



令和6年(2024年)9月1日発行

宇治市政だより

[毎月1日・15日発行]

広報

# うじ



住み慣れた  
地域で  
生き活きと暮らす!

02 特集

10 むらさきみどり 食のいろどりコンテストin宇治

UJIあさぎりフェスティバル2024

# 健康長寿サポーター

地域での自主活動や「通いの場」(住民主体通所型サービス)のボランティアとして運営に携わるなど、様々な支え合いの活動に参加し、活躍できます。



げんきびと

## 受講生募集 健康長寿サポーターになるために… 宇治源輝人講座

いつまでも元気ではつらつと輝く人生を送るためのヒントについて学びます。講座受講後には、「健康長寿サポーター」として登録できます。☎市内在住で2日間の講座に参加できる人 定先各会場20人 内容講義「超高齢社会を元気に生きるヒント」、「わがまちの地域活動を学ぼう」他 甲9月10日(火)までに、電話または参加申込書をファクスで、福祉サービス公社☎28-3154 FAX 28-3190へ。参加申込書は公共施設等で配架しています。

場所	日時
宇治市役所8階 大会議室	9月17日(火)午前10時～正午 9月19日(木)午前10時～正午
小倉公民館	9月30日(月)午前10時～正午 10月4日(金)午前10時～正午

### INTERVIEW

健康長寿サポーターとして活躍する和智さんにお話を伺いました。



「健康長寿サポーター」  
わち てつぞう  
和智 哲三さん

#### 何か地域に貢献したかった

会社に勤めているときは、地域との関わりはほとんどありませんでした。「退職後は、何か地域に貢献しなアカン」という当時の上司のアドバイスをもちに、定年退職後、市政だよりで募集していた「健康長寿サポーター」の講座(「宇治源輝人講座」)を受けました。

#### 「通いの場」立ち上げメンバーに

他の「健康長寿サポーター」のお手伝いを数年した後、「通いの場 陽だまり」の立ち上げに携わりました。ボランティア同士がつながり、助け合って活動しています。

#### 利用者の方から元気をもらう

「通いの場」を利用いただく方は一人暮らしの方も多く、日常的に人と話すこと自体が減っています。ここでたくさん話して笑うことで、表情が良くなったり、元気がなったりする姿を見ると自分も元気をもらえます。

ボランティアで生きがいづくり

人生100年時代

# 住み慣れた地域で生き活きと暮らす!

住み慣れた地域で健康的に自分らしく生活を続けたいというのは、誰でも共通の願いではないでしょうか。  
人生100年時代。年齢を重ねても、誰もが生き活きと暮らせるまちを、  
ともにつくっていきませんか?  
☎長寿生きがい課☎22-3141 (代表)



- ボランティアで生きがいづくり → 健康長寿サポーター(ボランティア)として活動… **3ページ** に掲載
- 仲間とともに健康づくり → 教室などに参加して仲間と運動を続ける… **4ページ** に掲載
- 認知症とともに暮らす環境づくり → 認知症コーディネーターに相談… **6ページ** に掲載



「仲間とともに健康づくり」もできる

## 健康長寿サポーター活動の場(一部を紹介) 通いの場 ～集まった一人ひとりが主役～

「要支援1・2」の人などを対象に、地域に住むボランティアが定期的に運営。利用者だけでなく運営するボランティアにとっても、**介護予防・仲間づくり・社会参加**につながる場所です。

「通いの場」は市内9カ所にあります。詳しくは、長寿生きがい課に問い合わせるか、市ホームページを確認してください。



▲詳しくはこちら



和智さんが活動している  
通いの場 陽だまり

毎週水曜日の午前10時～11時半  
(宇治市五ヶ庄戸ノ内19-1 (あいらの社内))

### 9月は敬老月間です

宇治市では、高齢者の長寿をお祝いし、敬意と感謝の意を伝えるため、9月を「敬老月間」と位置づけ、市内介護施設等で開催される敬老会に訪問し、長寿をお祝いします。

宇治市長 松村 淳子

これからも、皆様が未永く、明るく健やかな日々を紡いでゆかれることを心よりお祈り申し上げます。

さらに、認知症の分野では、地域における認知症との共生の実現に向け、正しい知識の普及啓発、当事者やそのご家族の方々への相談体制の充実や活躍の場づくりをはじめ、きめ細かい支援に引き続き努めてまいります。

ご長寿を、心よりお祝い申し上げます。高齢者の皆様には、ご健勝のこととお喜び申し上げます。また、長年にわたり宇治のまちの発展にご貢献いただいていることに深く感謝を表します。宇治市では、高齢化率が30%を超える中、一人ひとり誰もが年齢を重ねても意欲を失わず、健やかに心豊かに、その人らしく生き活きと暮らすことができるまちを目指し、本年3月に「宇治市高齢者保健福祉計画・第9期介護保険事業計画」を策定しました。



参加者募集 **幸齢者健康づくり教室(旧:脳活性化教室)**

地域で自主的に介護予防に取り組んでいただくために、フレイル予防等の健康管理や認知症についての情報提供、体操、レクリエーション等を行い、仲間づくりもできます。

☎65歳以上の市民



教室名	場所	日時	定員	申込み(いずれも月～金曜日の午前9時～午後5時)
あつまれ元気の森	東宇治地域福祉センター	10/4～毎月第1金曜日(全6回) 午後2時～3時半	抽 20名	9/2(月)～13(金)に、東宇治南地域包括支援センター窓口か電話(☎38-1250)へ。
	ユニ宇治川マンション集会所	10/10～毎月第2木曜日(全6回) 午後2時～3時半	抽 15名	
脳トレ教室 あおぞら	明星集会所	10/25～毎月第4金曜日 午前10時半～正午	先 20名	10/1(火)から、南部・三室戸地域包括支援センター窓口か電話(☎23-6115)へ。
笑って すこやか教室	三室戸北集会所	10/17～毎月第3木曜日 午前10時半～正午	先 30名	
すこやか道場 *毎回内容は異なります	宇治市福祉サービス公社 中宇治事業所(階段のみ)	10/2～毎月第1水曜日(全6回) 午前10時～11時半	抽 12名	9/2(月)～13(金)に、中宇治地域包括支援センター窓口か電話(☎28-3180)へ。
	広野地域福祉センター	10/21～毎月第3月曜日(全6回) 午後2時～3時半	抽 20名	
追加募集 まきしま元気クラブ	榎島コミュニティセンター	開催中～毎月第3火曜日 午前10時～11時半	先 6名	9/2(月)から、榎島地域包括支援センター窓口か電話(☎21-6605)へ。
	宇治さわらび園	開催中～毎月第4水曜日 午前10時～11時半	先 6名	
レッツにうじ *毎回内容は異なります	西小倉地域福祉センター	10/8～毎月第2火曜日(全6回) 午前10時～11時半 ※2月のみ第3火曜日の18日(火)となります。	抽 20名	9/2(月)～13(金)に、西宇治地域包括支援センター窓口か電話(☎28-6180)へ。 当選者のみ9月下旬頃に電話で通知。
		10/18～毎月第3金曜日(全6回) 午後2時～3時半	抽 20名	
南宇治楽笑くらぶ	リエゾン宇治おおくぼ	10/9～毎月第2水曜日 午前10時～11時半	抽 15名	9/2(月)～13(金)に、南宇治地域包括支援センター窓口か電話(☎45-1544)へ。 当選者のみ電話で通知。
	南宇治コミュニティセンター	10/9～毎月第2水曜日 午後1時半～3時	抽 15名	

参加者募集 **あたまイキイキ教室**

認知症を正しく理解して、人との交流や頭の体操を行い、脳を活性化させ、仲間づくりもできます。週1回(全20回)の教室です。いずれの会場も駐車場は利用できません。

☎65歳以上の市民(前年度参加していない人優先)

定員各会場18人

申9月2日(月)午前9時～13日(金)に、電話で、福祉サービス公社(☎28-3160)へ。

場所	日時
朝日プラザ宇治	10月7日(月)～7年3月24日(月)
明星集会所	10月15日(火)～7年3月11日(火)
西小倉地域福祉センター	10月17日(木)～7年3月6日(木)
東宇治地域福祉センター	10月18日(金)～7年3月14日(金)



「あたまイキイキ教室」に参加した後、教室で出会った仲間とグループ「やまぶき」を立ち上げ、地域で健康づくりの活動を継続している藤田さんにお話を伺いました。

INTERVIEW



「やまぶき」代表  
ふじた よしかず  
藤田 佳和さん

発足から約5年…参加者はもっと元気に

令和元年10月から、「あたまイキイキ教室」OBが10人程度で集まって、ストレッチや筋トレ、あたまを使うゲームなどを行っています。発足から5年経ちましたが、メンバーはほぼ変わらず、より元気になって活動しています。

会社勤めの後に

ずっと会社勤めをしてきたので、声を掛けてもらっていなかったら、こういった活動はしていなかったと思います。今では「やまぶき」の他にも活動をしています。

支え合って楽しく活動

私が代表をしていますが、参加者は皆さん積極的で、助け合いながら楽しく活動を続けています。3人のグループを作って、そのグループが順番に活動の内容を決めています。

やまぶき 毎月1回(第4月曜日) 午前10時～正午(伊勢田集会所)

メンバーの声

定期的に会うことで、お互いの健康を見守っているような気がします。

足が悪くて、家に閉じこもっていましたが、ここに参加するようになって、「要支援」から状態が良くなりました。

人とのつながりは本当に大事。教室で人とつながる機会が得られて感謝しています。

参加者募集 **B型リハビリ教室**

地域のボランティアと協力し、週1回、簡単な体操やゲーム・創作活動などを通して、仲間と交流しながら楽しく介護予防に取り組んでいます。

開催日時等、詳しくは、社会福祉協議会(☎22-5650)へお問い合わせください。見学も随時受け付けています。

☎65歳以上で介護保険の要支援・要介護認定を受けていない市民

☎市内20カ所で開催



## 認知症を通じて気軽に交流できる場所 れもんカフェ

認知症の人やその家族、また認知症に不安のある人、認知症について勉強したい地域の人たちが気軽集える場所です。認知症に関する講話や交流を通して、認知症を正しく理解し、不安や悩みを相談できます。また、ミニコンサート等も開催され、楽しみながら交流できます。各地域包括支援センターの地域で、交流スペースや喫茶店などを活用し、不定期で開催しています。詳しくは、お近くの地域包括支援センターにお問い合わせください。



### 認知症当事者(本人・家族)の声



居場所と仲間とやりがいがあれば、認知症であっても自分らしく地域で暮らしていくことができます。「大丈夫」と言いたい。

夫が認知症と診断されてから、早いかなと思いつつも本人としっかり最期のことまで話し合いました。早い段階から本人の思いをしっかり聞いて話し合うことが大切です。



妻が認知症であることを周りの人に公表したところ、多くの人が支援の手を差し伸べてくれて、妻が元気になりました。

### 住み慣れた地域で、安心して過ごせるように

市の制度の一部を紹介します(一定の要件を満たす場合に利用でき、利用料等がかかる場合があります)。詳しくは、長寿生きがい課へお問い合わせください。

#### シルバーホンの設置

65歳以上で一人暮らしの市民等急に身体の具合が悪くなった時などに、ボタンを押すだけで消防本部に連絡することができる緊急通報装置を貸与・設置します。利用者は機器についている「相談ボタン」で24時間365日健康相談ができ、月に1度の「見守りコール」を受けられます。

#### GPS機器の貸与

居宅で生活する認知症等の市民を、常時介護する家族(市民)等認知症等により行方不明になるおそれのある高齢者等の見守りや早期発見及び本人やその家族が安心できる環境整備を目的として、GPS機能を備えた機器を貸与し、その貸与費用等を助成します。



## 認知症について気軽に相談できる

認知症は決して他人事ではありません。超高齢社会の現代、誰もが認知症になる可能性があると言われるほど、身近なものになってきています。

宇治市では、医師、社会福祉士などの複数の専門職から構成される「認知症初期集中支援チーム」を地域包括支援センター内に設置し、認知症に関わる困りごとや心配事の相談に対応しています。

### 相談の流れ

#### ① 相談

まずはお近くの地域包括支援センター(下表を参照)へお電話を。



#### ② 訪問

チーム員が訪問し、必要なサポートを考えます。



#### ③ 会議

チーム内で情報を共有し、「よりよい生活」に向けて必要なサポートを検討します。



#### ④ 支援・引継ぎ

必要に応じて専門医療機関の利用等のサポートや、地域の医療や介護機関に引継ぎを行います。



#### ⑤ 在宅生活の継続支援

適切な医療や介護サービスを通して、穏やかに過ごせるよう支援します。



### 認知症の人や取り巻く環境のサポート体制を強化!

宇治市では、認知症になっても安心して暮らせるために、認知症の人と家族を支えるだけでなく、地域全体の意識を高め認知症の理解を促進する「認知症コーディネーター」を、配置しています。今年度からは、「認知症コーディネーター」を増やし、サポート体制を強化しています。

#### INTERVIEW

今年度から新しく宇治市の「認知症コーディネーター」となった二人にお話を伺いました。



一人で抱え込まずに、一緒に少しずつ、不安を解消していきましょう!

認知症コーディネーター

ひさかど はるみ  
左: 久門 治美さん(東宇治北地域包括支援センター)

いわこし  
右: 若越 あいさん(西宇治地域包括支援センター)

皆さんの認知症への恐怖や将来への不安を取り除き、安心して暮らせるようにサポートしていきます。現在、市内には5名の「認知症コーディネーター」が配置されており、各地域包括支援センター(下表を参照)から担当のコーディネーターにつながります。まずは気軽に相談してください。

### 地域包括支援センター ～地域の高齢者総合相談窓口～

センター名	場所	電話番号	担当圏域(小学校区)
東宇治北地域包括支援センター	木幡金草原43「ハーモニーこはた」内	33-8270	木幡・御蔵山・笠取・笠取第二
東宇治南地域包括支援センター	五ヶ庄折坂5-149「東宇治地域福祉センター」内	38-1250	宇治・岡屋
南部・三室戸地域包括支援センター	菟道岡谷16-3「宇治明星園」内	23-6115	南部・三室戸
中宇治地域包括支援センター	宇治琵琶1-3「宇治市福祉サービス公社中宇治事業所」内	28-3180	菟道・菟道第二・大開
槇島地域包括支援センター	槇島町郡50-1「宇治さわらび園」内	21-6605	槇島・北槇島
北宇治地域包括支援センター	小倉町西畑1-4「小倉デイサービスセンター」内	21-8123	神明・小倉
西宇治地域包括支援センター	小倉町山際63-1「西小倉地域福祉センター」内	28-6180	伊勢田・西小倉・北小倉・南小倉
南宇治地域包括支援センター	大久保町平盛91-3「平盛デイサービスセンター」内	45-1544	大久保・西大久保・平盛

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9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た人には、交付時に受診券を渡しています。
3か月児健康診査	令和6年6月生まれ	詳細は、9月20日頃に発送する個別通知を確認してください。
10か月児健康診査	令和5年11月生まれ	9月25日頃に発送する個別通知を確認の上、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5年1月生まれ ※対象は前後する可能性があります	詳細は、9月9日頃に発送する個別通知を確認してください。
3歳児健康診査	令和3年4月生まれ ※対象は前後する可能性があります	詳細は、9月13日頃に発送する個別通知を確認してください。
BCG予防接種	生後6か月～1歳未満	詳細及び予約票は3か月児健康診査時に渡しています。

◎教室

事業	対象	ところ	とき	その他
離乳食教室	令和6年5月生まれ	健やかセンター	10月28日(月)	☑必要。10月1日(火)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	10月10日(木)9時30分～11時 10月29日(火)9時30分～11時	参加者同士の交流と遊びの紹介。 ☑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。
乳幼児相談	2か月～就学前	健やかセンター	10月10日(木)9時15分～11時 10月29日(火)9時15分～11時	計測、栄養(食事)・育児(発達)・歯科(10/29のみ)相談。 ☑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	10月24日(木)10時～11時(受付は10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。
		東部地域子育て支援センター	10月18日(金)10時～11時(受付は10時～)	
		西部地域子育て支援センター	10月30日(水)10時～11時(受付は10時～)	
南部地域子育て支援センター	10月1日(火)10時～11時(受付は10時～)			
パパとママのためのお話し会	①妊婦または6か月までの子と保護者 ②6か月～1歳までの子と保護者	健やかセンター	10月30日(水) 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、赤ちゃんの発達の話、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	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(ひとりでの参加可)	10月15日(火)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(ひとりでの参加可)	10月18日(金)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。
	パパとママの沐浴・お話し体験	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(ひとりでの参加可)	10月19日(土)10時～11時40分(受付は9時45分～)	☑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。

赤ちゃんボランティア募集

問社会福祉協議会(☎22-5650) 中学校の授業として実施される、赤ちゃんとのふれあい交流にご参加いただけるボランティアを募集します。

ところ	とき
宇治中学校	10月22日(火)①9時半～11時②11時半～13時 10月24日(木)①9時半～11時②11時半～13時

☑首がすわった頃～2歳くらいの乳幼児と親  
☑各18組 ☑10月1日(火)までに、専用フォームか同協議会の公式InstagramにDM。



▲Instagram ▲専用フォーム

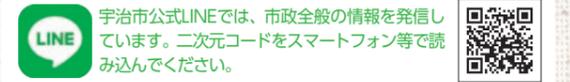


令和5年9月生まれのお子さんを募集します。  
応募はEメールで受付中です(応募締切9月3日必着)。  
詳細は市ホームページまで →



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。



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。



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 問生涯学習センター ☎39-9500	所生涯学習センター 時9月27日(金) 10時～11時30分	☑未就学児と保護者 ☑おやこっくらんどかい、おもちゃ遊びなど
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9月30日(月) 10時～12時	☑妊婦、生後1～6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9月12日(木) 10時～12時	☑生後7～12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 持バスタオル・飲み物
おしゃべり キャッチボール 問社会福祉協議会 ☎22-5650	所西宇治体育館 時9月26日(木) 10時～11時30分	☑妊婦、未就学の子と保護者 ☑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 持バスタオル・飲み物

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	9月5日(木)、9日(月)、17日(火) 10時～11時
東宇治幼稚園 ☎39-9290	9月3日(火)、10日(火)、17日(火)、25日(水) 10時30分～11時30分
木幡幼稚園 ☎39-9292	9月5日(木)、9日(月)、17日(火)、24日(火)、30日(月) 10時～12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	内科・小児科(当日電話事前連絡制)	歯科(事前連絡不要)
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～)		
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。	

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。

各店舗で楽しめる素敵な作品を募集しています！

クリエイティブなアイデアを競い合うチャンスです！

宇治市内事業者の方へ

- ・「緑色」と「紫色」の2色を使った食品やメニュー作品を募集
- ・ジャンル不問。新規開発、既存作品・アレンジでも可
- ・市内各所で食を楽しめるよう、作品を店舗で提供(10/1(火)～11/30(土)のうち毎週2日以上)または、11/3(祝)表彰イベントの会場内で提供していただきます。

応募いただくと...

- 1 専用サイトに応募作品、店舗情報を掲載。
- 2 作品応募されたお店のマップを約7万部発行&市HPにも掲載。
- 3 応募店舗で使えるクーポンのプレゼントキャンペーンを実施。\* 応募作品の一般投票者に抽選でプレゼント。  
11月3日(日・祝)  
お茶と宇治のまち歴史公園でのイベントにブース出店可。(多数の場合抽選)

小学生・中高生・一般の方へ

- ・「緑色」と「紫色」の2色を使った食品やメニューなどのアイデアを募集
- ・家族でチャレンジして思い出に！

応募いただくと...

- 1 受賞者には応募店舗で使えるクーポンをプレゼント！
- 2 全員もらえる参加賞も！  
京都アニメーション×宇治のグッズ  
●シール  
●ふせん  
●クリアファイルなど  
(写真はイメージです)



「紫式部ゆかりのまち宇治」に、  
緑と紫で  
いろどりを！



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

こんな作品を募集中！



うじ抹茶かき氷



むらさきほろ酔いセット



Q. 紫色の食べ物？  
色の範囲は？  
A. なす、紫キャベツ、  
紫いも、シソ、ブルーベリー、いちじくやあんこ、ワイン等。  
色の濃さや他の色とのグラデーションも含め幅広く可能です。



ハロウィン彩りサラダ



カラフルマカロン

市内のお店で食べられる！



紫キャベツとレタスのマリネ



アボカドサンドイッチ

エントリー受付中

令和6年 9/13(金)まで

☎020-8704

皆さんからの  
応募をお待ち  
しています！

参加無料

宇治のイメージと結びつく『緑色』と『紫色』の2色を活かした食品やメニューで、宇治を華やかにいろどるスペシャルイベントです。宇治の新たな取り組みに、皆さんぜひご参加ください！

応募はこちら



輝け命! いきいきはつらつつながる出逢い  
～仕事・家庭・地域 生きること 育ちあうことの大切さ～

男女共同参画課 ☎39-9377

市民が集い、交流し、夢を紡ぎ、夢を育てる場所「ゆめりあ うじ」で、コンサートやパフォーマンス、手作り体験、小物・雑貨・食品の販売など、男女共同参画のまちづくりを考え、発信する楽しいイベントです。ちはや姫も遊びに来ます！

同日開催

場所  
JR宇治駅前広場  
午前10時～午後4時

ここからチャレンジ・マルシェ

様々な分野でチャレンジする女性を応援するためのマルシェです。



UJI  
あさぎり  
フェスティバル

2024

日時  
10/5(土)6(日)  
午前10時～午後3時  
場所  
男女共同参画支援センター  
(ゆめりあうじ)



# 9月10日~16日は 自殺予防週間です

あなたの悩み、  
相談してみませんか？

その他の主な  
相談窓口

☎地域福祉課 (☎20-8730)

自殺は決して特別な問題ではなく、誰にでも起こりうる身近な問題です。もし、あなたがひとりで悩みを抱えているなら、誰かに相談してみませんか。「#いのちSOS」は、チャット、メールによる相談にも対応しています。

9月10日(火)~16日(祝)には、市内3図書館にて関連図書の展示・貸出を行います。



「#いのちSOS」

- 「#いのちSOS」(自殺予防の専用ダイヤル)  
☎0120-061-338 (年中無休、24時間)
- 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)

## マイナンバーカードの 休日交付(事前予約制)

☎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、マイナンバーカードの申請サポート(無料での写真撮影含む)、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。

☎9月14日(土)・29日(日)午前9時~午後0時半

☎市役所1階同専用窓口  
☎手続きによって異なりますのでお問い合わせください。



詳しくはこちら

## スマートフォン講座を開催

☎東宇治図書館 (☎39-9182)

☎9月25日(水)午後1時半~3時半 所東宇治コミュニティセンター 対市内在住・在勤・在学の人 定先10人 内LINE、スマホ決済講ソフトバンク株式会社スマホアドバイザー  
☎9月3日(火)午前9時から、電話か同館窓口へ。



## 「アクトパル宇治」改修工事に伴う 施設の利用制限

☎◎工事について..生涯学習課 (☎20-8758) ◎施設利用について..アクトパル宇治 (☎075-575-3501)

7年1月~2月(予定)に、管理棟の食堂において改修工事を行うため、食堂の利用を制限します。詳しくは市のホームページで確認するか、アクトパル宇治にお問い合わせ下さい。



紫式部ゆかりのまち

# 宇治魅力発信 プロジェクト

## 源氏物語 宇治十帖と植物

☎植物公園 (☎39-9387)

植物公園内にある「源氏物語 宇治十帖」に登場する植物や登場するシーンについて、実物を観察しながら解説します。

☎10月12日(土)午前10時半~正午 所植物公園 緑の館及び園内 定先30人 講松谷茂さん(京都府立大学客員教授、京都府立植物園名誉園長) 持筆記用具、帽子、飲み物など ☎9月12日(木)~10月11日(金)に、電話か同公園窓口へ。



詳しくはこちら

## 光る君へ 宇治 大河ドラマ展 リニューアル

☎観光振興課 (☎39-9408)

8月27日(火)より、「光る君へ 宇治 大河ドラマ展」(宇治市主催)の展示内容がリニューアルしました。

**期間限定！市民無料招待スタート！**

☎9月29日(日)~10月14日(祝)

☎市内在住であることが分かるもの(免許証、マイナンバーカード、健康保険証等)

☎10月7日(月)は源氏物語ミュージアムを臨時開館します。



詳しくはこちら

## 小学生 百人一首大会

☎生涯学習課 (☎20-8758)

11月1日に「古典の日フォーラム2024」が宇治市で開催されることを記念して、小学生百人一首大会を開催します。

☎11月4日(休)午前9時~午後3時(受け付けは午前8時半~) 所生涯学習センター 対市内在住の小学生 定抽◎1~3年生=30人◎4~6年生=30人 申保護者・児童氏名(ふりがな)、住所、電話番号、Eメールアドレス、在籍小学校名、学年を、9月30日(月)までに、オンライン申請専用フォーム・電話で、同課へ。



専用フォーム

## 「紫式部の旅」再現行列 見学ツアー参加者募集

☎越前市観光協会 (☎0778-23-8900)

紫式部と父・為時が都から越前国府へ通った旅を再現する行列や儀式を、解説を聞きながら最前列で見学し、ゆかりの地を訪れるバスツアーです。  
☎10月18日(金)~20日(日) 所宇治市、大津市、越前市、敦賀市、南越前町 ☎9月1日(日)から、電話で、(株)サントラベル (☎0778-53-0003) へ。

※詳細は市ホームページで確認してください。



# 健康・福祉



## 京都府要約筆記者養成講座 前期課程

手書きコースとパソコンコースがあり、同時受講も可能です。

時内表のとおり。時間はいずれも午前10時半～午後4時半

内容	日時
共通講座(3回) ※全員受講必須	10/20(日)、 11/2(土)・17(日)
手書きコース (3回)	1/18(土)、 2/1(土)・22(土)
パソコンコース (3回)	1/11(土)・26(日)、 2/23(祝)

所 京都府聴覚言語障害センター(京都市中京区寺田)、京都市聴覚言語障害センター(京都市中京区) 同課程受講後、後期課程も受講し、京都府の要約筆記者として登録活動が可能。人。パソコンコースは、ノートパソコン(Windows10以上、セキュリティソフトインストール済、LANケーブル接続可能)を持参出来、入力速度70字/分以上で、パソコンの基本的操作が出来る人

¥テキスト代4千円。その他教材等一部自己負担あり 申9月9日(月)～30日(月)に、京都聴覚言語障害者福祉協会ホームページ「ハケンとマナビ」の「マナビ」から。 閩府要約筆記者養成講座事務局(☎30・9000)

## きょうと探検ウォーキング事業 「ある古っ都」(府主催事業)

## じんけんフェスタ in じょうよう



© 2023 Paramount Pictures.

時10月5日(土)午後1時～3時半(開場は午後1時) 所文 文化パルク城陽(城陽市寺田) 定先300人

閩京都府人権啓発イメージソング広め隊ミニコンサート、映画上映会「パウ・パトロール ザ・マイティ・ムービー」(日本語吹替・字幕あり) 申入場整理券は9月9日(月)午前9時から、人権啓発課、城陽市市民活動支援課、久御山町役場総務課で配布(1人4枚まで。無くなり次第終了) 閩人権啓発課

# 文化・芸術・歴史

## 市民交流ロビーコンサート

木下裕美子ピアノコンサート～フ랑스に寄せて～



時9月20日(金)午後0時15分～0時45分 所市役所1階市民交流ロビー 他自由席・申込不要 《出演者》木下裕美子さん 《ジャンル》ピアノ独奏 《曲目》マズルカ作品7-1、クープランの墓 閩文化スポーツ課

## フェニックスコンサート2024

市内で活動している15団体の音楽コンサートです。(市民文化芸術祭参加事業) 時9月29日(日)正午～午後3時半 所文化センター大ホール 閩同コンサート実

## 「うじウォーク」同時開催中!

アプリ「auku&(あるくと)」をダウンロードし、「うじウォーク」(別紙チラシ参照)と同時に登録すると、歩数に応じて景品抽選のチャンスが増えます。詳しくは市ホームページ、各公民館・コミセンに配架しているチラシを確認してください。

時9月1日(日)～11月30日(土) 対府内在住・在勤・在学でスマートフォンを持っている人 閩健康づくり推進課



市ホームページ

# 人権・平和



## 男女共同参画基礎講座

「はて?社会は本当に変わったか?」  
日本初の女性弁護士 三淵嘉子が切り開いた道から学ぶ」



NHK連続テレビ小説「虎に翼」主人公のモデルとなった三淵嘉子さんの経歴をたどり、日本における女性の社会参画の理想と現実、今後への展望を、やさしい言葉でお話します。

時9月29日(日)午後1時半～3時半 所男女共同参画支援センター 定先50人 閩佐賀千恵美さん(弁護士) 他保育あり (6カ月～小学3年生、要申込) 申9月3日(火)から、電話・ホームページ専用フォームが男女共同参画課窓(☎39・9377)へ。



専用フォーム

# 産業・消費生活・求人

## 消費生活講座

「投資商品を正しく学ぼう!」投資詐欺被害に遭わないためにも!

投資信託、FXなどの投資商品とそのリスクや、契約締結前交付書面の確認ポイントなど、契約時の注意点について解説します。

時10月1日(火)午後1時半～3時半(受け付けは午後1時) 所市役所8階大会議室 対市内在住・在勤・在学の人 定先50人 閩長谷川博啓さん(弁護士) 申氏名・住所・電話番号を、9月3日(火)から、電話・ファクスか消費生活センター窓(☎20・8796 閩20・8778)へ。

# 催し



## 西宇治公園

閩同公園管理事務所(☎39・9251)

●バドミントン教室  
時9月4日～11月6日の毎週水曜日、午前10時～正午 閩1回700円(10回コース6千円) 特体育館シューズ、ラケット

●親子リトミック体験  
時9月11日(水)午前10時～11時半 対1歳半～3歳の子と保護者 定20組程度 閩1回500円 閩室内履き

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 費=参加費・受講料 持=持ち物 他=その他 申=申込方法 閩=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 費無料 申不要

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。 閩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。 閩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。



# 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

( 岡 長寿生きがい課 )

保健師が健康づくりに役立つ情報をお届けします

### 9月は認知症月間

### 認知症について考えよう

#### 認知症とは

様々な原因で脳の細胞が壊れ、「記憶」「理解」「判断」などの認知機能が低下することで、日常生活に支障をきたした状態をいいます。

認知症になると、脳に働きづらい部分が生じて苦手になることもあります。何も分からなくなる訳ではありません。現在では、認知症であっても自分らしく活躍している人が増え、認知症の捉え方も大きく変わりつつあります。

#### 認知症の人にやさしいまち・うじ

令和6年1月に「共生社会の実現を推進するための認知症基本法」が施行されました。認知症の人が尊厳を保ちながら希望を持って暮らすことができるよう、互いに力を合わせ支え合い、ともに暮らすことができる活力に満ちた社会(共生社会)を実現することを目指しています。

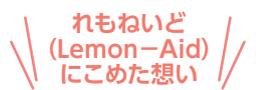
宇治市では、平成27年3月に「認知症の人にやさしいまち・うじ」を宣言し、国の法律より先に「共生社会」に向けた取り組みを進

めてきました。9月10日(火)〜19日(木)に、市役所1階市民交流ロビーで認知症に関するロビー展示を行います。

### 宇治市認知症アクションアライアンス「れもねいど」

医療・福祉・介護といった専門的ケアの分野だけでなく、地域やお店など生活に関わる全ての人が認知症を正しく理解し、できる範囲での手助けや見守りを行うことが大切です。

認知症を理解し、宇治市で一緒に活動してくれる企業や団体も「れもねいど」企業(団体)として加盟登録しています。それぞれの立場から出来ることを考え、行動(れもねいどアクション)しています。



市の認知症事業のイメージである「れもん(Lemon)」に“手伝う・援助する”という意味をもつ「えいど(Aid)」という単語を組み合わせました

#### 認知症について詳しく聞きたいときは

「認知症コーディネーター」に相談してください。今年度から新たに2人増えました。詳しくは6ページを確認してください。

## 家庭で地域で防災対策を ( 岡 危機管理室 )

### 9月1日防災の日について



おうじやま

ちはやー! 9月1日は防災の日でしゅネ。



ちはや姫

そうね。宇治市では防災の日に合わせて防災フェアを実施しているわ。9月2日から市役所の1階で防災や防火についての情報を展示しているわ!



おうじやま

防災の日に合わせて、住んでいる場所のハザードマップや備蓄するものを確認してめでしゅ!



ちはや姫

日頃から一人一人ができる備蓄などの取り組みを考えて、災害は必ずやってくると思って準備をしておくことが重要よ!

## レッツ!エコ・リサイクル ( 岡 まち美化推進課 )

### 海外リユースの物品を募集中!

宇治市では使わなくなった衣類、かばん、履き物、服飾雑貨、ぬいぐるみなどを回収し、東南アジアで再利用(リユース)してもらう事業に取り組んでいます。

回収する物品を入れる「海外リユースBOX」を昨年度、新たに西小倉コミセンと榎島コミセンに設置し、市役所北側玄関口、木幡公民館、京都中央信用金庫木幡支店内と合わせて5カ所となりました。

ご家庭で不要になった物が、遠く離れた海外の誰かの役に立つ海外リユースにご理解、ご協力をお願いします。



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

[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/



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。

