

広報

うじ



令和7年(2025年)9月1日発行
宇治市政だより
〔毎月1日・15日発行〕



特集

子育てにやさしいまちづくりで
宇治をもっと好きになる

02 特集

11 市長とにぎわいミーティング

12 敬老月間



子育てにやさしいまちづくりで 宇治をもっと好きになる

まち全体で子どもを見守り支える風土を育み、安心して地域で子育てができる環境を整えるため、宇治市では「子育てにやさしいまち実現プロジェクト」として、様々な取組を行っています。今年度から木幡・御蔵山エリアで、商店・住民の交流を促進することで地域への愛着醸成を図り、子どもが健やかに育つ環境づくりに取り組む新たなプロジェクトが始まろうとしています。プロジェクトのコアメンバー4人にお話を伺いました。

子どもは宝

幼い頃から商店街はとても身近な存在でした。自分が生まれ育ち、愛着もあって大好きな地元を、もっと多くの人に好きになってほしいという気持ちが活動の原点です。

街の未来を考えたときに、子どもの存在はとても大切です。自分も子育てをする中で大変なこともあります。楽しさを感じています。子育てに対するイメージがもう少し良くなればいいという気持ちを持って取り組んでいます。

まち全体で見守り育てる

個人商店の良いところはやはり人との触れ合いができることです。人との触れ合いが希薄化している現代、困った時には相談できるような関係は、とても貴重です。個人商店の集まりである商店街には、まち全体で子どもを見守り育てる環境が潜在的にあるように思います。



川魚専門店 うなぎのしお富
潮見 禅さん

人が集いつながる街に

父が御蔵山商店街の通りにある和菓子店を営んでおり、日々の生活の中で商店街の人たちとのつながりが当たり前になっています。

就職などで宇治を出ることもあったとき、自分の「帰る場所」が寂れて人のつながりも無くなってしまうのは嫌だという気持ちで活動しています。

子どもが楽しめる場所

高校3年生の時に参加し



立命館大学 2年生
安井 悠さん

自分の「帰る場所」が、
これからも「帰りたい場所」であってほしい

子どもに 明るい未来を

ワクワク感 しかない

自分自身も子育てをする中、子どもに明るい未来を見せたい、暮らしやすいまちを残したいという想いで取り組んでいます。

子どもの成長にとって、家庭や学校以外での大人との出会いはとても貴重だと思います。プロジェクトでは、子どもが様々な大人と交流できる居場所やイベントを企画できればと考えています。

防災を「自分ごと」に感じてもらうために、地元のマルシェなどで消火器体験ができるブースを出展したり、火災体験ボードゲーム「もしかし」を考案して体験会などを実施したりしています。プロジェクトではそれぞれの得意分野を活かして、地元をより元気にできる取組をしたいです。宇治で生まれ育ち、宇治を離れた時期もありますが、地元での人との出会いで今はもっと宇治のことを好きになっています。これから始まることに今はワクワク感しかありません。

地元をもっと
元気にしたい



子どもも大人も
楽しめる場所に

3年目…持続可能な仕組みづくり

2年目…実践

1年目…土台作り

木幡・御蔵山エリアの 新たなプロジェクト

子育てにやさしいエリアを目指して、プロジェクトは3カ年の計画で進み、今年度は仲間づくり等、取組の土台を整えます。7月に開催された第1回目のワークショップにお邪魔しました。

ワークショップでは、コアメンバーをはじめ関係者が約20人集まり、想いを共有しました。12月には、広くアイデアを集めるイベントの開催を予定しています。

一大好きな地元で

家が御蔵山商店街にある鶏肉精肉店を営んでおり、幼い頃から商店街で遊んでいました。今でも六地蔵の駅に着くと自然と体の力が抜けてほっとします。愛着もあり大好きな地元で、お世話になった人たちのために活動できることを、とても嬉しく思っています。

子どもが街を 好きになる

商店街も高齢化が進んでいて、後継者の問題などこ

れからのことを考えたときに、地域で育った子どもたちが街を好きになり、「この場所で暮らしたい」「帰って来たい」と思えるような環境を整えることが大切です。また、私が幼い頃お世話になった近所の方々も今は高齢になられており、その人たちが笑顔で楽しく過ごしてほしいという想いもあります。子どもが街にいて、ただで街の雰囲気が変わり、周りの人を笑顔にする力があると思います。地域全体が、老若男女関係なく憩える場所になるような活動にしたいです。

子どもに明るい未来を見せたい、
暮らしやすいまちを残したい



西村防災設備株式会社
西村 太希さん

こども×スポーツ

つなげるひろがる！ スポーツ体験！

文化スポーツ課（☎20-8759）

スポーツによる多世代交流や運動の機会を創出するイベントを実施しています。各イベントには、運動靴（体育館は育館シューズ）、運動できる服装で参加してください。オルや水分補給の飲み物も忘れずに。



◀UJIこどもスポーツフェスタの様子



ニュースポーツ
ひろばと同時開催！

UJIこどもスポーツフェスタ

時 9月28日（日）◎午前9時40分～正午（受付は9時20分～）◎午後1時～3時（受付は12時40分～）

所 西宇治公園※臨時駐車場＝北小倉小学校運動場 対 市内在住の幼児～中学生 内 ◎体育館＝剣道、少林寺拳法、バレーボール、体操、複合スポーツ◎多目的運動広場＝サッカー、アメリカンフットボール、フライングディスク◎テニスコート＝テニス 持 参加申込書 他 9種目のうち4種目以上のスポーツを体験し、スタンプカードにスタンプを集めると、プレゼントがあります。（※景品交換は、午後3時20分まで）

詳しくは
こちら



親子で楽しむ英語でDANCE！

えいごリズムでエクササイズ！本格的な英語の「音」と「体」を使って基礎から学び楽しめます。

時 9月20日（土）午前10時～正午 所 西宇治体育館 対 市内在住の未就学児～小学校低学年 申 9月15日（祝）までに、WEBで同課へ。



詳しくは
こちら



大人も子どもも
一緒に楽しめるイベントで
心もからだもリフレッシュ
しましょう♪

市民スポーツまつり

時 10月13日（祝）午前9時半～午後3時（雨天一部中止） 所 山城総合運動公園「太陽が丘」、木下アカデミー京都アイスアリーナ 内 ◎体育館＝ニュースポーツ他◎陸上競技場＝新体力テスト他◎第2競技場＝グラウンド・ゴルフ 他◎球技場A東側エリア＝フライングディスクコーナー◎第3・4野球場＝ストラックアウト他◎ファミリー広場＝パラバルン他◎テニスコート＝硬式テニス◎アイスアリーナ＝スケート体験 他 4つ以上の会場でスタンプを集めると、プレゼントがあります。



詳しくはこちら



文化スポーツ課 職員



特集 子育てにやさしいまちづくりで宇治をもっと好きになる

まちと子どもがつながる瞬間

ワクワク体験で可能性を拓こう！

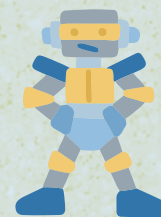
地域で子育てを支える仕組みづくりや、子どもが健やかに育つ環境づくり等の輪を広げる「子育てにやさしいまち実現プロジェクト」。その取組の一部を紹介します。

こども×未来

こども未来キャンパスで 自分の未来を体験！

産産業振興課（☎39-9621）

小・中学生を対象に、起業・体験スクールを開催。多様な働き方を選択し、挑戦できる体験を提供しています。本スクールへの参加が難しい場合は、オンラインでのスクールも実施。後期のスクールは、1月下旬から開校予定です。



▲こども未来キャンパスの様子

こども未来キャンパス 産業体験授業を実施します

新たな魅力を発見し社会との関わり方を体感する、小・中学生を対象とした体験授業を実施します。

※開催時期や内容は変更の可能性あり

時 11月～1月（連続型プログラム） 対 市内在住・在学の小学3年生～中学3年生 定 午前・午後の各クラス8人 ※詳しくは、10月上旬に市ホームページに掲載するとともに、市内小・中学校へお知らせを配布します。

詳しくは
こちら



高校生・大学生対象の未来キャンパスも実施中

参加者それぞれで地域課題を設定し、実践までの事業づくりを4カ月かけて学ぶことで、未来の選択肢を「自分たち」でつくる体験ができます。



最終発表会（時 9月20日（土）午後2時～ 所 産業会館3階）は、一般の方もご参加いただけます。ぜひお越しください。



産業振興課 職員

FMうじ開局30周年

宇治市にあるコミュニティ放送局「FM うじ」は、2025 年 9 月に開局 30 周年を迎えました。
市民に寄り添い、災害時の緊急情報から日々の暮らしに役立つ地域ニュース、音楽やトーク番組まで、幅広い情報を届けてきた FM うじは地域の大切な情報インフラとして活動してきました。

30周年記念企画

平日朝の情報番組「以心伝心」では、他番組のパーソナリティをゲストに迎える特別企画を実施し、いつもと一味違う軽快なトークや新たな魅力を届けます。

時 9月1日(月)～5日(金) 午前9時半～正午

※特別企画の期間中は FM うじの公式サイトを通じて、1日1名様にプレゼント企画を実施するなど、リスナー参加型のキャンペーンを行います。



▲詳しくはこちら

今後も色々な 30 周年記念企画を計画中です。ぜひ FM うじに注目してください！
これからも FM うじは、市民に身近で親しみやすい放送を通じて、安全・安心な暮らしや地域のつながりを支え続けます。ラジオを通じた、新たな地域の楽しみを発見して下さい！

▲ラジオ収録中の市職員



紫式部ゆかりのまち

宇治魅力発信プロジェクト

特別企画展 月の夜にあなたの言うことを信じてと言って、そっと抱いてほしい
— 昂まる古典の魅力 —

問源氏物語ミュージアム ☎ 39-9300

江戸時代に出版された版本などを通して、古典の魅力にせまります。

時 9月10日(水)～12月14日(日) 午前9時～午後5時(入館は午後4時半まで) ※休館日は月曜日(祝日の場合は翌日)

所 源氏物語ミュージアム ¥ 〇大人 = 600円 〇小人 = 300円

講座「平安貴族の暮らしと文化—VRで寝殿造のなかを歩く—」(第3回、第4回)

問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。

各コースの時間割 (10/11・12 日とも)

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

※講座(座学) 参加必須、VR・館内見学のみ参加は不可

共通 時 10月11日(土)・12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 講
市職員(学芸員)他 ¥ 千円 申 9月
1日(月)～30日(火)に、LINE・WEB
予約へ。



▲ LINE 予約 ▲ WEB 予約

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

小学生百人一首大会

時 11月3日(祝) 午前9時半～午後4時(受け付けは午前9時～) 所 生涯学習センター 対 市内在住の小学生 定抽 〇1～3年生 = 30人 〇4～6年生 = 30人

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26日(金)までに、専用フォームで生涯学習課 ☎ 20-8758)へ。



▲専用フォーム



キービジュアルスペシャルサイトをみて当てよう! うさ吉クイズ

クイズ

茶葉を急須で煎じて飲む喫茶方法を持ち込んだ僧は誰でしょう?
(3択)

①西行 ②道元 ③隠元

プレゼント

うさ吉ハンカチ
… 5人



サイトはこちら



7/15 号うさ吉クイズの答え ③巨椋池

回答はこちら



こども×宇治茶

地元の魅力を発見!
宇治茶ふれあい体験!

問 保育支援課 ☎ 20-8732

保育所等に通う5歳児を対象に、宇治茶に触れる機会を創出しています。



▲宇治茶ふれあい体験の様子

こども×歴史文化

地元の歴史・文化を学び楽しく体験!

問 歴史まちづくり推進課 ☎ 21-1602

木幡南山にある重要文化財の松殿山荘(通常非公開)で、学び・体験イベントを実施します。

時 11月9日(日) 〇午前10時～正午 〇午後1時半～3時半の2回

※詳しくは、10月上旬に市ホームページに掲載するとともに、対象地域の小・中学校へお知らせを配布する予定です。

宇治市 歴史まちづくり推進課



▲松殿山荘 庭園書院と眺望閣

体験プログラムの流れ

重要文化財の施設を案内(大書院～中書院～眺望閣 他)

茶道体験(江戸時代の豪商「天王寺屋五兵衛」の大広間を移築した天五樓にてお点前やお茶のお作法を体験) ※保護者は見学のみ



歴史まちづくり推進課 職員

重要文化財 しょうでんさんそう 松殿山荘

山荘流茶道の流祖「高谷宗範」によって、茶道の普及を目的に、大正7年から昭和5年にかけて整えられました。その基本は、方円の考え「〇と□」です。「心は円なるを要す、行いは正なるを要す」心は円満に丸く行いは常に正しく四角く、という考えに根ざしており、その思想はあちこちに見られます。



▼松殿山荘 天五樓

宇治市長 松村 淳子

安心して子どもを産み育てられるまちは、子育て世代だけでなく、全ての人にとって住みやすい「やさしいまち」です。宇治市では令和3年度より「子育てにやさしいまち実現プロジェクト」を推進し、地域での支え合いの仕組みや、子どもたちが豊かに育つ環境づくりを進めてきました。

今年度は、子育てにやさしいまちのさらなる充実に向け、歴史や文化、商店街といった特色ある地域資源を活用し、木幡・御蔵山エリアを対象としたモデル事業を展開するとともに、これまで中宇治、木幡・黄檗、小倉のエリアで取り組んできた内容を全市域に拡大し、地域の皆様と協力し、社会全体で子育てを見守り、支え合える「子育てにやさしいまち」の実現に向けて取り組んでまいります。





宇治のこれからのまちづくり

現役大学生の皆さんと「20年・30年後も住み続けたい宇治」について意見交換を行いました。

問秘書広報課 ☎20-8701



今回は、以前に宇治市未来キャンパスや創業セミナーに参加され、まちづくりに関心を持っておられる大学生です。そんな皆さんに、宇治市の強み・課題、そして宇治市の理想像についてお伺いしました。「宇治市には、観光資源が多い。世界遺産を始めとする中宇治に注目されるが、もっと広域にさまざまな資源を活用するべきである」「宇治には良さがたくさんある。宇治で何かしたいと思っている人が多い。」「若い人も含めて市民がまちづくりに参画する仕組みがあればいい」等の課題点や意見もお聞きしました。



また「20年・30年後、宇治で住み続けていくためにはどのようなまちづくりをしていくべきか」という質問に、「コミュニティ作りが非常に重要」「コミュニティに参加しやすい環境作りをすべき」等、皆さん共通して人と人とのつながりの必要性をおっしゃっていました。

コロナの影響で人と会う機会や話す機会が減り、地域のつながりが希薄化しています。新たな人とのつながりや、コミュニティのあり方を考えていくことがこれからのまちづくりに重要な視点ではないかと皆さんの意見を聞いて改めて感じました。



宇治市長 まつむら あつこ
松村 淳子

子育て・子育てにやさしいまちづくり

東宇治図書館 ポップとコラボの赤ちゃんおはなし会



問同館 ☎39-9182

東宇治地区民児協の赤ちゃんサロン「ポップルーム」でわらべ歌や絵本の読み聞かせ、ちょっぴり早いハロウィン工作で楽しみませんか。



時9月17日(水)午前10時半～11時 所東宇治コミュニティセンター 対象乳幼児と保護者

ものづくり企業合同企業説明会

参加無料

事前申込不要

問産業振興課 ☎39-9621

正社員採用予定の市内のものづくり企業21社が出展します。時9月27日(土)午後1時～4時(受け付けは午後0時半～) 所京都産業会館ホール(京都市下京区) 対象9年3月、8年3月大学・大学院・短大・専門学校卒業予定者及び既卒者◎業界情報や企業情報の収集を行う大学1・2年生 他服装自由・途中入退室可



▲ホームページ

9月10日(水)～16日(火)は自殺予防週間です

あなたの悩み、相談してみませんか？

問地域福祉課 ☎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。9月10日(水)～15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](自殺予防専用ダイヤル)

☎0120-061-338 (年中無休、24時間)



▲#いのちSOS

その他の主な相談窓口

●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)



問男女共同参画課 ☎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、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！ ￥一部有料

日時 10/4(土)・5(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)

同日開催
午前10時～午後4時
場所 JR宇治駅前広場

ここからチャレンジ・マルシェ
様々な分野で挑戦する女性を応援するためのマルシェです。

Ⅰ幸齢者健康づくり教室

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ます。☎ 65 歳以上の市民



教室名	日時	会場	定員	申し込み・問い合わせ先 (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	10月10日～毎月第1または第2金曜日 (全6回)、午後2時～3時半	東宇治地域福祉センター (内)ヨガを取り入れた体操)	抽20人	9月1日(月)～12日(金)に、東宇治 南地域包括支援センター窓口か電話 (☎ 38-1250)へ。
	10月9日～毎月第3木曜日(全6回) 午前10時～11時半※10月のみ第2木曜日	木幡公民館 (内)理学療法士指導の体操)	抽20人	
脳トレ教室 あおぞら	10月24日～毎月第4金曜日、 午前10時半～正午	明星集会所	先25人	10月1日(水)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	10月16日～毎月第3木曜日、 午前10時半～正午	三室戸北集会所	先25人	
すこやか道場 *毎回内容は 異なります	10月1日～毎月第1水曜日(全6回)、 午前10時～11時半	福祉サービス公社 中宇治事業所※階段のみ	抽12人	9月1日(月)～12日(金)に、中宇治 地域包括支援センター窓口か電話 (☎ 28-3180)へ。
	10月20日～毎月第3月曜日 (全6回)、午後2時～3時半	広野地域福祉センター	抽20人	
まきしま 元気クラブ 追加募集	開催中、毎月第3火曜日、午前10時～11時半	横島コミュニティセンター	先5人	9月1日(月)から、横島地域包括支 援センター窓口か電話(☎ 21- 6605)へ。
	開催中、毎月第4水曜日、午前10時～11時半	宇治さわらび園	先5人	
レッツ にしうじ *毎回内容は 異なります	10月7日～毎月第2火曜日(全6回)、 午前10時～11時半	西小倉地域福祉 センター	抽20人	9月1日(月)～12日(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月17日～毎月第3金曜日(全6回)、 午後2時～3時半※3月のみ第2金曜日		抽20人	
南宇治 楽笑くらぶ	10月8日～毎月第2水曜日、午前10時～11 時半※2月のみ第3水曜日	リエゾン宇治おおくぼ	抽20人	9月1日(月)～12日(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。
	10月8日～毎月第2水曜日、午後1時半～3時 ※2月のみ第3水曜日	南宇治コミュニティ センター	抽20人	

Ⅱれもねいだー養成講座(全3回)

認知症になっても安心して暮らせる地域づくりを目指して、ボランティアである「れもねいだー」の養成を行います。

時 10月22日(水)、11月10日(月)、12月9日(火) いずれも午後2時～4時 所 うじ安心館 ☎ 市内在住・在勤・在学の人
定 先 30人 講 森俊夫さん(府立洛南病院医師)、川北雄一郎さん(福祉サービス公社事務局長)他 料 ¥300円(初回到集金)
申 氏名(ふりがな)・住所・電話番号・講座名を、9月1日(月)～10月10日(金)(必着)に、郵送・電話・ファクス・Eメール
で中宇治地域包括支援センター(〒611-0021 宇治琵琶 1-3
☎ 28-3686 FAX 28-3190 ✉ ujilemon@poppo.or.jp)へ。

Ⅲ介護知識・技術習得教室(参加型)(全6回)

仲間と一緒に楽しく学んで、介護をもっとラクに、もっと効果的に!

第1回	介助のこつ	9/24(水)
第2回	住宅改修・福祉用具	10/15(水)
第3回	はいせつケア	11/20(木)

※いずれも午後1時～3時

所 生涯学習センター ☎ 要支援1以上の家族
を在宅で介護している人 申 申込方法等は、
長寿生きがい課に問い合わせてください。



9月は敬老月間です



☎ 長寿生きがい課(☎ 22-3141 <代表>内線 2347)

宇治市では、高齢者の長寿をお祝いし、多年にわたり社会に貢献されてきた方々に対し、敬意と感謝の意を伝えることを目的に、9月を「敬老月間」と位置づけています。いつまでも住み慣れた地域で、安心して充実した毎日を過ごせるよう、各種教室・講座に参加してみませんか。

ⅣB型リハビリ教室

週1回、簡単な体操やゲーム・創作活動などを通して、交流しながら楽しく介護予防に取り組んでいます。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 料 無料 申 電話で、
社会福祉協議会(☎ 22-5650)へ。



教室名	小学校区	開催曜日	会場
お茶の実クラブ	木幡	月	木幡地域福祉センター
さわやかくらぶ	御蔵山	水	御蔵山南集会所
なごみ岡屋	岡屋	水	西川原集会所
元気おうぼく	宇治	水	東宇治地域福祉センター
南部てんとう虫教室	南部	金	福角集会所
みむろど健康教室	三室戸	木	菟道集会所
ニコニコ菟道	菟道	火	菟道ふれあいセンター
きらきら菟二クラブ	菟道第二	火	総合福祉会館
ホット大開	大開	水	広野地域福祉センター
横島あすなろ会	横島	月	横島地域福祉センター
ふれあい北横	北横島	火	グリーンタウン横島中央集会所
ほっこりくらぶ	神明	月	開地域福祉センター
ハスの実くらぶ	小倉	木	小倉公民館
スマイル西小倉	西小倉	木	西小倉集会所
フラワー北小倉	北小倉	火	蓮池中集会所
しらさぎクラブ	南小倉	月	西小倉地域福祉センター
ぬくもり伊勢田	伊勢田	火	名木集会所
すこやか広野	大久保	木	広野公民館
のんびりくらぶ	西大久保	木	巨椋公会堂
あったか平盛	平盛	水	平盛デイホーム

※いずれも開催時間は○午後1時半～または○午後2時～(実施時間は1時間半～2時間程度)

Ⅴあたまイキイキ教室

認知症を正しく理解して、認知機能を活発に働かせるゲームや指体操などを行い、人との交流によって脳を活性化させる教室です。皆さんと一緒に楽しい時間を過ごして、頭をイキイキさせましょう!

対 65 歳以上の市民(前年度参加していない人優先、今年度参加者は対象外) 定 抽 各 18人
他 いずれの会場も駐車場は利用不可。 申 9月1日(月)～12日(金)に、電話で、福祉サービス公社(☎ 28-3160)へ(平日午前9時～午後5時半)。

日時	会場
10月14日～8年3月3日 毎週火曜日の午前10時～正午	東宇治コミュニティセンター
10月15日～8年3月11日 毎週水曜日の午前10時～正午	小倉デイホーム
10月16日～8年3月5日 毎週木曜日の午前10時～正午	横島コミュニティセンター
10月17日～8年3月6日 毎週金曜日の午前10時～正午	菟道集会所

Ⅵシルバーホンの設置

急な体調不良の時など、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。

対 65 歳以上で一人暮らし等の市民

9月は認知症月間 認知症ロビー展

時 9月8日(月)～19日(金)
※最終日は午後2時まで
所 市役所1階市民交流ロビー
内 パネル展示など



男女共同参画支援の講座

《共通》所ゆめりあうじ 他 保育あり（6月～小学3年生、要申込） 男女共同参画課 ☎ 39・9377 FAX 39・9378
 ☒ danjokyoudou@city.yulkyota.jp

● **男女共同参画基礎講座 社会学から読み解く家族のはなし**
 「家族社会学」という視点から、「家族のいまとこれから」について学んでみませんか。
 時10月19日（日）午後1時半～3時半 定 先50人 岡井淳也さん（立命館大学教授） 申請座名、氏名・住所・連絡先（電話番号・メールアドレスなど）、保育希望者は子の名前（ふりがな）・年齢を、9月2日（火）～10月12日（日）に、電話・ファクス・WEB かつ同課窓口へ。

● **市民企画サポート事業 連続講座 糖質制限食で健康になるく美味しくく楽しく！糖質制限食で若々しくすこやかに！**
 糖質が身体に及ぼす影響や、血圧低下が期待できる食事法などをお伝えします。
 時9月28日（日）、10月12日（日）・26日（日）、11月9日（日）・16日（日）いずれも午後1時半～3時半 対健康意識の高い人、血糖値が気になる人等 定先20人

調江部康二さん(高尾病院理事長 ※9月28日のみ、釜淵直美さん(看護師) ￥500円
 (9月28日のみ) **申**講座名、参加希望
 日、氏名・住所・連絡先(電話番号・メールアドレスなど、保育希望者は子の名前(ふりがな・年齢を、9月2日(火)～21日(日)に、電話・Eメールが同課窓口へ。

文化・芸術・歴史

企画展「萬福寺国宝指定記念五ヶ庄の人々とくらし」
 地元に残る史料などから、五ヶ庄にくらした人々の営みを紹介します。
 時 9月13日(土)～11月30日(日)午前9時
 午後5時※休館日は月曜日、祝日 **所** 歴史資料館

宇治つ子朗読劇団☆Genji 14期生募集
 宇治に関わりの深い古典「源氏物語」を分かりやすく楽しい朗読劇にし、文化センター小ホールにおいて3月の定例公演で練習成果を発表します。
 対 小学3年生～高校3年生
 定 先 20人 **講** 中田達幸さん
 ￥2千円(保険代含む) **申** 9月2日(火)～15日(祝)に、専用フォームへ。
問 文化センター(☎39・9333)(ホームページ

催し


オータムキッズキャンプ

時11月1日(土)～2日(日)
(1泊2日)午前10時半～午後2時半 **所**アクトパル宇治
対小学4～6年生 **定**抽30人
¥8千円 **持**1泊分の着替え、水筒、帽子、上靴、軍手等 **申**
「オータムキッズキャンプ」参加希望、保護者氏名・郵便番号・住所・電話番号、参加者全員の氏名・小学校名・学年・性別を、9月1日(月)～20日(土)(消印有効)に、郵送・往復ハガキ・ファクス・WEBかアクトパル宇治窓口(〒601-1392西笠取辻出川西1 ☎075・575・3501 FAX075・575・3511)へ。

その他

剪定枝チップ化物の無料配布

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11月6日(月)～10日(金)②農家等大口利用者向け11月27日(月)～31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**先①なし(なくなり次第終了)②各日40台 **持**①持ち帰り用の容器・袋、スコップ等 **申**②10月1日(水)～3日(金)に、電話で、リサイクルセンター長谷山(☎53・35801)へ。

情報BOX
今後のイベントや行事の情報を届け
ます。

いずれも午前10時半～午後4時半
聴覚言語障害センター（城陽市寺田）
前期課程受講後、後期課程も受講し、認定試験を受験して、京都府の要約筆記者として登録活動が可能。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

内	時
共通講座（3回） ※全員受講必須	10/19（日）、 11/1（土）・16（日）
手書きコース （3回）	12/27（土）、1/25（日）、 2/28（土）
パソコンコース （3回）	12/7（日）、1/10（土）、 2/22（日）

所府 対

暴力追放・少年非行防止
 宇治市・久御山町住民大会

安全・安心

03・5539・2216



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。

※

● 赤ちゃん広場&サロン

会 ☎ 22・56650)

《共通》所総合福祉会館 閭同協議会

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。

※

● 赤ちゃん広場&サロン

会 ☎ 22・56650)

《共通》所総合福祉会館 閭同協議会

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。

※

し、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8日(月)～29日(月)に、京都聴覚言語障害者福祉協会ホームページの「ハケンとマナビ」の「マナビ」から。 **【問】**要約筆記者養成講座事務局 **【☎】**30・90000)

税・年金・保険 

年金生活者支援給付金の支給要件の再判定が行われます

10月分以降の支給については、日本年金機構が支給要件を満たしていることを確認します。詳しくは、同機構のホームページで確認出来ます。 **《既に受給している人》**支給要件を満たしている場合は引き続き支給。支給額が変更になる場合は、12月以降に「支給金額変更通知書」が届きます。支給要件を満たしていない場合は、12月以降に「不該当通知」が届き、支給が停止されます。 **《前年度該当しなかった人》**支給要件を満たす



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)

保健師が健康づくりに役立つ情報をお伝えします。

お子さんはしっかり眠れていますか？

日中にしっかり体を動かし、夜は暗く静かな環境で休むといった、メリハリをつけることが睡眠(養分)朝目覚めたときに感じる休まった感覚を高めることにつながります。

就寝時間が遅くなっていますか？

宇治市の健康づくり・食育アンケート調査結果では、小学生に比べ、中学生の就寝時間が遅くなっていることが分かります。就寝時間が遅くなる要因として、勉強・部活動・SNSやゲームなどが挙げられます。就寝時間が遅くなると、十分な睡眠時間を確保出来ない可能性があります。

良い睡眠のために

出来ることから始めよう

- 寝る前、寝床の中でのスマホ・テレビ・ゲームを控えよう
- 夜の居室は暗めにし、寝室は暗くして眠りましょう
- 起床後、日中にかけて太陽の光を浴びて運動しよう
- 登校時や学校で太陽の光を十分に浴びましょう
- 週末も普段と同じ時間に起床し、太陽の光を浴びましょう
- 朝食をしっかりとり、カフェイン摂取を控えよう
- 三度の食事を規則正しくとりましょう
- カフェイン飲料(コーラ類・エナジードリンク・コーヒーなどの摂取量)を出来る限り減らしましょう

出典：健康づくりのための睡眠ガイド2023(厚生労働省)、こどものためのGoodSleepガイド(厚生労働省)

朝ごはんを食べて「おはよう」のスイッチオン

ロールサンド

(1人分の食塩相当量 1.1g、エネルギー 166kcal)

●材料(1人分)

- サンドウィッチ用食パン…1枚
- ハム…1枚
- レタス…1枚
- スライスチーズ…1枚
- マヨネーズ…小さじ1/2

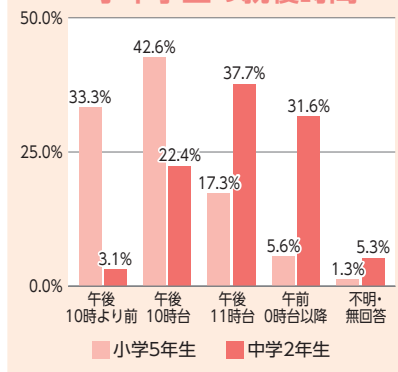


●作り方

1. レタスはきれいに洗う
2. まな板の上にラップを敷き、真ん中にサンドウィッチ用食パンを置く。
3. 食パンにマヨネーズをぬり、ハム・レタス・スライスチーズをのせ、ラップごとクルクルと巻いて両端をひねってとめる。

※レシピ提供 宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」

小中学生の就寝時間



※宇治市健康づくり・食育に関するアンケート調査結果報告書(令和6年12月)より



家庭で地域で防災訓練を (関 危機管理室)

9月1日は防災の日



ちはやー!9月1日は防災の日でしゅネ。

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1日から市役所1階で防災・防火の展示をしているわ!



防災の日に合わせて、ハザードマップや備蓄するものを確認してみるでしゅ! 住宅用火災警報器の点検もやるでしゅ!

日頃から一人ひとりが防災・防火について考え、準備をしておくことが重要よ!



レッツ!エコ・リサイクル (関 まち美化推進課)

3きり運動で生ごみ・食品ロスを減らそう!

家から出るごみで、最も多いのがもえるごみです。台所から出る生ごみも多く、食べ残しや使っていない食品がたくさん含まれています。まだ食べられるのに捨ててしまっている食品のことを食品ロスといい、食べ残しなども食品ロスにあたります。

3きり運動

- ① 使いきり
・食材は最後まで使いきろう
・手前からとって使いきろう
- ② 食べきり
料理はおいしく食べきろう
- ③ 水きり
生ごみはしっかり水をきろう



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/>

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。



※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。