令和6年(2024年)8月1日発行
宇治市政だより
[毎月1日・15日発行]

広報うじ

August
8/1
第1941号

02 特集
08 平和の大切さ・戦争の悲惨さを次代に引き継ごう
12 水の日特集



肺がん・胃がん検診に行こう！

むらさきみどり いとおいし
食のいろどりコンテスト in 宇治

「緑色(宇治茶)」と「紫色(紫式部)」の2色を使ったメニューを大募集中！

募集期間
7/29(月)～9/13(金)

大河ドラマ展 夏休み特別企画「学ぶ君へ」

市内在住の小・中学生 無料ご招待
8/5(月)～8/25(日)

8/9(金)・8/21(水)は、事前申し込み(先着各回10人)で、子供向けに平安時代の宇治のまちについて、くわしく解説！



がん検診で大切な命を救おう♡キャンペーン

えっ？受けてないの、わたしだけ？

肺がん 胃がん 検診に行こう!

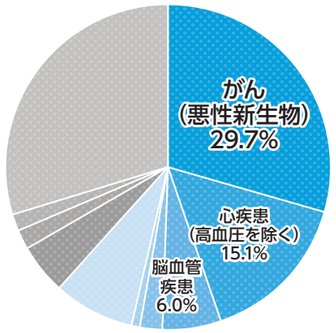
8月から肺がん検診と胃がん検診（胃部X線検査）の受付が始まります。
大切な命を守るため、肺がん・胃がん検診を受けましょう。
問健康づくり推進課（☎22-3141〈代表〉）

宇治市民の現状

約３割の方が「がん」で亡くなっています。

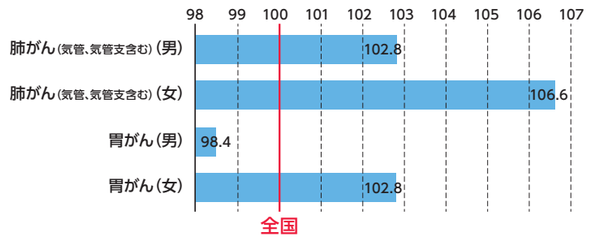
「肺がん（気管、気管支含む）」や「胃がん」による死亡（比）が、全国よりも多くなっています。
※肺がんは男女とも、胃がんは女性のみ

死因別死亡割合（宇治市）



出典：京都府保健福祉統計（令和２年）

主ながんの死亡比（宇治市）



出典：人口動態統計特殊報告（平成 25 年～平成 29 年）



日本人の２人に１人が「がん（悪性新生物）」と診断され、宇治市でも死因の第１位となっています。

がんの予防には、禁煙、節酒、バランスの良い食事や適度な運動、適正体重を維持する等の健康的な生活習慣を実践することが大切であり、がんのリスクを抑えることができます。しかしそれでもがんを100％防ぐことはできません。

仮にがんになったとしても、早期発見することができれば、医療の進歩によって、がんの半数以上は治る時代となっています。早期のがんは、自覚症状がほとんどないため、そのためにもがんを早期発見できる「がん検診」が非常に重要です。

宇治市では、今年度から「がん検診で大切な命を救おうキャンペーン」に取り組んでいます。「忙しいから」「時間がないから」「またの機会に」等々、言い訳をしても、病気の進行は待ってはくれません。あなた自身や大切な人の命を守る貴重な機会、さあ、がん検診を受けに行きましょう！

宇治市長 松村 淳子

INTERVIEW 呼吸器の専門医にお話を伺いました。

初期は無症状 検診で早期発見・早期治療を



おやいづ医院 院長
京都府医師会理事 肺がん対策委員会担当
宇治久世医師会 がん検診委員会 肺がん検診担当
小柳津（おやいづ） 治樹（はるき）先生

肺がんは喫煙者だけの病気ではありません

肺がんの初期は、ほぼ無症状です。他の病気により検査を受けた際、たまたま肺がんが見つかったということはありますが、早期発見は、「がん検診」でしか見つかりません。

肺がんの原因として主なものは、喫煙と受動喫煙と言われています。ただし、タバコを吸わないから「肺がんにはならない」ということはありません。肺がんの原因には、PM2.5等の大気汚染や、女性ホルモン等も関係しているといわれています。タバコを吸わない人も、毎年肺がん検診を受ける必要があります。

自覚症状がないうちに

現代のがんの治療薬の進歩は目覚ましく、遺伝子解析にて、その人にあった抗がん剤が選択されるようになってきました。肺がんの進み具合により、切除手術や放射線療法、化学療法（抗がん剤治療）を組み合わせて治療を行います。

肺がんの初期は、ほぼ無症状のため、「息苦しい」「せきがとまらない」等の自覚症状が出てくると、切除不能となることも多くなります。いくら治療が進歩していても、身体へのダメージは著しく、その後の治療成績も悪くなります。

やはり一番望ましいのは、自覚症状がないうちからの早期発見・早期治療です。がんが発生した部位や性質にもよりますが、早く発見できれば、治療後も元の生活に戻れる可能性は高くなります。

肺がん検診は1年に1回受診を

肺がん検診は、１回受ければ数年間受診しなくても大丈夫というものではありません。検診の受診が途切れた年に見つかるケースもあります。

肺がん検診は、２人の医師が読影（同じ患者さんのフィルムを確認）すること、そして、過去のフィルムと比較読影し、精度を高めた国が推奨する検診です。

自覚症状がなくても、毎年、肺がん検診をぜひ受診してください。

また、50歳以上の方で、一日の喫煙本数とこれまでの喫煙年数をかけて600以上を超える場合、肺がん検診時に「喀痰検査」を追加されることも有用です。これは気管支にがん細胞が隣接している場合、たんの中にがん細胞がないかを見るものです。簡易な検査ですので、喫煙する方だけでなく、過去に喫煙されていた方も、この機会に受けてみるのもよいかと思います。



先生！教えて！
胸部X線検査や加熱式たばこについて



胸部Ｘ線検査による、放射線被ばくが心配…。大丈夫なの？

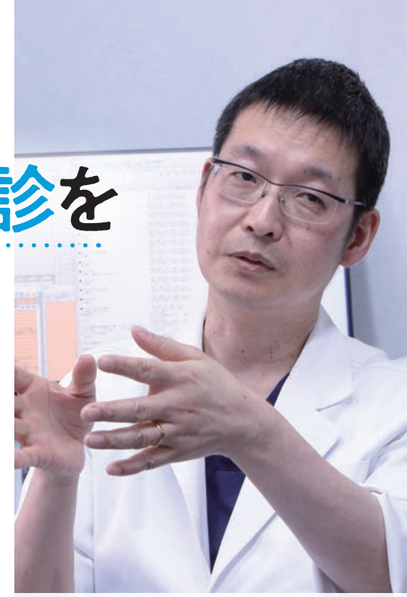
回答 レントゲン写真の被ばく量は、0.1ミリシーベルトで、自然界で被ばくする1.5ミリシーベルトよりも、少ない被ばく量になっているため、心配ありません。

加熱式たばこは、紙たばこと比べて、リスクは低いの？

回答 間違ったイメージを持たれやすいのですが、異物を肺に入れるということに変わりはなく、リスクが低いとは言えません。加熱式たばこは普及してから年数が浅く、現在研究が進められているところです。

INTERVIEW 消化器の専門医にお話を伺いました。

定期的に胃がん検診の受診を



たつみ内科クリニック 院長
宇治久世医師会 がん検診担当理事
辰巳（たつみ） 陽一（よういち）先生

「ピロリ菌」（正式名：ヘリコバクター・ピロリ）は胃の粘膜に感染するらせん形の細菌で、感染すると、慢性胃炎等のさまざまな疾患、ひいては胃がんの原因となります。

初期は全く自覚症状がありません

胃がんの初期は、全く自覚症状がなく、他の病気で治療中に偶発的に見つかることも稀にありますが、人間ドックやがん検診を受診しないと、胃の粘膜の浅い部分に発症した初期のがんを見つけることはできません。

胃の痛みや、胃の動きが悪くなって胃もたれや食欲不振、体重減少がみられるようになります。さらに他臓器転移を伴うようになると治療が困難になりますので、早期発見が重要です。

検診の方法はそれぞれの特徴を比較して検討を

「胃部X線検査」は、飲み込んだバリウムを胃の中に薄く広げて、胃の形や表面の凹凸をレントゲンで観察し、「胃内視鏡検査」はスコープ先端からの内視鏡画像で胃の中を直接観察します。内視鏡で検査中に病変を発見した場合、生検（病変の一部を取って行う細胞検査）を行うことができ、またX線検査を受けて精密検査が必要となれば内視鏡をすることになります。内視鏡は診断能力が高い反面、飲み込みの苦痛イメージから避けられがちです。かかる費用や検査時間等、それぞれの特徴を比較してどちらの方法を取るかを決めていただければと思います。まずは関心を持って受けていただくことが大切です。

「ピロリ菌」除去後も検診受診を

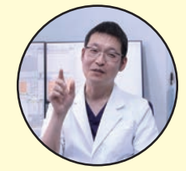
ピロリ菌に感染している場合、胃がんのリスクを減らすためにも、ピロリ菌の除去が必要ですが、除菌後であっても、ピロリ菌以外の要因で、肉腫や悪性リンパ腫等といった上皮性以外のがんになる可能性があります。健康管理のため、定期的にご自身の胃の状態を確認しておくことは、非常に大切です。治療の進歩とがん検診などによる早期発見により、胃がんは治る病気になっています。

胃がんの要因はピロリ菌？

胃の中は、粘膜に覆われ、日々細胞が分裂して代謝しており、正常な細胞に異常が起きて、「がんの芽」ができています。その「がんの芽」が、退治してくれる細胞をすり抜けたとき、がん化していきます。

日本人は食塩を多くとることが胃がんの要因の一つと言われていましたが、胃がんの要因の約98％が「ピロリ菌感染」と分かってきました。ピロリ菌が胃粘膜の損傷を起こし、上皮性のがんとなります。





先生！ 教えて!
胃内視鏡検査（胃カメラ）について

胃内視鏡は飲み込みにくいのでは？と不安…。

回答 昔と比べ、細く、素材も良く、飲みやすくなっています。

検査前はどんなことをするの？

回答
- 消泡剤（胃の中の泡を消す液体）を飲んでもらいます。
- 検査時の苦痛を和らげるため、のどの麻酔や鼻の奥の麻酔(経鼻内視鏡の場合)などの処置を行います。

※一般的な処置です。医療機関により若干異なります。

検診では自己負担金以外の費用は発生する？

回答 検査中に異常が見つかり、医師の判断で生検（異常の一部を取って細胞の検査を行うこと）を行う場合があります。この場合は追加費用（保険診療の自己負担分）が発生するので、検査当日は必ず健康保険証を忘れずに!

宇治市が実施する 肺がん・胃がん検診

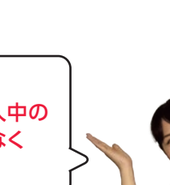


対象年齢であれば
会社勤務の方も、**ご加入中の健康保険の種類に関係なく誰でも受けられます!**

※いずれも、市に事前申込が必要です。申込方法等は6ページに掲載しています。

今年の変更点（胃がん検診のみ）

1 50歳以上の人は、胃部X線検査（バリウム）と胃内視鏡検査（胃カメラ）の選択制に
2 国の指針に基づき「2年に1回」の受診に

	胃がん検診		肺がん検診（65歳以上は「結核健診」を兼ねる）
	NEW 胃内視鏡検査（胃カメラ）	胃部X線検査（バリウム）	
対象	受診日に50歳以上の市民	受診日に40歳以上の市民	受診日に40歳以上の市民
	西暦奇数年生まれの市民 ※「西暦偶数年生まれ」で「令和5年度に対象かつ未受診」の人は、市への事前申請により、今年度受診出来ます。		
受診頻度	2年に1回の受診		毎年1回の受診
検査内容	 胃内視鏡検査（胃カメラ）	 胃部X線検査（胃バリウム）	 胸部X線検査（直接撮影） ※喀痰検査（50歳以上で喫煙指数600以上の場合）
実施期間	令和6年8月～12月	令和6年10月～7年1月	令和6年9月～7年1月
受診場所	府内協力医療機関	市内指定会場 日程等は6ページに掲載	
自己負担金	3,000円	1,400円	無料
	75歳以上の人＝無料		（喀痰検査容器代：300円）
	自己負担金免除対象者＝無料（要事前申請） （①生活保護世帯 ②令和6年度市民税非課税世帯 ③中国残留邦人等支援給付世帯）		
保健師からひとこと	胃がんは50歳代以降で急増！早期発見で95%以上が治癒します。バリウムは昔に比べると、飲みやすくなっていますよ。		肺がんは死亡者数が一番多いがんです。2人に1人は喫煙歴のない人です。検査は所要時間約5分！痛みの伴わない手軽な検査です。

※気になる症状がある場合や、既に治療中の場合は、検診ではなく、医療機関を受診してください。
※肺がん・胃がん検診以外の各種がん検診については、市政だより5月15日号か市ホームページを確認してください。

Pick Up

働きながら がん検診を受けよう！

がん検診の受診率が高く、従業員の健康づくりに取り組み、平成 26 年から「きょうと健康づくり実践企業（※）」の認証を更新中の、JOHNAN株式会社の方にお話を伺いました。



INTERVIEW

JOHNAN株式会社（大久保町成手）

社員の健康は大切な財産

経営陣と従業員が健康意識を共有

社内に設置された健康相談室は、国にある事業所の健康管理と健康づくりに関するセンター的役割を担い、従業員の健康をサポートしています。

経営陣が「社員の健康は大切な財産」という位置付けで、健康面の配慮とともに必要な投資を行い、経営陣と従業員ともに健康についてしっかりと共有しています。

健康相談室と産業医、安全衛生委員会の事務局との連携を密に取ることを大切にしています。健康担当の従業員の細やかなフォローも上手く機能し、チームワークで従業員の健康をサポートしています。


経営企画本部 健康相談室
公認心理師・精神保健福祉士
小出（こいで） 隆（たかし）さん

健診の受診は仕事の一環

従業員の健康診断の結果や普段の仕事を取り巻く環境、ストレスチェックの結果等、様々なものを総合的に見ながら、一人ひとりの健康をフォローしています。

健康診断（協会けんぽの生活習慣病予防健診で5大がん〈肺・胃・大腸・子宮・乳房〉をカバー）は、基本的に就業時間内に受けています。どうしても土曜日等に受診する場合は、休日勤務の対象としています。

従業員の健康が会社を支えている

従業員にとって健康診断を受けることは「当たり前」となっています。健診を業務等でキャンセルする場合は、期間内に必ず受けてもらえるように、本人だけではなく上司とも連携を取って受診を勧奨しています。従業員一人ひとりの意識も「健康管理は仕事の一環」という意識が定着していると感じています。

会社は従業員に支えられ、経営が成り立っています。会社を支える従業員の健康は、会社にとって、なくてはならないものと考えています。

実際に健診でがんが見つかることもあります。弊社では受診の勧奨だけでなく、健診後のフォローアップもしっかりと行っており、健診後の保健指導についても、従業員の約80％が受けています。また「精密検査を要する」となった従業員には、受診が遅れている場合は産業医の先生との面談を入れる等、100％受診を目指して勧奨しています。


経営企画本部
企画管理総括部 総務課（健康担当）
福井（ふくい） あゆみさん


京都工場
京都管理課（健康担当）
吉野（よしの） 一代（かずよ）さん

きょうと健康づくり実践企業

※「きょうと健康づくり実践企業」とは

京都府では、従業員等のがん検診受診率向上や健康づくり活動に取り組む企業を「きょうと健康づくり実践企業」として認証しています。大切な従業員の健康を守る取組や、働き世代の健康づくりを推進しています。

肺がん・胃部X線検査の場合

市へ事前申込
▼
市から事前案内送付
▼
市内指定会場で受診



申込〆切 9/2（月）まで（必着）

NEW 胃内視鏡検査（胃カメラ）の場合

市へ事前申込
▼
市から受診券送付
▼
府内協力医療機関を自分で予約し受診

申込〆切 12/13（金）まで（必着）

▲詳しくはこちら

申込方法

- 自己負担金免除対象外の人…次の（1）か（2）を選択
- 自己負担金免除対象の人…次の（2）のみ　※押印が必要なため、「Web申込」は不可

（1）Web申込
肺がん・胃部X線検査の申込はこちら ▶

（1）Web申込
胃内視鏡検査の申込はこちら ▶

（2）窓口・郵送申込
申込書に必要事項を記入し、健康づくり推進課（〒611-8501住所省略可）、各行政サービスコーナー、コミュニティワークこはた館・うじ館に提出してください。
※肺がん・胃部X線検査の申請書は別紙チラシ裏面を使用してください。
※胃内視鏡検査（胃カメラ）の申込書は上記申込先の窓口にあります。

肺がん・胃部X線検査日程

注意！ 肺・胃がん検診の同時実施と、肺がん検診のみの会場があります。

日　程	実施検診	会　場
9/18（水）	肺のみ	アル・プラザ宇治東
9/24（火）	肺のみ	うじ安心館
9/25（水）	肺のみ	木幡公民館
9/30（月）	肺のみ	西小倉地域福祉センター
10/3（木）	胃・肺	黄檗公園プール
10/15（火）	胃・肺	うじ安心館
10/18（金）	胃・肺	城南勤労者福祉会館
11/1（金）	肺のみ	うじ安心館
11/21（木）	胃・肺	黄檗公園プール

日　程	実施検診	会　場
11/26（火）	肺のみ	西宇治体育館
11/29（金）	胃・肺	うじ安心館
12/4（水）	胃・肺	木幡公民館
12/13（金）	胃・肺	広野公民館
12/17（火）	胃・肺	西宇治体育館
12/20（金）	肺のみ	アル・プラザ宇治東
12/23（月）	胃・肺	西小倉地域福祉センター
1/6（月）	胃・肺	平盛小学校
1/23（木）	胃・肺	うじ安心館

●受付時間
午前8時45分～11時15分
午後1時30分～2時45分
※時間は変更の可能性があります。

●留意事項
- 申込希望に応じて、受診日と受付時間は、市が指定します。
- 申込は、先着順ではありません。
- 多数の申し込みにより定員を超過した場合は、抽選となります。
  落選者は、別日程や会場をご案内するかキャンセル待ちとなります。連絡があるまでお待ちください。
- 結果は、9月中に申込者全員に通知します。
  （発送予定：◎9月受診者=9月上旬頃◎10月以降受診者=9月下旬頃）

8/24（土） 午前10時～午後3時

「がん検診で大切な命を救おう♥キャンペーン」イベントを開催

お子様も一緒に楽しめるイベント！ちはや姫もくるよ♪





各種がん検診の受付や啓発コーナー、乳房モデル触診体験、ベジチェック、ガラガラ抽選会など、お楽しみコーナーもあります！ぜひお立ち寄りください。
所 アル・プラザ宇治東

6年度新たに住民税非課税となる世帯等に給付を行います

問市物価高騰対策給付金コールセンター（☎0120-133-558〈フリーダイヤル〉※平日の午前9時～午後5時）

《支給額》1世帯あたり10万円（※児童1人あたり5万円加算）

《支給対象》6月3日時点で宇治市に住民登録があり、新たに世帯全員の住民税所得割が非課税の世帯（均等割非課税も含む）。18歳以下の児童（平成18年〈2006年〉4月2日生まれ以降）がいる場合は、こども加算の対象。

※住民税均等割が課税されている人の扶養親族のみで構成されている世帯、5年に「物価高騰対策給付金」を受けている世帯、他市町村で5年または6年物価高騰対策給付金を受けている世帯、基準日（6月3日）に日本が居住地でない世帯は対象外です。

《申請方法》市から対象と見込まれる世帯に順次確認書を送付します。確認書が届き次第、内容を確認し、返信してください。

※6年6月4日～10月31日に生まれた新生児については別途申請書による手続きが必要になります。

《支給時期》市が確認書または申請書を受理した日から約1カ月後（予定）

《申請期間》8月1日（木）～10月31日（木）（消印有効）

※申請書は市ホームページから印刷するか、上記のコールセンターへ資料請求してください。

※記入方法や必要書類は、市ホームページまたは申請書を資料請求した場合に同封される説明書を確認してください。

詳しくはこちら

（仮称）西小倉地域小中一貫校の「校名」と「愛称」を募集しています。名付け親になりませんか?

問学校改革推進課（☎20-8772　FAX21-0400　✉gakkokaikaku@city.uji.kyoto.jp）

西小倉地域の3つの小学校（西小倉小・北小倉小・南小倉小）と西小倉中学校の伝統を継承し、市民の皆さんに親しまれる学校とするため、小中一貫校の「校名」と「愛称」を募集します。結果は、今後の選考過程を経て、12月頃に発表予定です。

対市内在住・在勤・在学の人　申小学校名（ふりがな）、中学校名（ふりがな）、愛称（ふりがな）、校名等の意味、意図、氏名（ふりがな）・住所・電話番号・生年月日、市内在勤・在学者は勤務先・学校名と所在地を、8月30日（金）午後5時まで（必着）に、郵送・ファクス・Eメール・ホームページ専用フォームか同課窓口へ。

専用フォーム



▲敷地南側外観イメージ

新たな市立幼稚園の園章デザインを募集しています

問学校改革推進課（☎20-8772　FAX21-0400　✉gakkokaikaku@city.uji.kyoto.jp）

7年4月、現在の市立幼稚園3園を統合し、東宇治幼稚園の敷地において、（仮称）宇治市乳幼児教育・保育支援センターと連携した新たな幼稚園として「宇治市立ひがしうじ幼稚園」を開設します。市民の皆さんに親しまれる幼稚園とするため、園章のデザインを募集しています。結果は、10月頃に発表予定です。

対市内在住・在勤・在学の人　《応募条件》◎自作未発表、第三者が所有する著作権・商標登録等を侵害しない◎単色でのデザイン※現在の市立幼稚園3園の園章や外枠を活用することも可◎1人3点まで　申ホームページ掲載の応募用紙に、園章のデザイン・説明（思いや意図、約100文字以内）、氏名（ふりがな）・住所・生年月日・電話番号、市内在勤・在学者は勤務先・学校名と所在地を記載し、8月16日（金）午後5時まで（必着）に、郵送・ファクス・Eメールか同課窓口へ。

詳しくはこちら

現在の市立幼稚園3園の園章

平和の大切さ・戦争の悲惨さを次代に引き継ごう

市平和都市推進協議会では、「平和こそが次代への最高の遺産である」との願いから、戦争の悲惨さ・愚かさ、核兵器の恐ろしさ、そして平和の大切さを改めて考えてもらう機会として、今年も様々な平和事業を次のとおり行います。いずれも入場は無料です。　問総務課（☎20-8700）

【 市民平和祈念集会 】



戦争犠牲者のご冥福と世界の恒久平和の実現を祈り、献花や黙祷等を行います。

時8月15日（木）午前11時35分～　所市役所北側 平和エリア

一分間の黙祷をお願いします

戦争犠牲者のご冥福と核兵器の廃絶、世界の恒久平和の実現を祈って、宇治市役所平和エリアの「平和の鐘―祈り―」を吹鳴します。皆様にも、ぜひ一分間の黙祷をお願いいたします。日時は次のとおりです。

- 8月6日（火）正午（広島に原爆が投下された日）
- 8月9日（金）午前11時2分（長崎に原爆が投下された時）
- 8月15日（木）正午（終戦の日）

【 「平和の絵」展示 】



市内小・中学生を対象に募集をおこなった「平和の絵」の展示を行います。

時8月1日（木）～18日（日）

所◎8月1日（木）～16日（金）＝市役所1階市民交流ロビー◎8月17日（土）・18日（日）＝中央公民館

【 平和図書展 】



戦争体験や戦争の記録、小説の他、当協議会から寄贈した図書を中心に約200冊を展示し、貸出を行います。

時8月6日（火）～25日（日）午前9時～午後5時（中央図書館のみ午前9時～午後6時）

【 平和祈念ロビーコンサート ～平和の歌をあなたに～ 】

時8月15日（木）午後0時15分～0時45分　所市役所1階市民交流ロビー　《出演》須恵夏美さん　《曲目》いのちの歌、パガニーニの主題による狂詩曲ラフマニノフより第18変奏他　《ジャンル》ピアノ独奏

【 戦争体験アーカイブ 】

戦争体験をDVD等の媒体に記録し、小中学校等への貸し出しや市公式Youtubeへの掲載等を行っています。

平和☆ひゅうまん夏フェスタ

8月は人権強調月間です。様々な催しを通して、平和や人権の大切さ、命の尊さについて考えてみませんか。

時8月18日（日）午後1時～　所文化センター　問人権啓発課（☎20-8725　FAX20-8778　✉jinkenkeihatsu@city.uji.kyoto.jp）

文化センター大ホール

時午後1時～（開場は正午）　定先1300人

- アニメ映画「FLY!」（日本語吹替/字幕あり）
- 「広島の地から、平和の未来を考える」～小中学生の平和訪問団員による平和学習成果の報告～

※手話通訳・要約筆記を希望する人は、8月13日（火）までに人権啓発課へ（ファクス・Eメール可）



(C) 2023 Universal Studios. All Rights Reserved.

- 宇治市戦争体験アーカイブ～あの頃の記憶を紡ぎ 繋いでいく～（テロップあり・字幕なし）

※大ホールへの入場は、入場整理券が必要です。整理券は8月2日（金）午前9時から、人権啓発課・総務課・コミュニティワークうじ館・同こはた館（土日祝を除く）、ゆめりあうじ3階男女共同参画課・中央公民館（月祝を除く）、大久保青少年センター（月を除く。月が祝日の場合は開館）、木幡・小倉・広野公民館（日祝を除く）で配布します。一人4枚まで。無くなり次第終了。二次元コードからも入場整理券を取得出来ます。

整理券取得はこちら

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。

LINE 宇治市公式LINEでは、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

問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。

市立幼稚園 未就園児活動　問各市立幼稚園

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	8月20日(火) 10時30分 (受付開始10時15分) ～11時30分
東宇治幼稚園 ☎39-9290	8月27日(火)、28日(水) 10時30分 (受付開始10時15分) ～11時30分
木幡幼稚園 ☎39-9292	8月26日(月) 10時～12時

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
おやこっこらんど 問生涯学習センター ☎39-9500	所生涯学習センター 時8月29日(木) 10時～11時30分	対未就学児と保護者 内さかなつりで遊ぼう、キッズヨガ、おもちゃ遊び、パラバルーンなど
赤ちゃんサロン 問社会福祉協議会 ☎22-5650	所西宇治体育館 時8月22日(木) 10時～12時	対妊婦、生後1～6か月の子と保護者 内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　持バスタオル・飲み物
赤ちゃん広場 問社会福祉協議会 ☎22-5650	所西宇治体育館 時8月1日(木) 10時～12時	対生後7～12か月の子と保護者 内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。

●受診の前に、必ず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。

	内科・小児科（当日電話事前連絡制）	歯科（事前連絡不要）
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	午前9時～11時 午後0時30分～4時	午前9時30分～11時30分 午後1時～2時30分
診察時間	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（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。

医療機関

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。

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。

◎乳幼児健診等

事業	対象	その他
1か月児健康診査	令和6年8月生まれ	対象者には順次個別通知を発送します。受診期間内（生後28日～41日）に受診してください。 ※4月1日以降に、親子健康手帳の交付を受ける方には、交付時に受診券をお渡しします。
3か月児健康診査	令和6年5月生まれ	詳細は、8月19日頃に発送する個別通知をご覧ください。
10か月児健康診査	令和5年10月生まれ	8月26日頃に発送する個別通知をご覧の上、受診期間内に市内の協力医療機関にて受診してください。
1歳8か月児健康診査	令和4年12月生まれ ※対象は前後する可能性があります	詳細は、8月7日頃に発送する個別通知をご覧ください。
3歳児健康診査	令和3年3月生まれ ※対象は前後する可能性があります	詳細は、8月9日頃に発送する個別通知をご覧ください。
BCG予防接種	生後6か月～1歳未満	詳細及び予診票は3か月児健康診査時にお渡ししています。

◎教 室

事業	対象	ところ	とき	その他
離乳食教室	令和6年4月生まれ	健やかセンター	9月27日(金)	申必要。9月2日（月）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	9月30日(月)9時30分～11時	参加者同士の交流と遊びの紹介。 申開催日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	健やかセンター	9月30日(月)9時15分～11時	計測、栄養（食事）・育児（発達）相談。 申開催日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。
		北部地域子育て支援センター	9月9日(月)10時～11時（受付は10時～）	計測。 申開催日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。
		東部地域子育て支援センター	9月6日(金)10時～11時（受付は10時～）	
		西部地域子育て支援センター	9月18日(水)10時～11時（受付は10時～）	
		ぶんきょうにこにこルーム	9月12日(木)10時～11時（受付は10時～）	
パパと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	9月24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、絵本の紹介、参加者同士の交流タイム。 申必要。Eメール（※1）で保健推進課へ。
パパママ教室 妊婦さんの交流会～助産師とストレッチ～	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	9月20日(金)10時～11時（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。申必要。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。
パパママ教室 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れた妊娠中のママとパパ（ひとりでの参加も可）		9月19日（木）10時45分～11時45分（受付は10時30分～）	保育あり。申必要。開催日の4日前までにEメール（※2）で保健推進課へ。
パパママ教室 パパとママの沐浴・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）		9月21日（土）10時～11時40分（受付は9時45分～）	申必要。Eメール（※2）で保健推進課へ。

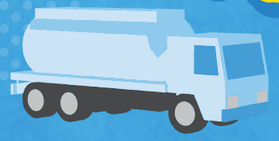
※1＝参加希望日・参加者氏名（ママ・パパ・赤ちゃん等）・住所・電話番号・赤ちゃんの生年月日（妊婦の場合は出産予定日）を✉papamama-start@city.uji.kyoto.jpへ。
※2＝参加希望日・妊婦氏名・住所・電話番号・妊婦生年月日・出産予定日・配偶者参加の場合はその氏名・食物アレルギーの有無（プレママの食事に参加の方のみ）・保育希望の有無（妊婦さんの交流会、プレママの食事参加の方のみ）を✉papamama-start@city.uji.kyoto.jpへ。



輝け！宇治っ子

令和5年8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8月4日必着）。
詳細は市ホームページまで →

水の日特集 water day





地震などの災害に備えています
～宇治市上下水道部の災害対策～

平成26年に施行された水循環基本法により、8月1日は「水の日」と定められています。市では、地震等の災害が発生した場合の被害を最小限にするため、様々な対策に取り組んでいます。　問上下水道総務課（☎22-3141〈代表〉）

1 水道施設や水道管の地震対策

老朽化した水道施設や水道管については、重要な施設や管路から優先して更新・耐震化を進めています。

また、地震で水道管が破損した場合に、飲料水を確保出来るよう、主要配水池に緊急遮断弁（水の流出を防ぐ装置）を設置しています。

2 災害時の相互応援体制

災害時の飲料水確保のため、京都府営水道事務所と緊急分水施設を設置するほか、京都市上下水道局との分水協定や他自治体と相互応援の覚書を結び、応急給水・応急復旧体制を整えています。東日本大震災や能登半島地震による断水においても、宇治市から職員を派遣し応急給水の応援を実施しました。





▲能登半島地震での応急給水の応援の様子（令和6年）

3 断水時の給水活動

市では、給水車、各戸に配布するための給水袋や、給水タンク等を保有しています。断水時に給水車で給水活動を行う場所が分かる「給水マップ」を市ホームページと宇治市くらしの便利帳に掲載しています。



▲組立式給水タンク



▲給水車

給水マップはこちら

各ご家庭で出来る備え

非常用飲料水の確保

大人1人が1日に必要な水の量は、3リットルと言われています。水道水をペットボトル等の容器に入れ、直射日光の当たらない冷暗所に保存し、備えておきましょう。3日に1回程度は水を入れ替えてください。なお、浄水器を通した水は、塩素が取り除かれる場合があり、長期間の備えには適していませんので、注意してください。



応急給水容器の確保

飲料水を確保する容器（清潔なポリ容器等）を準備しておきましょう。給水車などから給水を受けるときに便利です。



お風呂の水を有効活用

お風呂の残り湯は、災害時に消火用やトイレの流し水としても利用出来ます。



安全・安心な水道水

安全・安心な水道水を届けるため、浄水場では水質を厳しく管理しており、法令で定められた51項目全ての基準を満たしています。これらの項目については、毎月検査をしており、その中でも消毒効果（残留塩素）については毎日検査をしています。詳しくは市ホームページで確認出来ます。

試験項目	単位	宇治浄水場	府営水受水分	基準
一般細菌	個/mL	0	0	100以下
大腸菌		不検出	不検出	検出されないこと
カルシウム、マグネシウム等（硬度）	mg/L	59	40	300以下
pH値		7.0	7.3	5.8-8.6
味		異常なし	異常なし	異常でないこと
臭気		異常なし	異常なし	異常でないこと
色度	度	0.5未満	0.5未満	5以下
濁度	度	0.2未満	0.2未満	2以下
残留塩素	mg/L	0.5	0.5	0.1以上

▲令和5年度に行った主な項目の平均値　※管末での調査結果（平均値）

公用車に掲載する広告を募集
～走る広告塔を利用しませんか～

上下水道部の管理車両にマグネットシートを貼付する「走る広告塔」の利用者を募集しています。詳しくは、上下水道総務課へ問い合わせるか、市ホームページをご覧ください。



宇治市図書館公式Instagram始めました！

問中央図書館（☎39-9256）
図書館の図書展示やイベント等の情報をタイムリーに発信していきます。皆さんの「いいね！」をお待ちしています。

マイナンバーカードの休日交付（事前予約制）

問マイナンバーカード専用窓口（☎21-0428）
マイナンバーカードの交付(新規・更新)だけでなく、電子証明書の発行(新規・更新)、暗証番号の再設定、住所変更等に伴う記載事項の変更(市民課での手続きが済んでいる場合のみ)、健康保険証の利用申込、公金受取口座の登録も出来ます。
時8月25日(日)午前9時～午後0時半 所市役所1階同専用窓口 持手続きによって異なりますので問い合わせてください。
詳しくはこちら

情報BOX

こども

忘れずに手続きを！児童扶養手当の認定請求、現況届

児童扶養手当は、認定請求をしないと受給出来ません。受給要件に該当する人は、こども福祉課へ。対次のいずれかに該当する子について、父または母もしくは養育者がその子を監護し、かつ、生計を同じくしていること。ただし、家庭の状況等により、要件を満たしていても、支給されない場合があります。◎父母が婚姻を解消した子◎父または母が死亡した子◎父または母が一定程度の障害の状態にある子◎その他（父または母が1年以上遺棄している子等）

現在、受給している人（支給停止の人を含む）へ

現況届を送付します。8月30日（金）までに、本人が同課窓口へ提出してください。
※現況届を提出しないまま2年が過ぎると、時効により受給資格が消滅します。

健康・福祉

母子家庭の母親無料半日人間ドック

時7年1月6日（月）～3月31日（月）（土・日曜日、祝日を除く平日の午前中） 所京都第一赤十字病院健診センター（京都市東山区） 対6年4月1日時点で児童扶養手当を受給している30歳以上65歳未満の人（父子家庭の父や手当が全部支給停止の人を除く）で、昨年度に母子家庭人間ドックを受診していない人 ¥無料（精密検査・交通費は本人負担） 定80人 申所定の申込用紙と、申請者の住所と氏名を記載の返信用封筒（要110円切手）を、8月30日（金）まで（必着）に、郵送か山城北保健所福祉課窓口または市こども福祉課窓口へ。 問同保健所（☎21・2102）

耳のこと相談会

時8月28日（水）午後1時～4時半 所東宇治コミュニティセンター 対市内在住で日常生活で聞こえに不便を感じている人 定先3人 内相談と聴力測定（1人1時間程度） 申氏名・住所・年齢・電話番号・障害者手帳の有無、相談内容を、8月1日（木）から、電話・ファクスか障害福祉課窓口（FAX22・7117）へ。

うーちゃ学校「親子キッズヨガ」&「夏遊び」でリフレッシュ！

～心も身体も　親子で健康に！～

時9月1日（日）午前9時半～11時半 所みんなのき黄檗こども園 対4歳～小学校3年生と保護者 定抽20組 内親子キッズヨガ、夏遊び（泥・氷・泡・色水・染め紙あそび） ¥1人300円 申8月15日（木）までに、ホームページ専用フォームへ。
専用フォーム

安全・安心

普通救命講習会

事前に総務省消防庁ホームページの「応急手当WEB講習」（約1時間）の受講が必要です。同日は実技講習のみ行います。
WEB講習会

こども

東宇治図書館

問同館（☎39・9182）

ぬいぐるみの図書館おとまり会



お気に入りのぬいぐるみと一緒におはなし会を楽しんだ後、ぬいぐるみを図書館におとまりさせてみませんか。夜の図書館で過ごすぬいぐるみたちの写真を、お迎え時にお渡しします。
時8月21日（水）午前10時半～11時10分 所東宇治コミュニティセンター 対未就学児（保護者要同伴） 定先12組 他ぬいぐるみは1人ひとつまで。ぬいぐるみのお迎えは、8月23日（金）午前9時以降。 申8月2日（金）から、電話か同館窓口へ。

中央図書館

問同館（☎39・9256）

夕涼みのおはなし会

閉館後の図書館で、ちょっぴり怖いおはなしを聞いて涼しさを感じませんか。
時8月26日（月）午前9時半～11時 所うじ安心館 対市内在住・在勤・在学の人 定先18人 持筆記用具、運動出来る服装、「応急手当WEB講習」の受講証明書を印刷したもの（受講証明書をスマートフォン等で撮影したもの可） 申8月2日（金）から、電話かホームページ専用フォームへ。
問警防救急課（☎39・9403）
専用フォーム

文化・芸術・歴史

産業・消費生活・求人

市消防職員の募集

《応募条件》平成10年4月2日～平成19年4月1日生まれで、学歴は問いませんが、学校教育法による高等学校卒業程度の学力を有し、かつ、通勤が1時間以内の人。国籍は問いませんが、地方公務員法第16条の規定による欠格条項に該当する人は受験不可。 《採用予定人数》若干名 《第1次試験日》9月16日（祝） 《採用予定日》7年4月1日 申指定の申込書兼履歴書、受験票及びエントリーシートを8月5日（月）～23日（金）午後5時（必着）に、郵送（特定記録郵便のみ可）で消防総務課へ。（持参の場合は、土曜日・日曜日及び祝日を除く、午前9時から午後5時まで。）※実施要項等は同課及び市内の消防署にあるほか、市ホームページから印刷も出来ます。 問消防総務課

「京のプレミアム米コンテスト」出品募集

詳しくは府ホームページを確認してください。 対おいしいお米づくりに取り組む府内の農業者・組織 申8月1日（木）～31日（土）に、府ホームページの専用ページへ。 問府農林水産部農産課（☎075・414・4967 ✉nosan@pref.kyoto.jg.jp）

催し

西小倉地域敬老の集い

時9月16日（祝）午前10時～11時半 所西小倉コミュニティセンター 対西小倉地域在住の満85歳以上の人（9月16日時点） 定先100人 申8月4日（日）～31日（土）に、お住まいの地域の民生児童委員へ。
問同センター（☎39・9180）

住まい・環境・資源

剪定枝チップ化物配布

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を行っています。
時①個人小口利用者向け＝9月2日（月）～6日（金）②農家等大口利用者向け＝9月9日（月）～13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 対市内含む同組合管内に在住・在勤の人 定先①なし（無くなり次第終了）②各日40台 持①持ち帰り用の容器・袋、スコップ等持参のこと。 申②は要事前申込。8月28日（水）～30日（金）に、電話で、リサイクルセンター長谷山（☎56・5556）へ。

この記事を読んでエコアクションポイントをゲットしよう！
ポイント獲得はこちら

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）

広報うじ
宇治市政だより8月1日号
令和6年(2024年)8月1日発行 第1941号

UJISHIのコラム 各課からのコラムをご紹介！

笑顔で健やか宇治のまち

（問 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

楽しもう野菜！

野菜は「健康に良い」と理解していても、意識しなければ十分な量を摂取出来ません。「健康日本21(第二次)」では、生活習慣病などを予防し、健康な生活を維持するための目標の1つに「野菜類を1日350g以上食べましょう」と掲げられています。

野菜ってどうして健康に良いの？

ビタミンやミネラル・食物繊維を多く含んでいます。ビタミンは、摂取した栄養素を体内で利用されるために使われます。ミネラルは、身体機能の維持・調整に不可欠で、特に野菜に多く含まれるカリウムは、余分なナトリウム(食塩)を体外に排泄するのを手助けし、高血圧の予防にもなります。

野菜の取り方

調理の工夫や、簡単に野菜を多く食べられる料理を取りいれることで、1食1皿以上・1日5皿分を食べることを目指しましょう。ドレッシングの代わりに香辛料やレモンなどの柑橘類を使ってみたり、低塩の調味料などを選んでみるなど、毎日の食生活の中で心がけてみてください。

参考文献：厚生労働省 e-ヘルスネット「野菜、食べていますか?」



「野菜」を使ったレシピ

九条ねぎと塩麹漬け鶏ももグリル

【材料】2人分
- 鶏もも肉……1枚
- 塩こうじ……大さじ1

〈ねぎペースト〉
- 九条ねぎ……2本(70g)
- オリーブオイル…120～130mℓ
- にんにく……5g(1かけ)

【作り方】
❶九条ねぎは5cm幅に切り、にんにくは薄切りにする。
❷❶とオリーブオイルをブレンダーに入れペースト状にする。
❸ビニール袋に鶏もも肉と塩こうじと❷のペーストを大さじ2入れ揉みこみ、6時間ほど漬け込む。(短時間で漬け込む場合は大きめの一口大に切ってから揉みこむと味がなじむ)
❹❸の鶏もも肉を200度のオーブンで20～25分焼く。(焼き時間は様子を見て調整してください)

このレシピは、生の鶏ももを漬けた状態でも、九条ネギペーストの状態でも冷凍でき、必要な時に、必要な分だけ再調理できます。豚肉に変えたり、ジャガイモやきのこを加えても、とても美味しくいただけます。ペーストとベーコンを炒めてから茹でたパスタとあえるのもおすすめです。沢山の方々に楽しんでもらえると嬉しいです。

野菜を使ったレシピはこちら！



炭焼き肉と京の野菜 Nico 辻村さん

家庭で地域で防災対策を（問 危機管理室）

長雨や台風に備えましょう


おうじちゃま

ちはや～。雨が続いたり、台風が来る季節になったでしゅネ！

そうね。災害情報の取得の仕方を確認しておく必要があるわね！


ちはや姫


おうじちゃま

災害情報?どこを見たらいいでしゅか?

代表的なサイトを下にまとめたから、スマートフォンのカメラで読み込んでみてね！


ちはや姫

◀マルチハザード情報提供システム

◀気象庁 宇治市

レッツ！エコ・リサイクル（問 環境企画課）

エアコンの購入・買い替えでポイントGET！気軽に楽しくエコ活動

エアコンの購入・買い替えにポイントがつくことをご存じですか?エコ・アクション・ポイントはエコな活動に対してもらえるポイントです。貯めたポイントは、エコグッズなど様々な商品と交換出来ます。宇治市では、省エネ性能が高いエアコン、テレビ、冷蔵庫やLED電球の購入でポイントがもらえます。また、公共施設での資源回収や市の広報誌の対象記事を読む等、日常のちょっとしたことでもポイントがゲット出来ます。地球にやさしく自分もお得な「ポイ活」始めてみませんか。

登録はこちらから！

STEP1 アプリをインストール
- iPhone用 はこちら（Available on the App Store）▲iPhone用
- Android用 はこちら（Google Play で手に入れよう）▲android用

STEP2 会員登録

STEP3 二次元コードを読み取ってポイントゲット！

▲エコアクションポイント取得

この記事を読んでポイントGET！

グリーン購入法の基準を満たすインキを使用しています。

見やすく、読み間違えの少ないフォント「ユニバーサルデザインフォント」を採用しています。

［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

※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。

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。
秘書広報課あて ✉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。

宇治市政だよりが届かないときは、配布委託先 読売中央販売(株) ☎06-6315-5751へ