



広報

うじ



# さらに!子育てに やさしいまち 宇治

つながる♪て楽しくてあったかい!

02 特集

10 「(仮) 宇治市未来につなぐ都市づくりプラン」

11 食生活改善推進員(若葉の会) 養成講座



無料アプリ

カタログ ポケット  
Catalog Pocket

You can read "Uji city News" in 10 languages!

広報うじが  
音声で聞ける!  
多言語で読める!



宇治市公式Instagram

「#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。投稿をお待ちしています。





## 中宇治エリアから 木幡・黄檗エリア、小倉エリアに 地域の特性を活かして広げます



中宇治エリアのこれまでの取り組みを紹介する動画はこちら

New

### 食育で つながるん♪ 関 健康づくり推進課

学校や地域と連携しながら、「食」を介したコミュニケーションや食文化の伝承等を体験出来る場をつくれます（夏以降に実施予定）。



親子や多世代で参加出来る、地域の団体とも連携したスポーツイベントを開催します。

New

### スポーツで つながるん♪ 関 文化スポーツ課



新たな宇治の魅力を親子で発見！宇治の伝統文化を活かした体験モニターツアーを開催します（夏以降に実施予定）。

New

### 宇治の魅力発見で つながるん♪ 関 観光振興課

# さらに！子育てに やさしいまち 宇治 つながるん♪て楽しくてあったかい！

子育てに奮闘する毎日。日常生活や久しぶりの外出先でのちょっとした人とのつながりで、ほっと心があたたかくなった経験はありませんか。未来を担う子どもたちを、みんなで見守り育む社会は、子育ての当事者だけでなく、誰にとってもあたたかい社会。今号では、つながりを育むことで子育てをサポートする市の取り組み「子育てにやさしいまち実現プロジェクト」を紹介します。

関 政策戦略課 ☎20-8698



安心して子どもを産み育てられるまちは、子どもを育み、子育て世代だけでなく、世代や障害の有無にかかわらず全ての人がとって住みやすい「やさしいまち」です。このため、地域で子育てを支える仕組みづくりや、子どもたちが健やかに育つ環境づくりが重要であると考え、令和3年度から、中宇治をモデルエリアとして「子育てにやさしいまち実現プロジェクト」に取り組んでまいりました。

このプロジェクトでは、ひとの交流・まちの活性化・環境整備により、「住んでよかった」「伝えたい」「住みたい」まちを目指し、子育てにやさしいまちづくりをキーワードに、様々な施策に取り組んでいます。

この4月から、新たに木幡・黄檗エリア及び小倉エリアに拡大し、スポーツや食育など、新たな観点からの市民協働による子育ての場の創出や、幼少期・学齢期からの体験型の学習機会の創出など、地域の皆様と協力し、社会全体で子育てを見守り、支え合える「子育てにやさしいまち」の実現に向けて取り組んでまいります。

宇治市長 松村 淳子







地域コミュニティを活性化し地域のつながりを促進するため、「人」と「空間」に着目した取り組みを行う市民協働推進課の職員に話を聞きました。

市民協働推進課  
いまき たえこ  
今儀 妙子

# 心地良い空間 でつながる♪

中宇治エリアをモデル地域と設定した「子育てにやさしいまち実現プロジェクト」の一環として、人とのつながりを構築する交流空間の創出のために、人が自然と集い、誰でも立ち寄れる空間を「まちのリビング」と名付け、令和3年度から実施してきました。

宇治福祉園では主に認定こども園・障がい児福祉施設等、総合的な児童福祉施設を運営。「いのちを大切にすること」という理念から、地域子育て支援拠点や子ども食堂の他、市から委託を受け、市に在住・在勤の「子育て等の手助けをしてほしい人（依頼会員）」を「子育て等のお手伝いをしたい人（援助会員）」がサポートする「ファミリー・サポート・センター」の運営も行う。

昨年度「子育てにやさしいまち実現プロジェクト」にご協力いただいた宇治福祉園の大槻さんにお話を伺いました。



(社福)宇治福祉園  
地域子育て支援拠点「げんきひろば」  
(宇治市ファミリー・サポート・センター)センター長  
おおつき ゆうき  
大槻 優紀さん

## 安心して過ごせる空間を創る

宇治福祉園では、地域子育て支援拠点「げんきひろば」や子ども食堂「みんなのきょすてしよんTeam U（ていーむ ゆう）」を運営しています。培ったノウハウを活かし、昨年度には日限りのイベントとして出張「子ども食堂」「げんきひろば」を開催しました。「子ども食堂」では、管理栄養士が季節感や栄養に配慮した幼児から食べられるような食事を、中学生までは無料、高校生以上は500円で提供。「げんきひろば」では、段ボールなど身近にあるものを組み合わせておもちゃを作るなど、子どもが創造力や想像力を発揮し、安心して遊べる場所を提供しました。秋の出張「げんきひろば」では、子どもが歩ける距離内の数力所（宇治橋通り集会所、中宇治Base、築道ふれあいセンター）で遊べるような仕掛けにしました。街を探索しながら子どもが安心して遊べる空間が創れたと思っています。



「げんきひろば」(中宇治 Baseの様子)

## みんなにとって生きやすい社会に

子どもにとって愛情を注いで支えてくれる親がいるということはとても幸せなこと

## 「まちのリビング」をつくる

「まちのリビング」では、子どもが伸び伸びと遊べ、親以外の大人とも関わりが持てる場所と機会、大人もほっと息をつける空間をつくることを目指しています。場所とは特別な空間である必要はなく、地域にあるお店や空き地、広場など、地域の中に人々が集える場所が点在していることが重要なのではと考えています。

人が集まる場所を整備しても、それだけでは人は集まりません。人が集うためには、気軽に集まれる場所に加えて、そこに人が集まるためのきっかけづくり、人々が継続的につながりを持ち続けられる仕掛けづくりが重要だと考えています。私自身、子育てに奮闘する中、ゆるやかなつながりの中で子育てをしていくためには、どのような場所があったら嬉しいかという視点を大切に取り組んでいます。

## 人とのつながりは大きな財産

中宇治エリアをモデル地域とした「まちのリビング」の取り組みには、私も個人として参加し、共に学び、たくさん議論に加わりました。その中で、様々な属性・年齢の人たちと関わり合い、つながりを持つことが出来ました。今現在もそのつながりが広がっていることが、とても大きな財産だと感じています。

## 広がっていく様子をワクワク

中宇治エリアでの「まちのリビング」のきっかけ・つながりづくりを促進するための補助金には、想定を超える多くの申請をいただき、多種多様な取り組みが生

とです。また、親以外にも優しく見守ってくれる人が多ければ多いほど、子どもは多くの幸せを感じられます。安心を与えてくれる人、憧れの人、友達のような人など、多様な関係性、様々な体験の中で、子どもの心は成長していきます。いろいろな人が関わり子どもが育っていくということが、子どもにとっても親にとっても、幸せにつながっていくのだと思っています。

私たちが実施するイベントが子どもと地域をつなぐきっかけになり、互いに声を掛け合い関わり合う風土が育ち、みんなにとって生きやすい社会になればと思っています。楽しむ側でも企画する側でも、どんなかたちでもイベントに参加してもらえることに意義があります。様々な世代を巻き込んでいくことを大事にしており、幼児から高齢の方まで参加してくれることが嬉しく、やりがいを感じています。

## ゴールがないからやりがいがある

人と人との関わりにゴールはありません。一人ひとりと向き合っていく中で、その時解決したからそれでおしまいということはない場合も多く、その後もずっと関係や支援は継続していきます。

発達であるとか周囲の環境であるとか、何か課題を抱えている子どもも少なくありません。全ての子どもが活き活きと成長出来るよう、サポートをしたいという想いを持って取り組んでいます。

これからも様々なかたちで子育て、子育てをサポートしていきたいと思っています。

まれました。取り組みの中で、皆さんが自発的に相互でつながり、それぞれの活動を大きく広げられていることが印象的で、とても嬉しく思っています。3月には、「みんなのまちのリビング」をつくる」をテーマに、取り組みを行う皆さんの交流会を開催しました。想いを共有したり、新たなコラボレーションが生まれたりと、とてもぎやかな会となりました。今年度からは、モデル地域の中宇治エリアでの取り組みを、木幡・黄檗、小倉エリアに拡大します。それぞれの地域の特性を活かし、皆さんの「やってみたい」を後押し出来るよう、取り組んでいきたいと考えています。

まずは地域に目を向け、心地良い空間でつながってみませんか。



「みんなで『まちのリビング』をつくる」をテーマに交流会

## あなたもまちの

## リビングをつくらう

間市民協働推進課(☎20・8721)

### ● まちのリビング創出事業補助金

《対象者》府内を中心に活動している法人、団体や個人

《対象地域》木幡・黄檗エリア、小倉エリア

《補助率等》対象経費の10分の10(1カ所につき100万円を上限)

申 ◎ 一次 5月31日(水)まで ◎ 二次 9月19日(火)～10月20日(金)

### ● リビングリング支援事業補助金

《対象事業》まちのリビングの輪を作るための、イベントやワークショップ等の実施・運営

《対象地域》木幡・黄檗エリア、小倉エリア

《補助率等》対象経費の10分の10(100万円を上限)

申 6年1月31日(水)まで



▲詳しくはこちら

### ● まちのリビング促進事業補助金

《対象事業》「まちのリビング」でのきっかけ作り、つながりの促進

《対象者》府内を中心に活動している法人、団体や個人

《対象地域》中宇治エリア

《補助率等》対象経費の2分の1(15万円を上限)

申 12月16日(土)まで



▲詳しくはこちら

## 空き家を活用して

## 交流スペースに

間住宅課空き家対策係(☎21・0418)

《共通》☎ 5月24日(水)午前9時～6年1月31日(水)午後5時

※詳しくは、同課へ問い合わせてください。

### ● 地域コミュニティスペース創生

《対象地域》中宇治エリア、木幡・黄檗エリア、小倉エリア

《対象経費》多世代交流の場、子ども食堂等への改修経費

《補助率等》対象経費の2分の1(100万円を上限)

### ● 空き家活用アドバイザー業務

《対象地域》中宇治エリア

《対象経費》空き家所有者への利活用等に関する提案、所有者と利用希望者のマッチングのための情報発信等に要する経費

《補助率等》対象経費の10分の10(100万円を上限)



## こどもの未来とつながル♪

閤 産業振興課  
☎ 39-9621



こども未来キャンパスの様子

### 小・中学生対象

#### こども未来キャンパス

未来を担う子ども達が、これから多様な働き方を選択し挑戦出来るように、学校での学びとは違う体験が出来る場を提供します。詳しくは、市ホームページで確認してください。



時 6月以降の土曜日（全22回） 所 主に産業交流拠点「うじらぼ」（産業会館）  
市内在住の小学3年生～中学生と保護者  
定 30人 申 5月2日（火）～31日（水）

### 体験イベント

5月13日（土）・20日（土）・27日（土）



未来キャンパスの様子

### 高校・大学生対象

#### 未来キャンパス

地域事業者等との交流を図りながら課題解決のための事業作りを学ぶ、3カ月間のプログラムです。詳しくは、市ホームページで確認してください。



時 主に木曜日の夜（およそ9回） 所 主に産業交流拠点「うじらぼ」（産業会館）  
高校生・大学生 定 15人 申 5月21日（日）まで

### 体験イベント

5月6日（土）

## 安心して出かけられル♪

閤 こども福祉課

- ▶ 植物公園・黄檗公園・西宇治公園を中心に、子育て関連の講習会を実施。また子どもが利用しやすいように環境を整備。
- ▶ 黄檗公園・西宇治公園で、イベントにあわせて子育て交流マルシェを開催。
- ▶ 植物公園で、親子が楽しめるキッズフェスタを開催。

詳しくは、市ホームページを確認してください。▶



3月には西宇治公園中庭芝生ひろばがオープン（写真はオープニングセレモニーの様子）。緑一面の人工芝は、赤ちゃんがハイハイしても、ちびっこが裸足で走り回っても安心♪その他にも3つの公園で乳幼児が遊べるスペースを整備していきます。

市では、プロジェクトの実施エリア内（中宇治、木幡・黄檗、小倉）のお店等で授乳室やこどもトイレ等の整備に補助を実施。子育て中でも安心しておでかけ出来る環境整備を進めています。  
市役所にも授乳室や一時預かりのスペースがあります。



授乳室（市役所1階）



来庁者子育て支援コーナー（市役所1階市民交流ロビー）

## 妊娠期からのサポートで安心♪

閤 保健推進課  
☎ 20-8728

### 出産子育てあんしんサポート

#### ● 妊娠期からサポート

妊娠届出時（母子健康手帳交付時）や出生後の保健師による面談に加え、妊娠8カ月時に助産師が面談を行っており、それぞれの時期に抱える不安や分からないことを相談出来ます。自宅等への訪問やオンラインでの面談が選べ、うじ安心館では配偶者等が妊婦スーツを体験出来ます。



8カ月時面談で妊婦スーツを体験

#### ● 経済的サポート

出産・子育ての経済的負担を軽減するため、妊娠届出時、出産後のそれぞれ面接後に5万円相当を給付しています。

※詳しくは同課に問い合わせるか、市ホームページで確認してください。



「日帰り型」産後ケアの様子



詳しくはこちら▶

|           |                                                              |
|-----------|--------------------------------------------------------------|
| 宿泊型       | 市が委託する医療機関や助産院で、ゆっくり休養しながら産後の体調管理と育児サポートを受けられます。             |
| 日帰り型      | 市内の旅館や民宿で、ゆっくり休養しながら、市が委託する助産師及び保育士による産後の体調管理と育児サポートを受けられます。 |
| 訪問型       | 市が委託する助産師が自宅を訪問し、産後の体調管理と育児サポートを受けられます。                      |
| 訪問型（家事支援） | 市が委託する事業所の介護福祉士が自宅に訪問し、家事・育児のサポートを行います。                      |

**産後ケア**  
出産後は、お母さんの心と身体の負担が増す時期。お母さんの負担軽減を図るため、産後ケアを実施しています。4月からは多胎児の利用上限日数を増やして実施しています（世帯所得に応じて算定する利用料が必要）。  
市内在住の出産後1年未満の母子のうち、助産師等による母親への心身のケアが必要な人

## お茶とのふれあいでは伝統とつながル♪

閤 保育支援課

保育所等に通う5歳児を対象に宇治茶に触れる機会を創出。ふるさと宇治への愛着醸成を目指します。







## 来月の健康診査・相談など 問保健推進課 ☎20-8728

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5年2月生まれ                            | 健やかセンター                                   | 6月21日(水)・22日(木)・23日(金)                      | 個別通知は、5月22日頃に発送します。                                                 |
| 10か月児健康診査         | 令和4年7月生まれ                            | 市内の協力医療機関                                 | 個別案内にある受診期間を参照してください。                       | 個別通知は、5月24日頃に発送します。                                                 |
| 1歳8か月児健康診査        | 令和3年9月生まれ                            | 健やかセンター                                   | 6月2日(金)・5日(月)・7日(水)                         | 個別通知は、5月10日頃に発送します。                                                 |
| 3歳児健康診査           | 令和元年12月生まれ                           | 健やかセンター                                   | 6月8日(木)・9日(金)・12日(月)                        | 個別通知は、5月15日頃に発送します。                                                 |
| 離乳食教室             | 令和5年1月生まれ                            | 健やかセンター                                   | 6月20日(火)                                    | ☎必要。6月1日(木)から電話で保健推進課へ。                                             |
| あんしんかんDE<br>お話タイム | 0歳の子と保護者                             | 健やかセンター                                   | 6月1日(木)<br>9時30分～11時                        | 参加者同士の交流と保育士による遊びの紹介。☎必要。開催日2週間前から電話で保健推進課へ。<br>※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                              | 健やかセンター                                   | 6月1日(木)<br>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。<br>※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<br>(☎33-6201)               | 6月5日(月)<br>10時～11時                          |                                                                     |
|                   |                                      | 西部地域子育て支援センター<br>(☎39-9209)               | 6月14日(水)<br>10時～11時                         | 計測。<br>☎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。<br>※実施日の受付時間は予約時に指定。             |
|                   |                                      | 南部地域子育て支援センター<br>(☎44-3692)               | 6月20日(火)<br>10時～11時                         |                                                                     |
| ママのための<br>おはなし会   | ①妊婦または6か月までの子と保護者<br>②6か月～1歳までの子と保護者 | 健やかセンター                                   | 6月21日(水)<br>①9時30分～10時30分<br>②10時30分～11時30分 | 保育士によるふれあい遊び、オススの絵本の紹介、参加者同士の交流タイム。<br>☎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<br>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<br>(ひとりでの参加も可)     | 6月27日(火)<br>10時～11時<br>(受付は9時45分～)          | 助産師による妊婦体操、栄養士による食事の話、交流タイム。☎必要。子の同伴は要相談。開催日の4日前までにEメール(※2)で保健推進課へ。 |
|                   | プレママの食事<br>～知っておきたい<br>栄養の話～         | 市内在住の体調が落ちつかれた妊娠中のママとパパ<br>(ひとりでの参加も可)    | 6月15日(木)<br>10時45分～11時45分<br>(受付は10時30分～)   | 保育あり。<br>☎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<br>～沐浴に<br>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<br>(ひとりでの参加も可) | 6月17日(土)<br>10時～11時30分<br>(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                                   | 6月19日(月)・26日(月)・27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・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4月生まれのお子さんを募集します。応募はEメールで受付中です。(応募締切5月7日必着)  
 詳細は市ホームページまで →

輝け！  
宇治っ子



## 子育て応援コーナー

子育てに関する旬な情報をお伝えします。子育て情報誌・LINEでも情報を発信しています。併せてご確認ください。



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<br>☎生涯学習センター<br>☎39-9500        | 所生涯学習センター<br>時5月30日(火)<br>10時～11時30分 | ☎未就学児と保護者 定抽18組<br>☎「大型絵本を楽しもう」、おもちゃ遊びなど<br>☎5月1日(月)～5日(祝)<br>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<br>☎社会福祉協議会<br>☎22-5650          | 所総合福祉会館<br>時5月25日(木)<br>10時～12時      | ☎妊婦、生後1～4か月の子と保護者<br>☎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。<br>¥200円 持バスタオル・飲み物     |
| 赤ちゃん広場<br>☎社会福祉協議会<br>☎22-5650           | 所総合福祉会館<br>時5月12日(金)<br>10時～12時      | ☎生後5～8か月の子と保護者<br>☎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。<br>¥200円 持バスタオル・飲み物        |
| 赤ちゃんパーク<br>☎社会福祉協議会<br>☎22-5650          | 所総合福祉会館<br>時5月19日(金)<br>10時～12時      | ☎生後9～12か月の子と保護者<br>☎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。<br>¥200円 持バスタオル・飲み物       |
| おしゃべり<br>キャッチボール<br>☎社会福祉協議会<br>☎22-5650 | 所総合福祉会館<br>時5月11日(木)<br>10時～11時30分   | ☎妊婦または未就学児と保護者<br>☎子育ての気になることについて参加者同士の交流・情報交換、保健師または助産師の個別相談<br>持バスタオル・飲み物         |



## 休日・夜間などの急患診療 病気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。

|      |                                    |                                           |                              |
|------|------------------------------------|-------------------------------------------|------------------------------|
| 医療機関 | 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                                | 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～) |                              |
|      | 受付時間                               | 内科・小児科<br>(当日電話予約制)                       | 歯科<br>(予約不要)                 |
| 医療機関 | 診療時間                               | 午前9時～11時<br>午後0時半～4時                      | 午前9時30分～11時30分<br>午後1時～2時30分 |
|      | 診療場所                               | うじ安心館5階                                   | うじ安心館5階                      |

### 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<br>(山城北医療圏) | 小児救急医療体制                                                               | 宇治徳洲会病院 ☎0774-20-1111<br>※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<br>※24時間小児救急体制を実施。   |
|                  |                                                                        | 男山病院(八幡市) ☎075-983-0001<br>※平日金曜の18時～翌朝8時。        |
| 医療機関             | 京都きづ川病院(城陽市) ☎0774-54-1111<br>※小児科医が対応。日曜・祝日の9時～13時。<br>まずはお問い合わせください。 |                                                   |





2年に  
1回開催

## 食生活改善推進員(若葉の会)養成講座

～あなたも健康づくりのために一緒に活動しませんか～

健康づくり推進課

「食生活改善推進員」は健康づくりのために活動する食育アドバイザー(ボランティア)です。子どもから高齢者までの食育推進の担い手であり、イベント参加や料理教室の開催等を行っています。

| 日 程       | 午前9時半～正午                                             | 午後1時～3時                                 |
|-----------|------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
| 6月26日(月)  | 開講式<br>講義「食生活改善推進員とは」<br>講義「健康づくりと健康日本21」            | 講義「食生活の現状と課題」<br>講義「栄養素の基礎知識と食事バランスガイド」 |
| 7月21日(金)  | 講義「市民の健康状態」<br>講義「食品衛生について」<br>講義「調理室の使い方と食中毒予防について」 | 講義「宇治市健康づくり・食育推進計画」<br>講義「高齢期の食事」       |
| 9月12日(火)  | 調理実習「高齢期の食事」                                         | 講義「壮年期の食事」<br>講義「こころの健康づくりと喫煙・アルコール」    |
| 10月3日(火)  | 調理実習「生活習慣病予防のための食事」                                  | 講義「妊娠期の食事」<br>講義「乳幼児期の食事」               |
| 10月31日(火) | 調理実習「妊娠期の食事」                                         | 講義「学童期の食事」<br>講義「食品成分表の使い方と献立の立て方」      |
| 11月28日(火) | 調理実習「幼児の食事」                                          | 講義「献立づくりに向けて」<br>実習「献立づくり」              |
| 12月12日(火) | 運動実習「健康づくりと運動」                                       | 実習「献立づくり」                               |
| 1月16日(火)  | 講義「宇治・山城地域でとれる野菜について」<br>調理実習「地元の食材を使った食事」           | 実習「献立づくり」                               |
| 2月27日(火)  | 調理実習「健康食発表」                                          | 閉講式<br>懇談会「若葉の会について」                    |

※内容等に変更の可能性があります。

所 うじ安心館

定 員 16人(抽選の結果は全員に通知します)

《資格》20歳以上の市民で、講座修了後、食生活改善推進員協議会「若葉の会」の一員として、食生活改善のボランティア活動を積極的に行い、月1回開催の班会に出席出来る人。

《修了条件》◎講座の8割以上を受講◎同課が実施する健康教室に参加◎「若葉の会」に入会

申 講 座 名・氏 名・住 所・電 話 番 号・生 年 月 日・年 齢 を、5月31日(水)まで(必着)に、郵送・Eメール(件名「食生活改善推進員養成講座申込」)で、同課(☐kenkou-oubo@city.uji.kyoto.jp)へ。メールで申し込み、3日(休祝日を除く)以内に返信メールが届かない場合は、同課まで連絡してください。

### 「若葉の会」の活動

- 地域での活動：手作り味噌講習会、ケチャップ作り、親子料理教室、男性料理教室等
- イベントへの参加：市民スポーツまつり、歯のひろば、まなびんぐ等
- 市事業への協力：各種健康教室、離乳食教室、パパママ教室

### 会員の声

会員と交流しながら、調理について教えてもらえて楽しいです。

家庭でも役に立ち、家族に喜ばれました。



紫式部ゆかりのまち宇治  
魅力発信プロジェクト

初開催

五感で楽しむ古の文化講座

## オリジナル ねりこう 煉香づくり

嗅覚



問 文化スポーツ課 ☎20・8724

年4回、「五感で楽しむ」をコンセプトに、平安時代の文化に触れる体験型講座を開催します。誰もが楽しんで、今につながる文化・歴史を感じることが出来る講座です。

現在は「煉香」として知られ、『源氏物語』にも登場する丸薬状のお香「薫物」を、お香の歴史を学びながら作ります。匂袋・巾着のプレゼントもあります。

時 6月10日(土)午後2時～3時半 受け付けは午後1時半～  
所 お茶と宇治のまち歴史公園 茶づな

対 4歳以上

※小学生以下は保護者要同伴

定 20人

講 山田松香木店

料 500円

申 5月2日(火)～19日(金)に、  
込 み フォーム へ。



申込みフォーム



### 防犯カメラ設置の補助

問 総務課 ☎20・8700

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

《対象》

規約と代表者を決めている自治会・町内会・区等

《補助対象経費》

◎防犯カメラ等の購入費◎工事費

※電気代や修理費等は対象外

《補助額》

経費の2分の1の額(千円未満切り捨て)で、1台につき上限10万円。

※1自治会等につき2台まで。すでに2台分の補助を受けた自治会等は申請不可

《申請受付期間》

6月1日(木)～12月28日(木)

※申請前に事前協議が必要(予約制)です。予約の受け付けは5月1日(月)から、事前協議は5月8日(月)から行います。なお、予算額(総額120万円)に達した時点で、補助金の申請受け付けを終了します。

詳しくはホームページで  
確認してください。



ホームページ



本誌「広報うじ」に掲載している情報は4月18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。

#### ◆ 後遺症に関する問い合わせ

##### ● 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。



記号の説明 時=日時 所=場所 対=対象 定=定員 抽=締め切り後抽選 先=先着で受け付け 内=内容 講=講師 ㊦=参加費・受講料 持=持ち物 他=その他 申=申込方法 問=問い合わせ先 ※次の場合は記載していません (対)だれでも 定なし ㊦無料 申不要

点訳ボランティア養成講座

時6月16日～6年3月15日(全10回)。いずれも第3金曜日の午後1時半～4時

所 総合福祉会館 定 先30人 ㊦3千円 (テキスト代含む) 申 講座名・氏名(ふりがな)・住所・電話番号を、5月2日(火)～31日(水)(必着)に、郵送・ファクス・Eメールで、社会福祉協議会(〒611・

健康・福祉

情報BOX

今後のイベントや行事の情報をお届けします。

友好都市 カナダ・カムループス市を訪問 中学生団員の募集

時7月27日(木)～8月2日(水) 対市内在住の中学生生詳細は市ホームページを要確認) 定10人 内ホームステイ(3泊、カナディアンロッキー等の視察・研修2泊) ㊦約16万円(旅券申請費用等除く) 申 所定の申込書、生徒健康状況届出書、作文A4版400字詰の原稿用紙3枚を、5月10日水～24日水(必着)に、郵送か秘書広報課秘書係窓口へ。募集要領や申込書は、同課と各市立中学校にあります。また、市ホームページから印刷も出来ます。

ホームページ



全国戦没者追悼式への参加

時8月14日(月)・15日(火) 所日本武道館(東京都千代田区) 対市内在住で次のいずれかに該当する人◎先の大戦における死没者の配偶者、子、孫、父母、兄弟姉妹、子・兄弟姉妹の配偶者及び甥・姪◎死没者と血縁関係にある18歳未満の人とその親族等 定 抽若干名(過去に1度も参列したことがない人を優先) 申 地域福祉課へ参列希望書を請求の上、5月8日(月)～31日(水)(必着)に、郵送・ファクスか同課窓口(㊦21・0407)へ。

日本赤十字社の活動にご協力を

赤い羽根コラポ助成事業の募集 (助成金申請受付)

税・年金・保険

軽自動車税(種別割)の納付は5月31日(水)までに

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

● 障害者のための減免の受け付けは5月31日の納期限まで

対 軽自動車等の所有者・運転者のうち次のいずれかに該当する場合◎障害者本人が所有し、障害者本人または障害者と生計を一にする人が障害者のために運転する◎障害者と生計を一にする人が所有し、もっぱら障害者のために運転する◎障害者のみの世帯の世帯員が所有し、生計を異にしている常時介護者が障害者のために運転する

※ 障害者一人につき一台に限る他、障害の程度等の状況により減免が適用出来ない場合があります。

※ 4年度以前に減免申請し、障害者本人が所有・運転する場合や、3月に送付した照会文書に「変更ありません」と回答した人は、申請不要です。

※ 減免申請書は郵送でも受け付けます。

文化・芸術・歴史

源氏ろまん2023 宇治田楽 公開練習会

躍りや太鼓・篠笛等、宇治田楽を体験

## 住宅の耐震診断・耐震改修等の工事費を助成

関 建築指導課 (㊦20-8794)



木造住宅の耐震診断及び改修工事、マンションの耐震診断に対して助成を行います。いずれも事前申請が必要です。空き家(概ね一年以上使用されていない状態またはこれに類する状態にある物件)は補助金が増額されます。

《受付期間》6年1月19日(金)まで ※予算額に達した時点で終了。

《対 象》昭和56年5月31日以前に着工されたもの(木造住宅耐震診断・木造住宅耐震改修の簡易改修は大阪北部地震による罹災証明書の交付を受けた(一部損壊以上)ものも対象)

### 木造住宅の耐震診断

《対象》

延べ面積の2分の1以上を住宅として使用しているもの

《内容》

府に登録された木造住宅耐震診断士を派遣し、建物現地調査・耐震診断・補強プラン及び改修工事費等の提案等を行います。自己負担3千円。

※対象の多い地域を中心に啓発チラシの配布を予定しています。



### 木造住宅の耐震改修

| 事業        | 補助率     | 上限額   |
|-----------|---------|-------|
| 簡易改修      | 経費の80%  | 40万円  |
| 耐震改修      | 経費の80%  | 100万円 |
| 耐震改修(空き家) | 経費の100% | 125万円 |
| 耐震シェルター設置 | 経費の75%  | 30万円  |

※対象の多い地域を中心に啓発チラシの配布を予定しています。



### マンションの耐震診断

《対象》

所有者等の同意を得ており、次の要件全てを満たすマンション◎住戸の数が2以上であり、延べ面積の3分の2以上が住宅として使用◎階数が2以上の鉄筋コンクリート造、鉄骨鉄筋コンクリート造または鉄骨造の共同住宅◎検査済証の交付を受けたことが確認出来る◎建築物の構造が判る図書(確認申請図書の構造図等)の保管

《内容》

耐震診断費用の相当額の3分の2の金額以内で、1棟100万円(1戸につき2万円)を上限に補助



## スマートフォンでのマイナポイント申請をサポートします!

関 マイナンバーカード専用窓口 (㊦21-0428)

スタッフがお手伝いしますので、スマートフォンでのオンライン申請にチャレンジしてみませんか(事前申込不要)。

※携帯の機種によっては、申請出来ない場合があります。

時 5月29日(月)～31日(水)いずれも午前9時～午後5時 (受け付けは午後4時半まで)

所 市役所1階市民交流ロビー 関 スマートフォン、マイナンバーカード、マイナンバーカードの暗証番号、キャッシュレス決済サービスのID及びセキュリティコード。公金受取口座の登録をする場合は、通帳またはキャッシュカード

※マイナポイントの申請期限は9月末日まで延長されています。



～マイナンバーカード専用窓口からのお知らせ～

5月1日・2日は、マイナンバーカードの電子証明書に係る手続き(発行、更新、暗証番号の再設定)が出来ません。



**記号の説明** 時=日時 所=場所 対=対象 定=定員 抽=締め切り後抽選 先=先着で受け付け 内=内容 講=講師 ㊦=参加費・受講料 持=持ち物 他=その他 申=申込方法 問=問い合わせ先 ※次の場合は記載していません (対)だれでも 定なし ㊦無料 申不要

## 屋外広告物を改善し、まちなみを演出しませんか？

屋外広告物について、デザイン、色彩、材料等を周囲に調和するように整え、地域のまちなみをより良くする工事を対象に助成します。

《**対象工事**》屋外広告物の設置、除却等に係る経費及び設計費等で、著しく景観に寄与するもの（年度内に完了し、年度内に検査を受けられる場合に限る）《**対象区域**》景観計画重点区域 《**交付額**》工事費の2分の1以下（限度額50万円）《**補助件数**》予算額の上限に達するまで（先着順） 申 申請書を、5月15日（月）～12月8日（金）（延長の可能性有り）に、歴史まちづくり推進課窓口へ。

※詳しくは、同課へ問い合わせるか市

| 組        | 活動日時              |
|----------|-------------------|
| 黄檗公園花壇組  | 火曜日<br>午前9時半～11時半 |
| 西宇治公園花壇組 | 火曜日<br>午前9時半～11時半 |
| 植物公園苗組   | 水曜日<br>午前10時～正午   |
| 植物公園ハーブ組 | 木曜日<br>午前10時～正午   |
| 市役所花壇組   | 木曜日<br>午前9時半～11時半 |
| 植物公園花壇組  | 金曜日<br>午前10時～正午   |
| 植物公園バラ組  | 土曜日<br>午前10時～正午   |

●講座終了後の緑化活動一覧  
chika@city.uji.kyoto.jp）く。

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。

してみませんか。

時 5月14日（日）午後1時～3時 所 生涯学習センター 特 運動出来る服装と靴

## 文化センター

〒611・0023 折居台1・1  
☎ 39・93333 ☎ 39・93339

●音楽に出逢うワンコインコンサート「ピアノデュオのタベ」

時 5月11日（木）午後7時～（開場は午後6時半） 所 同センター大ホール 《出演》マーチン&ユカ ㊦500円（全席自由）

●響け！ユーフォニアム7回目だよ！宇治でお祭りフェスティバル



アニメ「響け！ユーフォニアム」の声優によるトークイベントを開催します。  
時 6月3日（土） 所 同センター大ホール ※公演時間、チケット発売、販売価格等については、ホームページで確認してください。



ホームページ

## 茶つなdeマルシェ

ハンドメイド雑貨、手作りスイーツ等の販売、小学生向けの体験型キッズコンシエルジュを行います。

時 5月28日（日）午前10時～午後3時（荒天中止） 所 お茶と宇治のまち歴史公園

## 催し



## 黄檗公園

岡同公園管理事務所 ☎ 39・9249

●ノルディックウォーキングを乐しもう

時 5月14日（日）・27日（土）、6月11日（日）いずれも午前10時～正午 所 中学生以上  
定 先 10人 講 田中悟志さん（認定健康運動看護師） ㊦3千円（3回分） 他 ボールの貸出あり（㊦千円） 申 氏名・年齢・電話番号を、5月2日（火）～12日（金）に、電話かホームページ専用フォームへ。

## 住まい・環境・資源



## 緑化ボランティア「みどりの会」会員を募集

園芸の基礎を学ぶボランティア養成講座を受講後、植物公園等で緑化活動を行います。

### ●ボランティア養成講座（全7回）

| とき                | ところ   |
|-------------------|-------|
| 7月6日（木）午前9時半～正午   | 市役所   |
| 7月19日（水）午前9時半～正午  | 黄檗公園  |
| 8月31日（木）午前9時半～正午  | 植物公園  |
| 9月16日（土）午前9時半～正午  | 植物公園  |
| 10月4日（水）午前10時～正午  | 植物公園  |
| 10月24日（火）午前9時半～正午 | 西宇治公園 |
| 10月31日（火）午前9時半～正午 | 西宇治公園 |

対 市内在住・在勤・在学の人 定 抽 30人  
程度 申 氏名・住所・電話番号・生年月日を、5月31日（水）まで（必着）に、郵送・ファクス・Eメールか公園緑地課窓口（☎ 21・0409 ☎ kouenryoku

ホームページを確認してください。

## 河川愛護モニター募集

時 7月～6年6月 対 市内の宇治川近辺に住む20歳以上でインターネット環境がある人 定 若干名 内 宇治川に行き、見たこと・感じたことを、月1回以上レポート報告 《謝礼（月額）》4500円程度 申 5月31日（水）までに、淀川河川事務所ホームページ（☎ https://www.kr.mlit.go.jp/yodogawa/）に申し込んでください。 岡 同事務所管理課 ☎ 072・843・2861

## 宇治みどりの学校

### 「種苗交換会とミニ講習会」

時 5月27日（土）午後1時半～3時半 所 植物公園駐車場内 定 先 20人 持 自分で育てた種苗（植物名を明記。種苗登録品種は除く）、苗等を入れる袋、ゴム手袋、タオル 講 種苗交換会ゆかいの仲間 ㊦400円。車で来る人は要駐車料金 申 5月9日（火）から、電話か市公園公社窓口（☎ 39・9333）く。

## 公共下水道の処理区域が拡大

2月24日から新たに使えるようになったのは、次の地域の一部です。公共下水道が使える地域の人は、出来る限り早く接続工事をしてください。

《**東宇治処理区**》五ヶ庄野添、宇治東内  
《**洛南処理区**》天神台二丁目、神明石塚、槇島町十一・中川原・吹前、広野町尖山、大久保町久保  
岡 下水道管理課





# UJISHIのコラム 各課からのコラムをご紹介します！

## 笑顔で健やか宇治のまち

(関 健康づくり推進課)

保健師・栄養士が  
健康づくりに役立つ  
情報をお届けします

### 食事のこと、 考えませんか？

環境や人間関係の変化が大きい春。大型連休明けからは、張りつめていた緊張の糸が切れ、心がちよつとお疲れ気味…という人が増えてくる時期です。心身の健康と生涯にわたり健康に生活するためには食事がとても大切ですが、その取り方も大切です。

#### 健康的な食事は？

主食、主菜、副菜を組み合わせた栄養バランスのとれた食事です。主食、主菜、副菜を組み合わせることを意識すると、栄養面をはじめ、見た目にもバランスのよい食事になります。

#### 《主食・主菜・副菜を 組み合わせた食事とは》

- ・主食は炭水化物の供給源であるごはん、パン、めんなどを主材料とする料理
- ・主菜はたんぱく質の供給源となる肉、魚、卵、大豆、および大豆製品などを主材料とする料理
- ・副菜は各種ビタミン、ミネラルおよび食物繊維の供給源となる野菜、いも、豆類(大豆を除く)、きのこ、海藻などを主材料とする料理



#### 食事バランスガイド

主食、副菜、  
主菜、牛乳・乳  
製品、果物の望  
ましい組み合わせ  
と目安を料理  
の数で表した「食  
事バランスガイ  
ド」があります。  
「コマをイメージ  
したイラスト」  
を、一日に「何を」  
「どれだけ」食べればよい  
か考える際の参考にし  
てください。



▲詳しくはこちら

#### 「若葉の会」の 料理レシピ

だしを活かし、  
塩分控えめでも  
美味しくなどの  
知恵と工夫が詰  
まっています！



▲レシピはこちら

#### 宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」

食について学び、食を通じたボランティアを  
されている団体です。新たなメンバーの養成講  
座(11ページに掲載)が6月から開講されます。

#### 《会員の声》

「活動が日常生活に役  
立つ」「みんなと学ぶ中  
で健康意識の高まりを  
感じる」「家族の健康を  
考えるようになり、家族  
に喜ばれた」など



参考：農林水産省「食育」ってなんだろう？

## 家庭で地域で防災対策を (関 危機管理室)

### 自分たちの地域は自分たちで守る！



おうじやま

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

そうね！安全が確保出来れば、非常  
用持ち出し袋を持って避難ね。



ちはや姫

自分や家族の安全を確保出来たら、近所  
の人の安全も確認(共助)するでしゅ！



その通りよ！くらしの便利帳の  
34ページには市の考え方や避難  
の種類が、36ページには非常用  
持ち出し品や情報の入手方法が載っている  
わ。事前の備えを家庭と地域で進めること  
が大切よ！町内会・自治会等の自主防災  
マニュアルがあれば、マニュアルに沿った  
行動を取ることが重要ね！



ちはや姫の  
ちょっと役立つ  
豆知識でした！

さまざまな  
防災情報を  
お知らせします

## つながる！広がる！地域コミュニティ (関 市民協働推進課)

### 南部第一公会堂移築100年を前に 大規模修繕を実施

多世代の人が安全で安心して集いやすくなるように、五  
ヶ庄南部連合町内会が所有する民間集会所の南部第一公会  
堂の耐震とバリアフリー化の改修を行いました。宇治市  
は、市民の皆さんの主体的な取り組みによる、地域コミュ  
ニティの活性化を支援しています。



※南部第一公会堂は、宝  
くじの助成金を受けて  
改修されました。宝く  
じの社会貢献広報事業  
は、宝くじの受託事業  
収入を財源として実施  
しているコミュニティ  
助成事業です。

【発行】宇治市 【編集】秘書広報課広報係  
〒611-8501 宇治市宇治琵琶 33 ☎0774-22-3141(代表) FAX0774-20-8779



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



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。



※1日号に掲載していた「市の人口」は、15日号に掲載をすることとなりました。