

◆◆◆◆◆ 主な記事 ◆◆◆◆◆
 ●子育て特集…2・3面
 ●情報BOX…4面

8月30日(日)は衆議院議員総選挙・最高裁判所裁判官国民審査の投票日です。

宇治市政だより

8.21
 平成21年
 (2009)
 第1575号
 ● 毎月1日・11日・21日発行

発行 宇治市
 編集 広報課
 〒611-8501 宇治市宇治琵琶33
 ☎ 22-3141 (代表)
 FAX 20-8779
 ホームページ
<http://www.city.uji.kyoto.jp/>
 携帯 <http://m.city.uji.kyoto.jp/>
 テレビサテライト ☎ 20-8777

子どもはみんなの宝物 ～あなたの子育て応援します～



子どもと親は同い年。1歳の子どもの親は子育て1年目。市では、子育てを地域の皆さんと共に応援しています。今回の1・2・3面は、「子育て特集」です。保健推進課・子ども福祉課



ご利用ください
0123さい宇治子育て情報誌

子育てに役立つ情報が満載の情報誌です。市の子育て支援施策のほか、幼稚園・保育所・団体等が行う関連事業や、子育てサークルの情報を詳しく紹介しています。また、子育てに関する各種手当、保健医療制度の案内や、いざというときの相談窓口も掲載しています。市役所・市内の各地域子育て支援センター・公民館・図書館・地域福祉センターなどの市の主な公共施設や商業施設などで配布しているほか、市ホームページ (<http://www.city.uji.kyoto.jp/>) でも閲覧できます。また、各種健康診査や母子手帳GET(ゲット)記念日などでも配布していますので、ぜひご利用ください。

図 地域子育て支援基幹センター (☎ 39-9109)



なぜ大切？

早寝 早起き 朝ごはん

赤ちゃんは、生後1・2か月ごろまでは、寝たり起きたりの生活ですが、3か月くらいから生活リズムが整ってきます。この生活リズムは発達の基礎になるので、親が作ってあげることが必要です。

元気な体を作る成長ホルモンは午前0時ごろに分泌がピークをむかえ、睡眠が一番深い時に多く分泌されます。午前0時に一番深い眠りを迎えるためには、午後9時には寝かせましょう。また、体内リズムを整えるホルモンは、明るい光と分泌されにくいため、テレビや灯りを消して、暗い部屋で寝かせましょう。

また、朝の光は体内時計をリセットさせる働きがあるので、朝の光を浴びさせましょう。

体温は明け方に最も低くなります。その体温を上げるためのエネルギー源が朝食です。朝食を食べない子は集中力や持久力が低い傾向があることも分かっています。

子どもの健やかな成長のために、小さいうちから良い生活リズムをつけていくことが大切です。





みんなすくすく大きくなあれ

子どもの成長に合わせて市が行う子育て施策や、皆さんから寄せられる疑問にお答えします。



～6か月ごろ

この時期の発達は著しく、1週間で急激な変化をみせます。首もすわるようになり、表情も豊かになります。

<市が行う取り組み>

- ❖ 3か月児健康診査 「生活リズムを整えること」や「うつせ遊び」を中心に、実技を交えながら保護者の皆さんと一緒に確認します。絵本ボランティアによる読み聞かせや、小児科医による診察、BCG接種などを行います。
 - ◎とき…対象月の前月に個別に通知
 - ◎ところ…健やかセンター（うじ安心館内）
 - ◎問い合わせ…保健推進課
- ❖ 離乳食教室
 - ◎とき…3か月児健康診査対象月の翌月に、月1回
 - ◎ところ…健やかセンター（うじ安心館内）
 - ◎申し込み…21年度版市民カレンダーの対象月を確認のうえ、事前に保健推進課へ。



▲3か月児健康診査ではうつせ遊びなどを確認します。

<悩みQ&A>

◎Qおっぱいが足りているか心配です。
 A授乳後に泣いたからといって母乳不足とは限りません。抱っこして機嫌がよくなるようなら心配なく、体重の増え方で判断してください。乳幼児相談（右上記参照）では、体重や身長を計測しています。ご利用ください。

育児の不安、抱え込まないで

- ❖ 乳幼児相談（保健推進課）/対象：2か月児から幼児まで
身長・体重の計測、育児相談・栄養相談などを行っています。各会場によって相談できる年齢や内容が異なります。
- ❖ 発達相談（保健推進課）/対象：幼児まで
発達相談員による発達相談を予約制で行っています。ご希望の人はお電話ください。
- ❖ こども家庭相談（地域子育て支援基幹センター内、相談専用電話☎39-9178）
/対象：乳幼児期から18歳までの子を持つ親。子ども自身からの相談も可。18歳までの子どもと家庭にかかわる相談や、育児に関する悩み、子どもの学校・友人関係の悩みや、児童虐待の対応の相談などをお受けします。来所の場合は電話で要予約。※各相談について、詳しくは、子育て情報誌（1面参照）や、21年度版市民カレンダーの「各種相談あんない」をご覧ください。



ご利用ください ファミリー・サポート事業

子育てをお手伝いします

☎ファミリー・サポート・センター（宇治里尻5-9ゆめりあうじ内、☎39-9309）

市内在住が在勤で、おおむね10歳までの子どもをもつ「子育てを手伝ってほしい人（依頼会員）」を、講習を受けた援助会員（有償ボランティア）がサポートします。利用するには、事前に会員登録が必要です。入会金・会費は必要ありませんが、サポートを受けるには援助会員へ報酬の支払が必要です。

- 《こんなときに援助会員がサポートします》
- *保育所・幼稚園などの送り迎え、保育終了後の預かり
- *学童保育の迎え、学童保育の終了後・学校の放課後の預かり
- *子どもとずっと一緒なのでたまにはリラックスしたい
- *出産直後の育児や家事の出張援助（生後6か月まで）
- *子どもを一晩預かってほしい（2歳以上、1泊に限る）

2か月から6か月に延長しました

《援助会員への報酬》
1時間700円から。時間帯などにより異なります。詳しくは、同センターへお問い合わせください。

《依頼会員の登録をするには》
登録の受け付けは、平日と第2土曜日（祝日・年末年始は除く）のいずれも午前9時から午後5時まで、同センターで行っています。なお、事情により、登録に来ることができない人は電話で同センターへ。

《ファミリーサポート無料利用券をお送りしています》
子どもが生まれた家庭に、ファミリーサポートの無料利用券を送付しています。この券で1回（3時間が上限）に限りファミリーサポート事業が無料で利用できます。利用期限は子どもが1歳になるまでです。

《援助会員も募集中》
子育てに関心があり、子育てのお手伝いをしていただける人を募集します。市内在住で、自宅で子どもを預かることができる人ならどなたでも登録できます。なお、同センター主催の講習会（無料）を受講していただきます。



～1歳ごろ

この時期は、赤ちゃんから幼児期へむけて著しい成長をみせます。ハイハイで移動できるようになり、身近な人のまねをしたり、目と目を合わせて一緒に遊ぶことを喜びます。

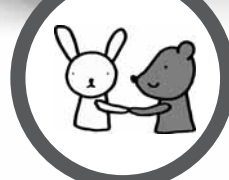
<市が行う取り組み>

- ❖ 10か月児健康診査 子どもの「体」と「心」の成長のバランスを特に注意して確認しています。
 - ◎とき…対象月の前月に個別に通知しています。通知を受けてから、各自で市内の指定協力医療機関に予約をして、受診してください。
 - ◎ところ…市内の指定協力医療機関（通知に同封の一覧を参照）
 - ◎問い合わせ…保健推進課



<悩みQ&A>

◎Q後追いが激しいので困っています。
 A赤ちゃんが、お母さんを他の人と違う特別な存在と認識できるようになった成長の証です。お母さんと離れて泣くのは、お母さんとの信頼関係がしっかりできてきている証拠で、とても良い親子関係ができあがっているのです。一人で遊べるようになるころにはお母さんのそばから離れて遊ぶようになります。



親子で一緒にあそぼうよ

☎地域子育て支援基幹センター（宇治里尻5-9ゆめりあうじ内、☎39-9109）

市では、さまざまな遊びのひろばなどを開いています。一緒に楽しく遊びませんか。各ひろばの場所や日程、対象年齢などの詳細は、子育て情報誌（1面参照）をご覧ください。

♡げんきひろば…ゆめりあうじにて、木のボールプールや木製のおもちゃなどで遊べるひろばです。

♡でまえひろば…地域子育て支援基幹センターの職員が、各地域の集会所に出向いて、遊びのひろばを開いています。午前10時～午後3時。

♡まきしまMove（むっぶ）…グリーンタウン横島内の集会所で、おもちゃなどで自由に遊んだりするひろばです。

♡りぼん…平和堂100BAN店2階（広野町）で、好きな時間

に来てゆっくりおしゃべりできるひろばです。このほか、各地域子育て支援センターや保育所などでも、さまざまな遊びのひろばを開いています。対象年齢は各ひろばによって異なります。



▲ゆめりあうじでの「げんきひろば」の様子。皆さんもお越しください。



～2歳ごろ

この時期は、自分で歩けるようになり、言葉も少しずつ増えていきます。自己主張も激しくなり、相手と自分との区別をし、自分以外の人とかかわりたいという気持ちが育つ時期です。

<市が行う取り組み>

- ❖ 1歳8か月児健康診査 体の成長を確認するだけでなく、「ことばの土台」となる、コミュニケーションをとろうとする気持ちが育っているかなど、「心」の発達も確認します。歯科医や小児科医の診察もあります。
 - ◎とき…市内に住民票のある乳幼児を対象に、対象月の前月に個別に通知
 - ◎ところ…健やかセンター（うじ安心館内）
 - ◎問い合わせ…保健推進課



<悩みQ&A>

◎Qおもむつをとるためのトイレトレーニングはいつごろから始めたらいいでしょうか。
 A始める目安は、子どものおしっこが出た、または出るサインを親が察知できるようになった頃がよいでしょう。1歳半～2歳くらいになると、膀胱が大きくなってきて、一定量のおしっこがためられるようになり、間隔が一定になってきます。その時期から始めてみてください。



～4歳ごろ

何でも自分で最後までやりたがりですが、うまくできないこともある時期です。お手伝いなどの役割を作ってあげることで、やりきった満足感や「はめられてうれしい」と思う気持ちが、自立する力と心を養います。

<市が行う取り組み>

- ❖ 3歳児健康診査 市が行う最後の乳幼児健康診査です。歯科診察や聴力・視力・尿の検査も行う総合的な内容となります。
 - ◎とき…市内に住民票のある乳幼児を対象に、対象月の前月に個別に通知
 - ◎ところ…健やかセンター（うじ安心館内）
 - ◎問い合わせ…保健推進課

<悩みQ&A>

◎Qテレビはどのくらいの時間見せてもいいのでしょうか。
 A視力も安定してくる時期なので、この時期にテレビを長時間見ていると、視力に影響が出てくる場合もあります。

テレビの時間は1日2時間までと決めて、視力と体全体の成長のためにも、外で遊ぶ時間を大切にしてください。



▲絵本の読み聞かせで、親子で楽しい時間を過ごしましょう。

情報BOX

市役所への電話・郵便は

☎ 22-3141(代表)
〒 611-8501(個別番号のため住所省略可)
市役所のホームページは
<http://www.city.uji.kyoto.jp/>

☎=問い合わせ・☎=申し込み
☎の書いていないものは直接会場へお越しください。

※お電話は番号をよく確かめておかけください。

催し・お知らせ

■星空映画会

▷とき…8月28日(金)、午後7時～9時▷ところ…大久保青少年センター(雨天時は、室内で実施)▷対象…幼児以上(保護者同伴のこと)▷上映作品…「旭山動物園物語」▷参加費…無料 園同センター(☎ 39-9281)

■地域子育て支援基幹センター

この他のひろばは「子育て情報誌」をご覧ください。 園同センター(☎ 39-9109)

◎ほっとひろば

10:00～11:30
8/22(土) 北部地域子育て支援センター 0歳～就学前の子とその親

◎たんぽぽ村

10:00～11:30
8/24(月) 西部地域子育て支援センター 1歳～2歳の子とその親

◎ころころ広場

10:00～11:30
8/25(火) 南部地域子育て支援センター 0歳～2歳未満の子とその親

◎でまえひろば

10:00～15:00
8/25(火) 半白集会所 0歳～就学前の子とその親

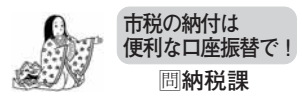
◎めばえ

10:00～11:30
8/27(木) 西部地域子育て支援センター 0～6か月の子とその親

◎園庭開放

10:00～11:30
8/26(水) 小倉双葉園保育所
8/29(土) 登り保育園
9/1(火) 同胞保育園

8月31日(月)は市・府民税第2期の納期限です。お忘れなくご納付ください。



市税の納付は
便利な口座振替で！
園納税課

■硬式テニス教室

▷とき…9月10日～10月29日の木曜日、午前10時～正午(初級・中級)。各全8回▷ところ…黄檗公園▷定員…初級・中級ごとに

先着15人▷参加費…各5600円▷持ち物…ラケット 園黄檗体育館にある所定の申込用紙に必要事項を書き、参加費を添えて同体育館(☎ 39-9249)へ。

■市民交流ロビーコンサート

On The Hawaiian Beach At Noon
～お昼のハワイの浜辺～
Laule'ailana(友情の島)

8月24日(月)

午後0時15分～45分
市役所1階市民交流ロビー
ブ・カーネーション
カ・ノホナ・ピリ・カイ ほか
園文化自治振興課

■人形劇フェスティバル

▷とき…8月29日(土)、午後0時半～(開演=午後1時)▷ところ…文化センター小ホール▷内容…人形劇・ミュージカルの上映会▷参加費…無料 園中央公民館(☎ 39-9258)

■家屋全棟調査

市では家屋の全棟調査を行っています。9月は広野町・菟道・明星町・羽戸山・西笠取・東笠取・炭山・二尾・池尾・志津川の調査を行います。
*調査員は耐震診断やリフォームなど、調査以外のお願いをすることはありません。なりすましには十分ご注意ください。
園資産税課

■定額給付金・子育て応援特別手当の申請期間

10月27日(火)まで
まだの人は、お早めに。

園定額給付金実施本部・こども福祉課

■人事給与制度改革推進委員会の傍聴

▷とき…8月27日(木)、午前10時～▷ところ…市役所8階大会議室▷定員…先着5人▷内容…人事給与制度改革について 園当日、

午前9時半～9時50分に開催場所受付へ。

■テレビ広報・さわやか宇治 行政サービスに新しい風～ごみ収集と安否確認～

8月23日(日)

午後5時15分～5時半
KBS京都
園広報課

手話通訳あり

■市の人口

(平成21年8月1日現在)
世帯数 78,564世帯(前月比106世帯増)
人口 192,953人(前月比84人増)
男 94,166人
女 98,787人

■交通安全講習会

▷とき…8月26日(水)、午前10時～11時半▷ところ…生涯学習センター▷対象…市内在住・在勤・在学の人▷定員…先着60人▷演題…「あなたの横断大丈夫？」▷講師…宇治警察署職員▷参加費…無料 園交通政策課

■リサイクル自転車販売会

撤去された放置自転車を販売します。▷とき…8月22日(土)、午前10時～正午(雨天決行)▷ところ…総合福祉会館前広場▷販売台数…約20台▷価格…5000円～(購入時に防犯登録をしていただきます。) 園市リサイクル自転車販売協議会事務局「同胞の家」(☎ 20-4080)・交通政策課

■官公署・その他

■中学校卒業程度認定試験

試験に合格した人は高等学校入学資格が得られます。▷とき…11月4日(水)、午前10時～午後3時40分

分▷ところ…京都府庁3号館(京都市上京区下立売通新町西入敷ノ内町)▷対象…義務教育諸学校への就学を猶予・免除された人など 園京都府教育委員会学校教育課(☎ 075-414-5823)にある書類に必要事項を書き、9月8日(火)まで(必着)に、郵送で文部科学省(〒100-8959東京都千代田区霞ヶ関3-2-2)へ。

■赤十字救急法講習会

救命処置や手当の実技を学びます。▷とき・内容・定員・受講料…次のとおり(多数の場合は抽選)◎Aコース=9月26日(土)、午前10時～午後5時。AED(自動体外式除細動器)の使い方など。10人程度。1500円◎Bコース=9月27日(日)、10月3日(土)・4日(日)、いずれも午前9時半～午後5時。傷・骨折・脱臼の手当など。10人程度。1500円◎Cコース=A・B両コースの全日程を受講。30人。3000円▷ところ…◎9月26日(土)・27日(日)=生涯学習センター◎10月3日(土)・4日(日)=総合福祉会館▷対象…満15歳

以上の人。Bコースは基礎講習修了者認定証(発行から3年以内のもの)が必要。 園往復はがきかファクスに、「9月救急法宇治会場」受講コース・氏名(ふりがな)・性別・年齢・住所・電話番号、Bコースは認定証の発行日と発行支部を書き、9月8日(火)まで(必着)に、日本赤十字社京都府支部(〒605-0941京都市東山区三十三間堂廻644、☎ 075-541-9326、FAX 075-541-1361)へ。

■やましろ農産物直売フェア

▷とき…8月29日(土)、午前10時～午後3時▷ところ…文化パルク城陽(城陽市寺田)▷内容…山城産農産物の即売・試食・展示▷参加費…無料 園山城広域振興局農業振興担当(☎ 21-3229)

■さば寿司料理教室

▷とき…9月26日(土)、午後2時～4時▷ところ…城南勤労者福祉会館▷定員…先着24人▷受講料…2500円 園8月26日(水)から受講料を添えて同館(☎ 46-0688)へ。

電子メールによる図書館資料の予約連絡サービスを9月1日より開始

図書館では利用者が予約した資料が用意できた際に、希望された人に電子メールで連絡するサービスを9月1日(火)受け付け分の予約から開始します。

☆すでに図書館インターネット予約サービスを利用している人…図書館ホームページ(<http://library.city.uji.kyoto.jp>)のトップページから「メールアドレスの変更」を選択し、電子メールアドレスを登録。過去にメールアドレスを登録している人も、改めて登録してください。

☆新たにインターネット予約サービスを申し込む人…中央・東宇治・西宇治の各図書館で直接、お申し込みください。

園中央図書館(☎ 39-9256)

技能功労者の推薦を受け付けます

毎年11月23日(祝)の勤労感謝の日、技能功労者を表彰します。長く一つの職業に従事し、優れた技能を磨いてこられた人の功労をたたえ、同時に、技能水準の一層の向上と技能尊重を高めることを目的としています。

♣対象者…次のとおり。
◎建築・土木・電気工事など◎各種の製品製造・加工・組立・修理など◎理容・美容・調理・あんま・マッサージなどの技能的職種に就き、次の①～⑤のすべてを満たす人
①市内に継続して5年以上住所がある②

技能者として市内の事業所に5年以上従事し、経験年数30年以上で、21年11月23日現在で満60歳以上③極めて優れた技能を有し、他の模範と認められる④引き続きその職種に従事し、指導的立場にある⑤小規模の事業所で従事している

♣推薦できる人…技能者が所属する産業団体の長、勤務する事業所の事業主等。
♣推薦の受け付け…9月7日(月)までに商工観光課へ。

園商工観光課

敬老祝金をお贈りします

長寿をお祝いし、節目の年齢を迎えた人にお贈りします。

◆対象者・金額…21年1月1日から8月31日まで引き続き市に居住し、住民登録か外国人登録があり、下表のいずれかに該当する人。

◆申請方法…該当者に敬老祝金通知書と口座振替依頼書をお送りしましたので必要事項を書き、11月30日(月)まで(必着)に、直接または郵送で、健康生きがい課(〒611-8501住所省略可)へ。

該当する満年齢	該当する生年月日	敬老祝金額
満70歳	昭和13年9月17日から昭和14年9月16日生まれ	1万円
満77歳	昭和6年9月17日から昭和7年9月16日生まれ	2万円
満88歳	大正9年9月17日から大正10年9月16日生まれ	3万円
満100歳	明治41年9月17日から明治42年9月16日生まれ	5万円

園健康生きがい課

骨しなやか講座

若いうちから、骨を丈夫にする生活を始めませんか。

◆とき・ところ・対象・定員…下表のとおり。
◆内容…骨量測定、骨量アップワンポイントレッスン(食生活・運動)など
◆参加費…無料
◆保育…10月6日と15日の午前のみあり。
◆申し込み…「骨しなやか講座」氏名(ふりがな)・住所・電話番号・生年月日・年齢・希望日、保育希望者は子どもの名前・年齢を書き、9月4日(金)まで(必着)に、郵送・Eメールまたは直接、健康生きがい課(〒611-8501住所省略可、☎ oubo-kenkou@city.uji.kyoto.jp)へ。

とき	ところ	対象	定員
10月6日(火)、9:00～12:00、13:00～16:00	うじ安心館	20～64歳の女性	140人
10月15日(木)、9:00～12:00	生涯学習センター	65～70歳の女性	70人
10月15日(木)、13:00～16:00			

※機械の性能上、71歳以上の人は測定できません。

園健康生きがい課

環境講座 ごみ減量のために私たちができることは

環境を守るために今何をすべきかを「ごみ」をテーマに考えてみませんか。

◆とき・テーマ・講師…下表のとおり(全4回)
◆ところ…◎1・3・4講=生涯学習センター◎2講=エコ・ポート長谷山(城陽市富野)
◆対象…市内在住・在勤・在学の人
◆定員…30人(多数の場合は抽選)
◆参加費…無料
◆保育…2歳～就学前(第2講の保育はなし)
◆申し込み…「環境講座」参加希望・氏名・住所・電話番号、保育希望者は子どもの名前・年齢・性別を9月8日(火)までに、電話・ファクス、Eメールで生涯学習センター(☎ 39-9500、FAX 39-9501、☎ shogaigakushu@city.uji.kyoto.jp)へ。

とき	テーマ・講師
9/24(木)、13:30～15:30	「今なぜごみ問題か」=浅利美鈴さん(京都大学環境保全センター助教)
10/2(金)、13:00～16:00	「エコ・ポート長谷山とクリーン21長谷山の見学」=エコ・ポート長谷山職員
10/8(木)、13:30～15:30	「ごみ減量のために個人や地域でできること」=堀孝弘さん(NPO法人環境市民事務局)
10/15(木)、13:30～15:00	「宇治市のごみ処理の現状から」=市職員

園生涯学習センター(☎ 39-9500)

◆この宇治市政だよりは、古紙を配合した再生紙を使っています。限りある資源を大切に◆