



広報

# うじ

もはや美容のためじゃない！  
日傘は熱中症から身を  
守るアイテム!!

今年も暑い！

特集

## 賢く安全に

# 夏をのりきろう



# 「自分は大丈夫」と思っていないですか？

消防本部警防救急課 ☎39-9403

例年、夏季は救急要請が増加する傾向にあり、救急出動が多くなると、待機する救急車が無くなり、到着が遅くなる可能性があります。皆さん一人ひとりが、熱中症対策を行うことで、自身の命を守るだけでなく、救急車を必要とする誰かを救うことにもつながります。



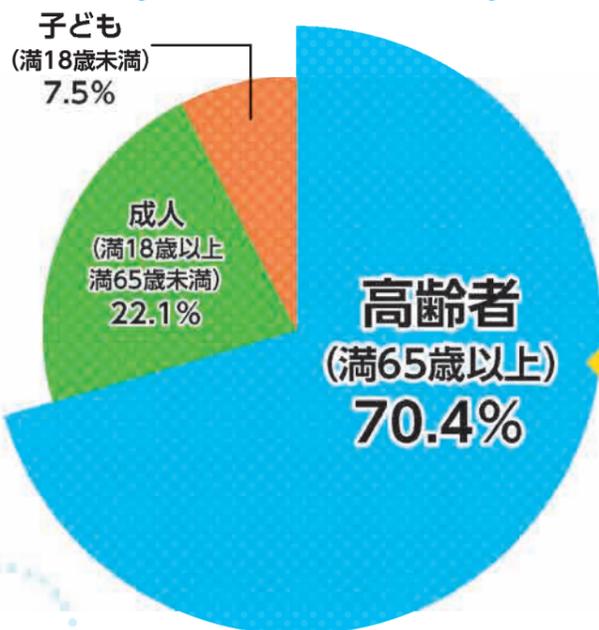
市消防職員

熱中症で救急搬送された65歳以上の人の数は増加傾向に...

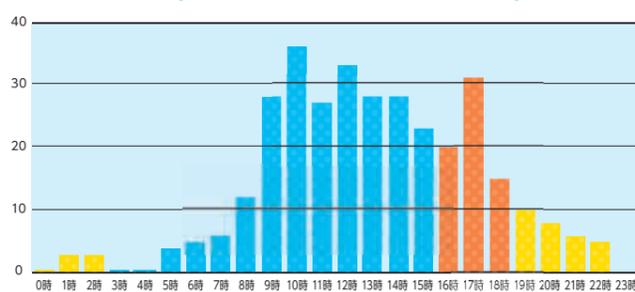
## 熱中症疑い搬送状況 (各年5月～9月)

年別	総数	傷病程度				
		65歳以上	死亡	重症	中等症	軽症
令和4年	216	131	0	4	68	144
令和5年	300	197	1	1	101	197
令和6年	335	236	0	0	133	202

## 年代別(令和6年)



## 時間別(令和6年)

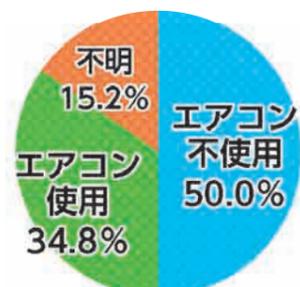


臓器の温度(深部体温)が一日の中で最も高くなる夕方に注意！また、夜間の熱中症も注意を！



市消防職員

## 屋内のエアコン使用状況 (令和6年8～9月)

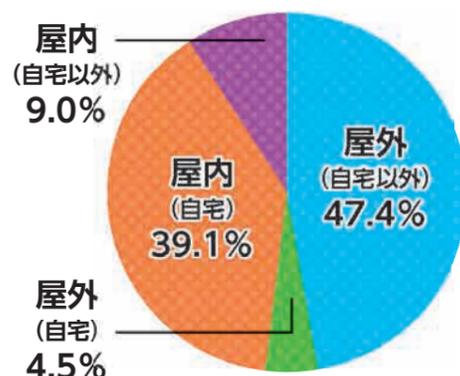


屋内での熱中症にも要注意！



市消防職員

## 発生場所 (屋内・屋外)(令和6年)



# 今年も暑い！賢く安全に夏をのりきろう

近年、気候変動により地球全体の気温が上昇し、最高気温が35℃以上の猛暑日や最低気温が25℃以上の熱帯夜の日数が増加しており、今年も早い時期から厳しい暑さになる日が続いています。熱中症は誰でもかかる危険性がありますが、正しい予防方法を知り、普段から気を付けることで防ぐことができます。暑い夏を賢く安全に乗り切るために、熱中症対策について考えてみませんか。

熱中症は、暑い環境で体内にこもった熱を放出できないことによって発症する障害の総称です。めまいや嘔吐、頭痛などの他、症状が進むと、意識障害やけいれん、肝・腎機能障害、場合によっては命が危険にさらされることもあります。

これからの時期、年々患者数が増加し社会問題になりつつあるのが熱中症です。昨年、全国では約10万人近くの方々が熱中症で救急搬送され、中には、尊い命が失われたケースも報告されており、宇治市では、熱中症予防のための産学と連携した啓発活動や小中学校体育館の空調整備、クールスポットの設置など、さまざまな取り組みを進めておりますが、市民の皆さま一人ひとりの予防意識が何よりも大切です。熱中症について正しい知識を身に付け、体調の変化に気をつけるとともに、こまめな水分補給、適切なエアコンの使用、暑さを避ける工夫をぜひ心がけていただき、健康で安全な夏をお過ごしください。

宇治市長 松村 淳子



# 今日から実践！ 熱中症対策の一日

夜

## 夜間の熱中症も 要注意!!

通気性や吸水性の良い寝具を使ったり、エアコンや扇風機を適度に使用したりして、睡眠環境を整えることが大切。また、ぐっすり眠ることで翌日の熱中症予防にも。



☎健康づくり推進課(☎22-3141(代表))



特に体温調節機能が十分に発達していない乳幼児や、体内水分量の減少により脱水状態になりやすい高齢者は、熱中症対策を十分に行う必要があります。高齢者は体温の調節機能が落ちてくるため暑さを自覚しにくく、また、我慢してしまうことも。周りの人が積極的に見守り声かけをして、みんなで賢く安全に夏を乗り切りましょう!

市職員(保健師)

## 朝起きたらまず 水分補給!!

朝

1時間ごとにコップ1杯の水を飲みましょう。入浴前後や睡眠前なども水分補給を。  
※水分の摂取量はかかりつけ医の指示に従ってください。

1時間ごとにコップ1杯を目安に!



1日あたり  
1.2Lを  
目安に

京都文教大学学生

お出かけは昼間の暑い時間帯を避けて。日傘・帽子やネッククーラーなどの冷却グッズを忘れずに!

吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用



京都文教大学学生

昼

## エアコン・扇風機の利用!!

エアコン・扇風機を効果的に利用して、室温を適度に下げましょう。今ならエアコン等のエコアクション・ポイントが2倍!



## 部屋の温度を確認する習慣!!

環境省が公開している「暑さ指数(WBGT)の実況と予測」も参考に!



▲環境省ホームページ



クーリングシェルター

熱中症特別警戒アラートが発令時は「クーリングシェルター」へ!  
—この「のぼり」がシェルター入口の目印



▲熱中症特別警戒アラート

涼しい場所・施設を利用して! 宇治で涼もうキャンペーン(クールスポット)で涼しく過ごそう。



▲市ホームページ



京都文教大学学生



図書館やコミュニティセンターなどの公共施設を有効活用しましょう

詳しくはこちら

## エコ・アクション・ポイント熱中症対策キャンペーン実施中!

キャンペーン期間: 実施中~ 8月31日

☎環境企画課(☎20-8726)

熱中症対策キャンペーン期間に、省エネ性能ラベル星2.0以上(星2.0~3.9は省エネマークが緑色であること)のエアコン・冷蔵庫のいずれかを購入・設置した宇治市民にポイントを通常の2倍付与します(要申請)。



▲詳しくはこちら

キャンペーンの対象は、省エネ性能ラベル星2.0以上(星2.0~3.9は省エネマークが緑色であること)



## エコ・アクション・ポイントとは?

環境省が推進するエコ・アクション(環境にやさしい商品の購入、サービスの利用など)に特化した全国共通のポイントプログラムです。



▲詳しくはこちら

## 産・学・公連携で 熱中症対策を!

宇治市×京都文教大学×大塚製薬株式会社

☎消防本部予防課(☎39-9402)

京都文教大学の基盤教育(※1)の一つ「熱中症予防対策本部クラス」では、産・学・公の連携事業として、宇治市消防本部の職員や大塚製薬(株)の方等を講師に迎え、宇治市の救急搬送状況や熱中症のメカニズム・予防の方法などを学んでいます。授業では、グループごとにターゲットの年代を決め、6ページで紹介する「宇治市標語コンテスト」の受賞作品も活用して実際に啓発活動を行います。授業終了後には「熱中症対策アンバサダー(※2)」として活動し、熱中症対策を広めていきます。

※1 すべての学生が履修し幅広い教養とスキルを育てる科目  
※2 「熱中症対策アンバサダー」は大塚製薬株式会社の登録商標です。

熱中症になりやすい高齢者をターゲットに...



同世代にはSNSを使った方がわりやすいかも...

# 子育て・子育てにやさしいまちづくり

東宇治図書館

問 同館 ☎39-9182

## 夏休み工作教室「ダンボールジオラマで素敵な街を作ろう！」

ダンボールを使って、自分だけのおしゃれなおうちを作りませんか。時7月30日(水)午前10時~11時45分 所東宇治コミュニティセンター 対市内在住・在学の小学3~6年生 定先16人 講吉原史晃さん 料500円(材料費) 持はさみ 申7月11日(金)午前9時から、電話か東宇治図書館窓口へ。

## 赤ちゃんおはなし会0・1・2

わらべ歌あそびや赤ちゃん絵本の読み聞かせ、絵本の選び方を紹介します。保健師さんのおはなしと相談会もあります。時7月16日(水)午前10時半~11時半 所東宇治コミュニティセンター 対乳幼児と保護者

## 夏休み親子理科教室 IN 京大~オーロラから探る宇宙のふしぎ~

夜空を彩る美しいオーロラの正体とは? 写真や映像、最新の研究成果を交えながらやさしく解き明かします。時7月23日(水)午前10時~11時半 所京都大学宇治キャンパス(五ヶ庄) 対市内在住の小学5・6年生(保護者要同伴) 定抽60人(親子等で30組) 講海老原祐輔さん(京都大学生存圏研究所教授) 持筆記用具 申子と保護者の氏名(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、7月7日(月)までに、専用フォーム・電話で、生涯学習課☎20-8758)へ。 問事業内容=学校教育課 申込方法=生涯学習課



▲専用フォーム

## 国宝指定記念 夏休み萬福寺親子ツアー

僧侶の案内と座禅の体験を楽しめるツアーです。時7月26日(土)午前10時~正午 所萬福寺(五ヶ庄) 対小・中学生と保護者 定先40人程度 料◎大人=1500円◎子供=千円 申7月2日(水)~25日(金)に、専用フォームへ。 問黄檗公園管理事務所☎39-9249



▲専用フォーム

## うーちゃ学校

~自然のチカラで五感をひらこう!~  
「親子で健やかクラフト体験」

時8月2日(土)午前9時半~11時半 所みんなのき黄檗こども園(五ヶ庄) 対4歳~小学4年生と保護者 定抽親子15組 内親子クラフト体験(自然物を使った作品づくりにチャレンジ) 料1人200円 申7月16日(水)までに、専用フォームへ。 問健康づくり推進課☎20-8794



▲専用フォーム

## 黄檗公園プール 営業中止のお知らせ

黄檗公園プールは、施設や設備の老朽化のため当面の間、営業を中止します。なお、西宇治公園プールは例年どおり営業します。営業時間など詳細については、市ホームページで確認してください。 問公園緑地課☎20-8795



▲ホームページ

## 2025年度 青少年読書感想文全国コンクール課題図書 の貸出

問中央図書館☎39-9256) 同コンクールの課題図書を始め、小・中学生、高校生の皆さんに、夏休みを利用して読んでほしい本を多数ご用意しています。

利用期間 8月20日(水)まで(課題図書の貸出期間は1週間)

### 課題図書の紹介(一部)

#### 小学校低学年 「ワレワレはアマガエル」

松橋 利光文・写真 アリス館  
アマガエルの体の中や、産卵からおたまじゃくしになり、おとなになってからのことを、アマガエルたちから楽しく紹介。



#### 小学校中学年 「ふみきりペンギン」

おくはら ゆめ作・絵 あかね書房  
ふみきりで話をするペンギンを見たゆうとは、同じように不思議な動物に出会った4人の同級生と出会います。「ふつう」を決めつけず、「自分らしさ」を肯定していく物語。



#### 小学校高学年 「マナティーがいた夏」

エヴァングリフィス 作 多賀谷 正子 訳 ほるぷ出版  
11歳のピーターは夏休みの間、マナティーの話をしてくれた認知症のおじいちゃんのお世話をしながら、親友のトミーと一緒に「生き物発見ノート」を完成させることを目標にしています。しかし、彼らを様々なトラブルが襲い…。変化と向き合う勇気をくれる1冊。



# 熱中症への対策を! 宇治市標語コンテスト2025

たくさんの応募ありがとうございました! 応募総数: 220作品

問消防本部警防救急課 ☎39-9403

宇治市内在住・在勤・在学の小中学生から一般の人を対象に、熱中症に対して感じたこと等についての標語を募集しました。コンテストを通じて、熱中症を知り考える機会としていただき、熱中症ゼロを目指します。

宇治市 × 京都文教大学 × Otsuka 大塚製薬

## 小中学生の部

<p>大塚製薬特別賞</p> <p>暑い日はいつもポカリがそばにある</p> <p>(槇島中学校1年)</p>	<p>京都文教大学学長賞</p> <p>あついとき、休けいしながら、あそぼうね</p> <p>(大久保小学校3年)</p>	<p>宇治市長賞</p> <p>気をつけよう母の機嫌と熱中症</p> <p>(北宇治中学校3年)</p>	<p>優秀賞</p> <p>熱中症 家の中 ついつい忘れる</p> <p>(北宇治中学校1年)</p>	<p>優秀賞</p> <p>出ばつ前の合言葉、「ほうし、飲み物、じゅんびク?」</p> <p>(小倉小学校3年)</p>	<p>最優秀賞</p> <p>熱中症 あとで飲もうは後悔だ</p> <p>(大久保小学校6年)</p>
---	---	--	---	--	---

## 一般の部(高校生以上)

<p>大塚製薬特別賞</p> <p>熱中症 そうなる前に 欠かせないのは 水分塩分 健康管理</p> <p>(20歳)</p>	<p>京都文教大学学長賞</p> <p>その我慢 熱中症への 始まりか?</p> <p>(45歳)</p>	<p>宇治市長賞</p> <p>塩分塩分言う前に 3食きっちり 水しっかり</p> <p>(41歳)</p>	<p>優秀賞</p> <p>まず水分、塩分、エアコン、忘れずに!</p> <p>(71歳)</p>	<p>優秀賞</p> <p>我慢より 命が大事 熱中症</p> <p>(57歳)</p>	<p>最優秀賞</p> <p>まだいける うっかり油断が 命とり</p> <p>(18歳)</p>
---	---	--	---	--	---

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7年7月生まれ	親子健康手帳の交付時に、受診券を渡しています。
3か月児健康診査	令和7年4月生まれ	詳細は、7月18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6年9月生まれ	7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11月生まれ	詳細は、7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4年2月生まれ	詳細は、7月14日頃に発送する個別通知を確認してください。
5歳児健康診査	令和2年4月2日～令和3年4月1日生まれ	詳細は4月下旬に発送してい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	詳細及び予防票は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7年3月生まれ	健やかセンター	8月28日(木)	☑必要。8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	8月1日(金) 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	8月1日(金) 9時15分～11時	計測、栄養(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。 ※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	8月26日(火) 10時～11時 (受付は10時～)	計測。 ☑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。	
パパとママのためのおはなし会	①妊婦または生後6か月未満の子と保護者 ②生後6か月～1歳未満の子と保護者	健やかセンター	8月28日(木) 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、助産師によるリフレッシュ体操、参加者同士の交流タイム。☑必要。開催日の7日前までにウェブ予約。 ▲パパとママのためのおはなし会ウェブ予約	
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	8月6日(水) 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し、交流タイム。☑必要。開催日の7日前までにウェブ予約。子の同伴は要相談。 ▲パパママ教室ウェブ予約
	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)	健やかセンター	8月2日(土) 10時～11時45分 (受付は9時45分～) 8月14日(木) 10時～11時45分 (受付は9時45分～)	☑必要。開催日の7日前までにウェブ予約。 ▲パパママ教室ウェブ予約



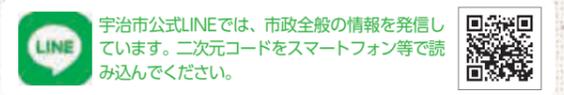
輝け! 宇治っ子

令和6年7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7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。



新コーナー

## 今月のおすすめイベント案内

- いっしょにあそぼ! 「センサーボトルをつくろう!」  
☎7月9日(水)
- 聞いてみようゴミのはなし 「バックンくるよ!」  
☎7月29日(火)



## 自慢の遊具・サービス

保育士がアイデアを出し合っつった「てづくりおもちゃ」がいろいろあります! ※写真は「チューブコースター」と「カートレイン」



## 利用者の声



私にとって『たんぼひろば』は、困った時に気軽に相談できる心のよりどころでありオアシスです。親や子ども同士のつながりができ、情報交換したり日々の成長を感じたりできる場所です。



開設日時: 月曜日～金曜日(祝日、年末年始除く)  
◎午前9時～正午◎午後2時～4時  
場所: 宇治市小倉町西畑13(小倉双葉園保育所2階)  
アクセス: JR小倉駅 北出口から徒歩5分  
近鉄小倉駅 東口から徒歩8分  
駐車場: (無)  
問い合わせ先: ☎39-9209 (西部地域子育て支援センター)

お子さんと気軽にお出かけできるスポットを紹介いたします。

# お出かけスポット

## スタッフの声

子ども達はもちろん、保護者の方にも「また、行きたいな」と思ってもらえるような「ほっこりできるひろば」でありたいと思っています。初めての方も大歓迎です!



「子どもと一緒に遊びに行こう」のコーナーは、13ページに掲載

## 休日・夜間などの急患診療

●受診の前に、必ず電話で問い合わせてください。

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 午後0時30分～4時	うじ安心館5階
内科・小児科(当日電話事前連絡制)	午前9時30分～11時30分 午後1時～2時30分	うじ安心館5階
歯科(事前連絡不要)	午前10時～12時 午後1時～3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: 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	連絡先
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。

LINE・WEBで簡単予約!先着順で時間指定も可!

8/23(土)開催

# 買い物ついで!ふらつと肺がん検診!

健康づくり推進課 ☎20-8793

アル・プラザ宇治東に肺がん検診車がやってきます。買い物ついでに肺がん検診を受けてみませんか?検診を受けたことがない人、平日は忙しくて受診ができなかった人は、この機会をぜひご利用ください。

時8月23日(土)午前9時~午後2時半(時間指定あり) 所アル・プラザ宇治東(屋外1階駐車場) 対40歳以上の市民 定先120人 他市民以外が受診した場合、全額自己負担となります。

申7月3日(木)~25日(金)に、LINE・WEB・郵送が同課窓口へ。各行政サービスコーナー、コミュニティワークこはた館・うじ館の窓口でも受付可。LINE・WEBでの申し込みのみ時間指定可。

※毎年9月~1月に実施している肺がん検診・胃がん検診(胃部X線検査)の日程・予約の詳細については、8月1日号でお知らせします。

**LINE予約**

1 市公式LINEを友だち追加



2 基本メニュー「予約する」から予約

※市公式LINEの登録がない場合、予約完了メールやリマインドメッセージの受け取りができません

**WEB予約**

1 二次元コードにアクセス




## 宇治川の鵜飼

宇治市観光協会 ☎23-3353

宇治川中の島一帯で鵜飼を開催します。夏の夕暮れ、皆さんそろってお楽しみください。

時7月1日(火)~9月30日(火) (定休日:水曜日) ※荒天時・増水時は中止

所(乗船場所)府立宇治公園中の島喜撰橋畔(上流側)

¥◎大人(中学生以上)=2700円◎小学生=1200円

出船時間	7月1日(火)~8月31日(日) 受付:午後5時半~乗船:午後6時半~ 出船:午後7時	9月1日(月)~30日(火) 受付:午後5時半~乗船:午後6時~ 出船:午後6時半
------	---	---





## 市営茶室「対鳳庵」七夕まつり

観光センター ☎23-3334

特別に抹茶と玉露の両方を提供します(先100人<予約優先>)。季節のお菓子と一緒に楽しみください。

時7月7日(月)午前10時~午後4時(最終受付は午後3時半) ¥1客1,000円




紫式部ゆかりのまち

# 宇治魅力発信プロジェクト

## 講座「平安貴族の暮らしと文化 - VRで寝殿造のなかを歩く -」(全2回)

源氏物語ミュージアム ☎39-9300

学芸員による平安貴族の暮らしや寝殿造などの講座を実施後、寝殿造内外を巡るVR体験とミュージアム館内の見学を行います。

《共通》時8月2日(土)・3日(日)いずれも午前9時半~午後4時 所源氏物語ミュージアム 市職員(学芸員)他 ¥1,000円

申7月1日(火)~18日(金)に、LINE・WEB予約へ。




**平安宮仕えVRコース**

課題解決を行いながら平安時代の寝殿造内外を巡るVR(プレイ時間約10分) 対13歳以上の人 定先各日42人

**平安お屋敷散策VRコース**

寝殿造内を自由散策するVR(プレイ時間約5分) 対小学3年生以上の人 定先各日58人

各コースの時間割 (8/2・3日とも)

		9:30~10:30	10:30~11:30	11:30~12:30
A組	1班	講座(座学)	VR	館内見学
	2班		館内見学	VR
B組	1班	講座(座学)	VR	館内見学
	2班		館内見学	VR
C組	1班	講座(座学)	VR	館内見学
	2班		館内見学	VR

※講座(座学)参加必須、VR・館内見学のみの参加は不可

## 企画展 源氏ワンダーランド

源氏物語ミュージアム ☎39-9300

『源氏物語』が描かれた平安時代、貴族たちの生活様式は、現在の我々の感覚からするとちょっと不思議な感じがします。絵画資料等を通して、そんな貴族たちの生活を垣間見ます。

時7月2日(水)~9月7日(日)午前9時~午後5時(入館は午後4時半まで) ※休館日(月曜日、祝日の場合は翌日)を除く。 所源氏物語ミュージアム ¥◎大人=600円◎小人=300円



## 五感で楽しむ古の文化講座 貝合わせ - 貝覆い遊び -

文化スポーツ課 ☎20-8724 bunkasportska@city.uji-kyoto.jp

平安時代の貴族社会で楽しまれていた「貝合わせ」。絵付体験の後、みんなで貝覆い遊びを体験しましょう。

時8月10日(日)午後1時半~3時 所文化会館 対4歳以上(小学生以下は保護者要参加) 定抽20人 ¥1人300円 申氏名(ふりがな)・年齢・住所・電話番号、同伴者氏名(ふりがな)・年齢を、7月1日(火)~17日(木)(必着)に、郵送・Eメールか同課窓口へ。

## 平安時代のミニチュア製作体験

歴史まちづくり推進課 ☎21-1602

平安時代に使われていた銅鏡や瓦のミニチュアを作ってみませんか。

時内◎8月2日(土)=銅鏡製作◎3日(日)=瓦製作、いずれも午前10時~11時半と午後2時~3時半(2部制) 所生涯学習センター 対小・中学生(小学生は保護者要同伴) 定先各回9人 ¥1人500円 申氏名・年齢・電話番号を、7月1日(火)~8月1日(金)に、電話で、同課へ。

## 情報BOX

今後のイベントや行事の情報をお届けします。

### 子ども誰でも通園制度総合支援システムの運用開始

7月からご自身のスマホ端末等で利用予約出来ます。詳しくは市ホームページで確認してください。 問保育支援課



ホームページ

### 市民講演会

「不登校・ひきこもりからの回復のヒント〜家族・支援者ができる」心の元氣「充電法」

8月2日(土)午後2時〜4時(受け付けは午後1時半) 所生涯学習センター 定員80人 講木場律志さん(甲南女子大学講師) 申7月2日(水)〜8月2日(土)に、電話・ファクス・Eメールで、「NPO法人ほっこりスペースあい」 25・2781 FAX 38・5058

### ご存じですか？福祉医療費助成制度

次の区分に応じ、保険診療の自己負担分を助成します。いずれも所得制限、年齢制限があり、申請が必要です。詳しくは年金医療課福祉医療係へ。

区分と対象

①ひとり親 ②ひとり親等親 ③ひとり親等親 ④ひとり親等親 ⑤ひとり親等親 ⑥ひとり親等親 ⑦ひとり親等親 ⑧ひとり親等親 ⑨ひとり親等親 ⑩ひとり親等親

8月以降も引き続き該当する人には、7月中旬に新しい受給者証等(①②③は驚色の受給者証、④は浅葱色の受給者証)を送付します。

現在この制度を受けている人へ

8月以降も引き続き該当する人には、7月中旬に新しい受給者証等(①②③は驚色の受給者証、④は浅葱色の受給者証)を送付します。

## 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**  
園地子育て支援基幹センター(☎20・87333)  
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。

**ひがしうじ幼稚園 未就園児活動**  
問同幼稚園(☎39・9290)  
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。

**社会福祉協議会のサロンなど**  
《共通》所総合福祉会館 問同協議会(☎22・5650)

**赤ちゃんサロン&広場**  
時◎広場7月4日(金)◎サロン

118日(金)いずれも午前10時〜正午 問◎広場7月7〜12か月の子と保護者◎サロン11妊婦、生後1〜6か月の子と保護者 問ミニプログラムと参加者同士の交流 ¥200円 持動きやすい服装、バスタオル、飲み物

**おしゃべりキャッチボール**  
時7月10日(木)午前10時〜11時半 対妊婦、未就学児を子育て中の保護者と子 問「えほんを楽しむわかい」絵本の読み聞かせ・選び方 持バスタオル・飲み物

**おやこくらんど**  
問生涯学習センター(☎39・9500)

時7月4日(金)午前10時〜11時半 所生涯学習センター 対未就学児と保護者 問「七夕かざりを作るう」自由遊び、体操、パラバールン等



ホームページ



### 安心して居場所づくり

子どもの育ちや子育て家庭を応援する「宇治の子育ておうえんネットワーク」に所属する「asobi-te」、「ここいこうじ」、「多文化子育てサークルanco kids」の方と、活動のきっかけや特徴など意見交換を行いました。 問秘書広報課(☎20-8701)



自分の経験や体験を活かして、親子が楽しみ、安心できる居場所づくりに活躍される3団体。「あそび」を通じて、子どもの成長を支え、親子がともに楽しむ場、低学年の不登校や行き渋り傾向にある子どもの居場所、海外や地域の文化に触れながら子どもと一緒にご飯づくりなどの多様な交流の場を提供されておられます。

子どもの年齢や特性、保護者のニーズなどに応じて、子育て支援の在り方も様々で、支援者の方の中には、異なるサポートをするグループに参加されている方もおられました。

また、支援者の方々からは、会場の確保や周知方法、費用面などの課題とともに、「3歳までの支援が多く、低学年までの支援や居場所が欲しい」「土日や雨の日などでも行ける場所があれば嬉しい」などの熱い思いをお伺いしました。改めて地域社会全体で子育て・子育てを見守り、支え合える「子育てにやさしいまち」の必要性を感じ、今後もその実現に向けた取り組みを進めてまいります。

まつむら あつこ  
宇治市長 松村 淳子

## WE ARE LOOKING FOR TENANTS

# 市営住宅の入居者を募集します!!

問住宅課(☎20-8740) 家賃など詳しくは、募集案内書(同課窓口で配布する他、市ホームページから印刷可)を確認してください。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。

一般世帯向け	
黄檗市営住宅	2DK 1戸 3DK 2戸
五ヶ庄野添市営住宅	3DK 1戸
神明宮東市営住宅	3DK 1戸
神明宮西市営住宅	2DK 1戸
榎島吹前市営住宅	3DK 1戸
小倉中畑市営住宅	2DK 1戸 3DK 1戸

子育て世帯向け	
木幡河原市営住宅	4DK 1戸
榎島吹前市営住宅	1LDK 1戸

障害者世帯向け	
黄檗市営住宅	3DK 1戸
神明宮東市営住宅	3DK 1戸

**募集する市営住宅**

**入居時期** 8月下旬予定

**応募資格** ●市内在住で、住宅の確保に困っている ●同居親族か同居しようとする親族がいる ●基準収入額以内である 他 ※子育て・障害者世帯向け住宅は、上記の資格に加え別途要件あり

申7月8日(火)まで(消印有効)に、郵送で、同課へ。

おまちしてます!

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 料=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 (料)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。 ■気象警報発表時などには、掲載している催しが急きよ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。

●「老人」の制度を受けている人へ  
住民税非課税世帯の人には、福祉医療費の高額療養費における自己負担限度額が適用される「限度額適用認定証」(以下、「認定証」)が交付されます。該当する人には、7月中旬に前記の受給者証と併せて、新しい認定証を送付します。

●国民年金保険料免除・納付猶予制度

●7月1日から新年度の申請受付を開始  
国民年金の保険料を納めることが経済的に困難な人(任意加入者を除く)は、日本年金機構による審査で承認されると、保険料を免除または納付猶予される制度があります。免除等制度の詳細や申請書等は、日本年金機構のホームページで確認出来ます。

●未納期間はありませんか  
申請時点の2年1ヵ月前の月分まで、さかのぼって免除申請が出来ます。

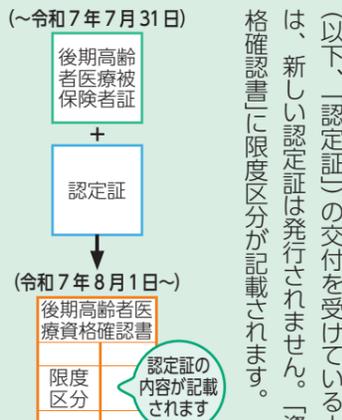
●継続申請の人  
昨年度継続申請で全額免除または納付猶予が承認された人は申請不要ですが、審査の結果、却下された場合は、改めて申請することで一部免除が承認される場合があります。失業等を理由とする特別免除や一部免除だった人は改めて申請が必要です。

●「後期高齢者医療保険料額決定通知書」を送付  
7月中旬に同通知書を送付します。6月以降に満75歳になった人には、8月以降に順次送付します。

●国民健康保険・後期高齢者医療制度の被保険者の皆さんへ

●「高齢受給者証」を送付  
《国民健康保険(70〜74歳)》8月から使う「資格情報のお知らせ」(マイナ保険証をお持ちの人)、「高齢受給者証」(マイナ保険証をお持ちでない人)を7月中旬に送付します。

●「後期高齢者医療資格確認書」を送付  
《後期高齢者医療制度(75歳〜)》暫定運用として、マイナ保険証の有無に関わらず8月から使う「後期高齢者医療資格確認書」(以下、「資格確認書」)を7月中旬に送付します。



●「後期高齢者医療保険料額決定通知書」を送付  
7月中旬に同通知書を送付します。6月以降に満75歳になった人には、8月以降に順次送付します。

●ミニ講習会「わくわく手作りおもちゃ(色かわりリング)」  
8月1日(金)◎午前10時半〜正午◎午後2時〜3時半  
定先各5人 関わくわく手作りおもちゃ教室 申7月16日(水)午前9時から、電話か同センター窓口へ。



●7月は「社会を明るくする運動」強調月間

犯罪や非行の防止、罪を犯した人の更生について理解を深め、犯罪のない明るい社会を目指す運動に関する、市内小・中学生の標語表彰式を開催します。  
7月6日(日)午後1時半〜 所文化センター小ホール 定200人 関総務課

●じんけんビデオ上映会

7月28日(月)午後1時半〜3時15分  
所市役所8階大会議室 関◎ビデオ上映(字幕あり)「みんなを考えたLGBTs」性的指向と性自認〜「私と部落とハンセン病」林力99歳の遺言〜◎ちよこっとな権のお話(手話通訳、要約筆記あり) 関渡辺毅さん(穀雨企画室代表) 他手話通訳、要約筆記希望者は、7月15日(火)までに、ファクス・Eメールで、人権啓発課(☎ 20・8778) 関 jinkenkehatsu@city.uji.kyoto.jp)へ。

歴史資料館  
〒611-0023 折居台1-1  
☎ 39・926600 ☎ 39・92661

●文化センター  
〒611-0023 折居台1-1  
☎ 39・926600 ☎ 39・92661

●ピアノマラソン「参加者募集」  
レベルやジャンルを問わず、誰でも参加出来るコンサートです。プロのピアニストによるワンポイントレッスンもあります(有料、希望者のみ)。  
10月11日(土)午前10時半〜午後4時 所同センター大ホール 定抽45人 関◎6分以内◎2千円以内◎12分以内◎3千円 申7月10日(木)〜8月15日(金)。詳しくはホームページで確認してください。

●茶つな de マルシェ  
ミストシャワーなどの水遊び、かき氷などで夏の暑さを吹き飛ばしましょう。  
7月20日(日)午前10時〜午後3時 所お茶と宇治のまち歴史公園 関お茶と宇治のまち歴史交流館「茶つな」(☎ uji-chazuna@information@k-bm.co.jp)



▲ホームページ

●山城マルシェ in JURU宇治駅  
7月8日(火)午後4時〜6時半 所同

●高額な治療を受ける場合

マイナ保険証や「限度額適用認定証」、限度区分が記載された「資格確認書」(75歳以上の人)を提示すれば、所得により定められた自己負担限度額までが済みます。必要な人は担当課で申請してください。

●7月31日が有効期限の認定証の交付を受けている人  
《国民健康保険(74歳)》更新案内・申請書を7月中旬に送付予定です。必要なのは国民健康保険課へ申請してください(郵送可)。

●「後期高齢者医療制度(75歳〜)」7月中旬に新しい限度区分が記載された資格確認書を送付します(申請不要)。まだ申請しておらず必要な人は、年金医療課へ連絡してください。



●ニュースポーツひろば

7月5日(土)午前10時〜正午 所黄檗体育館 関市内在住・在勤・在学の人 関シヨートテニス、ファミリーバドミントン、ラージボール卓球、フライングディスク体験コーナー等 関体育館シューズ、スポーツの出来る服装 他保育あり(就学前まで、希望者は8日前までに、電話で、文化スポーツ課へ)

●生涯学習センター  
〒611-0021 宇治琵琶45-14  
☎ 39・9500 ☎ 39・9501  
shogakushu@city.uji.kyoto.jp

●市内農産物のマッチング商談会参加事業者大募集  
7月22日(火)午後2時〜4時 所産業会館 申7月1日(火)〜15日(火)に、専用フォームへ。 関農林茶葉課

●大久保青少年センター  
同センター(☎ 39・9281)  
●ジャグリングを体験してみよう  
7月12日(土)午後1時〜2時半 対幼児(幼児は保護者要同伴) 関ジャグリング研究会

●審議会等の傍聴  
関連資料は、当日より市役所1階の行政資料コーナーで閲覧出来ます。手話通訳・要約筆記等が必要な人は事前に問い合わせください。

●市公共下水道事業懇話会  
7月11日(金)午後3時〜5時 所産業会館 定先5人 関宇治市公共下水道事業経営戦略等の中間見直しについて 申当日、午後2時半〜2時50分に開催場所受付へ。 関上下水道総務課

●生涯学習審議会  
7月15日(火)午前10時〜 所生涯学習センター(一部オンラインで開催) 定先5人 関生涯学習の振興に関する事項について 申当日、午前9時半〜9時50分に開催場所受付へ。 関生涯学習課

《市内の3施設共通割引券》下記の割引券を切り取り、各施設を利用する時に、入場券の販売窓口へ渡してください。

施設利用割引券	施設利用割引券	施設利用割引券
有効期間:7月1日~8月31日(1枚で1施設4人まで)	有効期間:7月1日~8月31日(1枚で1施設4人まで)	有効期間:7月1日~8月31日(1枚で1施設4人まで)
源氏物語ミュージアム 大人 600円 → 480円 小人 300円 → 240円	源氏物語ミュージアム 大人 600円 → 480円 小人 300円 → 240円	源氏物語ミュージアム 大人 600円 → 480円 小人 300円 → 240円
植物公園 大人 600円 → 500円 小人 300円 → 250円	植物公園 大人 600円 → 500円 小人 300円 → 250円	植物公園 大人 600円 → 500円 小人 300円 → 250円
茶室「対鳳庵」 一席 1000円 → 800円	茶室「対鳳庵」 一席 1000円 → 800円	茶室「対鳳庵」 一席 1000円 → 800円
※源氏物語ミュージアムは月曜日休館(月曜日が祝日の場合は翌日休館) ※植物公園は月曜日休館(月曜日が祝日の場合は翌日休館) ※植物公園は7/19~8/31の間、小中学生無料 ※茶室「対鳳庵」は毎月末日が休館日(末日が土日・祝日の場合は最終平日が休館日)	※源氏物語ミュージアムは月曜日休館(月曜日が祝日の場合は翌日休館) ※植物公園は月曜日休館(月曜日が祝日の場合は翌日休館) ※植物公園は7/19~8/31の間、小中学生無料 ※茶室「対鳳庵」は毎月末日が休館日(末日が土日・祝日の場合は最終平日が休館日)	※源氏物語ミュージアムは月曜日休館(月曜日が祝日の場合は翌日休館) ※植物公園は月曜日休館(月曜日が祝日の場合は翌日休館) ※植物公園は7/19~8/31の間、小中学生無料 ※茶室「対鳳庵」は毎月末日が休館日(末日が土日・祝日の場合は最終平日が休館日)
◎源氏物語ミュージアム(☎39-9300) 植物公園(☎39-9387) 茶室「対鳳庵」(☎23-3334)(予約優先)	◎源氏物語ミュージアム(☎39-9300) 植物公園(☎39-9387) 茶室「対鳳庵」(☎23-3334)(予約優先)	◎源氏物語ミュージアム(☎39-9300) 植物公園(☎39-9387) 茶室「対鳳庵」(☎23-3334)(予約優先)
複製禁止 宇治市	複製禁止 宇治市	複製禁止 宇治市



# 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  
役立つ情報をお伝えします。



### 肥満・メタボリックシンドローム予防

宇治市のメタボリックシンドローム該当者は増加傾向で、特に男性の働き盛り世代では、肥満の人の割合が増加しています。

### 内臓脂肪の蓄積が危険

生活習慣の乱れから食事量と運動量のバランスが崩れると内臓脂肪が蓄積します。この内臓脂肪から、血管を収縮させて血圧をあげるホルモンや、中性脂肪やコレステロールを上げるホルモン、血糖値を下げる働きをするインスリンの効き目を悪くするホルモンが分泌されます。自覚症状がほとんどないままに、徐々に血管の動脈硬化が進み、心筋梗塞などの心臓病や脳血管障害、腎不全などを引き起こす危険が高まります。内臓脂肪の蓄積が危険因子となります。

### 生活習慣の改善

肥満やメタボリックシンドロームを予防するためには、運動習慣の徹底・食生活の改善・禁煙により生活習慣を改善することが必要です。  
生活習慣病の予防のために、

対象者(40歳〜74歳で、市国民健康保険加入者)にメタボリックシンドロームに着目した特定健診を実施しています。1年に1度、特定健診を受診し生活習慣の改善が必要な人は、保健指導を受けましょう。



▲特定健診について詳しくはこちら

### 運動不足の解消

子ども大人も体を動かす機会が減っています。運動不足の解消に、宇治市公認のご当地ゆるきゃら「おうじちゃま」のテーマ曲に合わせた、オリジナル健康体操「チャチャ王国のおうじちゃま〜げんき〜ちゃまちゃま体操」を市ホームページで紹介しています。「ゆったりバージョン」もあります!



▲おうじちゃま体操はこちら

参考文献：宇治市健康づくり食育推進計画(第2次) e-ヘルスネット(厚生労働省)

## 家庭で地域で防災訓練を ( 関 危機管理室 )

### 持ち出し袋を作ろう!



「ちはや〜。災害が起こったときのために、何から準備したら良いでしゅか?」

「まずは、いつでも避難できるように非常用持ち出し袋を作っておくのはどうかしら? 無くてはならないものを準備しておくことが大切よ!」



ちはや姫



「わかったでしゅ! 荷物が多いと持ちきれないから、考えて選ばないといけないでしゅネ。」

「災害時に必要なものは人それぞれだから、あらかじめ準備しておきたいところね。」



ちはや姫

## 安全・安心! うじのまち ( 関 交通政策課 )

### ルールを守って、安全・安心! 自転車ライフ

自転車は、財布や環境に優しくエコな乗り物とされています。一方で、ルールを無視した危険な運転による交通事故も多く発生しています。ルールを守って自転車を安全に利用しましょう。

- ① 車道が原則、左側を通行 歩道は例外、歩行者を優先  
道路交通法上、自転車は「軽車両」。定められた場所を走行しましょう。
- ② 交差点では信号と一時停止を守って、安全確認  
一時停止標識のある交差点では、必ず止まって左右の安全確認を。
- ③ 夜間はライトを点灯  
夜間はライトを点灯し、反射材も活用しましょう。
- ④ 飲酒運転は禁止  
自動車と同じく、お酒を飲んだ時は自転車を運転出来ません!
- ⑤ ヘルメットを着用  
事故による被害を軽減させるため、ヘルメットを着用しましょう。(令和5年4月〜自転車用ヘルメットの着用が努力義務化)

交通ルールとマナーを守り、「交通事故に遭わない」  
「交通事故を起こさない」よう心がけましょう。

[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・感想をお寄せください

ご意見・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。

