



広報

# うじ

February

2/1

第1929号

## 宇治を 食べよう!

02 特集

10 宇治市災害廃棄物処理計画を策定しました!

11 宇治川マラソン大会

12 紫式部ゆかりのまち宇治魅力発信プロジェクト

「うじの生活おうえんクーポン」の販売・使用期間を延長します



# 宇治を食べよう!

宇治では、<sup>おぐらいけ</sup>巨椋池干拓田を中心とした水稲や、都市近郊の立地を活かした野菜等の生産が行われています。今号では、宇治で生産される農作物を特集します。  
この機会に宇治市産の農作物を食べてみませんか?

園農林茶業課 ☎20-8723

宇治市産の  
いろいろな農作物が  
つくられています。



小かぶ



万願寺とうがらし



にんじん



なす



ネギ



ゆず



とうもろこし



ブロッコリー



卵



いちご

**Interview**  
山重ファーム  
親子2代でこだわりの米を  
山城産ヒノヒカリ  
手を掛けて良いものを  
農業は、忙しい時期は休みなしです。夏は朝4時から畑に出て、日が昇ると同時に作業を始めることもあります。しかし、誰かに指示されるわけではなく、手を掛けたらその分、良いものが出来るといふことにやりがいを感じます。



左 多羅尾 晃義 さん (右) 英樹 さん

宇治の農業は、都市近郊型です。市場も近く、鮮度の高い作物を出荷出来るので、皆さんにも美味しいうちに食べていただけたらいいと思います。ブロッコリーなどの野菜も生産しています。宇治で丹精込めて作った農産物を、地元の方々にもぜひ食べていただきたいです。

## 朝採ったものを その日のうちに

【山城産ヒノヒカリ】  
(社)日本穀物検定協会が実施している「米の食味ランキング」で2年連続最上位ランクの「特A」を獲得。



ヒノヒカリは、コシヒカリと黄金晴の品種を掛け合わせた水稲うるち米。コシヒカリに似たあっさりとした食味で食べ応えがある食感が特徴。

## 「山城産ヒノヒカリ」はここで買えます

事前連絡の上、JA京都やましろ各支店へ

- 中宇治支店 ☎22-1241、横島町大町13
- 西宇治支店 ☎21-2138、小倉町久保52
- 東宇治支店 ☎32-2550、五ヶ庄西浦41-1

「特A」を2年連続で  
獲得することは快挙!  
皆さんも地元で生産されたお米を  
お召し上がりください!

## 地域の農業の発展を手助け

JA(農業協同組合)の役割は多岐にわたりますが、農家の人たちが作る農産物を集め、農家の人たちにとって有利な値段で市場などに販売しています。また、販売農家の人たちが農業をするうえで抱える様々な悩みや問題を解決する手助けもしています。



JA京都やましろ中宇治支店  
支店長 中西 剛さん

## おいしいお米や野菜をつくるために

犬の散歩等で農地(あぜ道含む)に無断で立ち入らないようにしましょう。農地は私有地であり、また、靴の裏に付着した害虫や病原菌などが土壌に残り、農作物の成長等に影響を及ぼす可能性があります。農業で使う肥料のにおいや作業音へのご理解もお願いします。



豊かな土地を守り、食を生み出す農業は、私たちの生活の礎となる産業です。  
担い手不足や気候変動など厳しい状況の中、努力や創意工夫を続けている農家さんたちは大変心強い存在です。宇治市では、安定した生産活動や新規就農への支援、持続可能な経営のための新たなチャレンジへの支援等、「農業を支える5つの柱」に沿って農業振興に取り組んでおり、ハウス設置補助の拡充や良質米の生産奨励等に今年度から取り組むなど多岐にわたる施策の充実強化に努めています。  
また、地域と協働して、次世代の担い手への農地継承等、地域農業の将来像を想定した計画策定を進めていきます。  
農業・商業・観光の連携による地産地消をはじめ、農業から広がる多様な可能性の発展を目指して、今後もしっかりと取り組みを行ってまいりますので、市民の皆様には、ぜひ新鮮な地元の農産物を手に取っていただきたいと思っております。

宇治市長 松村 淳子



地元の事業者と  
つながりたい



# 農業者 × 事業者

# マッチング商談会

地元食材を  
使いたい



マッチング商談会の  
様子はこちら



マッチング商談会の様子

市では、市内の農家さんと地元の新鮮な農産物を使いたい飲食業、加工業などの業者さんが直接交流する場所「農業者×事業者マッチング商談会」を開催しています。  
令和5年8月9日に開催した商談会で、マッチングした事例を紹介します。



## 京野菜いのうち × ブリオファクトリー

「京野菜いのうち」の  
野菜はここで買えます

キックス榎島店  
(月末の日曜日)  
榎島町南落合113

京野菜いのうち  
(毎週土曜日午前9時~11時半)  
榎島町月夜のコンテナ前  
※無くなり次第終了



京野菜いのうち代表 井内徹さん

## 小山農園 × tomarico

お客さんの反応が嬉しい



小山農園代表 小山貴裕さん

地元の事業者さんとのつながりを増やしたくて、マッチング商談会に参加しました。  
自分が作った野菜を、実績のあるシェフに調理してもらうのは、とても誇らしく嬉しいことです。tomaricoで、お客さんの反応を直接見たときは、とても緊張しましたが、嬉しい気持ちが大きかったです。



京野菜いのうちの小さかぶ、  
菜の花を使った  
ブリオファクトリーのメニュー

※季節によって内容は変わります



小山農園のブロッコリー、にんじん、  
小さかぶを使ったtomaricoメニュー

※季節によって内容は変わります

農家は日々生産に追われることが多く、事業者の方とつながりたくてもなかなか出来ません。  
マッチング商談会は事業者の方とつながるとも良い機会となりました。また、農家同士の良い情報交換の場所ともなりました。  
より多くの人に宇治の新鮮な野菜の美味しさを知っていただき、宇治がもっと盛り上がり、消費者の方々と顔が見える関係を大切にしています。丹精込めて作った米や野菜を、納得した上で買ってもらう、喜んでもらえるまでが自分たちの仕事だと思っています。

宇治をもっと盛り上げたい

「小山農園」の  
野菜は  
ここで買えます

ホットスマミー  
小倉町南堀池103-14

セブン-イレブン  
宇治京阪木幡駅前店  
木幡内畑34-9

昨年の12月から、「1K001(いこい)」という活動を始めています。「新鮮な野菜を地域の皆さんに食べてもらいたい。野菜で地域の皆さんのつながる場をつくりたい」という気持ちから、小学生以下は100円で食事を提供しています。榎島地域福祉センターで、第2水曜日に行っています。無理をしない範囲で、社会貢献をしながら農業を続けていきたいと思っています。

社会貢献をしながら  
農業したい



ブリオファクトリー  
榎島町吹前55-2  
☎25-0800

マッチング商談会では、様々な食材の生産者の方々を知ることが出来、とても良い機会となりました。直接生産者さんとなることが、新鮮な食材を安く手に入れることが出来、お客様にも美味しい料理を提供することが出来ます。  
これからも、地元の食材を使い、素材を活かした料理を提供出来ればと思います。皆さんにもぜひ一度食べに来ていただき、実際に味わってみたいと思います。

新鮮な食材で美味しい  
料理を提供したい



ブリオファクトリーシェフ  
濃中達也さん



tomarico  
菟道車田1  
☎39-7476

マッチング商談会に参加し、小山さんをはじめ、柚子や卵等、地元の生産者さんとなることが出来ました。宇治でお店をやるからには、地元の食材を使いたいと思っています。そうすることで、宇治がもっと注目される街になるきっかけになれば嬉しいです。これからも料理を介して宇治の良さを伝えていきたいです。

地元宇治の食材を使いたい



tomaricoオーナーシェフ  
大久保友行さん

# 農家さんの旬の野菜おすすめレシピ

## キャベツとツナのスープ

### 材料(2人前)

- 水 ..... 400ml
- キャベツ ..... 1/4個
- にんじん ..... 1/4本
- ベーコン ..... 50g
- ツナ ..... 70g  
(水煮でもオイル漬けでも可)
- コンソメ ..... 小さじ2
- 塩 ..... 少々
- ブラックペッパー お好みで

### 作り方

- ① キャベツは一口大に切り、にんじんは5mm幅ぐらいの半月切り、ベーコンを1cm幅に切る。
- ② 鍋に水を入れ、沸騰したらキャベツとにんじんを入れる。ある程度、火が通ったらベーコンとツナを入れる。
- ③ 最後にコンソメと塩を入れて、にんじんとキャベツが柔らかくなれば完成。お好みでブラックペッパーを入れる。



近郊で栽培されている  
宇治の野菜は、  
新鮮なうちに食べられる!!



野菜ソムリエ  
小山農園の  
こやま まさよ  
小山 政代さん  
ほのか  
穂花ちゃん

## 宇治市健康づくり推進課では「宇治産野菜のレシピ集」を公開中!



レシピはこちら▼



## 山城マルシェ in JR宇治駅

JR宇治駅の南北通路で、新鮮で旬な地元農産物や加工品を直売(年に5~6回開催。開催日程は市政だより等でお知らせ)。12月12日開催分を取材しました。



新鮮なものを生産者の方から直接買えるので、気に入っています。

何回か利用しています。



駅に来たら偶然見かけたので、初めて利用しました。新鮮な野菜がたくさんあって良いと思います。

加納 幸子さん

藤本 千恵さん



### Interview

もやしとカット野菜の製造メーカー 山都産業

豊富で良質な水に恵まれた宇治で先進のハイテクノロジーを使って、**もやしの生産**

新鮮で安全なもやしを宇治から皆さんの食卓へ

山都産業では、1日約50トンのもやしを365日休みなしで生産しています。輸送の面でも非常に立地条件に恵まれた環境の中で生産しているため、市内や全国各地に、新鮮なもやしを届けることが出来ます。

生産を支えているのは向上心豊かな従業員

コンピュータ制御による徹底した安全衛生管理体制で、安定的にもやしを生産出来るようになっていきます。最新のハイテクノロジーを駆使していますが、やはり生産を支えているのは向上心豊かな従業員たちです。工場内の機械の中には、従業員のアイデアから作られたものもあり、自主的に様々な資格を取得して自分たちで出来る範囲を広げていきます。

現在販売量の約30%を占めているカット野菜も、従業員が実際に使って満足のいくものを生産しています。

### 【山都産業】

京都で創業して70余年。昭和63年に、京都市の吉祥院から現在の宇治市大久保町の工場へ移転してから約35年間、宇治でもやしを生産。



▲原料の豆ともやし  
左:ブラックマッペ(細もやし) 中:緑豆(太もやし) 右:大豆(大豆もやし)



やまと 山都産業株式会社 代表取締役社長 兼 営業部長  
やすだ じゅんじ  
安田 順治 さん

## もやしの生産工程

約10日間、豆からもやしを栽培。密閉された空間で温度や酸素濃度等を精密機器で管理。



洗浄  
※環境に配慮し、作業水は循環させて使用



上からのシャワー水で下のスリット部に根を押し込み、横スライドのカッターで根っこをカット



ベルトコンベアで運ばれて...



パックして完成!

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11月生まれ                           | 健やかセンター                               | 3月25日(月)・26日(火)・27日(水)                   | 個別通知は、2月19日頃に発送します。  |  |
| 10か月児健康診査     | 令和5年4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、2月26日頃に発送します。  |  |
| 1歳8か月児健康診査    | 令和4年6月生まれ                            | 健やかセンター                               | 3月5日(火)・6日(水)・7日(木)                      | 個別通知は、2月9日頃に発送します。   |  |
| 3歳児健康診査       | 令和2年9月生まれ                            | 健やかセンター                               | 3月11日(月)・13日(水)・15日(金)                   | 個別通知は、2月16日頃に発送します。  |  |
| 離乳食教室         | 令和5年10月生まれ                           | 健やかセンター                               | 3月19日(火)                                 | ☎必要。3月1日(金)から電話で保健推進課へ。  |  |
| あんしんかんDEお話タイム | 0歳の子と保護者                             | 健やかセンター                               | 3月1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。<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                               | 3月1日(金) 9時15分～11時                        | 計測、食事・育児(発達)相談。☎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 ☎33-6201                | 3月4日(月) 10時～11時(受付は10時～)                 |  |  |
|               |                                      | 東部地域子育て支援センター ☎32-5580                | 3月15日(金) 10時～11時(受付は10時～)                |  |  |
|               |                                      | 西部地域子育て支援センター ☎39-9209                | 3月13日(水) 10時～11時(受付は10時～)                |  |  |
|               |                                      | 南部地域子育て支援センター ☎44-3692                | 3月5日(火) 10時～11時(受付は10時～)                 |  |  |
| ママのためのおはなし会   | ①妊婦または6か月までの子と保護者<br>②6か月～1歳までの子と保護者 | 健やかセンター                               | 3月22日(金) 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の紹介、図書館職員による講話、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)     | 健やかセンター                                  | 3月15日(金) 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口のケアの話、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                                  | 3月14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) | 健やかセンター                                  | 3月9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。   |
|               | これで安心♪赤ちゃんのお世話体験                     | 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) | 健やかセンター                                  | 3月16日(土) 10時～11時30分(受付は9時45分～)                                 |  |
| BCG予防接種       | 生後6か月～1歳未満                           | 健やかセンター                               | 3月12日(火)・28日(木)・29日(金)                   | 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 ☎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。



# 輝け! 宇治っ子

令和5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2月4日必着)。  
 詳細は市ホームページで →



# 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

事前の申込不要です。気軽に参加してください。

| 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        | ☎生涯学習センター<br>時2月28日(水)<br>10時～11時30分 | ☎未就学児と保護者<br>☎「ひなまつりの飾りを作ろう」、おもちゃ遊びなど   |
| 赤ちゃんサロン<br>☎社会福祉協議会<br>☎22-5650          | ☎総合福祉会館<br>時2月22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 ☎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           | ☎総合福祉会館<br>時2月2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 ☎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          | ☎総合福祉会館<br>時2月16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 ☎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 | ☎総合福祉会館<br>時2月8日(木)<br>10時～11時30分    | ☎妊婦、未就学の子と保護者<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>☎バスタオル・飲み物      |

市立幼稚園 未就園児活動 ☎各各市立幼稚園  
 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  | 2月2日(金)・6日(火)・13日(火)・27日(火)<br>10時～11時       |
| 東宇治幼稚園 ☎39-9290 | 2月2日(金)・6日(火)・16日(金)・19日(月)<br>10時30分～11時30分 |
| 木幡幼稚園 ☎39-9292  | 2月2日(金)・9日(金)・16日(金)・22日(木)<br>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。

●受診の前に、必ず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事前連絡制です。**  
**当日事前連絡専用電話番号 ☎0774-39-9376**  
 ※事前連絡がない場合は受診出来ません。  
 ※事前連絡時に、来院時間をお伝えします。  
 ※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                                       | 診療時間                         | 診療場所    |
|---|------------------------------|---------|
| 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<br>午後0時半～4時         | うじ安心館5階 |
|   | 午前9時30分～11時30分<br>午後1時～2時30分 | うじ安心館5階 |
|   | 午前10時～12時<br>午後1時～5時         | 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                                | 内容 |
|-----------------------------------|----|
| 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。 |

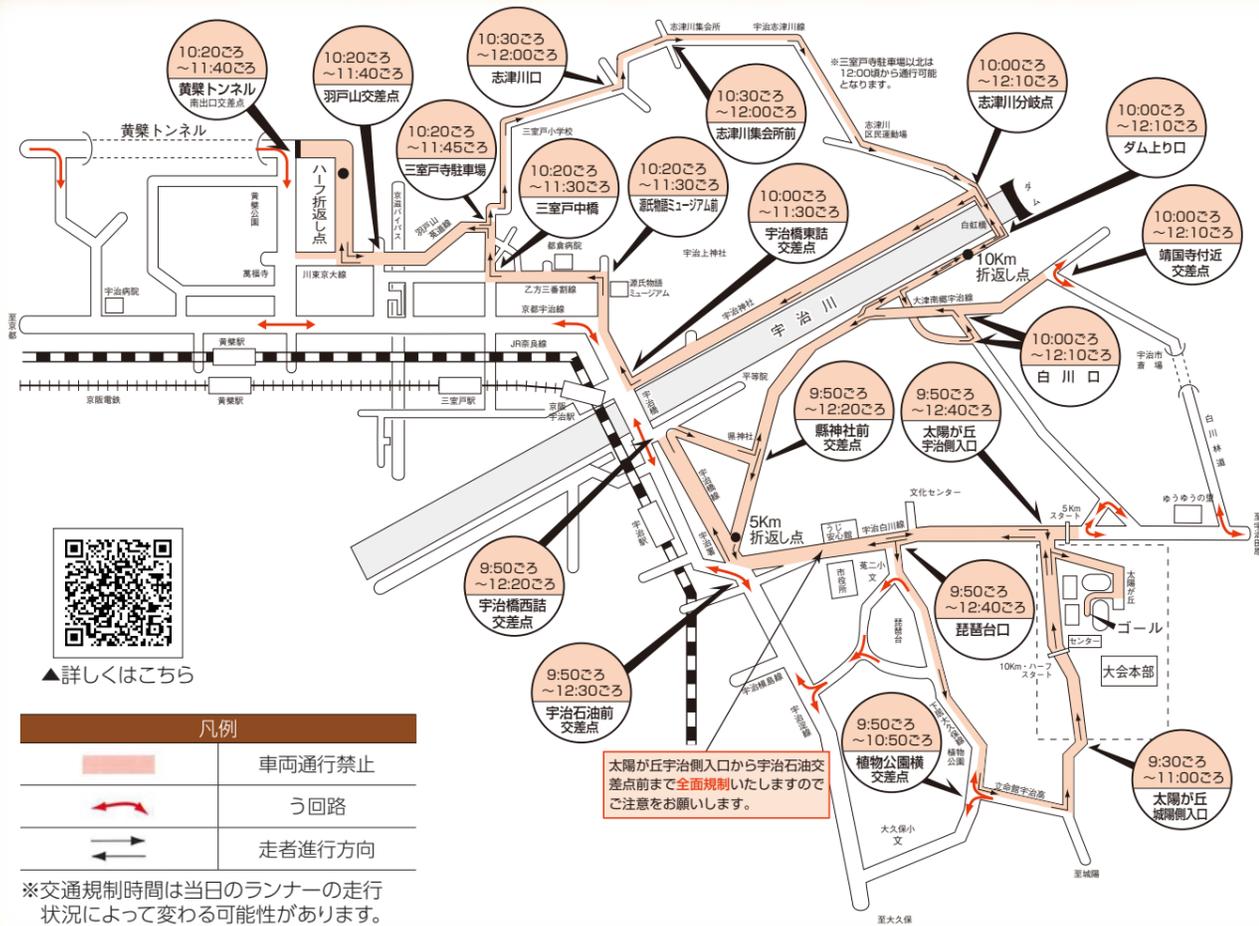
# 宇治川マラソン大会

宇治川マラソン大会実行委員会事務局 (市スポーツ協会内 ☎ 22-1150)

**2月25日(日)** 午前 10時10分 太陽が丘スタート  
午後 0時40分 最終ゴール

## 交通規制のお知らせ

全国各地から多くのランナーが参加します。当日は下図のとおり交通規制を行いますので、車での移動を控えてください。安全な大会運営のため、ご理解とご協力をお願いします。



詳しくはこちら

| 凡例 |        |
|----|--------|
|    | 車両通行禁止 |
|    | う回路    |
|    | 走者進行方向 |

※交通規制時間は当日のランナーの走行状況によって変わる可能性があります。

## 太陽が丘内の車両運行

- 公園内道路 原則として午前9時半～午後0時40分は車両運行出来ません。
- 駐車場 原則として午前9時半～午後0時40分は駐車場の出入りが出来ません。  
※午前11時以降は城陽ゲートからの第1・第2駐車場の入退園は可能です。

# 宇治市災害廃棄物処理計画を策定しました!

まち美化推進課 ☎ 20-8762

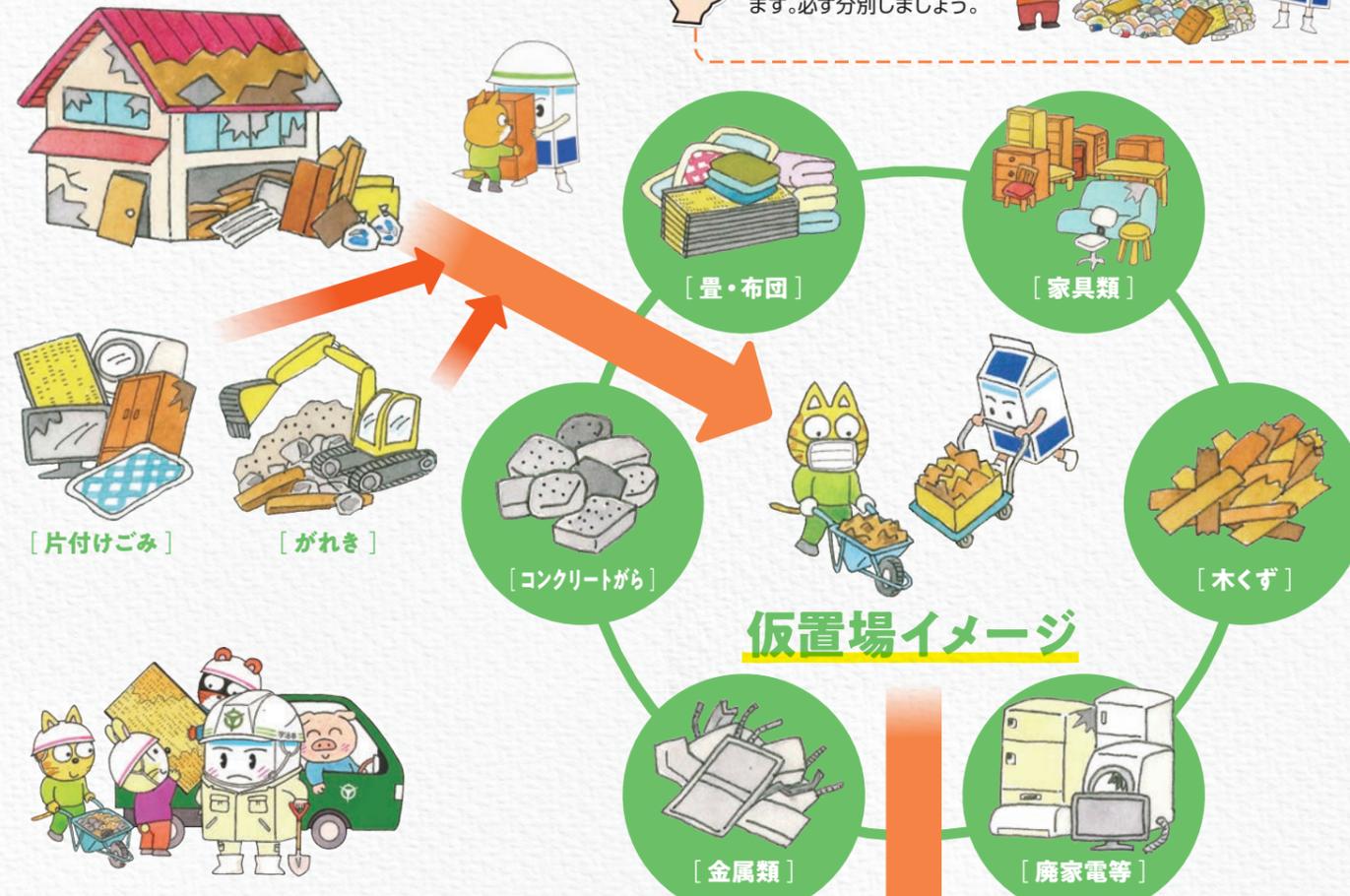
将来発生が予測される大規模災害により生じたがれき・避難所からのごみ・し尿等の廃棄物を適正かつ円滑・迅速に処理するため、宇治市地域防災計画を補完し、市民・民間事業者・市の役割分担や処理体制等の基本的な事項を定めています。市の地域特性や平成24年の京都府南部地域豪雨災害での対応、被災地での支援経験等を踏まえ、適正かつ迅速に処理することにより、住民の生活環境の保全、公衆衛生の確保及び早期の復旧・復興を実現することを目的としています。



災害廃棄物処理計画

## 災害ごみの処理の流れと仮置場での分別イメージ

**Check!** 分別が出来ていないと、腐敗・悪臭・火事の恐れがあります。必ず分別しましょう。



生活ごみが混入していると、周辺の環境を悪化する恐れがあるため、仮置場ではなく、いつものごみ収集場所へ出してください。災害ごみの分別は迅速な復旧・復興の重要なポイントです。発災後に被災状況を踏まえて、市より分別方法や仮置場に関する情報をお知らせします。

災害ごみについて知ってほしいことをハンドブックとしてまとめているのでホームページを確認してください。



ハンドブック



[破碎・リサイクル・焼却・埋立] 10

## 産前産後保険料を減額します

☎国民健康保険課 (☎ 22-3141 (代表) (内線 2266、2265))

届出により、出産予定月(または出産月)の前月から出産予定月(または出産月)の翌々月相当分の出産予定被保険者の所得割保険料と均等割保険料を年額から減額します。

☎ 5年11月1日以降に産前産後の国民健康保険被保険者。妊娠85日(4カ月)以上の出産が対象(死産、流産、早産及び人工妊娠中絶を含む)。

《受付期間》 出産予定日の6カ月前から届出が出来ます。出産後の届出も可能です(出産前に届出を行い、出産予定月と実際の出産月が異なる場合、原則再計算は行いません。)

《必要書類》 届出書、母子健康手帳・出生届の受理証明書など  
※出産後に届出を行う場合、親子関係を明らかにする書類が必要です。

- ・多胎妊娠の場合は出産予定月(または出産月)の3カ月前から出産予定月(または出産月)の翌々月相当分を減額します。
- ・5年11月に産出した場合、6年1月相当分の保険料を減額します。
- ・保険料が減額され、過払いの保険料が生じた場合、後日還付の案内を送ります。



## 紫式部ゆかりのまち宇治魅力発信プロジェクト

### 紫式部文学賞 あなたのお気に入りの作品を推薦してみませんか。

☎文化スポーツ課 (☎ 20-8724)

「紫式部文学賞」は、伝統ある日本女性文学の継承・発展と、市民文化の向上に資することを目的としています。34回目を迎える同文学賞の受賞候補作品を推薦してみませんか。

☎ 市内在住・在勤・在学の15歳以上(中学生を除く)の人

《要件》 次の全てを満たすこと

◎女性作家の作品 ◎ 5年1月1日～12月31日に刊行された日本語の作品。作品のジャンルは、小説、戯曲、評論、随筆、詩、歌句、翻訳及びノンフィクション等の文学作品。

☎ 所定の推薦用紙を2月29日(木)までに、郵送・メールで、同課(〒611-8501 宇治琵琶33 ☎ bunkasportska@city.uji.kyoto.jp)へ。市ホームページの専用フォームからも推薦出来ます。



## 6年度国民年金保険料はお得な支払方法で

☎年金医療課 (☎ 20-8792)

国民年金保険料の支払いには、月払いの他に、保険料が割引される一括前納等があります(6年度の前納割引額は、2月中旬に決定の予定)。

《参考》 5年度は口座振替(1年前納)で年間4150円の割引

### 納付書による前納

4月上旬に日本年金機構から郵送される納付書で、指定の納付期限までに金融機関やコンビニエンスストアで納付してください。

※2年前納を希望する場合は、事前に京都南年金事務所窓口へ所定の申出書の提出が必要です。

※納付額が30万円を超える場合、コンビニエンスストアでの納付は出来ません。

### 口座振替・クレジットカードによる前納

#### 《申込方法》

#### ●口座振替

年金手帳か納付書、通帳、金融機関届出印を持ち、口座のある金融機関か同事務所(☎ 075-644-1165)へ。

#### ●クレジットカード

年金手帳か納付書、クレジットカード(本人、配偶者のものではない場合は同意書が必要)を持ち、同事務所か年金医療課窓口へ。

### 口座振替早割は月額50円割引

通常の口座振替(当月分保険料を翌月末引き落とし)を口座振替早割(当月分保険料を当月末引き落とし)で納付すると定額保険料から月額50円割引されます。(早割は、定額保険料の口座振替に限る)。

#### 《申込期限》

#### ●6カ月前納

前期分(4月～9月分) = 2月29日(木)

後期分(10月～7年3月分) = 8月30日(金) (前期分の申し込みをした場合、後期分の手続きは不要)

#### ●1年前納・2年前納

2月29日(木)

いずれも、申込期限までに、同機構へ必着。各申し込み先から同機構への進達には日数がかかる場合があります。



## 企画展 名所図でめぐる宇治十二景

☎源氏物語ミュージアム (☎ 39-9300)

江戸時代前期に刊行された地誌『京羽二重』には「宇治十二景」として、橋姫、扇芝など、宇治川両岸の名所や景物が、四季折々に紹介されています。「宇治十二景」を名所図とともに案内します。

☎ 2月7日(水)～4月21日(日) 午前9時～午後5時(入館は午後4時半まで) ☎ 源氏物語ミュージアム

☎ ◎大人 = 600円 ◎小人 = 300円

## 連続講座「私」の「光る君」へ 第10回 紫式部が生きた平安貴族社会

☎源氏物語ミュージアム (☎ 39-9300)

華やかな宮廷社会や源氏と女君との恋愛が注目される『源氏物語』ですが、描かれているのは雅やかな世界だけではありません。厳然とした身分制など、紫式部が生きた現実の貴族社会の姿も垣間見られます。官位、身分に着目して貴族社会の実態をふまえて、紫式部が描いた宮廷社会の虚構と現実について考えます。

☎ 3月1日(金) 午後2時～3時半(受け付けは午後1時半から) ☎ 生涯学習センター 定先 100人 調佐古愛己さん(佛教大学教授) ☎ 600円 ☎ 「連続講座第10回」、氏名(ふりがな)・郵便番号・住所・電話番号を、2月16日(金)まで(必着)に、往復はがき・Eメールで、同ミュージアム(〒611-0021 宇治東内45-26 ☎ kozamuseum@city.uji.kyoto.jp)へ。1枚のはがきにつき1講座1人まで(持参の場合は、返信はがきだけで可)。

各申込方法での重複応募不可。

プレミアム率  
最大40%!

## 「うじの生活おうえんクーポン」の販売・使用期間を延長します

(プレミアム付デジタルクーポン)

☎ ◎利用方法等については「うじの生活おうえんクーポン」コールセンター(☎ 075-746-2992)

◎事業内容等については産業振興課(☎ 39-9621)

販売・使用期間 4月31日(水)～2月29日(木)まで

販売額 5000円 ◎共通券1セット = 500円×13枚(使用金額6500円)

◎個店券1セット = 500円×14枚(使用金額7000円)

購入可能冊数 宇治市民(市内在住の人)、市内在住・在勤の人限定 1人各2セットまで(先着)

#### 利用可能店舗

・共通券…市内に店舗がある登録事業者  
・個店券…市内に店舗がある登録事業者(大企業、チェーン店、フランチャイズ店、スーパー、コンビニ等は除く。ただし、単一店舗のみを経営する小規模スーパーのみ対象。)



▶▶ 購入・使用方法の詳細は市ホームページから確認出来ます。



## 市営住宅(空家)の入居者募集

● 住宅課 ☎ 20・8740  
 家賃の他に、共益費・入居時に敷金(家賃の3カ月分)が必要です。応募資格など詳しくは、募集案内書を確認してください。  
 ▼ 入居時期 3月下旬予定  
 ▼ 応募資格(一部)  
 ● 市内在住で、住宅の確保に困っている  
 ● 同居親族が同居しようとする親族(事実上婚姻と同様の関係にある人及び婚約者を含む)がいる  
 ● 基準収入額以内である  
 ※子育て世帯向け住宅は、一般世帯向け住宅の応募資格に加え、次の要件が必要。  
 ● 同居しようとする親族に小学6年生以下(12歳以下)の子が1人以上いること  
 申 2月9日(金)まで(消印有効)に、郵送で、同課へ。募集案内書は同課窓口で配布する他、市ホームページから印刷も出来ます。

## 募集する市営住宅

| 一般世帯向け住宅  |     |    |
|-----------|-----|----|
| 黄檗市営住宅    | 2DK | 1戸 |
| 五ヶ庄福角市営住宅 | 3DK | 1戸 |
| 神明宮東市営住宅  | 2DK | 1戸 |
| 神明宮西市営住宅  | 3DK | 1戸 |
| 横島吹前市営住宅  | 4DK | 1戸 |
|           | 3DK | 1戸 |
| 小倉中畑市営住宅  | 3DK | 2戸 |
| 子育て世帯向け住宅 |     |    |
| 黄檗市営住宅    | 3DK | 1戸 |

## 第24回市民ファミリーバドミントン大会

時 3月10日(日)午前9時半～(受け付けは午前9時) 所 西宇治体育館 対 市内在住・在勤・在学の小学4年生以上。1チームは3～6人(男女不問) 料 1チーム1500円 抽 体育館シューズ、スポーツの出来る服装 申 申込書を、2月1日(木)～16日(金)(必着)に、郵送・ファクス・Eメールか文化スポーツ課窓口に ☎ 20・8977 宛 dunkasports@city.uji.kyoto.jp)へ。市ホームページ専用フォームからも申し込み出来ます。  
  
 専用フォーム

## 男女共同参画支援センター

問 同センター ☎ 39・9377 FAX 39・9378 宛 oboyumeria@city.uji.kyoto.jp

## 女性の健康支援セミナー

「リフレッシュ・ヨガ〜私と向き合おう 心地よいひととき〜」  
 自分の「心」とからだに向き合い、心身ともにリフレッシュしてみてください。  
 時 3月2日(土)午前10時半～正午 所 男女共同参画支援センター 対 女性 定 抽 25人 講 曾我麻有美さん(yoga&platesuOKAHI) 抽 ヨガマットまたはバスタオル、飲み物など 他 保育あり(6カ月～小学3年生。要申込) 申 氏名・住所・電話番号またはEメールアドレス、保育希望者は子の氏名(ふりがな)・年齢を、2月20日(火)までに、電話・ファクス・Eメールが同センター窓口へ。



### 健康長寿フェス

私の秘めた力を発信しよう!

誰もが生きがいをもって活躍できるまち

問 長寿生きがい課 ☎ 22-3141 (代表)

時 2月24日(土)午前11時～午後4時

所 生涯学習センター 内 基調講演(調細井恵美子さん〈山城めぐもりの里 顧問〉)、活動発表、活劇他



## 情報BOX

今後のイベントや行事の情報をお届けします。

## 高校生給付型奨学金(市民税非課税世帯対象)の申請

● 市民税非課税世帯で、次の①～④のいずれかに該当する世帯の新高校1～3年生(支援学校、高等専門学校含む)。他の奨学金制度と併給出来ない場合あり。  
 ① 母子(父子)世帯(20歳以上65歳未満の人と同居している場合は申請不可) ② 児童世帯 ③ 障害者世帯(手帳要件あり) ④ 長期療養者世帯 申 申請書・5年度市民税非課税証明書・合格通知書か生徒手帳の写し・印鑑・口座番号がわかるもの、③④の世帯はそれを証明する書類等を、2月1日(木)～29日(木)に、山城北保健所福祉課窓口へ。申請書はこども福祉課、同保健所にあります。問 同保健所綴喜分室 ☎ 63・5745)へ。

## 心とからだの相談

● 女性の精神科医が相談に応じます。  
 時 3月9日(土)午前9時半～午後0時半(1人50分) 所 男女共同参画支援センター 対 女性 定 先 3人 他 保育あり(6カ月～小学3年生。要申込) 申 2月2日(金)～3月1日(金)に、電話で、相談予約専用ダイヤル ☎ 39・9379)へ。

## 市民企画サポート事業

「腸から美と健康と心を元気に!!」  
 ～大腸がん予防のための腸活～  
 腸もみ体操などを交えながら腸について学んでみませんか。  
 時 3月8日(金)午前10時半～正午 所 男女共同参画支援センター 対 女性 定 先 30人 抽 アンナさん(Aunau代表) 他 保育あり(6カ月～未就学児。要申込) 申 氏名・住所・電話番号またはEメールアドレス、保育希望者は子の氏名(ふりがな)・年齢を、3月1日(金)までに、電話・ファクス・Eメールが同センター窓口へ。

## 剪定枝チップ化物の配布

城南衛生管理組合では、搬入された公園の樹木・街路樹・家庭の庭木等の剪定枝をチップ化物にして配布します。  
 時 ① 個人等小口利用者向け ② 3月4日(月)～8日(金) ③ 農家等大口利用者向け ④ 3月11日(月)～15日(金)。いずれも午前9時～正午、午後1時～4時 所 旧奥山リユースセンター(城陽市寺田) 対 市内含む同組合管内に在住・在勤の人 定 ① 無くなり次第終了 ② 各日40人 持 持ち帰り用の容器・袋、スコップ等 申 ②は要事前申込。2月28日(水)～3月1日(金)に、電話で、クリーン21長谷山 ☎ 52・3581)へ。

# UJISHIのコラム 各課からのコラムをご紹介します!

## 第33回紫式部文学賞受賞者コラム

( 関 文化スポーツ課 )

### ユーチューブの奇跡

かどの えいこ 角野 栄子



©Eiko Kadono Office

今年の夏、六十三年間、音信不通だったブラジルの友人に会えた。私にとっては夢のような出来事だった。当時、彼はブラジルに移住したばかりの私と同じアパートに住んでいた十一歳の少年だった。エレベーターで出会って、言葉のわからない私をなんとか助けたらと思ったのだろう。毎日の様に外につれ出しては、一つ一つ指さして物の名前を覚えてくれた。母親が歌手のせい、足はいつも踊る様に動き、手は身近なものを叩いて、ノリノリ状態で歌う様に言葉を繰り返す。

私も真似して繰り返した。この時、私は言葉の音、リズムが言葉の意味より豊かなものを伝えてくれることを実感した。とても貴重な経験だった。それで私は、作品を書き上げたらず、必ず声を出して読むようになった。

帰国後、私は彼のことを書いた本を出版する。それは私の処女作になった。このことを彼に知らせたいと思った。ところが彼の一家はある日突然引越してしまった。私は茫然とした。名前はルイジンニヨ、でも苗字は知らない。母親の芸名はルーチ・アマラル、これだけでは探す術もない。

心残りのまま、六十二年という月日が過ぎていった。

「ユーチューブで、ルーチ・アマラルという人が歌っていますよ」友人が知らせてくれた。見ると、太った老女が歌っていた。少ししゃがまれた声は確かにルーチだ。すると、「ルーチさんを『ママエ』と呼んでいる人がいますよ」とまた知らせてくれた。これは息子のルイジンニヨに違いない!そして、たどりたてて、私たちは再会することができた。彼が羽田の到着口から現れた時、私はちよっと混乱した。だって、十一歳の美少年だったルイジンニヨがおいちゃんになっていたのである。でも、六十二年はたちまち煙となって飛び去り私たちは駆け寄って、昔の様に強く抱きあった。

## 笑顔で健やか宇治のまち

( 関 健康づくり推進課・長寿生きがい課 )

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

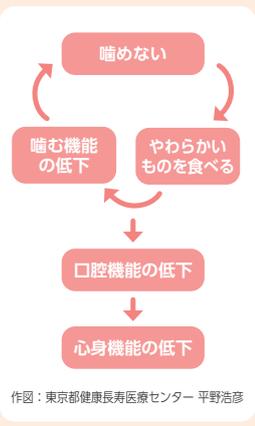
### オーラルフレイル

「おいしく食べて元気に話すために」オーラルフレイルとは?

加齢に伴う口(オーラル)の虚弱(フレイル)を表す言葉です。口には「噛む」「飲み込む」という食生活にかかわる機能や「話す」「表情を作る」などコミュニケーションをとるための重要な働きがあります。

「かたいものが食べにくくなった」「お茶や汁物でむせる」といった口の不調はありませんか? そのささいな不調は、もしかするとオーラルフレイルかもしれません。

「噛む」「飲み込む」機能が衰えると、食生活の偏りから低栄養を招き、筋肉量が減少し、身体機能を低下させます。一方、「話す」「表情を作る」などの機能が低下すると、他者と積極的に関わることを敬遠し、外出機会の減少などにつながり、ますます心身の機能が衰えていきます。



口の健康は全身の健康 「噛む力」「飲み込む力」「話す力」などの口腔機能を維持・向上することは、全身

の健康づくりに直結し、健康寿命を延ばすことにつながります。口の衛生管理に努め、口まわりの筋肉を鍛え、フレイルを予防・改善していきましょう。

●オーラルフレイル対策 ●パタカラ体操 食べ物を口に入れ、のどの奥まで連がる動作を鍛えます。



「ハ」を8回、「タ」を8回、「カ」を8回、「ラ」を8回各発音8回で1セット、1日2セット行う。  
出典：日本歯科医師会ホームページ「オーラルフレイル対策のための口腔体操」

●おすすめ! 口を動かすこんな習慣

歌う お風呂やカラオケ、地域の合唱団などで歌を楽しみましょう。歌うことが口の運動となり、自然と口まわりの筋肉が鍛えられます。

音読する 声を出して本や新聞を読みます。はっきり発音すると唇や舌がよく動くので、継続して行うことで口腔機能の改善につながります。

●歯科健診を受けましょう

歯周病や口腔機能の低下は、気付かないうちに進行してしまふことが多いです。定期的に歯科健診を受け、口の状態をチェックすることで、虫歯・歯周病の早期発見や口腔機能の低下を未然に防ぐことが出来ます。「具合が悪くなったら治療する」のではなく、「悪くならないようにチェックする」ことが大切です。

[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) ☎0774-20-8779



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 LINE Instagram Facebook YouTube

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。