

広報

うじ



からだの健康習慣～健診を受けましょーう？

健康診査結果報告書

総合判定

A

項目

基準値



宇治市公式Instagram 始めました！

「#うちの宇治」を付けて、宇治の推し写真を投稿してください。投稿お待ちしております!!



無料アプリ

カタログポケット
Catalog Pocket

広報うじが
音声で聞ける！
多言語で読める！



02 特集

10 市政功労者などを表彰

12 エコ・アクション・ポイントでトクしよう

自覚症状がなくても年に1回身体をチェック!

日本人の死亡者数の約6割を「生活習慣病」が占めていますが、生活習慣病の初期段階はほとんど自覚症状がありません。毎年の安心のために必ず健康診査を受けましょう。

毎年健康診査を受けるとこんな良いことが!

検査値の変化が分かる!



生活習慣病を早期に発見出来る!

病気の予防が出来れば、医療費も少なくて済む!

職場や各健康保険で実施している
健診を受け、生活習慣を見直す
きっかけにしましょう



病院で治療の一環として受ける検査とは目的が異なります。検査項目も同じとは限りませんよ。

1年365日の中で検査は数時間です。忙しい人も健診を受けましょう。



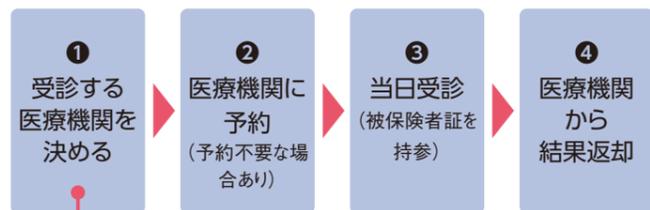
宇治市 保健師

市国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入の皆さん!

約1万円相当が無料!!

健康診査を受診しましょう。

受診の流れ (毎年6月~10月に実施)



宇治市・城陽市・久御山町の協力医療機関で受診出来ます。詳しくは5年5月15日号の市政だよりを確認してください。

検査内容



※心電図・眼底検査・貧血検査は、医師が必要と判断した方のみ。
※眼底検査は、眼底検査機器のある医療機関のみ。

加入者は人間ドックの受診補助があります(対象条件あり)。詳しくは5年4月1日号の市政だよりを確認してください。

がん検診も受けましょう。
詳しくは次のページへ

宇治市では保健師・管理栄養士などが、健診結果をもとに「ヘルスアップ相談」(特定保健指導)を実施しています。健診後に案内が届いた人は、ぜひ利用してください。

からだの健康習慣~健診を受けましょう~

「人生100年時代」と言われている今だからこそ、毎年健康診査を受けて身体の状態を知り、生活習慣を振り返ることが、健康でイキイキと暮らすための第一歩です。「定期受診しているから」「時間がない」「元気だから大丈夫」等という理由で、健康診査を受けていなかった人も、自分自身や家族のためにも、年に1回の健診を受けてください。

☎健康づくり推進課 ☎20-8793

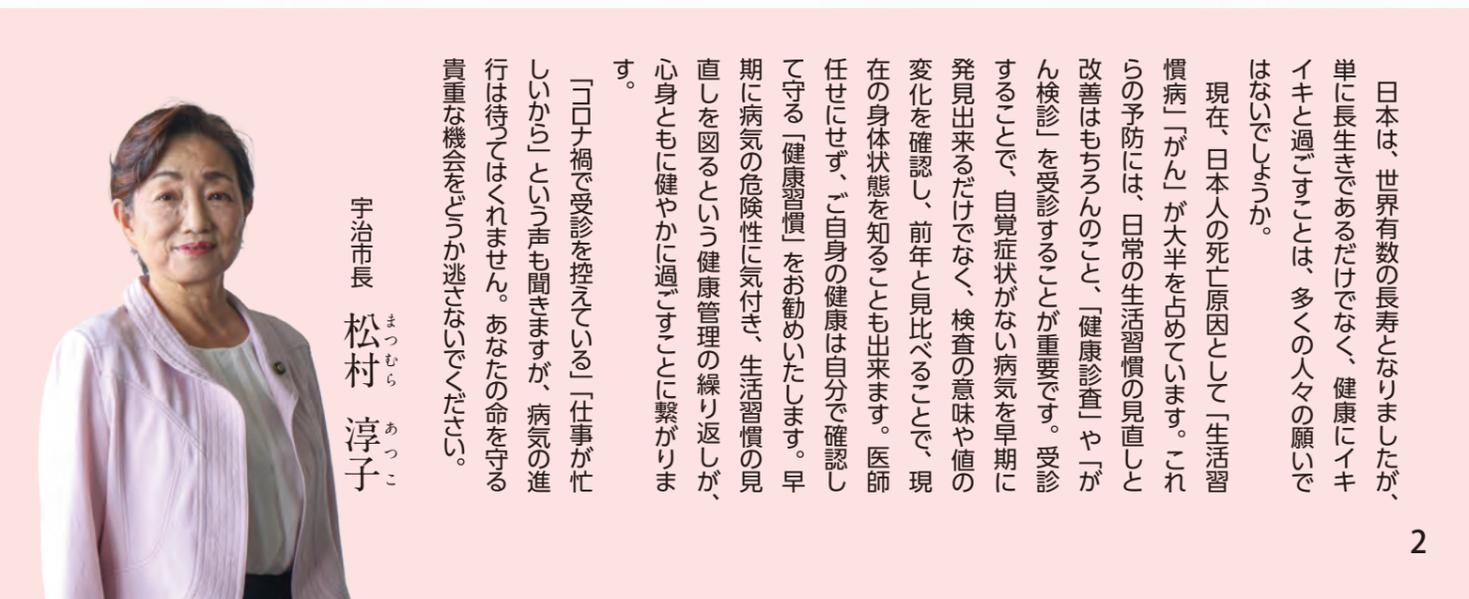
あなたはどのタイプ?あなたに合うページをチェックしてください!

健診ってどうやって受けるの?

3ページ 宇治市の健康診査について知る

がん検診ってどこで受けるの?

4ページ~ 宇治市のがん検診について知る



宇治市長 松村 淳子

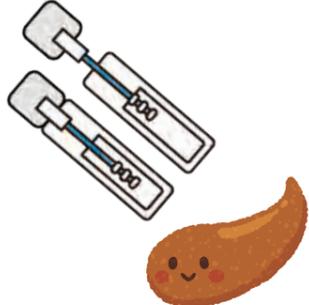
日本は、世界有数の長寿となりましたが、単に長生きであるだけでなく、健康にイキイキと過ごすことは、多くの人々の願いではないでしょうか。
現在、日本人の死亡原因として「生活習慣病」が大半を占めています。これらの予防には、日常の生活習慣の見直しと改善はもちろんのこと、「健康診査」や「がん検診」を受診することが重要です。受診することで、自覚症状がない病気を早期に発見出来るだけでなく、検査の意味や値の変化を確認し、前年と見比べることで、現在の身体状態を知ることが出来ます。医師任せにせず、「自身の健康は自分で確認して守る」「健康習慣」をお勧めいたします。早期に病気の危険性に気付く、生活習慣の見直しを図るといった健康管理の繰り返し、心身ともに健やかに過ごすことに繋がります。

宇治市で受ける5大がん検診

がんを予防するには、「がん検診」を受けることが重要です。検診の有効性が証明されている胃・肺・大腸・子宮（子宮頸）・乳がん検診は宇治市で実施しています。加入の健康保険に関係なく、宇治市に住民登録がある人は、対象年齢であれば誰でも受診出来ますので、ぜひ検診を受けてください。

※現在自覚症状がある人は検診を受けられません。お早めに、医療機関を受診してください。

※詳しくは5年5月15日号の市政だよりを確認してください。

検診の種類	胃がん検診	肺がん検診	大腸がん検診	乳がん検診	子宮頸がん検診
対象年齢（受診時）	40歳以上		40歳以上	40歳以上（2年に1回）	20歳以上（2年に1回）
おすすめ理由	50歳代以降で急増！ 早期発見で95%以上が治癒	死亡者数が一番多いがん 2人に1人は、たばこ以外の原因で発症	毎年15万人以上がかかるがん 自宅で出来る便検査でとても簡単	女性の9人に1人がかかり、 40～60代女性の死亡者数 第1位	20～40代で増加中！ 15分程度の手軽な検査
検査内容	<p>胃部X線（バリウム）検査</p>  <p>少量の発泡剤（炭酸）で胃を膨らませ、バリウムを飲んでレントゲンで様々な角度から撮影</p>	<p>胸部X線検査</p>  <p>大きく息を吸い込んで、止めている間に胸のレントゲン撮影 ※放射線被ばくによる健康被害は、ほとんどありません。</p>	<p>便潜血検査</p>  <p>医療機関で検査容器をもらい、自分で2日分の便を取って医療機関に提出</p>	<p>マンモグラフィ検査 （希望者のみ視触診）</p>  <p>乳房を片方ずつプラスチックの板で挟んでレントゲン撮影 ※放射線被ばくによる健康被害は、ほとんどありません。</p>	<p>視診・内診・細胞診</p>  <p>子宮頸部（子宮の入り口）を、大き目の綿棒等で擦って細胞を採取</p>
受診場所	市内会場		宇治市・城陽市・久御山町 協力医療機関		
検査で分かること	胃の病変（胃がん、胃潰瘍）等だけでなく、バリウムの流れにより、胃や食道、十二指腸が狭くなっていないか等を確認出来ます。	肺の病変（肺炎、気管支炎、肺結核）等だけでなく、心臓の異常も早期発見出来ます。	大腸がんやポリープがあると、便が腸を移動する時に、血液が付着するので、目に見えない血液も検知出来ます。	マンモグラフィによって、1cm以下のがんも早期に発見出来ます。	細胞を顕微鏡で調べて、がんの前段階がないかを確認します。
保健師からひとこと	<p>ポリープや隆起、陥凹等の有無や、潰瘍、胃炎等を調べます。</p> <p>バリウムは昔に比べると、味も量も飲みやすいです。</p> 	<p>所要時間約5分、痛みが伴わない手軽な検査ですが、2名の医師がそれぞれ撮影フィルムを調べるので丁寧に見てもらえる検査です。</p> 	<p>受診者の約8割の人が、根治可能な段階で発見されています。大腸がんの発見と治療は、早ければ早いほど負担は少なく済みます。</p> 	<p>乳がんは早期症状が分かりにくく、自己触診だけでは見つけることが難しいです。しかし、早期に発見・治療すれば9割以上が治ります。</p> 	<p>早期に発見・治療すれば根治可能です。初期段階では自覚症状がないことが多いため、20歳以上から2年に1回の検診をおすすめします。</p> 

がん検診に潜入! 検査の様子をお届けします!

肺がん検診

1 検診車に乗り込む

・肺がん、結核、肺炎、肺気腫等を見つける検査です。



2 撮影台に乗り、胸部のX線写真を撮影

・大きく息を吸って止めるだけでOK!一瞬で終わります。



肺がんは、がんの死亡原因第1位です。さらに、近年、肺がんになる人が増えています。約5分の手軽な検診で、病気のリスクをチェックしませんが。



検診を受診した人にお話を伺いました。

毎年受診しています。自分の健康状態を知れるので、受診した方が良いと思います。(60代 女性)



胃がん検診受診

仕事のスケジュール等があっても1年に1回は受診しています。「異常なし」という結果が届くと安心出来るので、なるべく受診したいです。(50代 男性)



胃がん検診
肺がん検診受診

1年に1回は受診しています。肺がん検診は1枚写真を撮るだけなので、簡単で楽でした。(60代 女性)



肺がん検診受診

胃がん検診

1 検診車に乗り込む

・胃がん、ポリープ、潰瘍等を見つける検診です。



2 発泡剤、バリウム(造影剤)を飲む

・胃内部を見やすくするために、発泡剤を飲んで胃を空気で大きく膨らませます。
・飲んだバリウムの付着が悪くなるため、検査前は水分を控えてください。



3 検査台に乗って、体の向きを変えながら撮影

・バリウムを胃全体にまんべんなく塗り付けるために検査台の上で体を動かします。
・動かすことで様々な角度から胃の状態を確認します。



自覚症状を感じてから病院に行けばいいと思っていないませんか?胃がん検診を受けることで、病気を早期に見つけることが出来ます。早期に治療すればほとんど治ります。



緊張せず、気楽に受診してください。しんどい時は、本人のペースに合わせて行うので、遠慮せずに言って欲しいです。息を吸う、吐く、止める等の動きをしっかりすることで、検査しやすくなり、スムーズに終わるので意識してみてください。



(一財)京都予防医学センター
放射線技師
さかなか たかみつ
坂中 貴光さん

乳がん検診

Q. 乳がん検診って何を調べるの?

A. 胸の小さなしこりや病変の有無などを調べます。また、良性の疾患が見つかる場合もあります。

Q. 実際にどんなことをするの?

A. 乳房にX線を照射して撮影



乳がんにかかる人は年々増加していますが、早期発見・治療を行えば、経過は良好の場合がほとんどです。他人事とは思わずに、定期的に健診を受診しましょう。

(一財)近畿健康管理センター
おぐせいこ
診療放射線技師 奥 成子さん

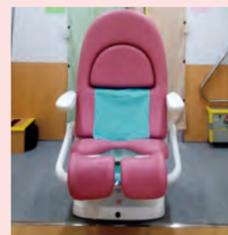
子宮頸がん検診

Q. 子宮頸がん検診って何を調べるの?

A. 子宮頸がんやその前がん病変(がんになる手前の状態)の有無などを調べます。
※生理中は避けて検査を受けてください。

Q. 実際にどんなことをするの?

A. ①医師による診察、内診
②子宮頸部(子宮の入り口)の細胞を採取し、顕微鏡で異常細胞の有無を調べます。



◀細胞を採取する際は、自動的に足が開くようになっています。



子宮頸がん予防 (HPV) ワクチンのススメ

子宮頸がんの予防法として、検診を2年に1回受けることに加えて、HPVワクチンを接種して、両面で予防していくことが大切です。

HPVワクチンは、子宮頸がんを起こしやすいヒトパピローマウイルスの感染を予防することが出来ます。無料で接種出来る対象者や接種方法等は、5年4月1日号の市政だよりを確認してください。



詳しくはこちら▲

検診を受診した人にお話を伺いました。

子宮頸がんは近年、20~30代で急増しています。検診台に羞恥心があるかもしれませんが、痛みは少ない検査です。

(一財)近畿健康管理センター
おがわゆうこ
看護師 小川 祐子さん



検診の結果、病気が見つかり、手術をしました。検診のおかげで早期に病気を発見出来たので、自覚症状がなくても検査を受けることの大切さを再確認しました。検診は、面倒に思われがちですが、自分の健康のためにこれからも定期的な体のチェックを欠かさないようにしたいです。(40代 女性)



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、各種教室等が急遽延期となることがあります。延期となる場合は、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4年12月生まれ	健やかセンター	4月19日(水)・26日(水)・27日(木)	個別通知は、3月17日頃に発送します。
10か月児健康診査	令和4年5月生まれ	市内の協力医療機関	個別案内にある受診期間を参照してください。	個別通知は、3月24日頃に発送します。
1歳8か月児健康診査	令和3年7月生まれ	健やかセンター	4月6日(木)・12日(水)・13日(木)	個別通知は、3月8日頃に発送します。
3歳児健康診査	令和元年10月生まれ	健やかセンター	4月14日(金)・17日(月)・21日(金)	個別通知は、3月13日頃に発送します。
離乳食教室	令和4年11月生まれ	健やかセンター	4月25日(火)	☎4月3日(月)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	4月7日(金) 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。☎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。
		健やかセンター	4月7日(金) 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。
乳幼児相談	2か月～就学前	西部地域子育て支援センター ☎39-9209	4月19日(水) 10時～11時	計測。 ☎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。
		北部地域子育て支援センター ☎33-6201	4月24日(月) 10時～11時	
		南部地域子育て支援センター ☎44-3692	4月25日(火) 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	4月18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・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。
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)	4月13日(木) 10時～11時 (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くちの話、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)	健やかセンター 4月20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。
	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)	4月22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	4月11日(火)・24日(月)・25日(火)	予診票は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・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4年2月生まれのお子さんを募集します。応募はEメールで受付中です。(応募締切3月5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。二次元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

☎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

自宅で体温測定のうちえ、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 ☎39-9500	所生涯学習センター ☎39-9500 時3月24日(金) 10時～11時30分	☎未就学児と保護者 定抽18組 ☎「リトミックを楽しもう」、おもちゃ遊びなど ☎3月6日(月)～8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 ☎22-5650	所総合福祉会館 ☎22-5650 時3月16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 持バスタオル・飲み物
赤ちゃん広場 ☎22-5650	所総合福祉会館 ☎22-5650 時3月3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 持バスタオル・飲み物
赤ちゃんパーク ☎22-5650	所総合福祉会館 ☎22-5650 時3月10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 持バスタオル・飲み物
おしゃべり キャッチボール ☎22-5650	所総合福祉会館 ☎22-5650 時3月9日(木) 10時～11時30分	☎妊婦または双子、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 持 持バスタオル・飲み物

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	3月7日(火)・17日(金)・22日(水) 10時～11時 ※22日(水)は要予約
東宇治幼稚園 ☎39-9290	3月2日(木)・6日(月)・20日(月) 10時30分～11時30分
木幡幼稚園 ☎39-9292	3月1日(水)・9日(木)・17日(金)・22日(水) 10時～11時

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流行状況によっては、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。

診療日	内科・小児科(当日電話予約制)	歯科(予約不要)
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～)	午前9時～11時 午後0時半～4時	午前9時30分～11時30分 午後1時～2時30分
受付時間	午前10時～12時 午後1時～5時	午前10時～12時 午後1時～3時
診察時間	うじ安心館5階	うじ安心館5階
診察場所		

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	小児救急医療体制(山城北医療圏)
宇治徳洲会病院 ☎0774-20-1111	※救命救急センター。24時間小児救急体制を実施。
京都田辺中央病院(京田辺市) ☎0774-63-1111	※24時間小児救急体制を実施。
男山病院(八幡市) ☎075-983-0001	※平日金曜の18時～翌朝8時。
京都きづ川病院(城陽市) ☎0774-54-1111	※小児科医が対応。日曜・祝日の9時～13時。まずはお問い合わせください。



市制施行記念日に市 政功労者などを表彰



☎秘書広報課秘書係 (☎20-8701)

とき 3月1日(水) ところ 文化センター大ホール 他

今日まで市政の発展にご尽力をいただいた市政功労者の表彰を行います。

また、体育・スポーツの振興に貢献された人や団体にスポーツ賞の表彰を、文化の振興に貢献された青少年にジュニア文化賞の表彰を行います。

さらに、市民による善行や優れた地域活動を継続されている人を地域社会貢献者として表彰し、障害者の援護更生に顕著な功績のある人等に障害者自立更生者等市長表彰を行います。

表彰状や感謝状を贈呈される人は、次の皆さんです。(順不同・敬称略)



市政功労者

表彰状贈呈

《自治功労者》

秋月 新治 平田 茂
佐原 敏 吉村 安広
高木 啓暢 天野 俊明

《永年勤続職員》

37人

感謝状贈呈

《固定資産評価審査委員会委員》

大石 昭二 八木 康雄

《教育委員会委員》

中筋 斉子

《集会所管理者》

大石 勝人 澤野 美也子
中矢 守一 三田 香菜
吉岡 和男

《農業振興協議会委員》

石川 英明 井内 英樹
辻 四一郎

《スポーツ推進委員》

木村 亮太 門田 俊明

《介護サービス相談員》

濱田 愛子 松原 敏夫
山野 菜穂子

《介護認定審査会委員》

澤井 由実

《宇治川太閤堤跡保存整備検討委員会委員》

恵谷 浩子

《福祉有償運送運営協議会委員》

安藤 和彦 島崎 貴士

《宇治市立学校教職員安全衛生委員会委員》

西野 泰典

《学校歯科医》

伊保木 幹生 武田 吉治
杼村 恭秀 松尾 寛孝

《学校医》

芝野 忠寿 下田 裕美子

《学校薬剤師》

松田 京子

《少年補導委員》

浅江 重敏 大西 雄一
金子 文隆 革島 利信
坂井 しげの 嶋 和美

田中 順子 西村 典子
藤田 佳廣 松本 輝雄

《民生委員・児童委員》

水嶋 眞美

《市政に協力・功労のあった団体・個人》

宇治市民絵画展実行委員会
宇治発映画制作実行委員会
山本 五十美

《住民自治組織の長》

上島 正美 野川 正克
野口 博史 早草 里香
山本 豊

《教職員》

4人

《会計年度任用職員》

1人

スポーツ賞

《特別栄誉賞》

井内 菜津美

《栄誉賞》

原田 紀香

《優秀選手賞》

飯田 陸斗 池田 悠音
上田 風音 太田 咲雪
奥園 心咲 喜多 壱也
定廣 征季 田中 風舞
津田 雅和 細谷 愛子
松村 颯天 山本 釉未
若林 寛斗



《ジュニア賞(個人)》

安達 彩乃 大垣 心太郎
大東 飛真 金沢 純禾
櫛田 育良 小島 理人
坂本 四葉 島田 麻央
清水 優桜 田井 滉泰
高橋 星名 戸田 杏奈
中村 陽茉莉 藤原 彩花
麦谷 杏莉 麦谷 亮英
村上 遥奈

《ジュニア賞(団体)》

宇治柔道会

《奨励賞(個人)》

竹田 光晴 堂園 晃大
三明 慶祐 山田 啓太郎

《奨励賞(団体)》

宇治FCローラス
西小倉中学校(陸上競技)
東宇治中学校(バレーボール・卓球)
京都府A 心華館

《功労賞》

北野 三則 齊藤 常雄
竹田 優子 八坂 孝之
安田 睦美 矢野 常雄

ジュニア文化賞

倉橋 陽土 棚野 葵子
棚野 莉子 林 成
黄檗中学校吹奏楽部金管4重奏
東宇治中学校吹奏楽部

ジュニア文化奨励賞

宮沢 華悦
槇島小学校マーチングバンド

地域社会貢献者

安藤 裕 奥村 幸子
小笹 耕司 下山 登
西川 建男 西澤 悦子
古川 悦子 山崎 絹子
南陵町地区まちづくり協議会

障害者自立更生者等市長表彰

犬童 隆之 大東 恵美子
加藤 博史 辻 昌美
宇治地区民生児童委員協議会

優秀政策表彰

市民サービス向上等のために、市職員が企画立案した優秀な取り組みを表彰します。

文化スポーツ課
まち美化推進課
都市計画課

3月は自殺対策強化月間です 関地域福祉課 ☎20-8730

自殺は決して特別な問題ではなく、誰にでも起こりえる身近な問題です。もし、あなたの周りに悩みを抱えた人やいつもと様子の違う人がいれば、勇気を出して声を掛け、じっくり話を耳を傾けてください。寄り添うことが、悩みを抱える人にとって、大きな力になります。

様々なこころの悩みについて相談出来る窓口を紹介し、自分にあった相談窓口や方法を探してみませんか。

「まもろうよ、こころ」
(厚生労働省特設サイト)



自殺対策強化月間関連セミナー

「うつ」「依存」と上手につきあう～心の健康を保つためのヒント～

私たちの身近な心の不調として、「うつ」や「依存」があります。この2つの心の不調について取り上げながら、日々の生活で抱えているストレスに気づき、対処しながら暮らしていくコツやヒントをお伝えします。

時 3月26日(日) 午後1時半～3時半 所 男女共同参画支援センター
定 抽 会場、オンラインともに各50人 講 松田美枝さん(京都文教大学准教授) 他 保育あり(0歳6カ月～小学3年生)

申 講座名、参加方法、氏名・住所・連絡先(電話番号かメールアドレス)、保育希望者は子の名前・月齢を、3月19日(日)まで(必着)に、電話・ファクス・Eメールか男女共同参画課窓口(〒611-0021 京都府宇治市宇治里尻5-9ゆめりあ うじ内 ☎39-9377

☎39-9378 ✉ouboyumeria@city.uji.kyoto.jp)へ。
※オンライン参加はEメールで申し込んでください。



申し込みはこちら

その他の主な相談窓口

- 京都府自殺ストップセンター
ナビダイヤル ☎0570-783-797 (年中無休:24時間)
- 京都府こころのライン相談(コロナ関連)
府内在住・在勤・在学の人
(年中無休:午後7時～10時)
※受け付けは午後9時半まで
- 京都いのちの電話
☎075-864-4343 (年中無休:24時間)
- よりそいホットライン
☎0120-279-338 (年中無休:24時間)



京都府
こころのライン相談

関連図書の展示・貸出

時 3月14日(火)～3月19日(日) 所 市内3図書館

消費生活センター

一人で悩まず、気軽に相談を

☎消費生活センター ☎20・8796

消費者トラブルの解決のためには、出来るだけ早く消費生活センターに相談することが大切です。消費生活センターでは、消費者と事業者の間の契約トラブルの相談を受け、消費生活相談員が助言・情報提供・斡旋を行うなど、解決に向けた支援を行っています。また、安心して消費生活を送っていただけるよう、様々な啓発事業に取り組んでいます。

● 相談事業

受付時間 平日の午前9時～正午
午後1時～4時

相談方法 電話または窓口
※窓口での相談を希望する場合は、事前に電話してください。

● 啓発事業

出前講座 消費生活相談員が地域の集会所などに出向き、消費者トラブルの事例の紹介や注意点について講座を開催。
市政だより 毎月15日号に「こんなときどうする?」のタイトルでコラムを掲載。

その他 消費生活市民講座、夏休み消費生活親子講座、消費者月間ロビー展示の開催、市ホームページ、FMうじで情報発信、消費者団体の育成など。

宇治市消費生活センターは、今後も相談・啓発事業に取り組むとともに、市民の皆様が安全で安心して暮らせるまちづくりをめざし、消費生活相談業務の充実を図り、消費者行政の推進に努めてまいります。

宇治市長 松村 淳子

貯めてますか? エコ・アクション・ポイント エコ・アクション・ポイント

で
ハクしよう♪

お問い合わせ先 環境企画課 TEL.0774-20-8726

エコ・アクション・ポイントって?

環境省が推奨のエコ・アクション(環境にやさしい商品の購入、サービスの利用など)による全国共通のポイントプログラムです。

参加方法

STEP 1
会員登録

STEP 2
エコ・アクション

STEP 3
ポイントGET!

STEP 4
商品と交換♪

貯まったポイントは商品などに交換出来ます!
※商品によってポイント数は異なります

エコ・アクションメニュー

先着5,000名

初回登録時にもらえる
100Pはゲットしましたか?

※ポイント取得にはアプリの登録後、所定のページを開覧する必要があります。

ポイント取り忘れの場合は、こちらからポイントをゲット!



ダウンロードはこちら

このマークのアプリだよ

Android用
Google Play



iPhone用
App Store



● 省エネ製品購入 エアコン・テレビ・冷蔵庫 (いずれも省エネ性能★4以上に限る)	1,000P
● 宅配ボックス購入 宅配ボックスとして販売されている製品(自作など除く)	300P
● LED製品購入 家庭用のLED照明器具	100P
● 啓発イベントに参加 宇治環境フェスタ・ecoツットカフェ・ドライブスルーdeリサイクルなど	50P
● 緑化活動に取組み どんぐりプロジェクトなど	50P
● 省エネ相談所に相談 家庭の省エネ相談所(1回/月開催)	50P
● 公共施設で資源回収 ①小型家電 ②てんぷら油 ③ペットボトルキャップ ④蛍光灯 ⑤紙パック ⑥海外リユース ⑦雑紙	5P
● 市の広報誌等閲覧 市政だよりなどに掲載の環境コラムを読む	1~3P

まずは このページのポイントをゲット! こちらから



本号16ページのコラムも閲覧して、ポイントをゲットしよう!

エコ・アクションに取り組むことで、ポイントがもらえ、貯めたポイントは、商品と交換出来ます。

宇治市のエコ・アクションメニューに関する詳細はこちら
<https://www.city.uji.kyoto.jp/soshiki/21/52366.html>



**本誌「広報うじ」に掲載している情報は2月14日時点の情報です。
 新型コロナワクチン接種券等を段階的に対象者へお送りしています。**

接種はお済みですか？

新型コロナウイルス感染症の相談窓口 ※各種支援策をとりまとめた「しおり」を窓口等で配布、ホームページから印刷も出来ます。

- ◆ **発熱等の症状のある人の相談**
 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。
- **きょうと新型コロナ医療相談センター**
 ☎ 075-414-5487 ☎ 075-414-5990
 ✉ 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。
- **後遺症に関すること**
 ■ **きょうと新型コロナ後遺症相談ダイヤル**
 ☎ 075-414-5338 《受付時間》365日24時間
- ◆ **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、☎ 39-9418 ✉ 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。

情報BOX

今後のイベントや行事の情報をお届けします。
 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。

子ども

風しん予防接種費用の助成

風しん予防対策のため、風しん(R)ワクチン及び麻しん風しん混合(MR)ワクチンを全額自己負担で接種した人に、費用の一部助成を行っています。
 ※接種日に市に住民票のある人で次のいずれかに該当する人
 ◎妊娠を希望する女性かつ抗体検査等により抗体価の低い人
 ◎妊娠をしている女性の同居者で、抗体検査等により抗体価の低い人(妊娠をしている女性の抗体価が低い場合に限る)
 ※次の人は対象外
 ◎抗体検査の結果、抗体があると判断された人
 ◎2回以上風しんの予防接種歴がある人
 ◎風しんに感染したことがある人
 《助成額》接種費用の3分の2程度(年度にかかわらず、1人につき1回分のみ助成)
 ※次の人は全額助成◎生活保護受給者◎中国残留邦人等支援給付受給者◎市民税非課税世帯
 《助成対象接種期間》3月31日(金)まで
 申請書、抗体価が低いことが分かる書

健康・福祉

傾聴ボランティア養成講座

〜良き聴き手となるために〜

市民生活での孤立化は社会問題で、日頃話し相手も少なく活力を見失いがちな人に寄り添う活動(傾聴)は重要です。話し手に寄り添い、心をこめて傾聴するボランティアの養成講座です。

時 3月23日(木)午後1時半〜4時半 所 総合福祉会館 定員30人 申込 傾聴のノウハウ習得の講座、受講者と傾聴ボランティアサークル「かかし」の会員の交流、全体のまとめと修了証授与 講師 中瀬真司さん(福)京都ののちの電話事務局長(福)筆記員、飲み物 申 3月2日(木)〜18日(土)(必着)に、氏名(ふりがな)・住所・電話番号を、電話・ファクスか社会福祉協議会窓口 ☎ 22・5650)へ。

京都SKYシニア大学受講生募集

時 5月10日〜6年3月 所 京都府立京都学・歴史館、京都新聞文化ホール他 対 概ね50歳以上の人 内定 ①歴史・京都学 ②アクティブシニアライフ(40人) ③スマホマイスター(50人) ④健康・スポーツ(50人) ⑤ガイドが魅せる京都(80人) ⑥人生100年・探究心(40人) ⑦自然体験(40人) 費 2万3千円〜3万4千円

文化・芸術・歴史

中央図書館

文学の世界へ誘う大人の朗読会
 朗読サロン「響」の皆さんによる朗読会です。美しい日本語の響きを一緒に楽しみませんか。

時 3月19日(日)午後2時〜3時半 所 中央公民館 対 18歳以上の人 定員40人 内 現代語訳 竹取物語(川端康成作)ほか 申 3月2日(木)から、電話か中央図書館窓口へ。

東宇治図書館

赤ちゃんおはなし会0・1・2
 手遊び・わらべ歌・赤ちゃん絵本の読み聞かせを行います。

時 3月15日(水)午前10時半〜11時 所 東宇治コミュニティセンター 対 0〜2歳の子と保護者 定員10組 申 3月2日(木)から、電話か東宇治図書館窓口へ。

産業・消費生活・求人

税・年金・保険 生涯学習・スポーツ 安全・安心 人権・平和 文化・芸術・歴史 産業・消費生活 催し 住まい・環境・資源 その他 相談

自衛官の募集

試験期日や資格等詳しくは「自衛隊京都」でインターネット検索してください。
 《募集種目》◎幹部候補生(一般(大卒程度)、一般(院卒者)、歯科・薬剤科)◎一般曹候補生◎自衛官候補生
 問 宇治地域事務所 ☎ 44・7139)

宇治市LINE公式アカウント 友だち募集中!

問 秘書広報課 係 ☎ 20・8704
 市LINE公式アカウントの便利なポイントを紹介しします。詳しくは市ホームページをご覧ください。



基本メニュー 新型コロナ関連

宇治市ホームページ	質問する	申請する
道のれんらく	ピックアップ	防災
ごみの出し方	図書館	受信設定

LINEで道路の損傷等を連絡出来る「道のれんらく」はここをタップ
 「学ぼう!!認知症」と「市の魅力」はここをタップ



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 男女共同参画課、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

女性と健康

「私のからだは私のもの」



は「恥ずかしい」ことのように避けられてきたため、自分のライフプランを主体的に選択していくための、性の知識や権利について学ぶ機会が十分であったとは言えません。そのため、10〜20代の「予期せぬ妊娠」や「望まない妊娠」につながることもあり、自己決定が曖昧なまま人生の選択をする人もいます。

「リプロダクティブ・ヘルス／ライツ」という言葉を知っていますか？

女性は、妊娠や出産をする可能性があるため、ライフサイクルを通じて男性とは異なる健康上の問題に直面します。「リプロダクティブ・ヘルス／ライツ」とは、性や身体のことを自分で決め、守ることが出来る権利のことです。「性と生殖に関する健康と権利」と訳され、1995年北京国連世界女性会議で改めてこの権利が「女性の基本的人権」として認識されました。

- たとえば…
- 女性自身が妊娠・出産に関して自己決定出来ること
 - 女性が妊娠と出産を安全に行えること
 - 子どもが健康に生まれ育つこと
 - 性感染症や女性特有の病気を防ぐこと
 - 安全な性生活を営むことが出来ること

一人ひとりが「リプロダクティブ・ヘルス／ライツ」について深く認識、尊重することは、女性だけに限らず、社会全体がいきいきと生きやすくなることにつながります。誰もが「自分は守られるべき存在であり、自分の気持ちを尊重し、生き方を選んでいいのだ」と思える社会となるように、まずは知ることから始めてみませんか。

社会全体で認識する



つながる! 広がる! 地域コミュニティ (関 市民協働推進課)

新たな「つながり」の場がオープン!



小倉町西山(伊勢田ふれあいセンター跡地)に、『まちのコミュニティスペース クロス』がオープンします。

社会福祉法人同胞会が運営するこの施設には、サークル活動・会議などで使え、卓球も出来る「多目的室」の他、地域の子どもたちをはじめ、誰でも利用出来る「こども図書館」や「フリースペース」があります。

オープニングイベント

- 3月26日(日) 体験ワークショップ&おやつ販売
- 3月27日(月) 竣工式&見学会
- 3月28日(火) 手作り市「にこぱんマーケット」



詳しくはこちら
▲同施設のInstagram

地域の皆さんの「居場所」となる施設を目指します



レッツ! エコ・リサイクル (関 まち美化推進課)

減らそう! 食品ロス ~削減に向けて~ 工夫して調理しよう!

家庭から出る生ごみのうち、半分以上は調理くず。調理方法を工夫することによって食品ロスを減らすことが出来ます。

「食品ロス」とは…

本来食べられるのに捨てられてしまう食品。大切な資源の有効活用や環境負荷への配慮から、食品ロスを減らすことが必要です。

例えば…

- ◎野菜・果物の皮やヘタ、肉の脂身などを除去するときは、最小限にするよう心掛けましょう。
- ◎サツマイモやニンジンなど、皮ごと食べられるものは皮ごと調理してみましょう。



▲エコ・アクション・ポイントの獲得はこちら

エコやリサイクル活動に取り組んでみませんか



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/



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

右の二次元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。

