

令和7年(2025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1965号

特集

早期発見で守る、私の未来

がん検診に行こう!!

冒頭インタビュー

市のがん検診で早期発見・完治された方にお話をお聞きました。

02 特集

11 宇治市消防職員を募集

12 水の日特集

がん検診に行こう!!

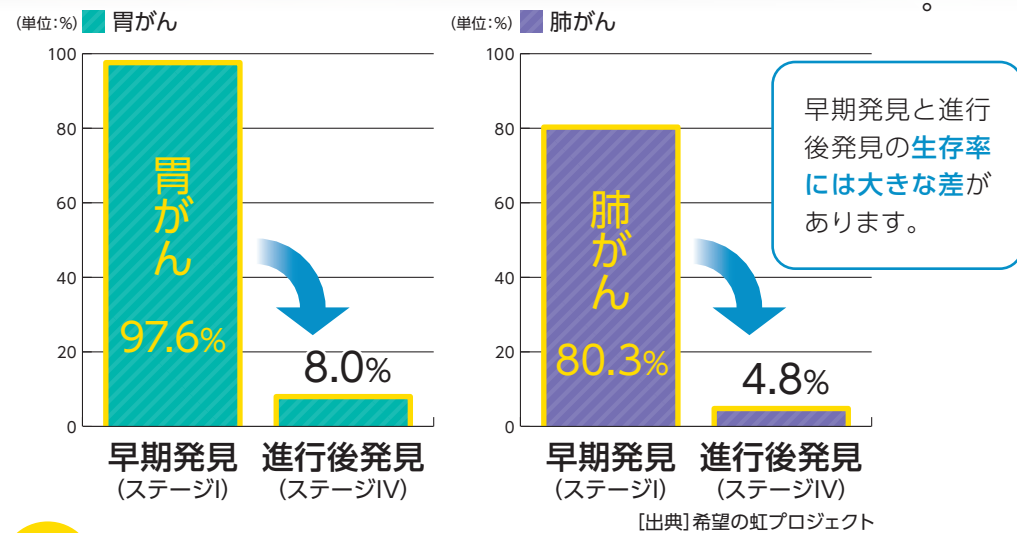
自分の身体のこと気にかけていますか？
みなさんが病院を受診するのはどんなときですか？

「熱がある」「歯が痛い」「花粉症が辛い」「転んで足が痛い」など、
分かりやすい症状があるときや日常生活に支障があるときではないでしょうか。

一方で、自分では気付きにくい身体の変化の一つが「初期のがん」です。
症状や痛みがないため、自分でも気づかないうちに
進行していることがあります。症状がないから大丈夫！ではなく、
自分の未来を守るためにもがん検診を受けましょう。
今号では、がんの中でも宇治市民の死亡率が全国平均を
上回っている胃がん・肺がんを特集します。
岡健康づくり推進課(☎20・8793)



全国で見る/ [胃がん・肺がんの生存率]



POINT

初期のがんは自覚症状がないため、**早期発見するためにも定期的ながん検診を受けることが大切です。**



現在、日本人でがん(悪性新生物)と診断されるのは2人に1人で、この20年間でおよそ2倍に増えていきます。健康だと思っている方も決して他人事ではありません。

働き盛り世代や子育て中の方などは、忙しい毎日の中で、がん検診をつい後回しにしているませんか。

初期のがんは自覚症状がほとんどありませんが、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。がんを早期発見するためには「がん検診」は非常に有効です。年齢や性別によって検診は様々です。今受けられるがん検診のタイミングを逃さないでください。

あなた自身、そしてあなたの大切な人の未来のため、是非、がん検診を受診いただきたいと思います。

宇治市長 松村 淳子

INTERVIEW

市のがん検診に感謝しています

稲吉さんは、市のがん検診で細胞ががん化していく“前がん病変”(ステージIより前の段階)を早期発見し、手術で完治。
今では元気に日常生活を送っています。

「あのとき受けていなかったらと思うと・・・」
と語る稲吉さんに、
検診の大切さを伺いました。



早期発見で体への負担も少なく

検診では肺がん検査で要精密検査が必要とされ、総合病院で精密検査を受けました。がんと断定はできないが1センチほどの腫瘍があると言われ、経過観察の手もありましたが、思い切った手術を受けました。手術後、がんになる二歩手前の「前がん病変」であったことが分かりました。このタイミングで発見出来たことは本当に幸せでした。私は今回の手術で右の肺の10分の1を切除した為、以前に比べて少しだけ息切れをすることもありますが、早期発見により手術を行うことが出来たので、術後の回復も早く、すぐに普段通りの生活に戻ることが出来ました。

充実した毎日を

早期発見出来たことで、手術前と同じく趣味のウォーキングや尺八演奏、仏像彫刻など、いろいろな事を楽しみながら毎日を過ごしています。たまには妻と旅行に行くことも楽しみのひとつです。妻も、早期発見のおかげで変わらず毎日を元気に過ごせて良かったと思っています。

私の経験からみなさんへ

がんは高齢者に多いイメージがありますが、入院した際、40代の肺がん患者の方と同室となりました。若くしてもがんになるということを実感しました。私には3人の息子がいるのですが、今回の経験を踏まえて息子たちにもがん検診を受けるように伝えました。私は今回の検診で命を救われたと思っています。是非、働き盛り世代や子育て世代のみなさんにも肺がん・胃がん検診を受けていただきたいと思います。

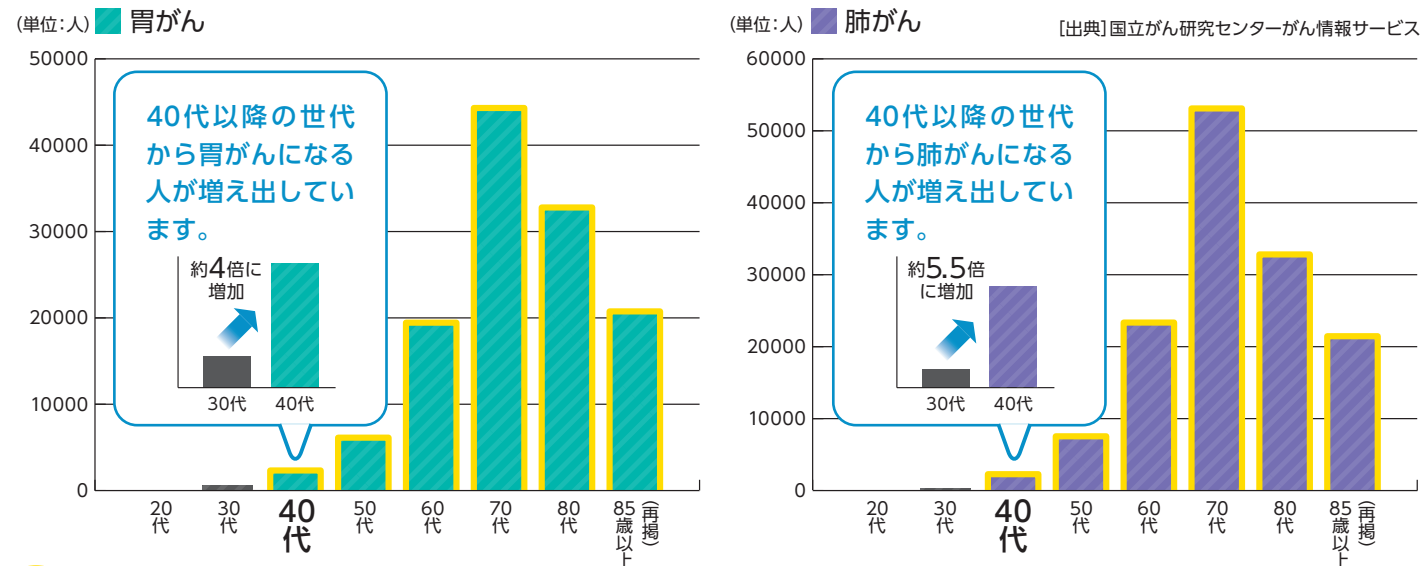


検診のきっかけは市政だより

仕事をしていた時期は職場の検診を受けていました。宇治市のがん検診制度は知りませんでした。市政だより「肺がん・胃がん検診に行こう!!」を見て、宇治市の集団検診を知りました。この数年で5人の知人が肺がんで亡くなったこともあり、肺がんや胃がんの集団検診を受けました。肺がん・胃がん検診をあわせても1時間程度で終わったので、考えていたよりスムーズに受診出来ました。

その3 若くてもがんにかかるってホント!?! /

【胃がん、肺がんの年代別の患者数】



POINT まだ若いから、健康だから、大丈夫という過信は禁物です。「あの時、がん検診を受けていればよかった」という後悔をしないために、**定期的**にがん検診を受けるようにしましょう。

データで見る、がんと死因の「実際」

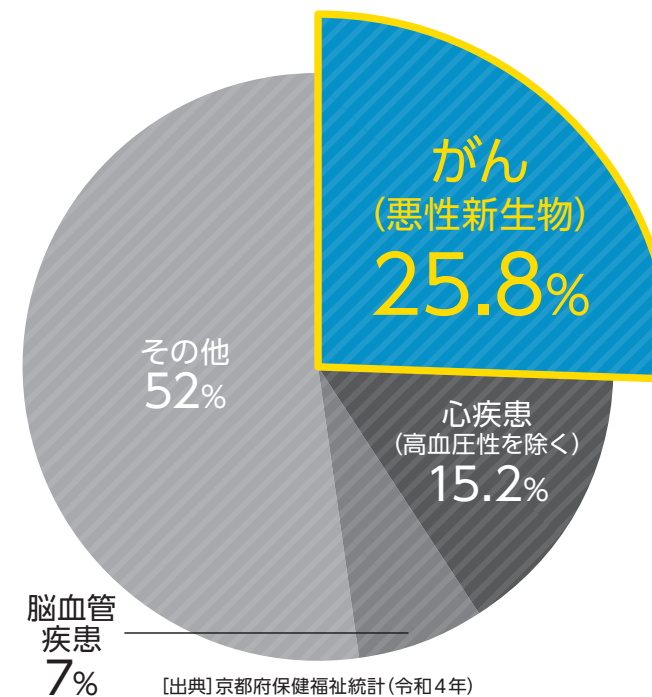


健康づくり推進課職員

宇治市のがんによる死亡の割合や部位ごとの傾向、また全国的にどのような年代の人からがんが多くなるのかを紹介します。データで見てもがんは他人事ではありません。

その1 がんて亡くなる人ってどのくらいいるの? /

【宇治市民の 死因別の死亡割合】

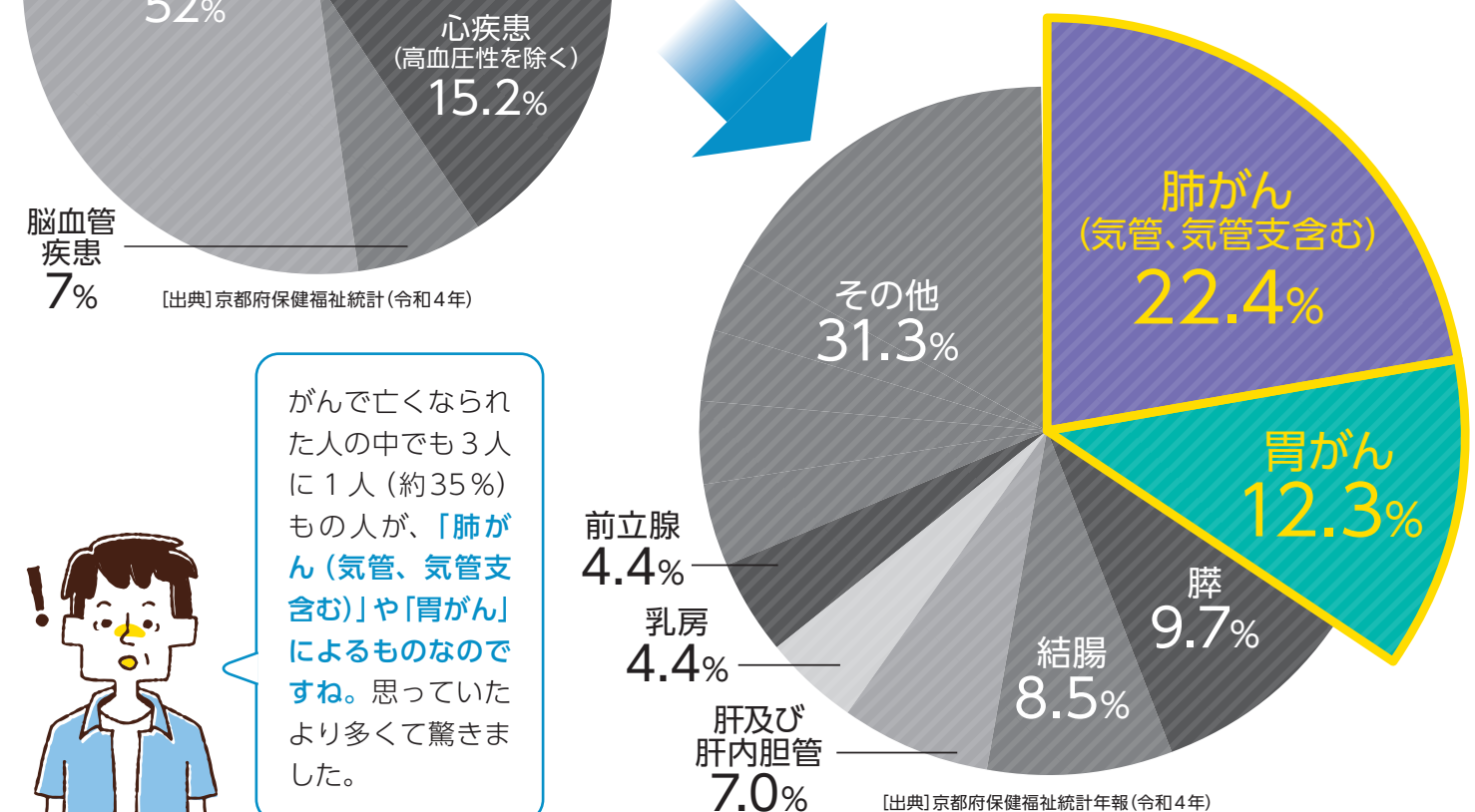


宇治市で亡くなられた4人に1人 (約25%) の人が「がん」で亡くなっているのですね。



その2 どのがんで亡くなる人が多いの? /

【宇治市民の 死因におけるがんの 部位別構成割合】



がんで亡くなられた人の中でも3人に1人 (約35%) もの人が、「**肺がん (気管、気管支含む)**」や「**胃がん**」によるものなので
すね。思っていたより多くて驚きました。



宇治市民の死亡原因はがん (悪性新生物) が一番多く、**がんの中でも「肺がん (気管、気管支含む)」や「胃がん」**で亡くなる人が多い現状です。



健康づくり推進課職員

保健師が解説! 教えて! がん検診

Q1 がん検診は高額な費用がかかるのでは?

A1 ご自身の年齢や状況にもよりますが、**自己負担は無料で受けられたり、数百円～数千円で受診できます。**詳しくは、市ホームページまたは市政だより5/15号を確認して下さい。

Q2 タバコは吸わないから肺がん検診を受けなくても大丈夫?

A2 肺がんは喫煙以外にも女性ホルモンや大気汚染も関係していると言われています。**タバコを吸わないから肺がんにならないということはありません。**タバコを吸わない人も肺がん検診を受けましょう。

Q3 がん検診は検診自体に時間がかかるのですか?

A3 肺がん検診なら**検診車に乗り込んで、着替えて胸のレントゲン写真を1枚とるだけで、かかる時間はたったの5分です。**予約日時を決めて、あっという間に終わります。



胃内視鏡検査(胃カメラ)の場合

STEP.1 市へ事前申込

申込〆切

R8 1/16(金)まで(必着)

STEP.2 市から受診券送付

STEP.3 府内協力医療機関を予約し受診

胃部X線検査・肺がん検診の場合

STEP.1 市へ事前申込

申込〆切

8/18(月)まで(必着)

STEP.2 市から事前案内送付

STEP.3 市内指定会場で受診

申込方法

- 自己負担金免除対象外の人…次のアかイを選択
- 自己負担金免除対象の人(P6参照)…次のイのみ ※「Web申込」は不可

ア Web申込

胃内視鏡検査の申込はこちら

イ 窓口・郵送申込

申込書は下記申込先の窓口または、5/15号の市政だよりに掲載しています。

申込先

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。

ア Web申込

胃部X線検査・肺がん検診の申込はこちら

イ 窓口・郵送申込

申込書は下部の申込書を切り取って使用してください。

※宇治市にて下記の内容を確認することに同意します。

令和7年度胃がん(胃部X線検査)・肺がん検診申込書

※肺がん検診：65歳以上のみ 結核健診を兼ねます

ふりがな			生年月日
氏 名			年 月 日 満 () 歳
住 所	宇治市		
日中の連絡先	【自宅】	【携帯】	

①希望する検診に○印をしてください。

	肺がん検診のみ	肺がん・胃がんセット検診	胃がん検診のみ
--	---------	--------------	---------

②希望する受診日をご記入ください。 ※【注意】肺がん検診のみの日があります

第1希望	月 日	第2希望	月 日	第3希望	月 日
備考	身体面での配慮事項等ありましたらご記入ください。				

③(74歳以下の胃がん検診申込者のみ) 免除申請する人のみ記入・押印してください。

胃がん検診 一部自己負担額免除申請 (※受診後に免除申請をされても返金できません)
免除申請理由(該当する項目にレ印をしてください)
☐ 令和7年度市民税非課税世帯 ☐ 生活保護世帯 ☐ 中国残留邦人等支援給付世帯
同 意 欄 (記名・押印をしてください)
上記のとおり申請します。なお、免除申請理由の確認に際し、受診者及び受診者の世帯に係る課税状況及び生活保護・中国残留邦人等支援の給付状況に関する調査を市長が行うことについて同意します。 宇治市長あて 年 月 日 氏名 必 須 続 柄 ()

胃部X線検査・肺がん検診日程		
日 程	実施検診	会 場
9/22 (月)	肺	うじ安心館
9/24 (水)	肺	アル・プラザ宇治東
9/29 (月)	肺	うじ安心館
9/30 (火)	肺	西宇治体育館
10/16 (木)	肺	木幡公民館
10/20 (月)	胃・肺	西小倉地域福祉センター
10/27 (月)	胃・肺	うじ安心館
10/31 (金)	肺	黄檗公園プール
11/4 (火)	胃・肺	西宇治体育館
11/7 (金)	胃・肺	木幡公民館
11/19 (水)	胃・肺	広野公民館
11/28 (金)	肺	うじ安心館
12/12 (金)	胃・肺	うじ安心館
12/17 (水)	胃・肺	黄檗公園プール
12/22 (月)	肺	アル・プラザ宇治東
12/26 (金)	胃・肺	平盛小学校
R8 1/19 (月)	肺	西小倉地域福祉センター
R8 1/22 (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

※時間に変更の可能性があります。

市が実施する胃がん・肺がん検診

※いずれも市に事前申し込みが必要です。申込方法等は7ページに掲載しています。

	胃がん検診		肺がん検診
	胃内視鏡検査(胃カメラ)	胃部X線検査(胃バリウム)	(65歳以上は「結核健診」を兼ねる)
受診場所	府内協力医療機関 詳細はホームページへ▶	市内指定会場 (日程等は7ページに掲載)	
対象	受診日に50歳以上の市民	受診日に40歳以上(※1)の市民	受診日に40歳以上の市民
	西暦偶数年生まれの市民 (「西暦奇数年生まれ」で「令和6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。)		
受診間隔	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)たん検査…50歳以上で喫煙指数(※2)600以上の場合
実施期間	令和7年6月～8年1月	令和7年10月～8年1月	令和7年9月～8年1月
自己負担金	3,000円	1,400円	無料
	無料(75歳以上)		
	自己負担金免除制度あり(要事前申請) (①生活保護世帯 ②令和7年度市民税非課税世帯 ③中国残留邦人等支援給付世帯)		(たん検査容器代:300円)
保健師からひとこと	胃がん検診には「胃部X線検査(バリウム検査)」と「胃内視鏡検査(胃カメラ)」があります。検査の方法や特徴が異なるため、比較してどちらかの検査を選ぶことができます。(ただし、年齢等の受診条件に違いがあります)内視鏡検査も以前と比べると、スコープの素材が良くなり、細く小さくなっているため、飲み込みやすくなっています。		肺がん検診は短時間で終わる検査です。「何もなかった」と分かるだけでも、安心につながります。ぜひ受けてみてください。

※1 40代の人への胃部X線検査実施は今年度で終了。次年度以降は50歳以上が対象。
 ※2 喫煙指数：一日の喫煙本数×喫煙年数。600以上の場合は、たん検査も受けましょう。

8/17(日)

イベント開催 / \

ちはや姫が登場するかも!?! /

がん検診で大切な命を救おうキャンペーン

時間：午前10時半～午後3時 場所：アル・プラザ宇治東(1階セントラルコート)

昨年に引き続き、がん検診普及啓発イベントを開催します! がん啓発コーナーやお楽しみイベント等を通して、「がん検診」について考えてみませんか? お子様と一緒に楽しめるイベントもあります♪買い物ついでに、ご家族そろってお気軽にお立ち寄りください!

7

6

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8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5月生まれ	詳細は、8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6年10月生まれ	8月25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5年12月生まれ	詳細は、8月8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3月生まれ	詳細は、8月15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	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4月生まれ	健やかセンター	9月25日(木)	申必要。9月1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4日(木) 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4日(木) 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。
			ぶんきょうにこここルーム	9月8日(月)10時～11時 (受付は10時～)	計測。 申開催日2週間前から電話で保健推進課へ。 ※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12日(金)10時～11時 (受付は10時～)	
			北部地域子育て支援センター	9月16日(火)10時～11時 (受付は10時～)	
			西部地域子育て支援センター	9月17日(水)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	9月24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。申必要。開催日の7日前までにウェブ予約。
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	9月19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。開催日の7日前までにウェブ予約。子の同伴は要相談。
	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くれた妊娠中のママとパパ(ひとりでの参加も可)		9月18日(木) 10時45分～11時45分 (受付は10時30分～)	申必要。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20日(土) 10時～11時45分 (受付は9時45分～)	申必要。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 ウェブ予約















輝け！

宇治っ子

令和6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3日必着)。

詳細は市ホームページまで→



平和★ひゅうまん夏フェスタ

8月17日(日) 午後1時～4時(開場は正午) 図文化センター大ホール

- 「長崎の地から、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～
- 宇治市戦争体験アーカイブ上映～幼くして経験した戦争、今に平和を願う～
(テロップあり・字幕なし)
- アニメ映画上映「ねこのガーフィールド」(日本語吹替/字幕あり)

※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5日(火)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



© 2024 Project G Productions, LLC. All Rights Reserved.

図人権啓発課 ☎20-8725

※手話通訳・要約筆記を希望する人は、8月12日(火)までに、
電話・ファクス・Eメールで、同課へ ☎20-8778 ✉jinkenkeihatsu@city.uji.kyoto.jp

同センター大ホール前では、人権啓発パネルの展示、人権擁護委員の活動紹介や啓発物品の配布、障害者福祉施設の手作り品の販売、ミニ手話教室を開催します(図正午～午後2時半※ミニ手話教室は午後1時まで)。



宇治の安全と安心を守る! / 宇治市消防職員を募集



図消防総務課 ☎39-9401

消防職員採用試験を次のとおり行います。詳しくは市ホームページを確認してください。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。

第1次試験日 9月21日(日) 採用予定日 8年4月1日 採用予定人数 若干名

資格 平成11年4月2日から平成20年4月1日生まれで、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。なお、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出来ません。

申し込み 指定の申込書兼履歴書等を、8月4日(月)～22日(金)午後5時に、郵送か消防総務課窓口へ(郵送の場合は特定記録郵便に限る。窓口の場合は午前9時～午後5時(土・日曜日及び祝日は除く))。



▲詳細はこちら



戦後80年

平和の大切さ・戦争の悲惨さを次代に引き継ごう

宇治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。戦後80年特別事業には🌐マークを記載しています。 図総務課 ☎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(金) 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、市役所平和エリアの「平和の鐘一祈り」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。

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

平和祈念コンサート

時8月15日(金) 午後0時15分～ 所市役所1階市民交流ロビー

出演 竹内有香里さん、上田真紀子さん(声楽、ピアノ)

曲目 Amazing Grace 他

「平和の絵」展

市内小・中学生を対象に募集した「平和の絵」の展示を行います。

時所◎ 8月1日(金)～15日(金)＝市役所1階市民交流ロビー
◎8月16日(土)・17日(日)＝中央公民館

原爆写真ポスター展

時8月18日(月)～28日(木)

所市役所1階市民交流ロビー

戦後80年 戦争遺品展 戦時中の暮らし

時8月31日(日)まで 所歴史資料館

同協議会に寄贈された戦争遺品を含む、子ども向け雑誌や軍装品等の戦争関連資料を展示し、戦時中の暮らしを振り返ります。

戦争遺品巡回展

時8月6日(水)～26日(火)

所西宇治図書館・東宇治コミュニティセンター

平和図書館

時8月6日(水)～26日(火)

所中央・東宇治・西宇治図書館(いずれも月曜休館、午前9時～午後5時。中央図書館のみ平日午後6時まで開館)

宇治市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。

YouTubeは
こちらから ▶



平和のおはなし会

時8月17日(日)午後4時15分～4時45分 所中央図書館

対小学生

※その他の戦後80年特別事業については、決まり次第、市ホームページ等に掲載します。

非常用 飲料水の確保

飲料水は、1人1日3リットルが目安です。水道水をペットボトルなどの容器に入れ、直射日光の当たらない冷暗所に保存し、飲料水として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ます、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(清潔なポリ容器など)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、定期的に検査をしており、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	61	40	300以下
pH値		7.0	7.0	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6年度に行った主な項目の平均値 ※管末での検査結果

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。



水の日特集

8月1日は「水の日」です。宇治市における「水」をテーマとした様々な取り組みを紹介します。

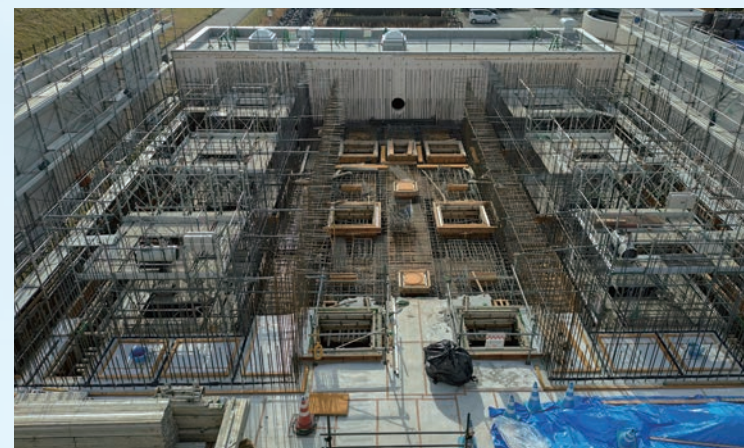
問上下水道総務課 ☎20-8763

安全で安心して暮らせる水道水を供給するために

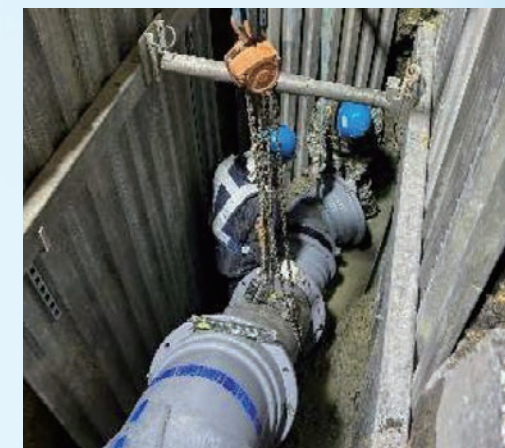
水道施設の更新・耐震化

近年、全国的に水道管をはじめとする水道施設の老朽化が進み、管路が破損するなど生活や社会・経済活動に大きく影響を及ぼしています。宇治市では、昭和40年代の人口急増期に整備した浄水場や管路などの老朽化が進んでおり、老朽化が進むと漏水や陥没、断水などのリスクが増えます。

今後も水道水を安定的に供給出来るよう、浄水場などの整備とともに管路の更新・耐震化に重点的に取り組み、持続可能で災害に強い水道施設を目指します。



▲浄水場の整備の様子



▲管路の更新・耐震化の工事の様子

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。
**ひがしうじ幼稚園
未就園児活動**



ホームページ

社会福祉協議会のサロンなど

●赤ちゃんサロン&広場
問同協議会☎22・5650
時◎広場 8月1日(金)◎サロン
8月22日(金)いずれも午前10時
〜正午 所総合福祉会館 対◎広
場 8月7〜12か月の子と保護者
◎サロン 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 予200円 持
動きやすい服装、バスタオル、飲
み物
●おやつこらんど
問生涯学習センター(☎39・
9500)
時8月22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 内「さかなつり」で遊ぼ
う、自由遊び、キッズヨガ、体
操、パラバールン等

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



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。
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

安全・安心



LINE 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講習普通救命講習編」(約1時間)の受講が必要です。
時8月25日(月)午前9時半〜11時 所つじ安心館 対市内在住・在勤・在学の人 定先18人 内心肺蘇生法の講習会(胸骨圧迫・人工呼吸・AED実技等) 持筆記用具、運動出来る服装、「応急手当WEB講習」の受講証明書印刷またはスマートフォンで撮影したものの提示も可 申8月4日(月)から、電話・LINE(トーク画面のメニューから「予約する」をタップ)・ウェブ予約で、警防救急課へ。


▲WEB講習

文化・芸術・歴史



Music Fusion in Kyoto 音楽祭

様々な世代やジャンルが融合し京都中を彩る音楽祭。宇治会場は伝統と革新がフュージョンするこの日限りのオリジナルオーケストラコンサート。
時11月23日(祝)午後3時 所文化会館大ホール《チケット購入》8月9日(土)から、文化会館(窓)か各種プレイガイドへ。 問同音楽祭実行委員会事務局(京都府文化政策室内)☎075・414・4320



▲詳しくはこちら

催し



茶つな de 夏祭り

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27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 対市内在住の未就学児(保護者要同伴) 定先12人 申8月2日(土)から、電話か同館窓口へ。

図書



英語のおはなし会

時8月20日(水)午前11時〜11時半 対図書貸出券を持つ小学生 定先20人 申8月2日(土)午前9時から、電話か同館窓口へ。

西宇治図書館

問同館☎39・9226
●夏休み 夜のドキドキおはなし会
閉館後の図書館で、こわ〜いお話を聞いてみませんか。 時8月14日(木)・15日(金)いずれも午後5時15分〜5時45分 対小学生(保護者同伴可) 定先10人

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

健康・福祉



母子家庭の母親無料半日人間ドック

時8月1月5日(月)〜3月31日(火)(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7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 定80人 予無料(精密検査、交通費は自己負担) 申所定の申込用紙と、申請者の住所・氏名を記載の返信用封筒(要110円切手)を、8月1日(金)〜29日(金)(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。※申込用紙は各申込場所にあります。 問同保健所(☎21・2102)

耳のいこ相談会

時8月27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) 申住所・氏名・年齢・電話番号、相談したいことを、8月4日(月)から、電話・ファクスか障害福祉課窓口(☎22・7117)へ。

人

浴衣を着て、夏の風物詩「盆踊り」で気分を上げましょう。
時8月9日(土)・10日(日)いずれも午後3時〜9時(雨天・荒天中止) 所お茶と宇治のまち歴史公園「茶つな」 問同公園(☎uji-chazuna.info@k-bm.co.jp)

人にやさしいデジタル社会に向けたスマートフォン講座

日時	場所	定員	内容	備考	申込
8/22(金) 午後1時半〜3時	コミュニティワークこはた館	先20人	LINEとスマホ決済	講座後に個人相談会(受講者のみ)を実施	8/4(月)午前10時から、電話か同館窓口(☎39-9199)へ。
8/29(金) 午後1時半〜3時	中央図書館	先12人	LINE等操作方法とマイナンバーカードを保険証として利用しよう	対マイナンバーカード所有者 持マイナンバーカード、スマートフォン	8/2(土)午前9時から、電話か同館窓口(☎39-9256)へ。

講ソフトバンク(株)スマホアドバイザー 他デモ機での受講

その他



出張ハローワークひとり親全力サポートキャンペーン

ハローワークの臨時相談窓口を設置します。
時8月8日(金)・18日(月)・28日(木)いずれも午後1時〜4時 所市役所2階201会議室 対ひとり親家庭の親 問ハローワーク宇治(☎20・8619)

15

14



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
役立つ情報をお届けします



8月31日は

「野菜」の日

どうして野菜を
摂ったほうがいいの？

野菜にはビタミン、ミネラル、食物繊維等が豊富に含まれています。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てくれ、高血圧の予防にもなります。 ※腎臓を患っている人はカリウムの排泄が十分にできないことがあり、注意が必要です。

京都府民の5人に
4人は野菜不足

野菜摂取量の目標値は成人で1日あたり350gですが、京都府民の平均値は248gで、目標値に達していないのが現状です(目標値：きよつと健やか21(第4次)。毎日3食、主食・主菜・副菜を組み合わせた食事を摂ると、野菜の摂取量も増え、栄養バランスの良い食事になります。野菜料理をあと1皿(70g)以上増やし、1日5皿(350g)食べましょう！
(京都府山城北保健所)

野菜を簡単に摂れる
コツを紹介

- 生の状態でちぎったり、丸かじり
- 煮物や汁物など加熱してカサを減らす(電子レンジでもOK！)
- 外食時は野菜の副菜がついた定食を選ぶ
- 冷凍野菜を活用する
- カットして冷凍しておく
- 麺類と一緒に野菜を茹でる
- スーパーやコンビニなどのお惣菜に野菜を足す(適塩にもなります)



▲宇治産野菜のレシピ集



▲「追いつけ」レシピ集

カップ麺に野菜を
プラスワン

ごく切りにしたお好みの野菜をカップ麺に入れて、熱湯を注ぎ、フタをして数分待つだけで出来上がり！野菜は、豆苗・水菜・小松菜・ニラなどがおすすめ！
(レシピ提供：京都府栄養士会)



家庭で地域で防災訓練を (関 危機管理室)

台風って何？



おうじちゃま

ちはや〜。毎日暑いでしゅネ。台風の季節が来たでしゅ。

そうね。台風は最大風速 17m/秒以上の低気圧のことよ。



ちはや姫



おうじちゃま

台風の強さと大きさに目安はあるでしゅか？

台風の強さは最大風速、大きさは強風域(風速15m/秒以上の半径の距離)の広さで分けられるわ。

大きさ

階級	風速15m/s以上の半径
大型(大きい)	500km以上〜800km未満
超大型(非常に大きい)	800km以上

強さ

階級	最大風速
強い	33m/秒以上〜44m/秒未満
非常に強い	44m/秒以上〜54m/秒未満
猛烈な	54m/秒以上



ちはや姫

レッツ！エコ・リサイクル (関 環境企画課)

冷蔵庫は何年前に購入されましたか？

冷蔵庫を最新のものに買い替えると、電気代を大幅に節約できます。毎日使い続ける冷蔵庫は、家電の中で一番多く電力を消費し、CO2を排出します。まだ使えるのに買い替えるのは「もったいない」と思われるかもしれませんが、冷蔵庫の平均使用年数は13〜14年。製造年から10年以上経つと故障の可能性が高くなります。家計のため、省エネのため、そろそろ上手に買い替える準備をしませんか。

① 買い替え？チェック

- ☐ 10年以上使っている ☐ 冷え方が悪い ☐ 異音がする
- ☐ 冷蔵庫が2台以上ある ※大きめ1台にまとめた方がお得かも

② 省エネラベルをチェック

「省エネルギーラベル」を見ると省エネ性能やランニングコスト(電気代)が確認できます。5つ星がおすすめです。

※京都府地球温暖化防止活動推進センター「上手な家電の買い替え」等から作成

★エコアクション・ポイント省エネ家電ポイントアップ中
詳しくはこちら▶



★読むだけでエコアクション・ポイント対象記事
ポイント獲得はこちら▶



[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) FAX 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



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。

