ～ウォーキングマップ

76

78



キ 活動拠点をみつきたい！

◎学びの場

◎趣味・地域活動の場

◎健康づくりの場

◎民間施設等



81

82

82

83

84

2. 生きがいを応援

85

ア 活動の立ち上げ・運営の相談

86

イ 高齢者の総合相談窓口（地域包括支援センター）

87

ウ 安心して活動するために

88

エ デジタルで暮らしを便利に

89

オ 活動費の主な助成支援

90

カ 施設の利用料金の割引

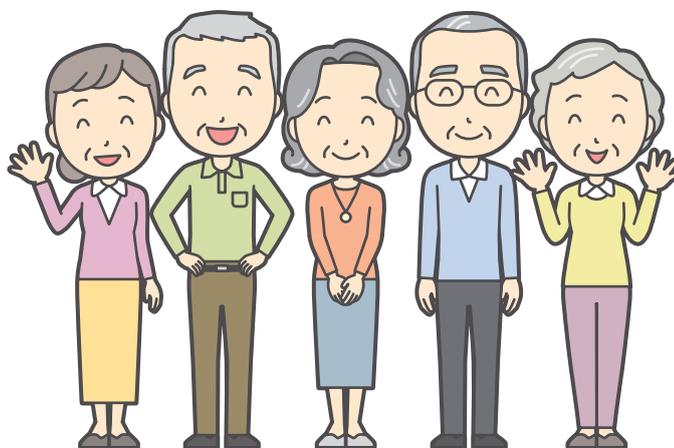
91

キ おでかけマップ

92

MEMO

100



1

生きがい探し

好きなことを
活かしたい

余暇を活かしたい



得意なことを
活かしたい

社会に
役立ちたい

宇治方式地域包括ケアシステムの構築を目指して

わが国は、諸外国に例をみないスピードで高齢化が進行しています。

65歳以上の人口は、現在3,500万人を超えており、2042年の約3,900万人でピークを迎えますが、その後も、75歳以上の人口割合は増加し続けることが予想されています。

このような状況の中、団塊の世代が75歳以上となる2025年（令和7年）以降は、国民の医療や介護の需要が、さらに増加することが見込まれています。このため、2025（令和7）年を目途に、高齢者の尊厳の保持と自立生活の支援の目的のもとで、可能な限り住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるよう、地域の包括的な支援・サービス提供体制（地域包括ケアシステム）の構築を推進しています。

本市では、支援が必要となっても、高齢者の尊厳が守られ、高齢者がその人らしく生活することができるよう、国が提唱する医療、介護、予防、生活支援、住まいが連携し一体的に提供していく仕組みに、**社会参画、生きがい**を加えた「宇治方式地域包括ケアシステム」の推進を図っていきます。



2025 (令和7) 年の本市の目指すべき姿



宇治方式地域包括ケアシステムの実現



これからも 働き続けたい！

これまでの知識や経験、技術などを活かしてみませんか。

- 収入を得ながら
ハリのある生活を送りたい！
- 社会とつながりたい！

生涯現役社会・・・退職後もまだまだ働きたい方へ

◎仕事がしたい

① 公益社団法人 宇治市シルバー人材センター

問 公益社団法人 宇治市シルバー人材センター
宇治東内36-5

☎ **20-1734** FAX **20-0580**

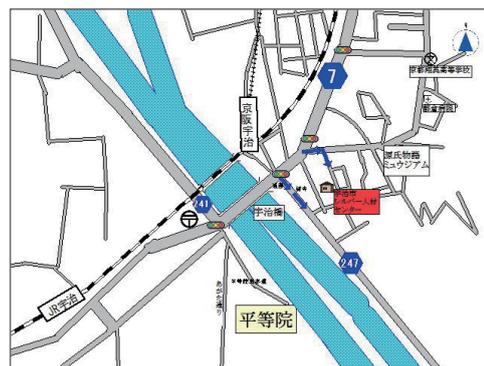


(宇治市シルバー人材センター HP)

まだまだ現役！ 仕事に全力！！
生かそう！シルバーパワーの知恵と技

◎シルバー人材センターの会員登録を希望される方は、次の要件が必要です。

- 宇治市に在住する 60 歳以上の方
 - 就業を通じて生きがいの充実や社会参加等を希望する方
 - 入会説明を受け、入会申込書を提出した方
- * 詳細は宇治市シルバー人材センターのホームページをご覧ください。



【主な仕事内容】

- ・草引き、草刈り
- ・家事援助
- ・植木剪定
- ・障子張替え、網戸張替え
- ・施設管理
- ・宛名書き
- ・その他

シルバー人材センターは、みなさんが現役時代に培ってこられた知識、経験、技術等を活かし、活力ある地域社会づくりに寄与しています。文化活動にも力を注いでいます。各種のサークルが結成されており自主的な活動を進めています。



ア
これからも
働き続けたい！

② 一般社団法人 宇治高齢者事業団

問 一般社団法人 宇治高齢者事業団

槇島町外1-21

☎ **21-6685** FAX **21-6685**



(宇治高齢者事業団 HP)

働く“喜び”と“誇り”を胸に



【主な仕事内容】

- ・ 駐輪場管理
- ・ 地域清掃
- ・ 庭木剪定
- ・ 家庭内清掃
- ・ 子ども見守り、パトロール
- ・ その他

高齢者が持つ豊かな経験と技術を地域に役立てます。自らが元気に働くことにより、生きがい・健康・社会参加・社会奉仕を目指しています。「地域住民の立場に立った街づくり」を合言葉に社会貢献を果たします。

③ ハローワーク宇治

問 ハローワーク宇治

宇治池森16-4

☎ **20-8609** FAX **24-7796**



(京都労働局 HP)

バリバリ働きたい!

【ご利用時間】

月～金曜日 8時30分から17時15分まで

(土・日・休祝日・年末年始は休み)

*雇用保険適用業務・求人業務の受付時間

(8時30分～16時)

*詳細は京都労働局ホームページをご覧ください。



地域のために 役に立ちたい！

地域での活動は、ボランティア活動をはじめたくさんあります。
自分ができることで気軽に始めてみませんか？

- ✓ 住み慣れた地域に暮らし続けたい！
- ✓ 自分たちの住む地域は自分たちの手で！
- ✓ 人のための活動で、自分が元気に！



ボランティア活動など、地域の支え手になりたい方へ

◎地域活動をする

① 民生委員・児童委員

問 地域福祉課

☎ 20-8730 FAX 21-0407

地域の身近な相談相手

◎民生委員・児童委員とは

民生委員・児童委員は、民生委員法及び児童福祉法に基づき、厚生労働大臣から委嘱された非常勤の地方公務員です。給与の支給はなく（無報酬）、ボランティアとして活動しています（任期は3年、再任可）。ただし活動に必要な費用（電話代や交通費など）の一部は活動費として支弁されます。



民生委員・児童委員は、自らも地域住民の一員として、それぞれが担当する区域において、住民の生活上のさまざまな相談に応じ、行政をはじめ適切な支援やサービスへの「つなぎ役」としての役割を果たすとともに、高齢者や障害者世帯の見守りや安否確認などにも重要な役割を果たしています。

◎民生委員・児童委員の活動

- ・ひとり暮らしの高齢者や高齢者世帯の訪問、見守り
- ・障害のある方の訪問、見守り
- ・ひとり親家庭の支援事業
- ・児童虐待の防止、早期発見
- ・相談内容に応じた行政等の窓口の紹介、サービスの情報提供
- ・市や社会福祉協議会等が行う諸活動への協力 など



◎民生委員・児童委員の選ばれ方

宇治市の民生委員・児童委員は、宇治市民生委員推薦会において選任されます。任期は3年で、3年おきに全国で一斉改選が行われます。また、一斉改選以外でも、欠員が出た場合には、随時選任が行われます。

民生委員・児童委員は、誰でも選任されるということはありませんが、活動してみたいという方や興味のある方はぜひお問合せください。また、お住まいの地域に民生委員・児童委員として適任の方がおられる場合のご連絡もお待ちしております。

② 福祉委員

問 宇治市社会福祉協議会（コラボネット宇治）

宇治琵琶45 宇治市総合福祉会館内

☎ **22-5650** FAX **22-5654**



(宇治市社協 HP)

◎福祉委員

学区福祉委員会は、宇治市社会福祉協議会（コラボネット宇治）と連携し、住民自らの手で誰もが地域で安心して暮らせるまちづくりを目指す小地域福祉活動団体です。

小学校区を基盤に組織され、それぞれの地域に応じた活動が行われています。活動に参加しているボランティアを「福祉委員」と呼び、現在約 1,200 人が地域ボランティアとして活動しています。自分の住む地域の役に立てるとともに、活動を通じてご近所での仲間づくりにもつながっています。

◎福祉委員の活動

- ・身近なふれあいを大切にした高齢者の見守り活動
- ・ひとり暮らし高齢者の孤立を防ぐための会食会や配食活動の実施
- ・地域の子どもたちとの世代間交流活動
- ・身近な集会所でのふれあいサロンの開催
- ・地域の社会福祉施設や学校の活動への協力
- ・住民交流イベントの開催や活動財源づくりのための福祉バザーの開催 など

福祉委員の声

「自分に何かできることはないかな」という、ちょっとした思いで活動を始めました。

高齢者の見守りを兼ねた配食や声かけの活動では、「いつも来てくれてありがとう。顔が見れてうれしいわ」と逆に声をかけてもらっています。いくつになっても、声をかけてもらえるってうれしいですね。

ボランティアって、「人のため」だけにするものじゃなくて、自分への刺激や元気づくりにも役立っています。



公園でのふれあいサロン活動で、みんなで紙飛行機を飛ばしました。「昔、紙飛行機つくるの得意やった！」と家から自作の紙飛行機を作ってきた人も！ある日、スーパーで買い物をしていたら、「おばあちゃん、次はいつ公園のんあるん？」と、参加していた子どもたちから声をかけてくれることがあって、とてもうれしかったです。

イ 地域のために役に立ちたい！

③ 町内会・自治会活動

問 市民協働推進課

☎ 22-3141 (代表) FAX 20-8778

つながりを育む 未来を育む 地域コミュニティ

◎町内会・自治会とは？

自分たちの住んでいる地域を自分たちの手でより住みやすいまちにするために、地域の住民により自主的に作られた任意の組織です。組織の規模や活動内容など、地域によってさまざまですが、環境美化や住民間の交流、共通の課題解決などにも取り組んでおられます。



◎町内会・自治会の主な活動

町内会・自治会の活動は、住民間の交流をはじめとしてさまざまな展開がされていますが、近年では、災害時における町内会・自治会の活動が、特に注目されています。

- 防災・防犯活動・・・防災訓練や防犯パトロール、交通安全運動など
- 環境・美化活動・・・公園・集会所の清掃や古紙回収など
- 福祉活動・・・見守り・声かけ運動や敬老会など

◎これからの町内会・自治会活動

町内会・自治会の加入率は、少子高齢化やライフスタイルの変化、価値観の多様化を理由に減少傾向にありますが、地域の幅広い世代を網羅しており、**地域コミュニティの基盤を支える重要な役割**を担っています。

また、町内会・自治会以外にも、地域には防災や防犯、福祉、青少年育成など各分野ごとに活動されている団体やさまざまな目的で活動しているNPO、学校、幼稚園、保育園、事業者、店舗などがあります。これらが相互に関係しあいながら、さまざまな形で地域コミュニティを形成しています。

これからの町内会・自治会活動にあたっては、少子高齢化やライフスタイルの変化等の背景があるからこそ、“趣味”を通じたつながりに着目したり、“楽しい”をキーワードに、**さまざまな主体と連携しながら、互いに力を出し合っていくことが重要**です。

④ 地域の支え合い仕組みづくり会議（地域版）

問 長寿生きがい課

☎ 22-3141（代表） FAX 21-0406

地域住民を支える住民発の支え合い



生活支援コーディネーター

主役は、地域住民の「あなた」です！

自分たちの地域は自分たちの手で

住み慣れた地域で安心して住み続けられる地域づくりを目指して、生活支援コーディネーターが地域住民の皆さんと共に考えていきます！

生活支援コーディネーターが、あなたの地域にお伺いします。ぜひ、お声かけください！

各地域ごとのニーズや課題などを把握し、地域のみなさんだけでは解決が難しいことなどを、行政・民間企業・NPO法人・地域組織などの多様な主体が集まって課題解決に向けて話し合いをします。

▶ 生活支援コーディネーターとは

高齢者やその家族が住み慣れた地域で安心して暮らし続けられる地域を目指して地域の方々と支え合う仕組みを考え、課題解決に向けて共に考える役割を持っています。このことから、別名「地域支え合い推進員」と呼ばれています。



イ 地域のために役に立ちたい！

地域の支え合い仕組みづくり会議 (地域版) 一覧



2022 (令和4年) .12.1 現在

地域	団体名	立ち上げのきっかけ	構成メンバー
木幡	北畠ラルゴ木幡 (きらこ)	地域内での孤独死がきっかけとなり、地域のつながりを創っていきたいという思いから。「きらこ」を知ってもらい、共に考えるメンバーを増やすために、さまざまなイベントを実施。	地域住民、地域包括支援センター、社会福祉協議会、生活支援コーディネーター、宇治市
市全域	パワーアップ宇治人	高齢者の健康維持と生活支援の取り組みとして、移動支援を中心に事業化に向けて検討する。	地域住民、生活支援コーディネーター、宇治市
槇島 詳細 P19	やまびこ ～紫ヶ丘を住みやすく する会～	買い物の不便な地域。買い物支援の手段として「移動スーパー」を誘致したいとの思いから活動を実施。	地域住民、地域包括支援センター、生活支援コーディネーター、宇治市
槇島 詳細 P19	北槇 ODEN (おでん)	買い物の不便な地域。買い物支援の手段として「移動スーパー」を誘致したいとの思いから活動を実施。	地域住民、地域包括支援センター、UR都市公団、介護事業所、京都文教大学、生活支援コーディネーター、宇治市 他
琵琶台 詳細 P19	琵琶台支え合い街づくり 「G & B」 (げんきなびわだい)	高齢化率が高い地域。地域の繋がりが小さくなっている。今あるさまざまな団体の横のつながりをつくり、可能な限り住み慣れた地域で安心して暮らせる地域を目指す。	地域住民、地域包括支援センター、社会福祉協議会、生活支援コーディネーター、宇治市
伊勢田	伊勢田地区 各種団体懇談会 (伊勢田ふれあい プロジェクト)	各種団体を通して子どもたちの見守りや登下校の立会い等、高齢者の新たな役割や各種団体との協働を実践し、新たな支え合いの仕組みを検討する。	伊勢田地区各種団体、社会福祉協議会、地域包括支援センター、生活支援コーディネーター、宇治市
小倉	ちょっと出ていこうよ! ふれあいプロジェクト おぐらばんごはん会	子どもから高齢者まで集うイベントを企画し、地域福祉課題の整理を行う。	ローソン宇治小倉堀池店、地域包括支援センター、社会福祉協議会、生活支援コーディネーター、宇治市

④ 地域の支え合い仕組みづくり会議（地域版） 活動の様子

自分たちの地域は 自分たちの手で

やまびこ ～紫ヶ丘を住みやすくする会～

榎島町南落合と小倉町新田島の地域（紫ヶ丘）において、令和3年度から「買い物支援」を中心に、月1回、話し合いをしています。

この地域は、公共交通機関に不便な地域で、買い物に不安を感じている地域住民の「何とかしないと！」との思いから話し合いの場が持たれるようになりました。

話し合いの中から、「移動スーパー」の誘致が成功し、買い物だけではなく、地域コミュニティの場にもなっています。



移動スーパーでの買い物の様子



定例会の様子

イ
地域のために
役に立ちたい！

北榎ODEN（おでん）

榎島町にあるUR都市機構グリーントウン榎島は、宇治市の最北にある団地です。

公共交通機関まで遠く、買い物にも不便な地域。また、集合住宅ということもあり、人と人とのつながりも薄くなっています。

「買い物支援」「地域のつながりづくり」について、月1回、話し合いをしています。

話し合いの中から、「移動スーパー」の誘致が成功し、買い物だけではなく、地域コミュニティの場にもなっています。集会所を活用した居場所づくりや、さまざまなイベントを通して、地域づくりを検討しています。



定例会の様子

琵琶台支え合い街づくり 「G&B」(げんきなびわだい)

琵琶台は、高齢化が進み高齢化率が40%以上となっている地域です。

琵琶台G&Bは、高齢者等が安心して暮らし続けられる地域を目指して、月1回話し合いをしています。

ひとり暮らしの高齢者の気になる方を訪問し、声かけをするなど、見守り活動を始めました。また、防災や文化祭などのさまざまなイベントを開催し地域のつながりを深める取り組みをしています。



防災イベントの様子



見守りプレート

◎ボランティア活動をする

① 宇治源輝人（うじげんきびと）講座

問 長寿生きがい課

☎ 22-3141 (代表) FAX 21-0406

輝かしいあなたの人生をより
磨くために一緒に学びませんか



◎健康長寿のヒントがここに ～健康長寿日本一の宇治をめざして～

住み慣れた地域で元気に過ごすために知っておきたい超高齢社会の現状と課題、そして、いつまでも元気ではつらつと輝く人生を送るためのヒントについて、一緒に学びませんか。

本講座をすべて受講いただくと、宇治市認定の「宇治市健康長寿サポーター」として登録いただくことができます。

「宇治市健康長寿サポーター」は、通いの場の運営や支え合い活動など、さまざまなところで活躍されています。

◎こんな方におすすめ

- ・ 超高齢社会での生き方に関心がある方
- ・ 健康長寿を目指す方
- ・ ボランティア活動に関心がある方

※詳細は宇治市政だより、宇治市ホームページ等でお知らせします。(年2回開催)

この講座をきっかけに、通いの場や訪問生活支援の活動を始めました。「ありがとう！」の言葉がとてもうれしくやりがいを感じています…



宇治市健康長寿サポーター 井谷佳津子さん



宇治市健康長寿サポーター
名札イメージ

② 介護保険住民主体型サービスの運営ボランティア（通所型）

問 長寿生きがい課

☎ 22-3141 (代表) FAX 21-0406

「住民主体」の通所型サービス
～住民の思いでつくり、みんなで育む通いの場～
仲間づくりの場にもなります！

◎住民主体通所型サービス

超高齢社会を迎え、介護事業者などの専門職だけでなく、地域全体で高齢者を支えていく仕組みが求められています。

「住民主体通所型サービス」はその仕組みのひとつで、地域の住民が主体となって介護予防のための体操やレクリエーションなどを行う「通いの場」です。利用される方は、要支援1・2の方や基本チェックリストで何らかの支援が必要とされた方です。

市は、その立ち上げから運営までをサポートし、共に活動を育んでいきます。ぜひ、あなたの地域でも立ち上げてみませんか。



イ
地域のために
役に立ちたい！

◎実施団体一覧 ボランティアを随時募集しています！

	団体名	開催場所	開催曜日・時間
①	つどいのえまり (笑舞利)	宇治壱番 23 放課後デイサービス calm (ちやるむ) 内	毎週月曜 10時～正午
②	住民主体通所型サービス 「おこしやす」	木幡北山畑 23 ハーモニーやまはた内	毎週火曜 10時～正午
③	温かなご用聞きねっと 「たんぽぽ」	木幡御園 20 -152 御蔵山商店街中腹 『たんぽぽハウス』	毎週火曜 14時～16時
④	住民主体通所型サービス 「かがやき」	小倉町山際 63 -1 西小倉地域福祉センター	毎週木曜 10時～正午
⑤	通いの場 里庵 (リアン)	宇治妙楽 41 大阪屋マーケット内	毎週水曜 10時～正午
⑥	通いの場 陽だまり	五ヶ庄戸ノ内 19 -1 あいらの杜宇治五ヶ庄 地域交流センター	毎週水曜 10時～正午
⑦	通いの場 「なっちゃんファーム」	槇島町大幡 64 京野菜 井内農園「はなれ」	毎週日曜 13時30分～15時
⑧	みんなの平盛	大久保町平盛 91-3 平盛小学校内	毎週火曜 13時30分～15時30分

2022 (令和4年) .12.1 現在の実施団体

～住民主体通所型サービス～
週に1回 休日に人と人がつながる わが家のような居場所

通いの場 「なっちゃんファーム」

榎島町で農業を行っているお家の離れで、心と体の健康のために毎週日曜日に、にぎやかに交流をしています。

屋外では、農園で野菜の種まきや収穫などで土と触れ合い、屋内では、介護予防の体操や、脳トレ、カラオケなどを行っています。収穫した野菜などを使ってみんなで食べたりもしています。



利用者の皆さんと一緒に種まき作業や、味噌づくりなど、農作物を育てる喜びや楽しさを体験できる場所にしていきたいです。利用者の皆さんの笑顔が私のやりがいになっています。

私たちと一緒に楽しく活動してみませんか？



③ 介護保険住民主体型サービスの運営ボランティア（訪問型）

問 長寿生きがい課

☎ **22-3141** (代表) **FAX 21-0406**

「住民主体」の生活支援サービス
～住民のお互いさまの思いで実現する支え合い～
“できることを できる範囲で”

◎住民主体型生活支援サービス

ひとり暮らしの高齢者や高齢者のみ世帯では、日常生活のちょっとした困りごととも生活の負担となり、地域で自立した生活を送ることが難しくなることも考えられます。

このような方々を支援するため、在宅生活を送る高齢者のお宅へ訪問し、ごみ出しや買い物など、日常生活の困りごとの生活支援活動を実施します。利用できる方は、要支援1・2の方や基本チェックリストで何らかの支援が必要とされた方です。

市は、その立ち上げから運営までをサポートし、共に活動を育んでいきます。



イ 地域のために役に立ちたい！

◎実施団体一覧 ボランティア仲間を随時募集しています！

	団体名	活動範囲	特徴
1	温かなご用聞きねっと「たんぽぽ」	木幡	通いの場と共に生活支援も実施しています。地域密着型の支え合いです。
2	訪問生活支援 母子草（ははこぐさ）	市内全域	宇治市担い手「宇治市健康長寿サポーター」が中心となって実施しています。 「母子草」の花言葉： あたたかい気持ち、無償の愛 いつも温かい気持ちを忘れません

2022（令和4年）.10.1 現在

温かなご用聞きねっと「たんぽぽ」

ちょっとした困りごとのお手伝いをしています

【内容】

- ・ 屋内の軽作業（掃除・洗濯・料理・整理整頓等）
- ・ 屋外の軽作業（草取り、樹木の剪定等）
- ・ 買い物代行、病院への外来付き添い等

お互い様の気持ちで
地域の人に役立ちたい
思いで一杯です。



ボランティアの
仲間を募集
しています！



住所 宇治市木幡御園 20-152
【御蔵山商店街中ほどの店舗】

訪問による生活支援「母子草」^{ははこぐさ}

お互い様の立場から支え合うことを目指して、困り事を支援し、自立した日常生活を営むことができるようサポートすることを目的として活動しています。

ちょっとした困りごとを心をこめてお手伝いしています。
たくさんの仲間もできますよ。

【内容】

- ・ 部屋の片づけ、掃除
- ・ ゴミ出し
- ・ 買い物代行
- ・ 布団干し、取り入れ
- ・ 家具の移動など



ボランティアの
仲間を募集
しています！



④ B型リハビリ教室のボランティア

問 宇治市社会福祉協議会（コラボネット宇治）

宇治琵琶45 宇治市総合福祉会館内

☎ 22-5650
FAX 22-5654ボランティアの
仲間を募集
しています！地域の皆さんと交流しながら
ご自身の健康を維持増進し、
生きがいつくりにつなげてみませんか地域のために
役に立ちたい！

◎ B型リハビリ教室とは

65歳以上で介護保険の要支援・要介護認定を受けていない方や介護予防・生活支援サービスの事業対象者でない方が利用者として参加している介護予防教室です。（各小学校区で開催）

活動内容はおおむね週1回・2時間程度、体操やゲーム、創作活動です。

◎ ボランティアの活動内容

利用者の話し相手・健康体操のサポート・活動の運営・お手伝いです。

ボランティアさんの声

ボランティアの活動を通じて、自分の健康づくり、生きがいつくりにつながっています。週1回、楽しい時間を過ごしています。

健康体操をみんなで
取り組みます。創作活動も。
ワイワイ楽しく♪

◎B型リハビリ教室実施団体一覧

	名称	会場	小学校区	曜日	時間
1	お茶の実クラブ	木幡地域福祉センター	木幡	月曜	13時30分～15時30分
2	さわやかくらぶ	御蔵山南集会所	御蔵山	水曜	13時30分～15時00分
3	なごみ岡屋	西川原集会所	岡屋	水曜	13時30分～15時30分
4	元気おうばく	東宇治地域福祉センター	宇治	水曜	13時30分～15時30分
5	南部てんとう虫教室	福角集会所	南部	金曜	14時00分～16時00分
6	みむろど健康教室	菟道集会所	三室戸	木曜	13時30分～15時30分
7	ニコニコ菟道	菟道ふれあいセンター	菟道	火曜	13時30分～15時30分
8	きらきら菟ニクラブ	宇治市総合福祉会館	菟道第二	火曜	13時30分～15時30分
9	ホット大開	広野地域福祉センター	大開	水曜	13時30分～15時30分
10	ほっこりくらぶ	開地域福祉センター	神明	月曜	13時30分～15時30分
11	ハスの実くらぶ	小倉公民館	小倉	木曜	13時30分～15時00分
12	榎島あすなろ会	榎島地域福祉センター	榎島	月曜	13時30分～15時30分
13	ふれあい北榎	グリーンタウン榎島中央集会所	北榎島	火曜	13時30分～15時30分
14	フラワー北小倉	蓮池中集会所	北小倉	火曜	13時30分～15時30分
15	スマイル西小倉	西小倉集会所	西小倉	木曜	14時00分～16時00分
16	しらすぎクラブ	西小倉地域福祉センター	南小倉	月曜	13時30分～15時30分
17	ぬくもり伊勢田	名木集会所	伊勢田	火曜	13時30分～15時30分
18	すこやか広野	広野公民館	大久保	木曜	13時30分～15時30分
19	のんびりくらぶ	巨椋公会堂	西大久保	木曜	13時30分～15時00分
20	あったか平盛	平盛デイホーム	平盛	水曜	13時30分～15時00分

⑤ ファミリー・サポート・センター援助会員

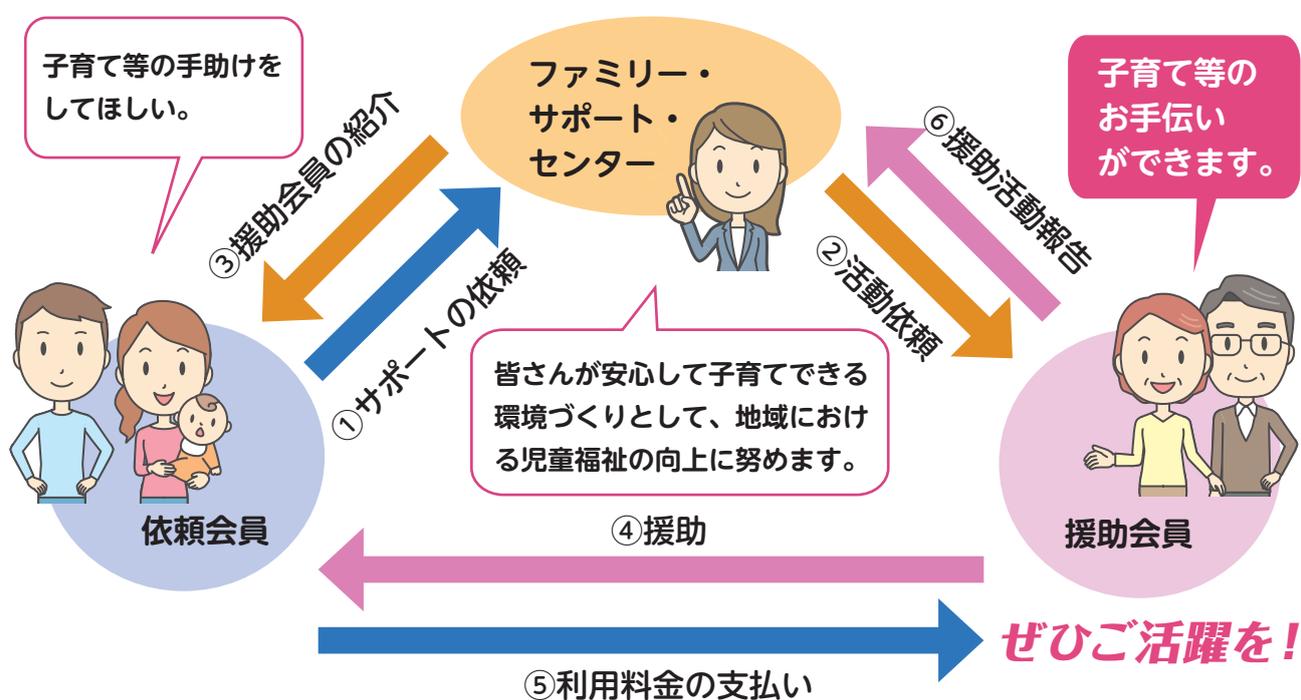
問 宇治市ファミリー・サポート・センター（運営：社会福祉法人 宇治福祉園）
宇治里尻5-9 JR宇治駅前市民交流プラザ ゆめりあうじ3階

☎ **39-9309** FAX **39-9210**

受付時間：火～土曜日 9:00～17:00

（日曜日、月曜日、祝日及び年末年始はお休みです。）

◎ファミリー・サポート・センターの援助活動



【援助内容】

- (1) 子どもの預かり（理由は問いません）
- (2) 保育所や幼稚園、小学校や習い事の送り迎え
- (3) 宿泊での預かり（2歳以上、1泊に限ります）
- (4) 産前産後の子育てと家事の支援 など
（赤ちゃんのお世話、きょうだいのお世話など）

主な活動場所：援助会員宅
対象：生後2ヶ月～小学校6年生

主な活動場所：依頼会員宅
対象：産前2ヶ月～1歳に達するまで

【報酬額】

- ・月曜日～金曜日 7:00～20:00 1時間 700円
- ・上記以外の時間帯及び土日・祝日・年末年始 1時間 800円
- ※ただし0:00までに援助活動を開始した場合の0:00～7:00 2,800円

⑥ 植物公園ボランティア活動

☎ 公益財団法人 宇治市公園公社 宇治市植物公園

☎ **39-9387** FAX **39-9388**



(宇治市植物公園 HP)

緑と触れ合うボランティア

◎植物公園ボランティア

宇治市植物公園の魅力向上に皆さんのお力をお貸してください！

宇治市植物公園では、ボランティアとして、植物の管理だけではなく、ベンチや机などの修理など施設の管理、イベントのお手伝いなど、サポートしていただける方を募集しています。植物公園で楽しくみんなで活動してみませんか！



タペストリーの入れ替え準備の様子



寄せ植えを作ったボランティアの皆さん

宇治市植物公園サポーター制度 宇治市植物公園 ボランティア 募集!

宇治市植物公園の魅力向上に皆さんのお力をお貸してください！
宇治市植物公園では、ボランティアとして、植物の管理だけでなく、ベンチや机などの修理など施設の管理、イベントのお手伝いなど、サポートしていただける方を募集しています。
植物公園でみんなで楽しく活動してみませんか！



お問い合わせ：(公財) 宇治市公園公社 宇治市植物公園
宇治市広野町八軒屋谷 25-1
TEL：0774-39-9387 / FAX：0774-39-9388

ボランティアさんの声

- ・自然と関わり癒されてます。
- ・高齢になってから新たな仲間ができました。
- ・活動作業を通じて知らず知らずのうちに、体を動かして筋トレにもなっています。

⑦ 宇治市緑化ボランティア「みどりの会」

問 公園緑地課

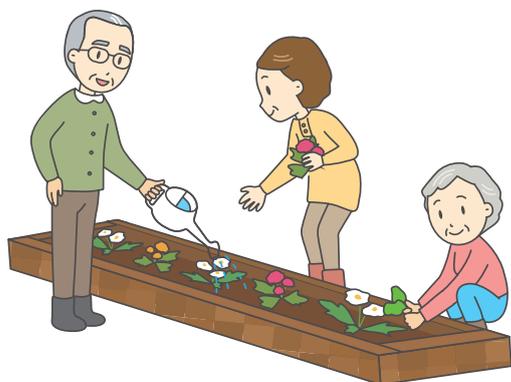
☎ **22-3141** (代表) **FAX 21-0409**

緑と触れ合うボランティア

◎宇治市緑化ボランティア「みどりの会」

宇治市緑化ボランティア『みどりの会』は、地域の公共施設・公共空き地を花やみどりできれいにすることを目的とした、ボランティア団体です。

ボランティアコーディネーターのサポートを受けながら約70名の会員が7つの組（定期的活動）と4つのグループ（自主的活動）に分かれて活動しています。



イ 地域のために役に立ちたい！

⑧ 宇治ボランティア活動センター

問 事務局：宇治市社会福祉協議会（コラボネット宇治）
宇治琵琶45 宇治市総合福祉会館内

☎ **22-5650** FAX **22-5677**

facebook 「宇治ボランティア活動センター」で検索



(登録団体一覧)



(facebook)

◎宇治ボランティア活動センター

誰もがボランティア活動に参加でき、安心して住みよい地域社会を作るために、宇治市社会福祉協議会と協働し、ボランティア活動の発展と地域福祉・ボランティア活動の社会的地位の向上のために取り組みを進めています。

センターには、約 50 の登録団体がある他、個人ボランティアとしても登録ができます。

日ごろは、ボランティア活動の輪を拡げるための PR 活動やボランティア同士の交流の場づくりなど、市民にボランティア活動や地域福祉活動に興味を持っていただけるような機会を作っています。

また、人と人とのお互いさまを大事に、支え合いのある社会の実現を目指して、一時的なお困りごとを手助けする「生活応援隊」の取り組みを行っています。

◎宇治ボランティア活動センターの活動

- ・ ボランティア登録団体や個人登録ボランティアとの交流事業
- ・ 「ボランティアをしたい人」と「ボランティアにきて欲しい人・団体」とを結ぶ“ボランティア・マッチングサロン”（2ヵ月に1回）
- ・ “生活応援隊”による一時的な困りごとをお手伝いする活動
- ・ さまざまなボランティア活動の様子や PR を行う“ボランティアフェスティバル”
- ・ 障害のある方の思いや日頃の成果を発表する“思いの駅伝”
- ・ 障害のある方と一緒に楽しむバリアフリー上映会
- ・ 市民が気軽に参加できる、清掃交流イベント
- ・ 退職後の生きがい、やりがいを見つけてもらうためのセカンドライフ相談会
- ・ 情報誌“パートナー”の発行など
- ・ 役員会、運営委員会の実施（毎月）

◎市内のボランティア活動

センターには、さまざまな活動団体が登録しています。
詳しくは、宇治市社会福祉協議会ホームページをご覧ください。あわせて、ボランティア活動団体紹介冊子も配布しています。

ボランティア活動者の声

「ボランティアって私にもできるかな？」「人と人が笑顔でつながればいいな！」との思いから一歩を踏み出しました。
多様な人と接し、多様な価値観に触れる機会に出会えて楽しく活動しています。まずは、自分の時間、生活に合わせて興味、関心のある活動を見学してみてもいいでしょう。人の温もりに触れ、自分自身の世界も広がればうれしいですね！

イ 地域のために役に立ちたい！



多世代の市民参加による
清掃交流イベントの様子



⑨ 生涯現役社会推進プロジェクト

問 公益財団法人 京都SKYセンター

〒604-0874 京都市中京区烏丸通丸太町下る ハートピア京都2階

☎ **075-241-0226**

FAX **075-241-0204**

Eメール office@kyoto-sky.com



(京都SKYセンター HP)

“私”にもできる地域活動への第一歩！

高齢者が生きがいを持って生活し、地域の担い手として活動できるよう社会貢献活動への取り組みをサポート。その他、ボランティア団体とのマッチングの場としてボランティア活動見本市を開催しています。



ボランティア活動見本市

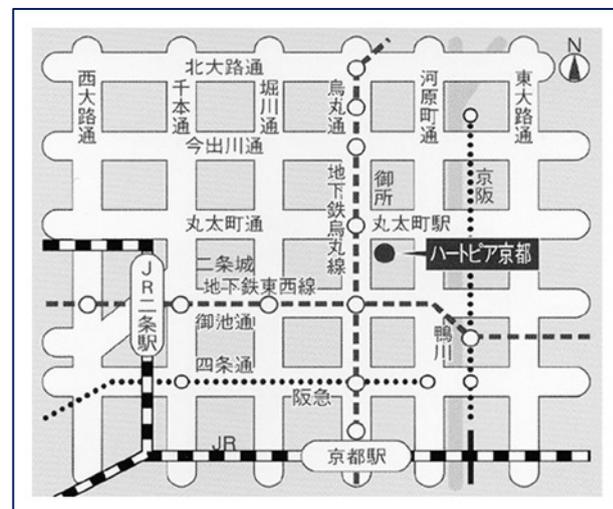


農園芸講座



紙芝居活動

京都SKY（スカイ）センターはシニアの健康と生きがいづくりの推進と自主的な活動を支援する団体です。



⑩ 認知症あんしんサポーター養成講座

問 一般財団法人 宇治市福祉サービス公社

宇治琵琶1-3

☎ **28-3686**

(認知症コーディネーター専用ダイヤル)

認知症は誰にでも起こりうる病気で、65歳以上の人では約7人に1人に症状があると言われています。宇治市は、認知症の人やそのご家族への理解者が地域にたくさん増えることで、「認知症になっても安心して暮らせるまちづくり」を目指します。

ご都合のよい日時、会場に講師を無料で派遣します！

認知症を正しく理解し、自分のできる範囲で認知症の人やその家族を見守り、応援してくれる人（認知症あんしんサポーター）を養成します。認知症の症状や認知症の人とその家族の立場から自分ができることを学びます。

ご近所の皆様、お友達、職場の仲間など5人程度が集まる機会に、ぜひ、受講してみませんか？

受講された方にはテキストとオレンジリング（サポーターの証）を配布します。

<講座内容>

- ・ 認知症あんしんサポーターとは何か？
- ・ 認知症の症状
- ・ 認知症の診断・治療について
- ・ 認知症の人の気持ち
- ・ 認知症の人の接し方 など



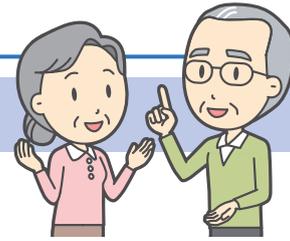
<対象者> 宇治市在住・在学・在勤の方

お申し込み方法：電話または郵送で上記までお申し込みください。

※開催は原則、平日9：00～17：00でお願いします。

土日、夜間等ご希望には添えない場合がありますので、ご了承ください。

⑪ その他の支え合い活動等



問 長寿生きがい課

☎ 22-3141 (代表) FAX 21-0406

市内には、自治会単位での支え合い活動や共通の想いを持つ人たちでのグループ活動もあります。

◎地域活動一覧（ボランティアを随時募集しています！）

2022 (令和4年) .12.1 現在

	団体名	活動範囲	活動内容・特徴
1	サポートセンターきんと雲	木幡近辺	あなたの困り事にとんでゆきます！
2	御蔵山ゆう輪蔵ぶ	御蔵山学区内	ありがたいの気持ちの交換 会員相互の助け合いの活動
3	宇治ボランティア 活動センター「生活応援隊」	宇治市内	暮らしの中で感じる「困りごと」をお互いさまのこととして支え合う活動
4	ユニ宇治マンション 「ユニ宇治サポート隊」	マンション住民	マンション内での助け合い
5	ユニ宇治川マンション 「助け合い蓮の会」	マンション住民	マンション内での助け合い
6	若葉台自治会助け合い委員会	若葉台自治会住民	自治会単位の助け合い
7	南陵町高齢者サポート委員会	65歳以上の南陵町住民	町内会単位の助け合い
8	団地シルバー隊	府営西大久保団地	団地内の助け合い
9	～孤食をなくせ！～ おぐらばんごはん会	子どもから大人まで	地域食堂 子どもから大人まで多世代で つながる地域密着の食堂



教養を深めたい！

興味のあること、学びたいことは人それぞれ。
また、学んだだけではもったいない。
あなたの学びを地域などでカタチにしませんか。

- 学び、成長し続けたい！
- 培ってきた知識を活かしたい！



いつまでも学び続けたい方へ

◎知識を得る

① 宇治市高齢者アカデミー

問 長寿生きがい課

☎ **22-3141** (代表) **FAX 21-0406**

会場 京都文教大学 槇島町千足80

**大学生と共に学び
新たな発見や出会いを
体験してみませんか**



◎宇治市高齢者アカデミー

宇治市・京都文教大学・京都文教短期大学が連携し、65歳以上の宇治市民を対象に、平成25年9月より開講しています。

◎週1回の科目履修

「宗教・教養」「経済・経営」「メディア・社会心理」「公共政策」「観光・地域デザイン」「国際文化」「臨床心理」「教育・福祉」の8つの科目群から一年間で2科目（1学期1科目×2期）の履修ができます。

◎アカデミーアワー

月1回、自主企画や特別講義、グループワーク等を行い、地域課題の発見や地域活動等について考えます。

◎高齢者アカデミーの内容

- 対象：宇治市在住の65歳以上
- 受講料：各学期15,000円（別途要教材費）
- 定員：40人
- 募集時期：毎年6月募集開始
- 在学期間：2年間（秋学期と春学期あり）



② 宇治鳳凰大学

問 中央公民館
折居台1丁目1



☎ 39-9258 FAX 39-9259

- 期間：5月～翌年3月の平日午前（講座は年度ごとに全7回。一部午後あり）
- 対象：市内在住の65歳以上で、4年間継続して受講できる人
- 会場：生涯学習センター（☎ 39-9500 FAX 39-9501）

◎宇治鳳凰大学とは

豊かな知識や教養を身につけ、健康で生き生きとした生活を送ることをめざして、4年間で4コース（文学歴史・健康管理・政治経済・社会福祉の各コース）を履修できる人を対象に開催しています。ともに学び、楽しみ、支え合える仲間づくりをしませんか。
陶芸、なつめろ、抒情歌、かな書道の4つのクラブも活発に活動しています。

- ☆文学歴史コース…宇治のまちにかかわりの深い文学や歴史について学習する
 - ☆健康管理コース…高齢期における健康管理や体力の維持・増進について学習する
 - ☆政治経済コース…高齢者の暮らしに密接に関わる政治・経済について学習する
 - ☆社会福祉コース…高齢期を迎えるに際し直面する高齢者の福祉について学習する
- 申込方法等・・・「宇治市政だより」でご確認ください。毎年4月頃募集。

月	内 容			
*	文学歴史コース	健康管理コース	政治経済コース	社会福祉コース
5	入学式			
6	オリエンテーション			
7	宇治と源氏物語①	健康長寿をのばす ライフスタイルは何だろう	世界の新たな経済危機 と日本	宇治市の高齢者福祉
9	宇治と源氏物語②	しなやかな 心と体をめざして	高齢期に必要なお金と 経済知識について	地域社会における 高齢者の役割の重要性
10	近世期の文学作品に 描かれた宇治	認知症について	日々の暮らしを 守るために	住まいの改善
11	名所の成立展開	生き生き人生と すこやか体操	宇治市の未来	高齢者介護の 現状と課題
12	宇治のなかの源氏物語	健康食品、医薬品と どうつきあうか	知っておきたい 相続に関することから	省エネ術を訴えて 日本縦断徒歩の旅
1	歴史・文化を活かした まちづくり	おいしさの科学	選挙を身近に 感じていただくヒント	将来の望ましい 地域社会のあり方
3	卒業式			

2022（令和4年）.4.1 現在の情報です。 ※内容については変更になる場合があります。

③ 公民館高齢者教室

問 生涯学習課

☎ **39-9500** FAX **39-9501**

- 期間：5月～翌年3月の平日午前（講座は全6回）
- 対象：市内在住の65歳以上で、1年間継続して受講できる人
- 内容：4教室共通。歴史・文学・健康・芸術・生活安全・環境等について学習。
レクリエーションあり。

◎公民館高齢者教室とは

豊かな知識や教養を身につけ、健康で生き生きとした生活を送ることをめざした高齢者向けの教室です。ともに学び、楽しみ、支え合える仲間づくりをしませんか。

- 申込方法等・・・「宇治市政だより」でご確認ください。毎年4月頃募集。

教室名	開催場所	電話番号
宇治鳳凰学級：生涯学習センター	宇治琵琶 45-14	☎ 39-9500
木幡許乃国教室：木幡公民館	木幡内畑 34-7	☎ 39-9193
小倉蓮の実教室：小倉公民館	小倉町寺内 91	☎ 39-9274
広野久里古教室：広野公民館	広野町寺山 17-403	☎ 39-9276

2022 (令和4年) .4.1 現在の情報です。 ※内容については変更になる場合があります。



宇治鳳凰学級



木幡許乃国教室



小倉蓮の実教室



広野久里古教室

④ 宇治市民大学

問 宇治市民大学運営スタッフ会（主催） 〈生涯学習センター（共催）〉

☎ 080-1526-6042 (宇治学コース・歴史コース)

☎ 090-2356-1548 (歴史文学塾)

会場 生涯学習センター (☎39-9500 FAX 39-9501)

市民による 市民のための大学



◎宇治市民大学とは

- ★「宇治学コース」「歴史コース」「歴史文学塾」の3つのコースがあります。
- ★講師は、京都を中心とした近畿圏の大学や研究所等の先生方です。
- ★講座のテーマや講師・演題等は、専門の先生方のアドバイスも参考に、運営スタッフ会で決めています。
- ★各分野の新しい潮流や興味深い事柄について、最新の情報・学説等を交えながら市民向けにわかりやすく解き明かされる内容になっています。
- ★ときには新聞のコラムやテレビ等でお馴染みの先生の登壇もあり、対面でこれらの先生の講義が聴けるのも楽しみの一つです。

◎申込方法等

各年度の講座は、前期(概ね3月～7月)と後期(概ね9月～翌年1月)に分かれています。前期、後期とも各コースごとに原則月1回、計5回の講座が開かれています。

宇治学コース

歴史コース

興味のある講座が目にとまれば、当日直接会場へお越しください。

- 定員：各回 200名
- 申込方法：当日会場で受付（先着順）
- 受講料：各回 700円
(別途、両コース共通の5枚綴りの回数券 2,800円を販売)

歴史文学塾コース

- 定員：各期 150名
- 申込方法：はがきによる事前申込制
- 受講料：各期 2,800円（一括前払い）

※詳細は、宇治市民大学の「チラシ」「生涯学習 UJI」「宇治市政だより」でご確認ください。



⑤ 京都SKYシニア大学

問 公益財団法人 京都SKYセンター

〒604-0874 京都市中京区烏丸通丸太町下る ハートピア京都2階

☎ **075-241-0226**

FAX **075-241-0204**



(京都SKYセンター HP)

定年後の“リズム”をつくろう!

◎京都SKYシニア大学とは

シニアの「学ぶ意欲」や「活動する意欲」に応え、さまざまな分野を学習し、学んだことを社会に活かしていただくための1年間の大学。

歴史や文学、スマホ、現地研修など8コースを展開しています。

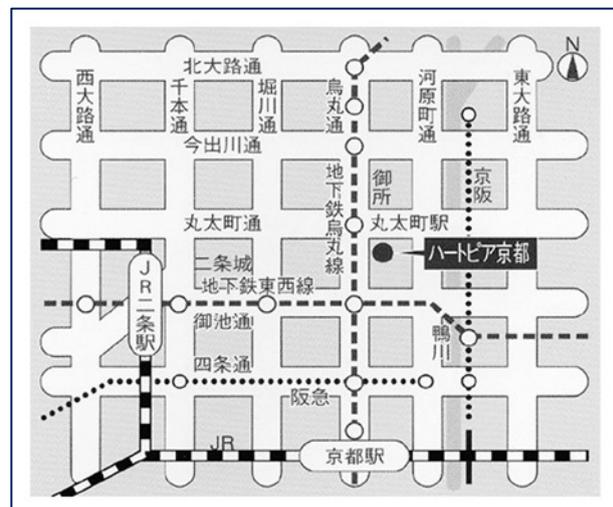


現地研修



公開講座

京都SKY（スカイ）センターはシニアの健康と生きがいづくりの推進と自主的な活動を支援する団体です。



◎ 学びを体験する・知識を活かす

① 宇治市生涯学習人材バンク

問 生涯学習課

☎ 20-8758 FAX 39-9501

学びたい! やってみたい!
が
できたら人材バンクを検索



◎ 宇治市生涯学習人材バンクとは …

生涯学習課が運営する人材情報提供サービスで、「学びたい・体験したい」と「知識や技術を活かしたい」をつなぎます。

ホームページや冊子で、知識や技術・経験を持つ個人や市民グループ等の団体の情報を公開しています。

総合的な市民の学習活動の発展を目指すとともに、教育活動全般に活用を図り、学校教育と社会教育の融合の推進も目指しています。

<対象>

● 学びを体験したい人・団体

市内の小・中学校、高等学校などの学校教育機関や、学びたい個人、グループなど。登録講師に直接、問い合わせ・申し込みをしてください。

● 講師の登録ができる人・団体

豊富な知識や技術・経験を持つ個人や、市民グループ、民間企業、行政機関など。いずれも、市内での活動が可能である個人・団体。

※以下の活動を含んでいる場合は、講師登録ができません。

営利を目的とした活動、宗教活動、政治活動、対象者を限定する活動、及び公序良俗に反する活動。

② 生涯学習のきっかけづくり

問 生涯学習センター

☎ **39-9500** FAX **39-9501**

新たな体験！ 市民活動を発信！ イベントづくり！

掲載事業は予定のため、実施および募集の詳細は「宇治市政だより」でご確認ください。

夏休み子ども★わくわくフェア 7月下旬

● 出展者募集：4月頃 ● 参加者募集：6月頃

小学生を対象とした夏休みのイベントです。宇治で活動している市民団体が、子どもが楽しめる工作・体を動かす体験・学習体験を用意しています。また、出展者としてもお手伝いをさせていただくボランティアとしても参加することが出来ます。



ふれあいワークショップ 9月～10月

● 出展者募集：5月頃 ● 参加者募集：8月頃

ものをつくる楽しさを体験できるワークショップです。日頃、創作活動に取り組まれているクリエイターの指導で、自分の作品を作り上げましょう。出展者の作品展示および販売も行います。

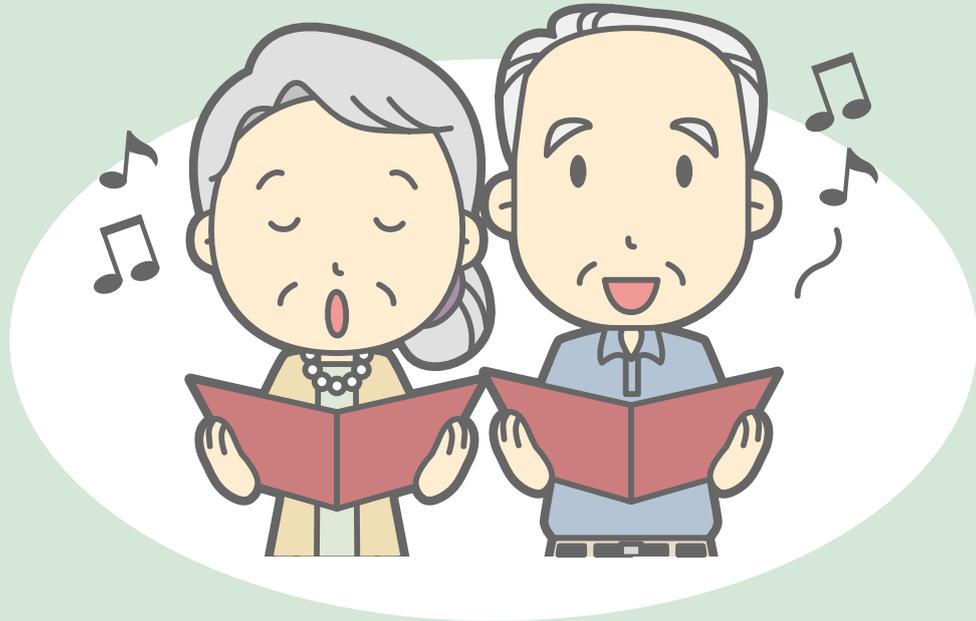


宇治まなびんぐフェスタ 2月中旬

● 実行委員募集：8月頃
● 出展者募集：10月頃 ● 参加者募集：1月頃

宇治市民で構成された「実行委員会」と生涯学習センターとの共催イベントです。“実行委員としてイベントづくりに携わる”“出展者として活動成果の発表の場とする”“参加者として体験を楽しむ”の3方向から参画できます。





趣味を 充実させたい！

興味のあることから始めてみませんか。
趣味をつくるきっかけはたくさんあります。

- 趣味を通じて仲間を増やしたい！
- 新しい趣味にチャレンジしたい！
- 余暇を充実させたい！

趣味活動を充実させたい方へ

◎余暇を活かして楽しむ



① 老人園芸ひろば

☎ 長寿生きがい課

☎ **22-3141** (代表) **FAX 21-0406**

仲間と育てる楽しみが格別

◎老人園芸ひろば

高齢者の方に、約 10 平方メートルの土地を 3 年間貸与し、園芸を楽しんでいただく事業です。園芸を通じて、心身の健康の増進や、同好者・社会との交流を深めていただくものです。

- 費用：協力金として、年額 3,600 円を納めていただきます。
- 対象：満 60 歳以上の市民
- 会場：市内 7 か所

◎園芸教室の開催

園芸教室も複数回開催しておりますので、初心者の方でも安心して始めていただけます。

助け合ってやった方が
みんなも助かるし、
自分もうれしい！



木幡園芸ひろば利用者の小溝さん



<小溝さんのご紹介>

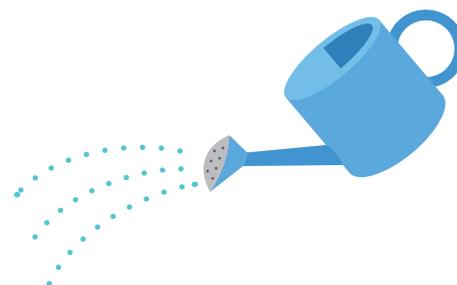
元大工をされていた小溝さん。
大工時代に培ったノウハウを生かし、支柱の組み立てや他の利用者へのアドバイスをされています。

老人園芸ひろば会場一覧

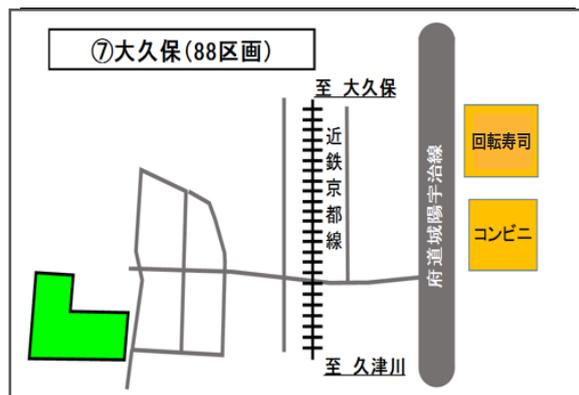
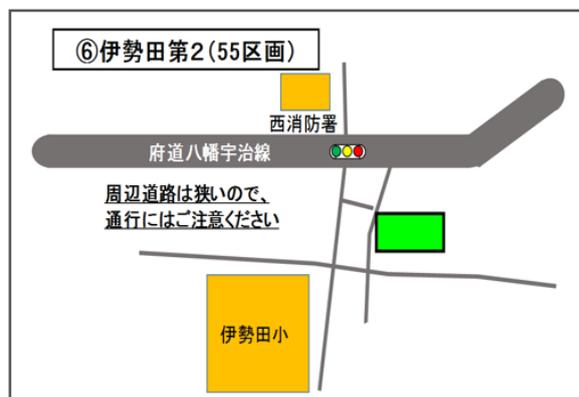
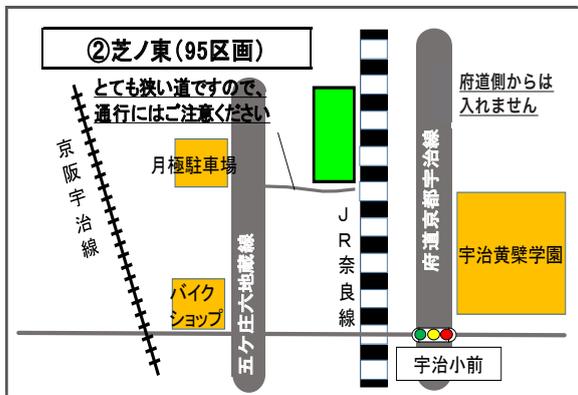
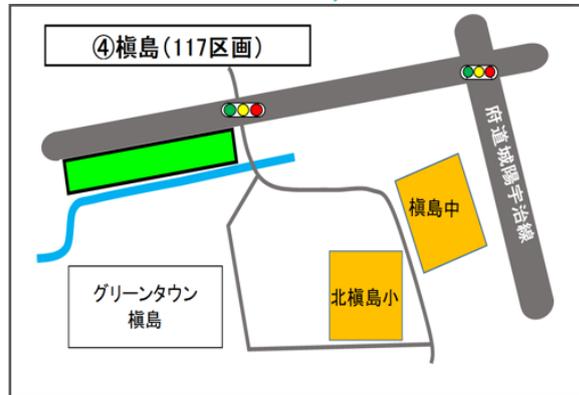
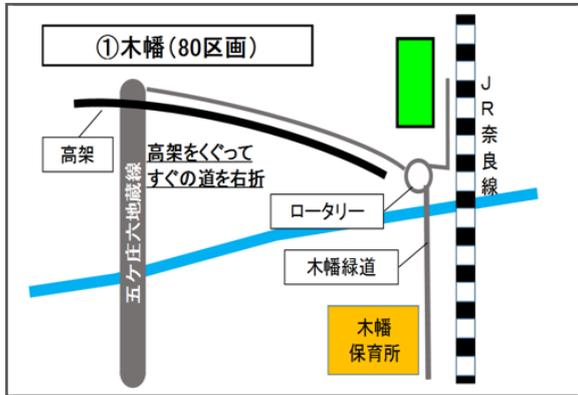
名称	所在地	区画数
木幡	木幡正中 42	80
芝ノ東	五ヶ庄芝ノ東 48-3	95
羽戸山	羽戸山一丁目 49-1	55
槇島	槇島町落合 43-7	117
小倉寺内	小倉町寺内 71-3	60
伊勢田第 2	伊勢田町毛語 129-1	55
大久保	大久保町大竹 10-1	88



園芸ひろばをはじめて3年目。
以前は民間の畑を借りていたけど人が少なく、聞く人がいなくて続かなかった。今は、たくさんの人にいろいろなことを教わりながら畑ができていてるのでとっても楽しいです！



宇治市老人園芸ひろばMAP



② 公民館サークル活動 中央公民館

問 宇治市中央公民館

折居台1丁目-1

☎ 39-9258 FAX 39-9259

◎中央公民館には下表の登録サークルがあり、自主的な活動をされています。(1/3)

2022 (令和4年) .10.1 現在

No.	サークル名	活動内容	活動日	時間帯	会費
1	アートクラブ創画	絵画制作	第2, 4水曜	午後	月2,000円
2	アオ マハナ フラサークル	フラダンス	第2, 4水曜	午前	月2,400円
3	宇治朝霧コーラス	女声合唱	毎週火曜	第1週午前 2~4週午後	月4,000円
4	宇治映画同好会	映画	第2日曜	午前	年1,000円
5	宇治おおとり合唱団	混声合唱	第2, 4木曜	午後	3ヶ月 5,000円
6	宇治さつき同好会	さつき盆栽	第3日曜	午前	年2,000円
7	宇治シティフィルハーモニー	オーケストラ	毎週土曜	夜間	年36,000円
8	宇治抒情歌クラブ	合唱	第1, 3火曜	午後	月1,000円
9	宇治デジタル写真クラブ	写真の勉強	第2金曜	午後	月1,000円
10	Uji 版画サークル	木版画制作	第2金曜	午後	年500円
11	宇治鳳凰大学同窓会かな書道クラブ	かな書道	第2, 4土曜	午前	年2,000円
12	宇治マンドリンアンサンブルフローラ	マンドリン音楽	水曜, 土曜, 日曜各1回	水曜夜, 土曜午後, 日曜午前	月2,500円
13	宇治めいぷるコール	混声合唱	第1, 3木曜	午後	月1,500円
14	映画で英会話	英会話	第1, 3水曜	午後	月2,000円
15	絵ごころ	水彩画	第2, 4金曜	午前	—
16	絵の水曜会	絵画研究	第1, 3水曜	午後	月2,000円
17	大人のピアノ	ピアノ	月2回 火曜又は木曜	午前	月3,000円
18	キッズひまわり	表現活動	第2, 4土曜	午前	月400円
19	きつつき会	木彫り	第2, 4火曜	午後	月1,000円

② 公民館サークル活動 中央公民館

◎中央公民館には下表の登録サークルがあり、自主的な活動をされています。(2/3)

2022 (令和4年) .10.1 現在

No.	サークル名	活動内容	活動日	時間帯	会費
20	きままにあ〜と	手芸	第 1, 3金曜	午前	—
21	源氏のつどい	源氏物語解説	第 1, 3金曜	午後	月 500 円
22	コール☆ジェリクル	合唱	第 1, 3水曜	夜間	月 5,000 円
23	サークル FR	絵画	第 1, 3金曜	午後	月 1,500 円
24	サークル心のうた	合唱	第 1, 3金曜	午前	月 1,000 円
25	詩吟 宇治橋	詩吟	毎週水曜	午後	月 3,000 円
26	シニア太鼓 えん	和太鼓	第 1, 2, 3 日曜	夜間	月 500 円
27	ジャズミンダンス	社交ダンス	第 1, 2, 3 火曜	夜間	月 2,500 円
28	秋陶会	陶芸	第 2, 4水曜	午後	月 1,000 円
29	女声合唱団 詩音	女声合唱	毎週水曜	午前	月 3,500 円
30	女声コーラス しあわせ	女声合唱	第 2, 4日曜	午後	月 2,500 円
31	女声コーラス ひまわり	女声合唱	第 1, 3金曜	午前	月 2,500 円
32	Swingin Echo Jazz Orchestra	ジャズ演奏	毎週 日曜, 火曜	夜間	月 500 円
33	セカンドライフ夢を語る会	ライフスタイル	第 1, 3木曜	午後	月 500 円
34	太極拳サークルパンダ	太極拳	毎週火曜	夜間	月 2,000 円
35	大正琴ファンタジー琴音人	大正琴	第 1, 3木曜	午後	月 3,000 円
36	ダンスを楽しむ会	社交ダンス	毎週土曜	午後	月 2,500 円
37	長江会	太極拳	第 1, 3日曜 第 2, 4水曜	日曜午前 水曜午後	月 2,000 円
38	陶悠会	陶芸	第 1, 3, 4 火曜	午前	月 1,000 円
39	童謡抒情歌クラブ	合唱	第 1 金曜	午後	年 500 円

② 公民館サークル活動 中央公民館

◎中央公民館には下表の登録サークルがあり、自主的な活動をされています。(3/3)

2022(令和4年).10.1 現在

No.	サークル名	活動内容	活動日	時間帯	会費
40	なつメロサークル	合唱	第1, 2, 3金曜	午後	月500円
41	人形劇サークル こまぜごはん	人形劇・音楽	月3回土曜	午前または 午後	—
42	人形劇サークルとらごろう	人形劇	第1, 2, 3火曜	午前	月200円
43	パソコン画で遊ぼう	パソコン画	第1, 3火曜	午後	半年 3,000円
44	パッチワークサークル	パッチワーク	第2土曜	午後	—
45	ひまわり 太極拳	健康体操	第1, 2, 3水曜	午前	月2,000円
46	文章サークルゆりの集い	エッセイを 書く	第3木曜	午前	月1,000円
47	ポコ ア ポコ	器楽合奏	毎週木曜	午前	月500円
48	ママさんブラス Uji	吹奏楽	毎週 金曜, 土曜	午前	月1,500円
49	メンズ英会話クラブ	英会話	第2, 4火曜	午後	月2,000円
50	木工サークルもくもく会	木工作	第2, 4金曜	午前	月500円
51	大和撫鼓	和太鼓	第2, 4木曜	夜間	月1,000円
52	ユーアイ押し花	押し花	第4火曜	午後	月2,000円
53	ヨーガサークル	ヨーガ	第1, 2, 3火曜	午前	月1,000円
54	ヨーガ HANA	ヨーガ	第1, 2, 3木曜	午前	月1,000円
55	楽陶会	陶芸	第1, 2, 3土曜	午前	年 10,000円
56	ラビアンローズ宇治	社交ダンス	第2, 4土曜	午前	月2,500円
57	和太鼓クラブ 楽鼓	和太鼓	第1, 3, 4木曜	夜間	月1,000円
58	和太鼓サークル 渦	和太鼓	毎週水曜	夜間	月1,000円
59	和太鼓サークル 宙 with F	和太鼓	毎週土曜, 日曜	午前	年500円

② 公民館サークル活動 木幡公民館

問 宇治市木幡公民館

木幡内畑34-7

☎ 39-9193 FAX 39-9194

◎木幡公民館には下表の登録サークルがあり、自主的な活動をされています。(1/3)

2022 (令和4年) .10.1 現在

No.	サークル名	活動内容	活動日	時間帯	会費
1	紫陽花コーラス	女声コーラス	第 1, 3, 4金曜	13:00~16:00	月4,000円
2	木幡囲碁同好会	囲碁	第 1 火曜 第 2, 4月曜	13:00~17:00	年3,000円
3	宇治市気功太極拳連盟 土曜教室	気功太極拳	第 1, 3, 4土曜	9:00~12:00	月1,500円
4	宇治市太極拳協会木幡教室	太極拳	第 1, 2, 3木曜	19:00~22:00	月1,000円
5	墨友会	水墨画	第 2, 4水曜	13:30~15:30	月2,000円
6	ESS FRIENDS	英会話	第 1, 2, 3火曜	14:45~16:45	月2,000円
7	TICK TACK	英会話	第 1, 2, 3火曜	13:00~14:30	月2,000円
8	男性ヘルシークッキング 百菜倶楽部	男性料理教室	第 4 水曜	9:00~15:00	月1,500円
9	なかよし会	心身の健康維持	第 1, 3金曜	10:00~12:00	年1,200円
10	端唄 東雲	端唄	第1土曜	13:00~17:00	年300円
11	マーベル	ヒップ・ブレイク・ ストレッチ	第 2, 3, 4月曜	18:00~22:00	1回800円
12	健康体操サークル	ボール運動やダンス を加えたリズム体操	第 1, 2, 3金曜	9:30~10:50	月2,500円
13	健康ヨガサークル	ヨガ	第 1, 3, 4月曜	13:00~15:30	月2,000円
14	ゆったり健康体操サークル	健康体操	第 3 木曜	9:50~11:40	月800円
15	木幡俳句会	俳句	第 1 金曜	13:00~17:00	月1,000円
16	三国志	中国語	第 1, 2, 4月曜	9:00~12:00	月2,500円
17	太陽クラブ	将棋	第 1, 3木曜	13:00~16:00	年300円
18	混声合唱団さわらび	シルバーコーラス	第 1, 3土曜 第 4 木曜	13:00~16:00	月2,000円
19	ぐるーぷ四季彩	油絵	第 1, 2月曜	9:30~12:00	月1,700円
20	頭の健康	麻雀による 老後の健康維持	第 1, 4金曜	13:00~16:30	1回300円

② 公民館サークル活動 木幡公民館

◎木幡公民館には下表の登録サークルがあり、自主的な活動をされています。(2/3)

2022(令和4年).10.1 現在

No.	サークル名	活動内容	活動日	時間帯	会費
21	やよい会	新舞踊	第1, 2, 3木曜	13:00~16:30	—
22	水彩画サークル水曜会	水彩画	第2, 4水曜	13:00~16:00	月1,500円
23	スリランカダンス友の会	国際交流 スリランカダンス	第2, 4月曜	10:00~12:00	月500円
24	小倉百人一首を詠う	百人一首を研究し 現代詩調に歌う	第2, 3水曜	13:30~15:30	年1,500円
25	陶芸サークル彩炎	陶芸	第1, 2, 4土曜	13:00~17:00	月3,000円
26	サークルめんめん	パッチワーク	第2 水曜	9:00~12:00	月1,000円
27	日常生活の 向上を考える会	生活向上	第4 月曜	13:00~17:00	—
28	フレッシュベーカリー	パン作り	第4 金曜	9:30~14:30	月1,000円
29	PAPER CLAY	紙粘土	第1, 2, 3木曜	9:30~12:00	月2,500円
30	フルムーン合唱団	コーラス	第2, 4金曜	19:00~21:00	年1,000円
31	絵手紙サークルつくし	絵手紙	第1 木曜 第3 水曜, 土曜	13:00~16:00 9:00~12:00	月1,000円
32	緑謡会	謡曲	第1, 3土曜	9:30~12:00	—
33	コアバランス	ストレッチ体操	第1, 2, 3水曜	18:30~20:30	月300円
34	大正琴 ファンタジーこはた結	大正琴	第2, 3火曜	13:00~16:30	1回 1,600円
35	西遊記	中国語学習	第1, 3水曜	14:00~16:00	月2,500円
36	華扇会	日本舞踊	第1 水曜 第4 金曜	9:00~12:00	月2,500円
			第3 水曜	13:00~17:00	
37	剣同好会	剣の実技学習	第3 金曜	13:00~17:00	年500円
38	楽しい折り紙	折り紙	第2, 4木曜	13:00~15:30	月700円

② 公民館サークル活動 木幡公民館

◎木幡公民館には下表の登録サークルがあり、自主的な活動をされています。(3/3)

2022(令和4年).10.1 現在

No.	サークル名	活動内容	活動日	時間帯	会費
39	ハワイアン フラ ハウオリ	フラダンス	第1土曜 第3木曜 第4木曜	9:00~12:00	月3,000円
40	頭の体操クラブ	麻雀による 頭の健康法	第2月曜 第3金曜 第4木曜	13:00~17:00	月500円
41	詩吟同好会 「響」サークル	詩吟の練習を通じた 健康・仲間づくり	第1, 3月曜	9:30~12:00	月1,500円
42	座・三味線	三味線演奏	第2, 4金曜	13:00~17:00	月2,500円
43	京都府ディスコン・ カーリンコン協会	ユニバーサル ニュースポーツ	第2火曜 第4水曜	9:00~12:00	年3,000円
			第2金曜	13:00~16:00	
44	宇治文学サークル	読書会	第3土曜	13:30~17:00	月1,500円
45	トモトモ・ アロハウクレレ	ウクレレ	第1月曜 第3水曜	13:00~16:30	月500円
46	リズム体操リトミック	子どもリトミック	第1, 2, 3 月曜	15:50~17:00	1回750円
47	宇治市民混声合唱団	合唱	第2, 3, 4 土曜	18:00~22:00	月3,000円
48	木幡ダンスセンター	ストリートダンス	第1, 2, 3 木曜	18:30~20:30	1回 1,000円
49	楽器を使ってリトミック	子どもリトミック	第1, 2, 3 水曜	18:00~19:30	月2,000円
50	美和の会	お箏 ^{こと} 演奏	第1, 3土曜	13:00~17:00	月200円

② 公民館サークル活動 **小倉公民館**

問 宇治市小倉公民館

小倉町寺内91

☎ **39-9274** FAX **39-9275**

◎小倉公民館には下表の登録サークルがあり、自主的な活動をされています。(1/2)

2022(令和4年).10.1 現在

No.	サークル名	活動内容	活動日	時間帯	会費
1	空手サークル	空手	毎週水曜	夜間	月1,000円
2	園芸サークル	園芸	第1,3火曜	午前	月500円
3	水晶会	水彩画	第1,3木曜	午前	月1,500円
4	パッチワークサークル	パッチワーク	第1,3水曜	午前午後	年8,000円
5	宇治民話の会	民話	第3火曜	午前午後	月1,500円
6	人形劇サークル ラディッシュ	人形劇	毎週水曜	午後	—
7	ヨーガサークル	ヨーガ	第1,2,4 水曜	午前	月1,300円
8	すみれコーラス	コーラス	第1,3,4 火曜	午前	月2,500円
9	書道サークル	書道	第1,3火曜	午後	月1,500円
10	巨椋囲碁サークル	囲碁	毎週月曜	午後	年1,000円
11	混声合唱団 おぐらの	コーラス	毎週木曜	夜間	月2,500円
12	小倉太極拳	太極拳	第1,2,3金曜 第4火曜	夜間	月2,000円
13	ひまわり大正琴	大正琴	第2,4月曜	午後	月2,000円
14	はつらつエアロ	エアロビクス	第1,2,3 火曜	午後	月2,000円
15	シャルウィダンス	社交ダンス	毎週金曜	夜間	月2,500円
16	小さな星たち	女声コーラス	第1,2,3 金曜	午後	月3,000円
17	ピンポンを楽しむ会	卓球	第1金曜 第3月曜 第4水曜	午前	年1,000円

工 趣味を
充実させたい！

② 公民館サークル活動 小倉公民館

◎小倉公民館には下表の登録サークルがあり、自主的な活動をされています。(2/2)

2022(令和4年).10.1 現在

No.	サークル名	活動内容	活動日	時間帯	会費
18	東風会	健康マーじゃん	第1, 2, 3金曜 第4木曜	午後	年250円
19	天使のパソコン	パソコン	第1, 4火曜	午後	月2,300円
20	詩吟サークル 朝日が丘	詩吟	第1, 3月曜	午前	月700円
21	宇治古文書を読む会	古文書読解	第1, 3水曜 第2, 4土曜	午後	月500円
22	健康ヨガサークル	骨盤矯正ヨガ	第1, 2, 3水曜	午前	月1,000円
23	抹茶サークル「卯の花」	茶道・抹茶	第2, 4月曜	午後	月500円
24	プルメリア・フラダンス	フラダンス	第2, 3, 4木曜	午前	月2,500円
25	うじ食育ボランティア こんぺいとう	食育	第2火曜	午前	年500円
26	絵手紙サークル 「やまぶき」	絵手紙	第2, 4火曜	午後	—
27	はなみずき	大正琴	第1, 3木曜	午後	月1,000円
28	女性脳活麻雀	健康マーじゃん	毎週水曜	午後	—
29	ウクレレファン	ウクレレ	第2, 4水曜	午前	—
30	あじさいリコーダー隊	リコーダー	第1, 3木曜	午前	年2,000円
31	杜のハーモニー	コーラス	第2, 4土曜	午前	3月1,000円
32	懐メロの会	懐メロを歌う	第3月曜	午後	月100円
33	絵手紙 榎島	絵手紙の作成	第1火曜	午前	月100円
34	サロン あじさい	サロンの企画 運営	第1火曜 第3土曜	午前	—

② 公民館サークル活動 広野公民館

問 宇治市広野公民館

広野町寺山17-403

☎ 39-9276 FAX 39-9277

◎広野公民館には下表の登録サークルがあり、自主的な活動をされています。

2022 (令和4年) .10.1 現在

No.	サークル名	活動内容	活動日	時間帯	会費
1	広野太極拳サークル	太極拳	第 1, 3水曜	19:30~	月2,000円
2	やまぶきコーラス	女性コーラス	第 2, 4月曜	9:00~	月2,000円
3	広芳会	書道	第 2, 4木曜	13:00~	月2,000円
4	きざみ	木彫製作	第 1, 3土曜	13:00~	月2,000円
5	広墨会	水墨画	第 2, 4水曜	10:00~	月1,500円
6	楽しい英会話	英会話	第 2, 4火曜	14:00~	月2,000円
7	広野水彩画サークル	水彩画	第 1, 3火曜	13:00~	月1,500円
8	広野歌謡サークル	カラオケ	第 1, 3土曜	13:00~	月1,500円
9	大正琴 広野公民館サークル	大正琴	第 2, 4火曜	13:30~	月2,500円
10	味楽会	男の料理教室	第 4 金曜	9:00~	月2,000円
11	あぢさみ句会	俳句研究	第 3 月曜	13:00~	月500円
12	いきいきヘルスクラブ	体操	第 1, 3木曜	9:00~	月1,000円
13	広野写友会	写真	第 3 水曜	13:00~	月1,000円
14	シニアピンポン	卓球	第 2, 4金曜	13:00~	月300円
15	広野ラージ卓球クラブ	ラージボール卓球	第 1, 3金曜	13:00~	年2,000円
16	ドレミ大人のピアノ	キーボード・ピアノ	第 1, 3木曜	13:00~	月2,000円
17	楽しい色えんぴつ画	色えんぴつ画	第 1, 3火曜	13:30~	月1,000円
18	NACYURA body & mind	ヨガ	第 1, 3土曜	9:00~	月2,000円
19	うたごえサークル	歌を唄う	第 4 金曜	9:30~	月500円
20	スイング	社交ダンス	第 1 水曜 第 3 月曜	13:00~	月2,500円

工
趣味を
充実させたい！

③ 宇治市老人福祉センターサークル協議会

☎ 宇治市社会福祉協議会（コラボネット宇治）

☎ **22-5650** FAX **22-5654**

会場 宇治市総合福祉会館 宇治琵琶45

◎目的は？

宇治市老人福祉センターサークル協議会は、60歳以上の市民が各サークルの自主活動と緊密な連携を図り、広く社会福祉への貢献と学習活動の交流を深めることを目的としています。

◎サークル一覧

2022(令和4年).12.1 現在

No.	サークル名	活動内容	活動日	時間帯
1	松涛会	謡曲	第1水曜, 第3木曜	13:00~17:00
2	花あそび	華道	第2, 4土曜	9:00~12:00
3	茶道サークル	茶道	第2, 4土曜	10:00~12:00
4	書道同好会	書道	第1, 3金曜	13:00~16:00
5	囲碁同好会	囲碁	ALL 開館日	9:00~17:00
6	琵琶窯陶苑	陶芸	毎週火曜, 金曜	9:00~16:00
7	宇治カラオケ会	カラオケ	第2, 3, 4水曜 第2, 4土曜	9:00~12:00
8	吟水会	詩吟	第1, 3火曜	13:00~16:00
9	太極拳教室	太極拳	第1, 2, 3, 4土曜	13:00~15:00
10	茶の花	大正琴	第1, 3木曜	10:00~12:00
11	おおとり	三味線・民謡	第2, 4水曜	13:00~16:00
12	ちぎり絵教室	ちぎり絵	第1, 3火曜	13:00~15:00
13	将棋同好会	将棋	ALL 開館日	12:00~17:00
14	宇治シルバー合唱団炎	コーラス	毎週木曜	13:00~17:00
15	健康社交ダンス会	社交ダンス	毎週水曜, 日曜	(水) 13:30~15:30 (日) 10:00~15:30
16	歌謡ナツメロクラブ	ナツメロ	第2, 4金曜	13:00~16:00
17	鳳凰ハーモニカ	ハーモニカ	第2, 4木曜	10:00~12:00

④ 文化・芸術活動

問 秘書広報課

☎ 22-3141 (代表) FAX 20-8779

◎ 「文化・芸術活動」登録団体一覧 (1/4)

2022 (令和4年) .12.1 現在

No.	市民活動団体名	活動内容	主な活動場所	活動頻度 / 会費
1	書道サークル会	書道による 個々の指導	小倉公民館	月2回 1,500円/月
2	混声合唱 ヴォーチェ・スノーラ	コーラス	東宇治中学校 音楽教室	月3回 (第1, 3, 4木曜) 3,000円/月
3	華洲会 宇治木幡分会	関西吟詩文化協会 主宰の教材の学習 吟詩習得	木幡地域福祉センター	月3回 (第1, 2, 3火曜) 800円/月
4	うきふね短歌会	短歌の研修	生涯学習センター	月2回 (第1, 3木曜) 1,500円/月
5	伊勢田絵画サークル	自分の好きな素材 で自由に絵を描く	西宇治中学校 4階美術室	月2回 (第2, 4日曜) 500円/月
6	伊勢田書道サークル	書道の練習	西宇治中学校 4階美術室	月3回 (原則的に は第1, 2, 4土曜) 2,200円/月
7	宇治川柳会	川柳作句を通して 会員相互の親睦	中央公民館	月1回 4,000円/6カ月
8	日曜会	社交ダンス交流会	南宇治コミュニティ センター	毎週日曜 200円/回
9	宇治マンドリンアンサン ブル フローラ	定期演奏会等	宇治市文化センター	年間40回程度の合 奏練習、演奏会 2,500円/月
10	Syues アフタヌーン Show 世話人	フォーク・ ポップス	宇治橋通商店街 京都文教大学サテライ トキャンパス	月1回 主に第3日曜 会費無し
11	ミニステージ・イン・ 宇治	バンド演奏、 各種芸能披露	宇治橋通商店街 京都文教大学サテライ トキャンパス	毎月1回 第1土曜 会費無し
12	宇治リンゴクラブ	1対1の 英会話練習	生涯学習センター	毎月 第1, 3, 5火曜 200円/回

工
趣味を
充実させ
たい！

◎ 「文化・芸術活動」登録団体一覧（2/4）

2022 (令和4年) .12.1 現在

No.	市民活動団体名	活動内容	主な活動場所	活動頻度 / 会費
13	若菜の会	源氏物語の講読	ゆめりあうじ	毎月第1金曜 1,500円 / 月
14	秋陶会	作陶及び作品の 合評等	中央公民館実習室	1,000円 / 月
15	宇治めいぷるコール	混声合唱	中央公民館	毎月 第1, 3, 5木曜 2,000円 / 月
16	爽丘会	囲碁	東宇治コミュニティ センター	毎週水曜 500円 / 月
17	琵琶窯陶苑	陶芸品の作陶	総合福祉会館	月4回 500円 / 月
18	陶愁会	陶器作成	中央公民館	月3回 7,000円 / 月
19	パソコン画で遊ぼう	パソコンを使って 絵画制作の勉強会	中央公民館	毎月 第1, 3火曜 500円 / 回
20	USK サークル 書道同好会	書道講師による 添削、展示	総合福祉会館	月2回 1,000円 / 月
21	宇治おおとり合唱団	合唱練習	中央公民館	月3回 第2, 3, 4木曜 5,000円 / 3か月
22	宇治シティフィル ハーモニー	市民オーケストラ	中央公民館	月4回 毎週土曜 1,500円 / 月
23	映画で英語	映画を教材にして 英語を学ぶ	中央公民館実習室	月2回 2,000円 / 月
24	女声コーラス 「ひまわり」	コーラスを通じて会員 相互の親睦と交友を 深め技術の向上を図る	中央公民館	月2回 第2, 4月曜 2,000円 / 月
25	AFU・アート フォーラム宇治	美術活動による 市民交流広場（アート フォーラム）の創出	中央公民館 / 生涯学習センター	1,500円 / 年
26	墨友会・木幡公民館 水墨画サークル	水墨画・彩色水墨画の 練習等	木幡公民館等	月2回 第2, 4水曜 2,000円 / 月
27	吉田将棋教室	将棋指導及び普及	大久保青少年センター	毎週木曜 会費無し

◎ 「文化・芸術活動」 登録団体一覧（3/4）

2022（令和4年）.12.1 現在

No.	市民活動団体名	活動内容	主な活動場所	活動頻度 / 会費
28	童謡・唱歌の会	童謡・唱歌	小倉公民館	500円 / 月
29	宇治ハーモニカ サークル・セドナ	コンサート出演	西小倉コミュニティ センター	月2回の練習等 2,000円 / 月
30	サークル紅	書道練習添削	木幡公民館	月2回 第1, 3水曜 2,500円 / 月
31	（一財）宇治市文化 財愛護協会	文化財の調査・研修等	宇治市内	2,000円 / 年
32	Swingin' Echo Jazz Orchestra	音楽練習	中央公民館 (各コミュニティセ ンター)	週1回(月4回) 500円 / 月
33	宇治紫	朗読の練習	生涯学習センター	月2回 2,000円 / 月
34	中高年から始める らくらくピアノ	認知症予防の(ピアノ を使った)指運動	開地域福祉センター	月2回 2,000円 / 月
35	ぐるーぷ 四季彩	油彩雲制作	木幡公民館	月2回~ 2,000円 / 月
36	宇治「と金会」	将棋の対局	ゆめりあうじ3階	毎月 第2, 4日曜 会費無し
37	宇治「フォト575」	川柳に写真をつけて、 楽しみながら脳の 活性化	ゆめりあうじ3階	月1回 第2木曜 会費無し
38	陶芸サークル彩炎	陶芸	木幡公民館	月3回 第1, 2, 4土曜 3,000円 / 月
39	歴史探訪の会	日本の歴史に関する 研鑽	ゆめりあうじ	月1回 3,000円 / 半期
40	宇治朝霧コーラス	合唱	中央公民館	月3回 4,000円 / 月
41	混声合唱団おぐらの	混声合唱団	小倉公民館	月4回 木曜 2,500円 / 月
42	和太鼓サークル「渦」	和太鼓の練習	中央公民館	月3回 基本的に水曜 1,000円 / 月

工
趣味を
充実させたい！

◎ 「文化・芸術活動」 登録団体一覧（4/4）

2022（令和4年）.12.1 現在

No.	市民活動団体名	活動内容	主な活動場所	活動頻度 / 会費
43	すみれコーラス	合唱	小倉公民館	月3回 第1, 3, 4火曜 2,500円/月
44	みつば家（よさこい）	イベントや施設慰問	南宇治コミュニティセンター他	月2～4回 1,000円/月
45	宇治文学サークル	読書会	木幡公民館	月1回 1,500円/月
46	ギコギコ・トントンくらぶ	木工	生涯学習センター、公民館	月1回 300円/月
47	メンズ英会話クラブ	英会話	中央公民館実習室	月2回 第2, 4火曜 2,000円/月
48	宇治将棋同好会	将棋	総合福社会館	週6日 3,000円/年

⑤ SKY セミナー

問 公益財団法人 京都SKYセンター

〒604-0874 京都市中京区烏丸通丸太町下る ハートピア京都2階

☎ **075-241-0226**
 FAX **075-241-0204**



(京都SKYセンター HP)

思いから参加へ

◎ SKY セミナーとは

生きがいづくりや生活、趣味、歴史、文化などシニアの興味深い内容の講演会やセミナーを実施しています。

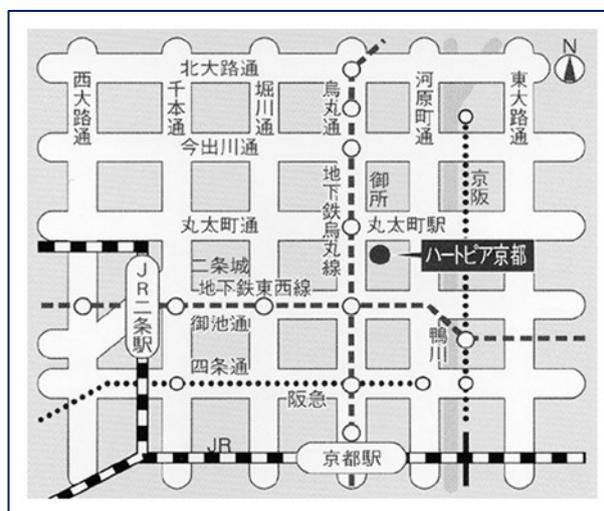


仏像彫刻セミナー



北山トレイル

京都 SKY (スカイ) センターは
 シニアの健康と生きがいづくり
 の推進と自主的な活動を支援す
 る団体です。



工 趣味を
 充実させたい！

仲間を みつきたい！

- ✓ 趣味を通じて仲間を増やしたい！
- ✓ 新しい趣味にチャレンジしたい！
- ✓ 余暇を充実させたい！



仲間をみつきたい方へ

◎仲間とつながる

① 喜老会

問 宇治市連合喜老会

☎ 24-0187

楽しい仲間といっしょに
素敵な時間を過ごしませんか…



おおむね60歳以上の市民による老人クラブです。喜老会は、宇治市独自の名称で、昭和38年老人福祉法の成立に先駆けて宇治市連合喜老会が誕生しました。京都府や全国の老人クラブ連合会に参加しています。連合では全市的に健康・友愛・奉仕活動を展開し、地域では50を越す各単位クラブがそれぞれ特色ある活動をしています。

◎喜老会ではこのような活動をしています。

	活動内容
心と体の健康活動	誰もができるいろんなスポーツ
	楽しい研修／講習
	囲碁、俳句、演芸、日帰り・一泊旅行など
互いに支えあう友愛活動	毎月の例会・お誕生会
	日々の見守り・相談など
地域での奉仕活動	神社境内、児童公園や宇治川塔の島の清掃・草刈
	小学校登下校の見守り・あいさつ
	駅前花壇の整備など

※その他、太陽が丘や文化センターでの大会、地域でのきめ細かな活動もしています。

オ 仲間を
みつきたい!

喜老会 活動の様子

健康



ビーンボウリング

★「三種目スポーツ」って？

ワナゲ・スカットボール・ビーンボウリングの3つの種目を1回の大会で行うよければりなスポーツ大会です。

★大会では、良いスコアが出たら「ワーツ」「オー」の歓声と共に拍手！失敗したら「頑張って！」の声などで賑やかな雰囲気です。

総合福祉会館にて楽しく囲碁を月に2回と大会などを行っています。

ぱちぱちと囲碁を打つ音と打つ人打たれる人の表情が目まぐるしく変わり楽しい時間を過ごしています。

頭の運動にも、仲間づくりにももってこいです。



囲碁リーグ

奉仕



塔の島の清掃活動

年間3回ほど塔の島などの清掃活動をしています。

みんなきれい好き？と思うほどゴミ、草、枝等を手際よく片付けていきます。あっという間にきれいで気持ちいい場所になっていきます。

「きれいになったね、ありがとう」という声も聞こえてきます。

友愛

ひとり暮らしなどの高齢者のおうちに訪問し、見守り活動をしています。

その他にもたくさん行事もしています。
お気軽にお問い合わせください。

② Hot! ふれあいサロン

問 宇治市社会福祉協議会 (コラボネット宇治)

宇治琵琶45 宇治市総合福祉会館内

☎ **22-5650** FAX **22-5654**



(宇治市社協 HP)

身近な地域の居場所で心に栄養を!

◎ Hot! ふれあいサロンとは

地域の高齢者や障害がある方、児童、子育て中の親子などの孤立を防ぎ、身近な地域で互いに支え合い、助け合える仲間づくりを進める市民グループが、Hot! ふれあいサロンです。各サロンでは、多彩なプログラムを組んで、体操や手作り、レクリエーションをしています。
※見学や参加希望・立ち上げの相談は、事前にお問い合わせください。

◎活動費の助成

宇治市共同募金委員会にて実施しています。助成に関するお問い合わせは、下記までお願いします。

問合せ先: 宇治市共同募金委員会事務局 (宇治市社会福祉協議会)



縁が和サロンの活動の様子

縁が和サロン 山内さん

きっかけは、「サロンというのがあるけど、ちょっとの時間でいいからやってみない?」というお誘いから。

今では、みんなの楽しそうな笑顔と笑い声が自分のエネルギーになっています。日々、楽しいことを探しています。



サロン白川の活動の様子

サロン白川 森川さん

私がこの会で学んだことは、高齢者は一人ひとりプライドを持っているということ。人生の修羅場をくぐり抜けてきたノウハウを持っているということ。

そのノウハウを人の役に立てたいと強く願っているということ。この人々のプライドを尊重し合いながら、緩やかな絆を築いていきたいと思います。サロン白川は、役員さんたちとの絶妙なチームワークに支えられ、夫亡きあとの私の生きがいになっています。

オ仲間を
みつきたい!

Hot! ふれあいサロン一覧 (1/3)

2022 (令和4年) .4.1 現在の情報です。

No.	大字	団体名	開催日時	会場
1	伊勢田町	サロン絆	毎月第2, 4水曜 13時30分～15時30分	伊勢田集会所
2	宇治	野神ふれあいサロン	毎月第2日曜 10時～12時	野神社社務所 野神集会所
3	宇治	HOT ふれあいサロン権現	毎月第2木曜 10時～12時	柳谷観音宇治別院
4	宇治	さろん妙楽	毎月第1水曜 13時30分～15時	妙楽集会所
5	宇治	ワクワク光	毎月第3金曜 10時～12時	NTT西日本宇治“光” ふれあいステーション
6	宇治	縁が和サロン	毎週月曜 10時～12時 不定期 毎月第3水曜 10時～12時 毎週木曜 14時～16時 不定期	縁が和集会所
7	大久保町	ともしび	毎月第4木曜 10時～12時 不定期 毎月第4日曜 13時30分～15時30分 バリアフリー映画 偶数月 13時～	日本キリスト教団 宇治大久保伝道所
8	大久保町	くりくま健功会	毎週水曜 9時50分～11時50分	南宇治コミュニティ センター
9	大久保町	Hot! ふれあいサロン 田原	毎月第2木曜 14時～15時30分	国際シャロームキリ スト協会2F
10	大久保町	文化サロン「ゑん」	毎月第1土曜 14時～15時	文化サロン「ゑん」
11	小倉町	よもやま会	毎月第3水曜 14時～16時	堀池集会所
12	小倉町	喜楽会	毎月第2水曜 13時～15時	春日森集会所
13	宇治	HOT ふれあいサロン あじさい	毎月第2,4火曜 13時30分～15時30分 毎月第3土曜 10時～12時	新半白集会所、小倉 公民館
14	小倉町	福寿会	不定期	浦和第四町内会集会所
15	小倉町	わかさ会	毎月第3水曜 9時30分～12時 毎月第2, 4金曜 13時30分～15時30分	小倉デイサービスセンター、 NTTふれあいセンター
16	小倉町	南陵台友愛サロン 「フレンズ」	毎月第1土曜, 第4月曜 午前中	小倉小学校、南陵第2児 童公園、府立運動公園
17	小倉町	サロン巨椋	毎月第1, 3水曜 13時～15時	春日森集会所
18	折居台	折鶴サロン	毎月第2, 4月曜 13時～15時	折居台北集会所
19	五ヶ庄	一福会	毎月第2, 4木曜 9時30分～11時30分	福角集会所
20	五ヶ庄	サロン広芝	毎月第3火曜 13時～15時	広芝集会所

Hot! ふれあいサロン一覧 (2/3)

2022 (令和4年) .4.1 現在の情報です。

No.	大字	団体名	開催日時	会場
21	五ヶ庄	サロンお茶の子会	毎月第2土曜 13時～15時	南部福角集会所
22	五ヶ庄	ホットサロンゆうゆう	毎月第2,4水曜 10時～11時30分	西川原集会所
23	五ヶ庄	白寿お茶飲み会	毎月第2,4土曜 13時～15時	大和田西集会所
24	五ヶ庄	しゃべり場カフェ	毎月第2日曜 13時～15時30分	東宇治地域福祉センター
25	木幡	Hot! ふれあいサロン 「京かのこ」	毎月第2木曜 13時30分～15時	木幡北畠集会所
26	木幡	御蔵山サロン	毎月第2,4水曜 13時～15時	御蔵山集会所
27	木幡	サロンピノキオ	毎月第4木曜 13時30分～15時30分	木幡檜尾集会所
28	木幡	ほっとふれあいサロン ひまわり	毎月第4水曜 13時～16時	南木幡集会所
29	木幡	おこしやす	毎月第1,3火曜 13時30分～15時30分	南木幡集会所
30	木幡	南山ふれあいサロン	毎月第1,3火曜 13時～16時	東木幡集会所
31	木幡	色えんぴつ	毎週水曜 (5週目以外) 10時～13時30分	御蔵山南集会所
32	木幡	あおぞら会	毎月第3木曜 13時30分～15時	ハーモニーやまはた
33	木幡	なかよし会	毎月第1,3金曜 10時～12時	木幡公民館
34	木幡	金曜サロン	毎週金曜 10時～12時	ユニ宇治川マンション 5号館集会所
35	白川	サロン白川	毎月第1,2,3木曜 13時30分～15時	白川集会所
36	神明	城南荘 木曜カフェ	毎月第2,4木曜 13時30分～15時	城南荘集会所
37	天神台	天神台ふれあいサロン絆	毎週月曜,水曜,金曜 8時30分～11時30分 不定期	天神台第二公園、 天神台集会所他
38	羽戸山	サロン車田	毎月第3月曜 13時30分～15時30分	車田集会所
39	菟道	冒険遊び場 うさぎ はらっぱであそぼうよ!	毎月1回日曜 10時～16時	菟道公園
40	南陵町	生き生き教室203	毎月第2,4金曜 14時～15時30分	南陵町南集会所
41	南陵町	南陵台ふれあいサロン 「和み」	毎月第2,3水曜 13時30分～16時 毎月第3木曜 10時～11時30分 (第4土曜 13時30分～)	南陵町南集会所
42	南陵町	南陵町健康サロン 「健やか」	毎月第1月曜,第3日曜 13時30分～ 15時 特別開催,屋外もあり	南陵町南集会所

オ仲間を
みつきたい!

Hot! ふれあいサロン一覧 (3/3)

2022 (令和4年) .4.1 現在の情報です。

No.	大字	団体名	開催日時	会場
43	羽戸山	羽戸山サロン	毎月第2日曜 10時~15時 毎月第2,4火曜 14時~16時	羽戸山集会所
44	開町	サロンおこしやす	毎月第1木曜 13時30分~15時30分	開地域福祉センター
45	開町	開ひまわり会	毎月第1,4金曜 9時~12時	開地域福祉センター
46	開町	笑う門には福来るの会	毎月第1,3火曜 10時~11時30分	開地域福祉センター
47	広野町	ミニホットサロンひまわり	毎月第2金曜 13時~14時30分	西広野集会所
48	広野町	もみじ会	毎月第2月曜 13時30分~15時30分	南広野集会所
49	広野町	ほっと!スマイル	月1回 不定期 10時~12時	大開集会所
50	槇島町	ホットサロンやすらぎ	毎月第2,4火曜 13時30分~15時30分	槇島集会所
51	槇島町	むらさき気楽会	毎週水曜 10時~11時30分	紫ヶ丘集会所
52	槇島町	楽しく料理を作ろう会	毎月第4木曜 10時30分~13時30分	槇島コミュニティセンター
53	槇島町	北槇ハーモニー	毎月第1,3,4金曜 10時~12時	グリーントウン槇島 中央集会所
54	槇島町	北内 Hot! ふれあいサロン	毎月第3土曜 13時30分~15時30分	槇島集会所
55	槇島町	下村ほっとサロン	毎月25日 13時~16時 不定期2回	下村集会所
56	槇島町	ホットふれあいサロン つるかめ	毎月第3木曜 13時~15時	宇治おぐら住宅集会所
57	槇島町	サロン槇の島	毎月第1土曜 13時30分~15時30分 不定期	槇島集会所
58	槇島町	サロンいきいき	毎週金曜 10時~12時	槇島集会所
59	槇島町	ホットサロン月夜	毎月第3水曜 13時30分~15時30分 不定期	朝日プラザ集会所
60	槇島町	イキイキの会	毎週火曜 10時~12時 不定期	槇島コミュニティセ ンター、西宇治公園
61	槇島町	むらさき気楽会 (木曜日)	毎週木曜 10時~11時30分	紫ヶ丘集会所
62	菟道	フレンドサロン	毎月第4土曜 13時30分~15時	三室戸北集会所
63	菟道	丸山はづきの会	毎月第2金曜 13時~16時	三室戸北集会所
64	明星町	明星ホットサロン	毎月第2月曜 10時~12時	明星町集会所
65	六地藏	ふれあいサロンやよい	毎月第2土曜 13時30分~15時	六地藏南集会所
66	六地藏	アルス、シルバー会	毎月第2,4土曜 14時~15時	アルス 京都リスタシア マンションホール

③ SKY サークル

問 公益財団法人 京都SKYセンター

〒604-0874 京都市中京区烏丸通丸太町下る ハートピア京都2階

☎ 075-241-0226

FAX 075-241-0204



(京都SKYセンター HP)

ひろがるコミュニケーションと
さわやかライフ 始めたかったことと
仲間が見つかるかも…

◎ SKY サークルとは

文科系からスポーツ系、ボランティアまで約 80 サークルが活動しています。

生きがいと健康づくり、趣味・教養を高めるために SKY 会員さんが自主的にサークル活動を展開され、会員さん同志のふれあいの輪が広がっています。

新しい仲間との出会い、もう一人の自分との出会いを求めてぜひあなたもサークルの仲間にご参加ください!



SKYリラックスヨガサークル



SKY耀色鉛筆画サークル

④ つながりサロン

問 NPO法人 まちづくりねっと・うじ

宇治市宇治妙楽48-1

☎ 090-7499-6261



(まちづくりねっと・うじ HP)

人と人とのつながりを大切にしたいとの思いから、つながりサロンを開催しています。おしゃべりを楽しみたい方は、お気軽に遊びに来てください。

ボランティアさん募集中です!



● 開催日：毎週水曜日 14時から16時まで

● 開催場所：宇治市宇治妙楽 41

大阪屋マーケット内 ギフトショップあおいそら



楽しく 外出したい！

ご家族で、親しい仲間と気軽にできる
ラジオ体操からスポーツなどいつまでも楽しく活動して
健康寿命を延ばしましょう。

- 外出する機会が減ってきた
- 無理なく安心して外出したい！
- 余暇を充実させたい！

高齢者でも安心して外出できる場所・仲間を探している方へ

◎楽しむ施設等

① 宇治市植物公園

問 宇治市植物公園

広野町八軒屋谷25-1

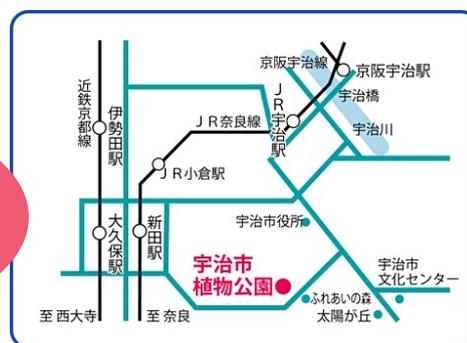
☎ 39-9387 FAX 39-9388



(宇治市植物公園 HP)



宇治市内在住の
70才以上
無料！



- 開園時間：9:00～17:00（ただし、入園は16:00まで）
- 観賞温室の開室時間：9:00～16:00
- 休園日：月曜日（祝日の場合は翌日が休園日）12月28日～1月4日

◎ウォーキングコース

緑の館前から秋のゾーン・タペストリー前花の広場・春のゾーンを通り、緑の館まで戻ってくる1周・約800メートルのウォーキングコースが設定され、季節を楽しみながらウォーキングを楽しむことができます。



カ
外
楽
し
く
出
外
し
た
い
！

② お茶と宇治のまち歴史公園 茶づな

問 お茶と宇治のまち歴史公園 茶づな

菟道丸山203-1

☎ **24-2700**



(茶づな HP)

- 営業時間：9：00～17：00
- ミュージアム入場料金：一般 600 円 小人 300 円 小学生未満 無料
宇治市在住の高齢者（70 歳以上）とその介助者（1 名）は無料

◎お茶と宇治のまち「茶づな」とは

宇治茶と宇治の歴史・文化を知るスタート地点

宇治のシンボルである宇治橋と太閤堤跡、菟道稚郎皇子御墓を結ぶ、歴史軸上に位置し、その歴史を感じることができる公園です。園内には茶づなの愛称がついた交流館があり、宇治茶の成り立ちから、宇治の歴史の流れを展示と映像で学ぶことができます。また、茶摘みや抹茶づくりなどさまざまな体験プログラムを通して、まちとひと、歴史、文化をつなぎ、宇治の観光やまち歩きが楽しくなる魅力を発信しています。



③ 京都府立山城総合運動公園（太陽が丘）

問 公益財団法人 京都府公園公社
山城総合運動公園管理事務所（太陽が丘）
広野町八軒屋谷1



(太陽が丘 HP)

☎ 24-1313 FAX 21-0381

◎太陽が丘では、さまざまなスクールが開催されています。

スクール名	対象	概要	
シニア テニスクラブ	50歳以上	テニスで体を気持ちよく動かし、 体力づくりを行いましょう。	
スロー エアロビクス	50歳以上	ゆっくりとしたテンポの音楽にあ わせ、「開く・伸ばす・ひねる」 などの要素を取り入れた運動です。 初心者でも、気軽にご参加してい ただけるスクールです。	
さわやか健康	18歳以上	「健康のため、何か運動をした い」と考えている方におすすめ。 ストレッチや軽運動、ウォーキン グで健康を維持しましょう。	
超入門 太極拳	18歳以上	個々の身体能力に合わせて、無理 なく楽しいレッスンです。宇治、 城陽で健康維持につながる軽運 動の教室を受講するなら太陽が丘。 太極拳を通して楽しく運動してみ ませんか？	

※料金・開催日程等、詳細は問い合わせ先まで。

カ
外
楽
し
く
出
た
い
!

③ 京都府立山城総合運動公園（太陽が丘）



◎太陽が丘スポーツクラブの特徴



公式施設でスクールを受けられる
総体や公式試合が開催されるグラウンド、体育館などの施設で思いっきり体を動かしていただけます。特にお子様には貴重な体験を積むことができます。



多彩なプログラム
子供から大人までご利用いただけるスクールが全部で20以上ございます。親子で一緒に通うなど幅広くご利用ください。



年間を通して行われるスクール
太陽が丘にて春・夏・秋・冬と年間を通してスクールを受けていただけます。



保育施設
子育て中の方は、スクール中お子様を保育ルームでお預かりさせていただきます。事前に電話連絡が必要となりますので、気軽に連絡ください。



ビジター・無料体験
太陽が丘スポーツクラブは1回ごとに参加できるビジター制度を設けています。また、全く初めて参加される方は、はじめの1回体験が無料になります。



駐車料金無料
スクール利用者・お子様のスクール送迎は、普通車1回に限り無料となります。体育館事務所に駐車券を交換いたします。

④ SKY 会員

問 公益財団法人 京都SKYセンター

〒604-0874 京都市中京区烏丸通丸太町下る ハートピア京都2階

☎ **075-241-0226**FAX **075-241-0204**

(京都SKYセンター HP)

シニアライフの道しるべ“SKY”

◎京都 SKY センター

健やか(S)、快適(K)、豊かな(Y)長寿社会をめざして、シニア・高齢者の生きがい・健康づくりのお手伝いをしています。



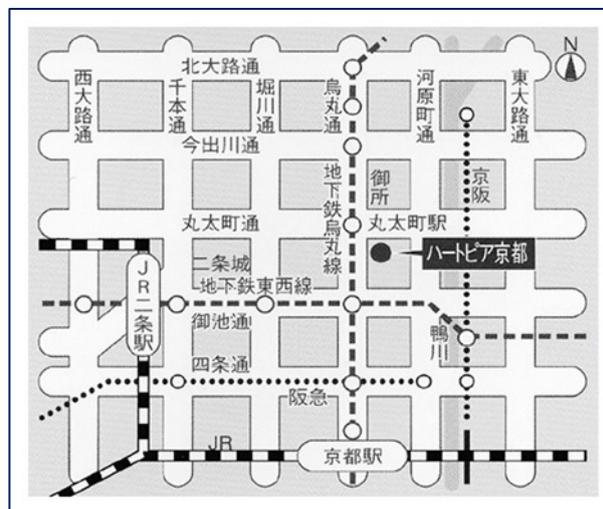
情報誌「SKY」

◎SKY 会員について

京都府内のお出かけ情報や生きがいづくりに役立つ情報誌「SKY」「SKY ニュース」のお届け。毎月、多彩なイベントを実施しています。

- 対象：概ね50歳以上の方
- 会費：年 4,000 円 (家族の方については、1名につき年 2,000 円)
- 特典：京都 SKY センターが実施する各種事業に優待料金で参加していただけます。DC ゴールドカード年会費通常1万円 (税別) が無料で加入できたり、協力企業などの企画の割引利用ができます。

京都 SKY (スカイ) センターはシニアの健康と生きがいづくりの推進と自主的な活動を支援する団体です。

カ楽しく
外出したい!

◎健康づくり

① 市内各地のラジオ体操

問 長寿生きがい課

☎ **22-3141** (代表) **FAX 21-0406**

ラジオ体操を毎日の習慣に

宇治市内の各地域で住民有志によるラジオ体操の活動がされています。主に児童公園を会場に、ラジオ体操第1から第3までされている団体もあります。

市が把握している団体をご紹介します。

あなたも、『ラジオ体操』を毎日の習慣に取り入れてみませんか？



	実施会場	実施日 / 時間
①	神野医院前	月曜から土曜 (日祝休) 8時から
②	蛇塚児童公園	月曜から土曜 (日祝休) 7時から
③	南陵町第2児童公園 (さんかく公園)	月曜から土曜 (日祝休) 7時20分から
④	コープ宇治神明前	月曜から土曜 (日祝休) 9時10分から
⑤	北山公園	毎日 7時から
⑥	京都府立山城総合運動公園 (太陽が丘) 体育館前	毎日 6時30分から
⑦	砂田第一児童公園	金曜 8時から
⑧	東中児童遊園	月曜から土曜 (日祝休) 8時30分から



① 市内各地のラジオ体操 MAP



- ① 神野医院前/月～土（日祝休）/8時～
- ② 蛇塚児童公園/月～土（日祝休）/7時～
- ③ 南陵町第2児童公園（さんかく公園）/月～土（日祝休）/7時20分～
- ④ コープ宇治神明前/月～土（日祝休）/9時10分～
- ⑤ 北山公園/毎日/7時～
- ⑥ 太陽が丘 体育館前/毎日/6時30分～
- ⑦ 砂田第一児童公園/金/8時～
- ⑧ 東中児童遊園/月～土（日祝休）/8時30分～

※実施地域により、自治会員のみの活動もあります。
※新型コロナウイルス感染症拡大防止につき、中止の場合もあります。

楽しく
外出したい！

② Uji 健歩会 ～市民と共に歩むボランティアグループ～

問 健康づくり推進課

☎ 22-3141 (代表)



(Uji健歩会 HP)

元気に歩こう!～気軽に楽しくウォーキング～

入会の申し込みはいつでも可能です。健康のために気軽にウォーキングしませんか。

◎ Uji 健歩会とは・・・

自ら健康ウォーキングに関心を深め、実践し研鑽に努めるとともに、身近な四季の移り変わりに触れることにより、身体のみならず心の健康を図ります。これらの喜びを多くの市民と共有し、互いに生き甲斐を持てるよう積極的な取り組みを推進します。



◎主な活動内容

● 月例会の開催

身近な四季の移り変わりに触れ、体力の増進と心の健康を図るウォーキングを市民の皆様と共に毎月実施しています。

● 会員の親睦ウォーキング・食事会

親睦のために参加を会員に限定し、例会の時や日頃ちょっと行かない所を散策したり、例会よりちょっと負荷を掛けた距離を歩いたり、低山登山を行ったり、時には、その中に食事会を織り込んだりする楽しいイベントを実施しています。

● 健康づくりに関する知識

健康を維持し、充実した豊かな暮らしのために、宇治市健康づくり推進課の保健師さんのお話や外部の講師をお招きし、講演会や勉強会を実施しています。

● 宇治市との連携

市民の方々の健康維持・増進に役立つために、宇治市健康づくり推進課の企画事業へ積極的に参加しています。

● その他

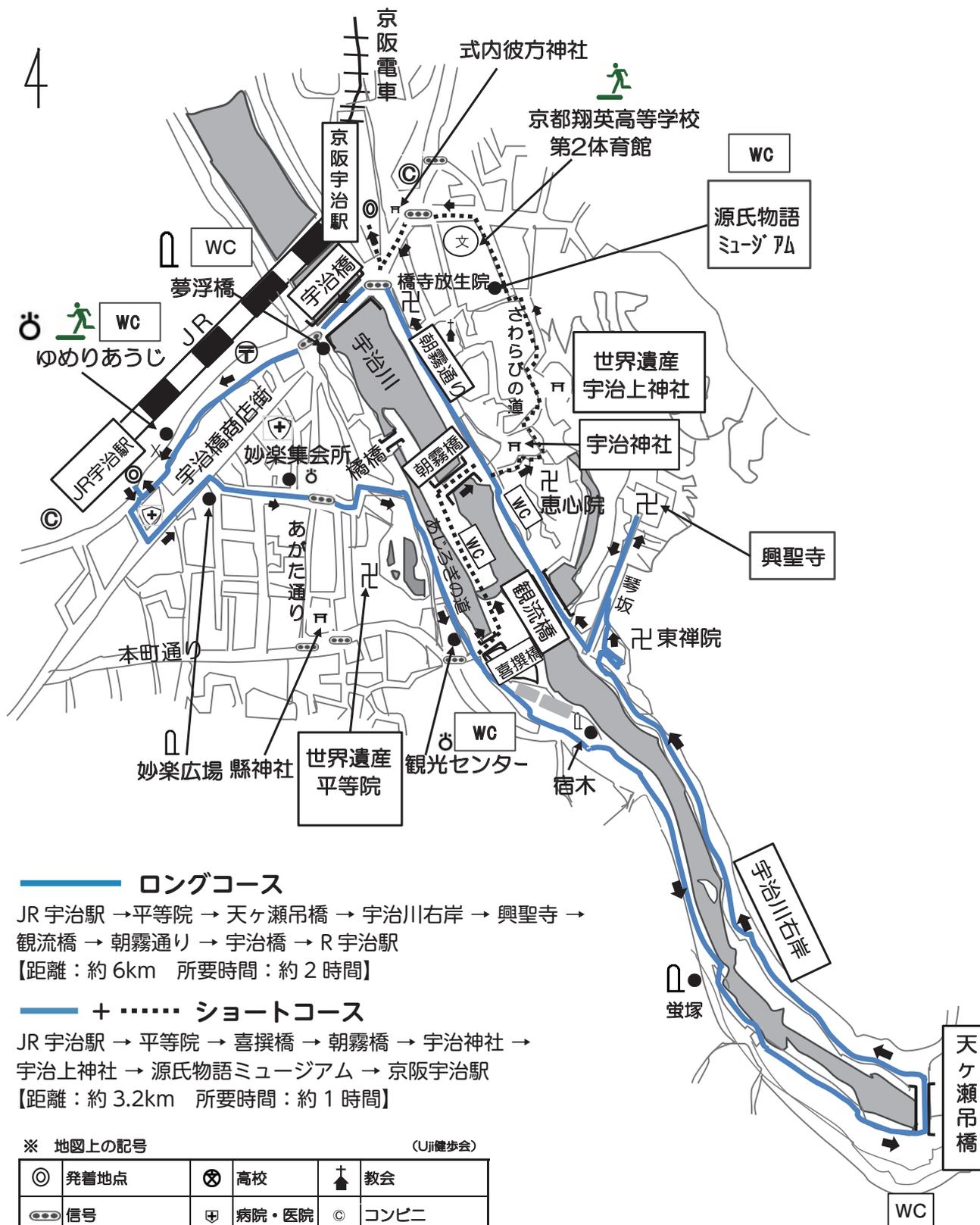
活動状況は、Uji 健歩会ホームページをご覧ください。

★全 16 コースの手作りのウォーキングマップも掲載しています。

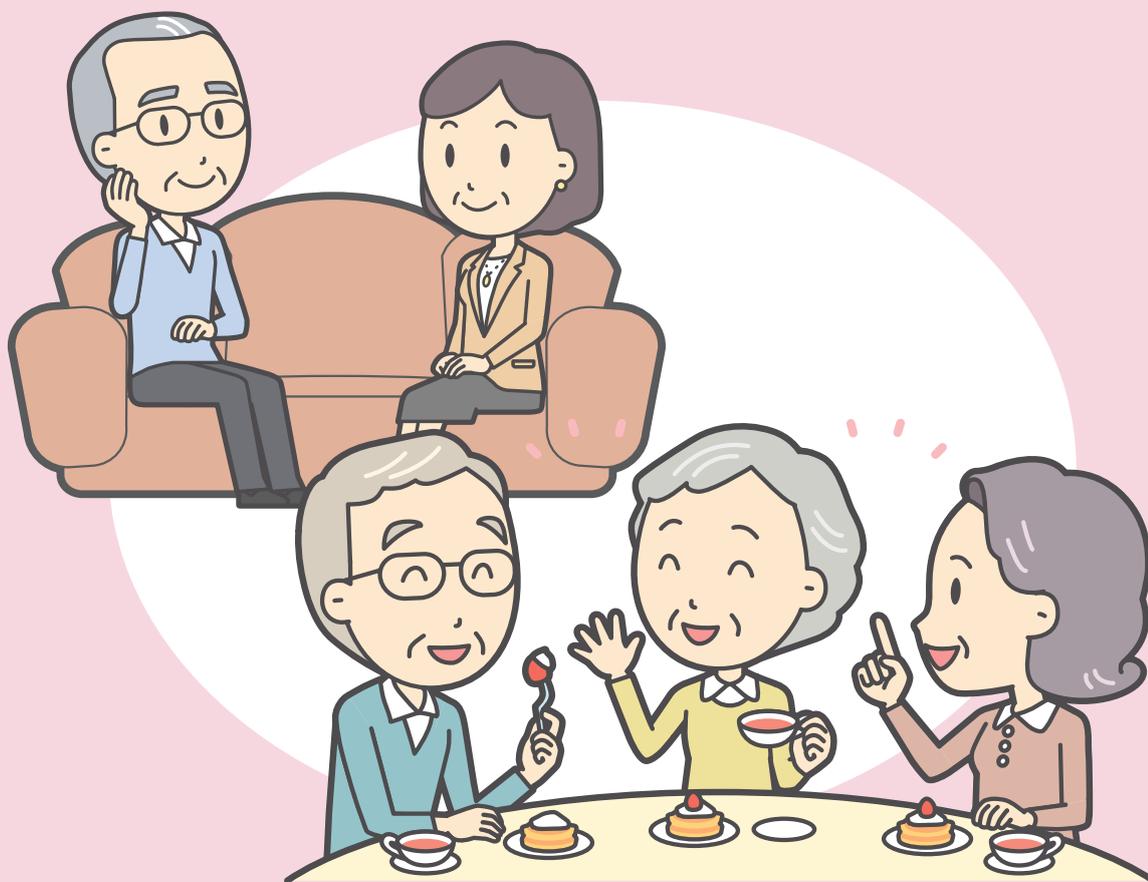


「歩いて健康的に!仲間づくりもできて一石二鳥!」
「一人住まいなので、みんなで歩いたり、お話しできることが嬉しい」
「一生涯で地球一周の距離を歩くことが目標。80代になってもウォーキングで健康的な生活が送れています」

JR 宇治駅・中地区・天ヶ瀬吊橋周回コース



楽しく
外出したい！



活動拠点を みつきたい！

- 趣味活動の場所を探している
- 地域の居場所（通いの場・サロン）をつくりたい！

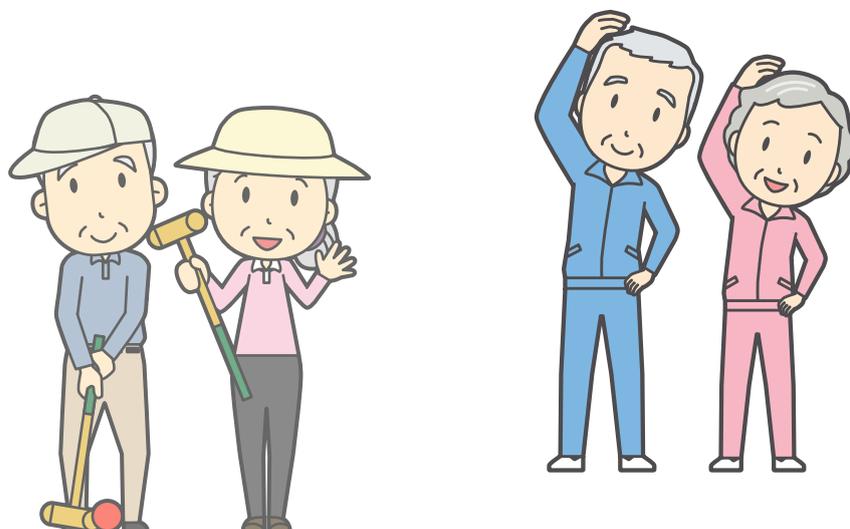
◎学びの場 ◎趣味・地域活動の場

活動の場所をお探しの場合は、お問い合わせください。

No.	名称	所在地	問い合わせ先
1	生涯学習センター	宇治琵琶45-14	39-9500
2	中央公民館	折居台1丁目1	39-9258
3	木幡公民館	木幡内畑34-7	39-9193
4	小倉公民館	小倉町寺内91	39-9274
5	広野公民館	広野町寺山17-403	39-9276
6	西小倉コミュニティセンター	小倉町南堀池107-1	39-9180
7	東宇治コミュニティセンター	五ヶ庄三番割36-5	39-9183
8	南宇治コミュニティセンター	大久保町上ノ山42-3	39-9185
9	槇島コミュニティセンター	槇島町大川原27-5	39-9189
10	文化センター	折居台1丁目1	39-9333
11	中央図書館	折居台1丁目1	39-9256
12	東宇治図書館 東宇治コミュニティセンター 1階	五ヶ庄三番割36-5	39-9182
13	西宇治図書館 西小倉地域福祉センター 3階	小倉町山際63-1	39-9226
14	公立集会所 131か所	—	宇治市市民協働推進課 22-3141
15	お茶と宇治のまち歴史公園 茶づな	菟道丸山203-1	24-2700
16	男女共同参画支援センター	宇治里尻5-9	39-9377
17	菟道ふれあいセンター	宇治妙楽128-1	39-9285
18	産業会館	宇治琵琶45-13	23-3101
19	京都府立城南勤労者福祉会館	伊勢田町新中ノ荒21-8	46-0780
20	産業振興センター	大久保町西ノ端1-25	39-9444
21	宇治市植物公園	広野町八軒屋谷25-1	39-9387

◎健康づくりの場

No.	名称	所在地	問い合わせ先
1	木幡地域福祉センター	木幡東中47-4	39-9225
	東宇治地域福祉センター	五ヶ庄折坂5-149	38-2331
	槇島地域福祉センター	槇島町石橋13	23-0114
	開地域福祉センター	開町44-13	39-9238
	西小倉地域福祉センター	小倉町山際63-1	22-3084
	広野地域福祉センター	広野町大開72-1	48-4351
2	西宇治公園（西宇治体育館）	小倉町蓮池20-1	39-9251
3	黄檗公園（黄檗体育館）	五ヶ庄三番割25-1	39-9249
4	東山公園	折居台一丁目2	予約専用 39-9249
5	巨椋ふれあい運動ひろば	伊勢田町西遊田1	予約専用 39-9251
6	アクトパル宇治 （総合野外活動センター）	西笠取辻出川西1	(075) 575-3501 予約専用 (075) 575-3535
7	京都府山城総合運動公園 （太陽が丘）	広野町八軒屋谷1	24-1313



キ
活動拠点を
みつけたい!

◎民間施設等

No.	名称	所在地	利用料	問い合わせ先
1	介護予防拠点等・・・社会福祉法人による地域交流スペース等			
	ハーモニーやまはた	木幡北山畑23-1	—	長寿生きがい課
	特別養護老人ホーム 宇治愛の郷	槇島町石橋151-1	—	長寿生きがい課
	グループホーム まごころ大久保	広野町宮谷69-1	—	長寿生きがい課
	特定施設あいらの杜 宇治五ヶ庄	五ヶ庄戸ノ内19-1	—	長寿生きがい課
	リエゾン宇治おおくぼ	大久保町山ノ内55	—	長寿生きがい課
2	レンタルスペース			
	アーバンデザイン センター宇治 (中宇治 BASE)	宇治妙楽21-1 旧今村酒店	要問合せ	アーバンデザイン センター宇治 https://udcuji.net/
	NTT 西日本宇治 “光” ふれあいステーション	宇治妙楽69-6	要問合せ	NTT西日本宇治 “光” ふれあいステーション ☎20-0031

