



令和8年(2026年)2月1日発行  
宇治市政だより  
[毎月1日・15日発行]

広報

# うじ



特集

## つながる地域 はぐくむ未来

02 特集

07 子育て・子育てにやさしいまちづくり

11 第40回記念宇治川マラソン大会

2月8日(日)は  
衆議院議員総選挙の投票日です  
問コールセンター ☎ 21-0414



# 学校ごとに活動はさまざま

全ての宇治市立小中学校で「コミュニティ・スクール」が開始されて4年目をむかえ、  
新たな活動が始まったり、従来からの活動が広がったりしています。



おいしい宇治茶大好きプロジェクト



壁面アート

授業での指導や  
サポートが手厚くなった♪



家庭科ボランティア

地域住民のさまざまな  
スキルやサポートが  
子どもたちの  
学び・体験を  
支えます

地域の方と  
一体感を持てた♪



大吉山登山



米づくり

登校の見守り

コミュニティ・  
スクールで「見守り隊」の  
取組が充実

交流により地域への  
愛着が育まれ、  
社会への関心  
を育てます

地域の方と児童生徒の  
距離が「グッ」と近くに！



生徒会本部とCSランチョンミーティング



感謝祭で児童がお点前を地域の方々に披露

特集

# つながる地域 はぐくむ未来

地域とともにある学校 学校を核とした地域づくり  
～コミュニティ・スクール(CS)の推進～

「コミュニティ・スクール」という言葉を聞いたことがありますか？学校・家庭だけでなく、地域全体で子どもを見守り育てることで、子どもたちが地域とともに育ち、未来を切り拓いていけるよう、各学校で様々な取組が行われています。今号では取組の一部を紹介します。

岡教育支援課 ☎ 20-8766

〔学校〕

学校運営協議会

学校の運営とそのために必要な支援等について協議する合議制の機関

宇治市の/

コミュニティ・スクール

※宇治市では、学校運営協議会と地域学校協働活動を一体的に推進していく仕組み全体をコミュニティ・スクールと呼んでいます。

〔地域〕

地域学校協働活動

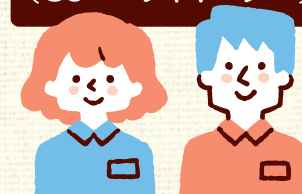
地域の人や保護者と学校が、相互に連携・協働して、様々な活動を展開



地域と  
目標やビジョン  
を共有

連絡・調整

地域学校協働  
活動推進員  
(CSコーディネーター)



学校と  
目標やビジョン  
を共有



宇治市では、家庭・学校・地域が連携・協働し、地域全体で子どもたちを育むコミュニティ・スクールを進めてまいります。

学校と地域の皆様が力を合わせて学校運営に取り組み、地域で目標やビジョンを共有し、学習支援や登下校の見守り、図書館ボランティア活動など、各学校・地域の特色を生かした取組が展開されています。

コミュニティ・スクールは、「地域とともにある学校」「学校を核とした地域づくり」を目指すものです。地域の皆様の力が、未来の地域の担い手となる子どもたちの成長を支えています。

今後とも、子どもをまんなかに地域や社会で支えあう子育て・子育てにやさしいまちづくりに努めてまいりますので、皆様のご理解とご協力をよろしく願っています。

宇治市長 松村 淳子







笠取第二小学校では10年以上、しめ縄作りを教えています。子どもと関わる際は、一生懸命に取り組む姿が見られて何よりも嬉しいです。完璧に出来ることより「一番大事だ」と思います。

## 「喜んでもらえるのが嬉しい」

笠取第二小学校で、しめ縄作りなどの指導をされている若井さんにお話を伺いました。

interview

## 笠取第二小学校 地域ボランティア

若井 健治さん

私たちCSコーディネーターは、学校と地域のつなぎ役として、学校のニーズと地域の資源を結びつける役割を担っています。「コミュニティ・スクールは、未来を担う子どもたちを地域全体で支える仕組みです。子どもの学びをサポートするだけでなく、地域の人が「つながる場」という役割も持っています。最近では少なくなった「左義長」(さぎちよう)も、榎島小学校では毎年

## 学校は地域の人が つながる場

榎島小学校で、地域と学校をつなぐ架け橋として活動されている豊谷さんにお話を伺いました。

interview

## 榎島小学校 CSコーディネーター

豊谷 聖子さん



開催されており、児童が伝統行事を体験する機会となるとともに、地域の方々が近況を報告し合う貴重な交流の場ともなっています。

「今日いつものおっちゃんいなかったけど、どうしはったん?」と、通学等を見守る安全ボランティアの方のことを心配する子どもに、心が温かくなったことがあります。見守り見守られ、支え合いつながる場として、学校が地域コミュニティの核となっていると感じています。

## 「ささやかな感動の積み重ね」

榎島小学校では様々なコミュニティ・スクールの取組が行われていますが、中でも図書館ボランティアの取組は定着していて、ボランティアが身に付ける赤いエプロンは、児童にすっかり馴染みとなり親しまれています。読み聞かせだけでなくちよつとした相談などを受けることもあり、子どもから頼りにされたり、図書室の壁面飾りの仕上がりを見て達成感を感じたり、ささやかな感動の積み重ねがやりがいにつながっていると思います。

## 誰でも力になれる

「こんなことボランティアになるの?」という声を聞きますが、出来ることはたくさんあります。ぜひ学校行事などにご参加いただき、つながりの輪を広げていただけたらと思います。

## 児童との交流が 楽しい日課

私は小学校の教師をしており、共働きでした。子どもが4人いますが、小さい時は特に地域の皆さんにお世話になりました。学校からの帰りに声を掛けてもらったり、うちで遊ばせてもらったりと、地域全体で見守ってもらっているという感覚でした。

地域で子どもを見守り育むという風土は、今でも変わっていません。朝、近所の八幡神社でラジオ体操をしているのですが、近くを通る児童とあいさつを交わすのが楽しい日課になっています。

## それぞれが何か できることを

地域に住む人が、学校や子どもたちのために、それぞれが何か出来ることをするのが「当たり前」という、ここに住む人の意識はずっと変わっていません。休みの日に子どもが楽しめる企画をしたり、山で活動出来る企画をしたり、年齢に関わらず地域全体で子どもを大事に育んでいます。子どもは地域を元気にする宝だという気持ちで地域全体に根付いています。

## 笠取第二小学校のコミュニティ・スクール

普段できない面白いことができて(地域の人との活動は)全部好き!



稲刈り



元気市

学校で育てた野菜のお届けをとおして、地域の皆さんと交流ミニコンサートも開催!

「土ひねり」は毎年楽しみ!



土ひねり(陶芸)



茶摘み



伝承遊び

## 榎島小学校のコミュニティ・スクール

工夫して本を読んでくれてありがとう。いつも楽しみにしてるよ!



お話し会



左義長

実際に米づくりを体験してその大変さがわかった!



米づくり



図書室でのサポート



# 子育て・子育てにやさしいまちづくり

## うーちゃ学校「野菜たっぷりライス ペーパークッキング」

園健康づくり推進課 (☎20-8793)

小さなお子さんでも出来る新鮮な野菜を使った簡単レシピをお伝えします。

時2月28日(土)午前10時～正午(受け付けは午前9時半～)

所榎島地域福祉センター 対市内在住の4歳～小学生の親子

定抽 12組 ￥1人300円 《協力団体》小山農園、宇治川福祉の園 申2月11日(祝)までに、WEBフォームで、同課へ。



▲WEB申込

## 第30回宇治市子育て支援者研修会 「性の育ちを支える大人の関わり方」

園こども福祉課 (☎20-8733)

子どもたちを取り巻く性の環境と大人の関わり方を学びましょう。

時2月25日(水)午後2時～4時 所生涯学習センター 定抽 70人 講安藤智華子さん(鍼灸師) 持筆記用具

申2月18日(水)までに、電話・WEBか同課窓口へ。



▲WEB申込

## 高校生給付型奨学金(市民税非課税世帯対象)の申請

園こども福祉課 (☎20-8733)、山城北保健所綴喜分室 (☎63-5745)

対市民税非課税世帯で、次の①～④のいずれかに該当する世帯の高校生1～3年生(特別支援学校高等部、高等専門学校含む)。※他の奨学金制度と併給出来ない場合あり。①母子(父子)世帯(8年3月31日時点で、20歳以上65歳未満の人と同居している場合は申請不可)②児童世帯③障害者世帯(手帳要件あり)④長期療養者世帯 申申請書・7年度市民税非課税証明書(同居者全員分)・合格通知書か生徒手帳の写し・印鑑・口座番号がわかるもの、③④の世帯はそれを証明する書類等を、2月2日(月)～27日(金)に同保健所福祉課窓口へ。申請書はこども福祉課、同保健所にあります。

## ひとり親家庭奨学金(高等学校入学支度金) 入学前申請

園こども福祉課 (☎20-8733)、山城北保健所 (☎21-2102)

対8年4月1日時点で京都府(京都市は除く)に居住し、引き続きひとり親家庭であると見込め、高等学校への入学が決定している中学3年生の児童を扶養している父・母等※同種の奨学金等と併給出来ない場合あり。《支給額》45000円 申所定の用紙に合格通知書(写し)を添え、2月2日(月)～27日(金)に、郵送か同課窓口へ。7年度ひとり親家庭奨学金が未提出の場合は、あわせて提出が可能。入学後に在学証明書等の提出が必要。



## 子どもと一緒に遊びに行こう

### 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

園同幼稚園 (☎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。時2月3日(火)・10日(火)・27日(金)いずれも午前10時半～11時半

### 園おやこっくらんど

園生涯学習センター(☎39-9500) 時2月17日(火)午前10時～11時半 所同センター 対未就学児と保護者 肉「親子で楽しむおはなし会」、「ひなまつりのかざりを作ろう」、おもちゃ遊び、パラバルーン、体操等

### 園社会福祉協議会のサロンなど

《共通》所総合福祉会館 園同協議会 (☎22-5650)

#### ●赤ちゃん広場&サロン

園◎広場=2月6日(金)◎サロン=20日(金)いずれも午前10時～正午 対◎広場=生後7～12カ月の子と保護者◎サロン=妊婦、生後1～6カ月の子と保護者 ￥200円 持動きやすい服装、バスタオル、飲み物等

#### ●おしゃべりキャッチボール

園2月12日(木)午前10時～11時半 対おおむね40歳以上の妊婦、子育て中の人 持バスタオル、飲み物

市内のコミュニティ・スクールを支える皆さんの声をご紹介します

interview

## 東宇治中学校 地域連携教員 谷井亮太さん

東宇治中学校で、中学校教諭として地域との連携を担い、組織的・継続的な取組を支援する谷井さんにお話を伺いました。

### 一緒に育んでいる ような感覚

コミュニティ・スクールには、卒業生も含めて様々な年代・立場の方が関わってくださり、子どもたちの成長をみんなで手助けし、「一緒に育んでいるような感覚を共有できます。地域の皆さんからは「学校の外で声を掛けてもらえて嬉しかった」などの声が届いています。生徒たちにとっても、地域に出て実際に体験するから



こそ学べることもあり、社会とのつながりや地元への愛着を実感するとてもいい経験になっています。

### 「お茶でつながる国際交流」

東宇治中学校では、通年で行う「園芸ボランティア」「図書ボランティア」「エコボランティア」に加えて、毎年テーマを決めてプロジェクトに取り組むことを3年前から始めています。今年は「お茶で世界とつながるプロジェクト」として、万博参加国であるカナダの方々を招いて「万博参加国とお茶で国際交流」を開催しました。

### 「広がるつながりの輪」

プロジェクトでは、地域の茶農家さんのご協力で茶摘みを体験でき、菟道高校茶道部の皆さんや保護者の方のご協力でお点前の指導を受けることができました。茶道部の皆さんとは、学校運営協議会のメンバーでもある菟道高校の校長先生からのお声掛けでつながりました。また、お茶会で提供する和菓子について地元のと菓子屋さんに監修していただいたり、当日の衣装を保護者の皆さんに作成いただきました。今後も、子どもたちが柔軟なアイデアで世の中の諸課題について考える取組を行い、さらなるつながりの輪を広げていけたらと思っています。

## 東宇治中学校のコミュニティ・スクール ～万博参加国とお茶で国際交流～

体験を通してつながりの輪を広げたい！



お茶摘み体験

上手にお茶を点てられるように頑張った！



お茶席体験

自分たちと先生だけではできない体験ができた！



生徒による呈茶

## FMうじ「学校と地域をつなぐ！ CS情報日誌！」がスタート

### 今後の放送予定

第4回 2月16日(月)南部小学校の取組  
第5回 3月16日(月)東宇治中学校の取組

※詳しくは、FMうじのホームページで確認出来ます。







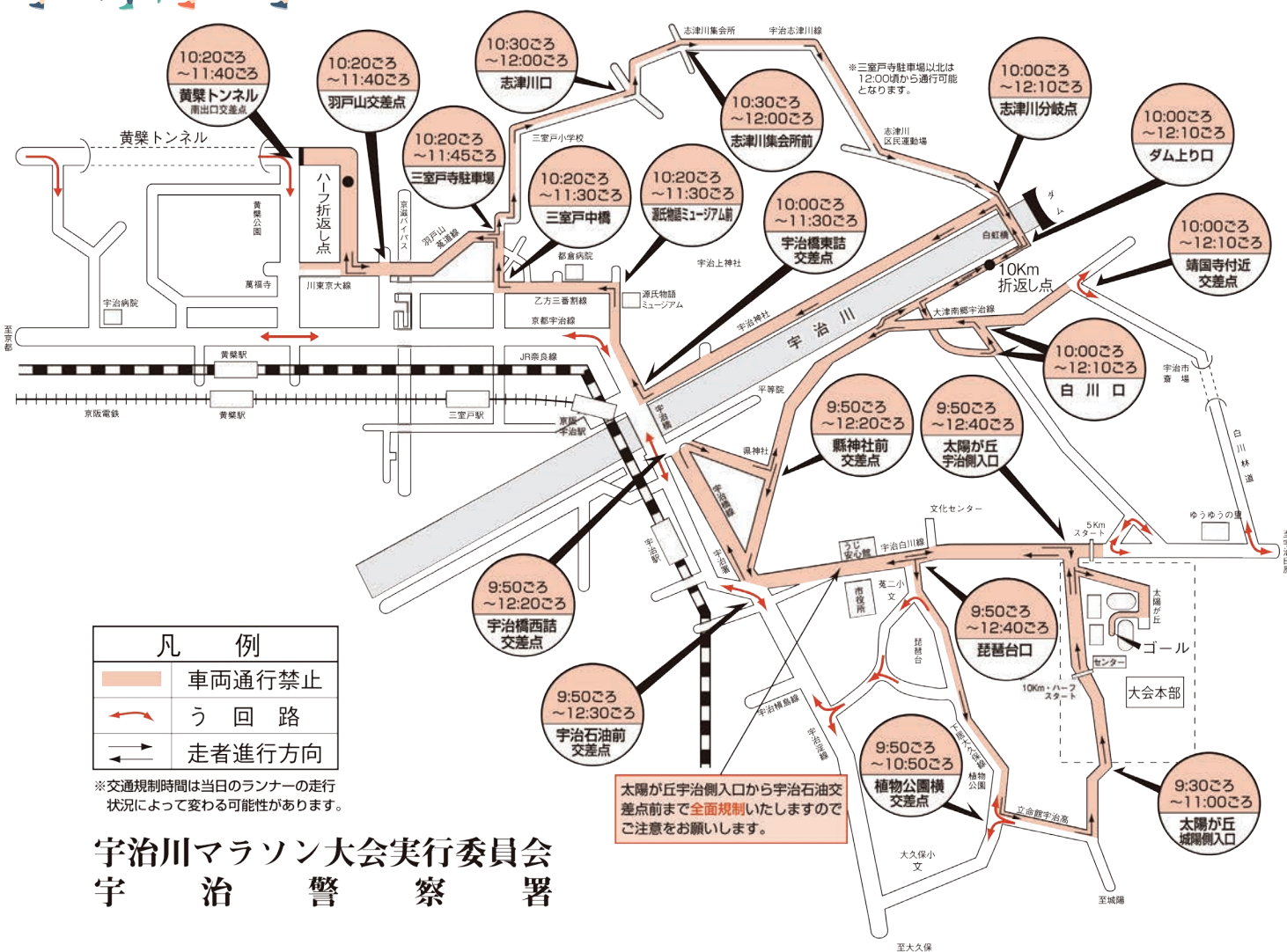


午前10時10分 太陽が丘スタート ▶▶▶ 午後0時40分 最終ゴール

全国各地から多くのランナーが参加します。当日は図のとおり交通規制を行います。

当日は車での移動を控えてください。ご理解とご協力をお願いします。

☎宇治川マラソン大会実行委員会事務局 (☎22-1150)

宇治川マラソン大会実行委員会  
宇 治 警 察 署

## 太陽が丘内の車両通行

## ● 公園内道路

原則として午前9時半～午後0時40分は車両通行出来ません。

## ● 駐車場

原則として午前9時半～午後0時40分は駐車場の出入りが出来ません。

※午前11時以降は城陽側ゲートから第1・2駐車場の入退園は可能です。

詳しくはこちら /



## 紫式部ゆかりのまち宇治

～魅力発信プロジェクト～

## 紫式部文学賞の候補作品募集 ～あなたのお気に入りの作品を推薦してみませんか～

☎文化スポーツ課 (☎611-8501 宇治琵琶33) ☒bunkasportska@city.uji.kyoto.jp ☎20-8724

「紫式部文学賞」は、伝統ある日本女性文学の継承・発展と、市民文化の向上に資することを目的としています。36回目を迎える同文学賞の受賞候補作品を推薦してみませんか。

推薦出来る人 市内在住・在勤・在学の15歳以上(中学生を除く)の人

推薦出来る作品

- 作者が女性の作品
- 7年1月1日～12月31日に刊行された日本語の作品。作品のジャンルは、小説、戯曲、評論、随筆、詩、歌句、翻訳及びノンフィクション等の文学作品(ただし、詩及び歌句については、ある程度の作品を収録した「集」の体裁をとるもの)。

推薦方法 所定の推薦用紙を、2月27日(金)までに、郵送・Eメール・WEBで、同課へ。



WEB

## 宇治アートプロジェクト トークショー・日本画ワークショップ

☎文化スポーツ課 (☎611-8501 宇治琵琶33) ☒bunkasportska@city.uji.kyoto.jp ☎20-8724

市内を巡回展示中の「こども達が紡ぐ宇治ミライ夢架橋図」屏風絵の講師2人によるトークショーや絵馬制作のワークショップをお楽しみください。

時内 3月7日(土)◎トークショー「宇治で紡ぐ歴史と未来」=午後0時半～1時◎ワークショップ=午前10時半～正午、午後2時～3時半 所お茶と宇治のまち歴史公園「茶づな」 対小学3年生以上(小学生は保護者要同伴) 定先◎トークショー=100人(予約不要)◎ワークショップ=各30人(予約優先) 申ワークショップの参加希望時間・氏名(ふりがな)・年齢・学年・住所・電話番号を、2月1日(日)～15日(日)に、郵送・Eメールで、同課へ。



## 第10回宇治市健康長寿フェス 2026

☎福祉サービス公社 (☎28-3154)

「生きがいを持って、活躍できる地域へ～人生100年時代を目指して～」をテーマに、講演「超高齢社会の現実と宇治のこれから～おたがいさまの町づくりを今ふたたび～」、参加型のイベントや体験コーナー、活動団体の活動展示コーナーを行います。自分の生きがいや活動したい社会参加団体を見つけてみませんか。

時2月21日(土)午前10時～午後3時 所生涯学習センター 関山下憲昭さん(大谷大学名誉教授)



▲山下憲昭さん



## 市営住宅(空家)の入居者募集



● 募集する市営住宅 ●

☎住宅課 (☎20-8740)

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。応募資格など詳しくは、募集案内書を確認してください。

入居時期 3月下旬予定

応募資格(一部)

- 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(事実上婚姻と同様の関係にある人及び婚約者を含む)がいる
- 基準収入額以内である

※子育て世帯向け住宅は、上記に加え次の要件が必要。

- 同居しようとする親族に小学6年生以下(12歳以下)の子が1人以上いること

申2月10日(火)まで(消印有効)に、郵送で、同課へ。

募集案内書は同課で配布する他、市ホームページから印刷も出来ます。

## 一般世帯向け住宅

|            |     |    |
|------------|-----|----|
| 木幡河原市営住宅   | 4DK | 1戸 |
| 黄檗市営住宅     | 2DK | 2戸 |
|            | 3DK | 1戸 |
| 五ヶ庄福角市営住宅  | 3DK | 1戸 |
| 神明宮西市営住宅   | 3DK | 1戸 |
| 槇島吹前市営住宅   | 2DK | 1戸 |
|            | 3DK | 1戸 |
| 小倉中畑市営住宅   | 2DK | 1戸 |
|            | 3DK | 1戸 |
| 伊勢田ウトロ市営住宅 | 2DK | 2戸 |

## 子育て世帯向け住宅

|          |     |    |
|----------|-----|----|
| 木幡河原市営住宅 | 4DK | 1戸 |
| 神明宮西市営住宅 | 3DK | 1戸 |





物価高騰対応重点支援地方創生臨時交付金活用事業

物価高からくらしを守るための支援

食料品等の物価高騰による影響を踏まえて、生活者や事業者の皆さんのくらしを守るための支援を行います。詳しくは今後、ホームページ等に掲載予定です。

一 物価高対応子育て応援手当

子ども1人につき、2万円を給付します。原則申請不要ですが、公務員及び10月1日以降に離婚等により児童手当の申請が必要になった保護者等は申請が必要です。住所地の自治体へ申請してください。詳しくは、市ホームページで確認してください。

《対象》平成19年4月2日～令和8年3月31日までに生まれた子どもを養育する保護者  
《開始時期》令和8年2月中旬(予定)

一 水道料金を減免します

水道の基本使用料及びメーター使用料の半額を減免します。(申請不要)  
《対象》宇治市と直接給水契約を締結している全ての使用者  
《期間》第1期～第3期(偶数月検針地区：4・6・8月検針分、奇数月検針地区：5・7・9月検針分)

うじの生活おうえん  
デジタルクーポン

市内事業者の売上向上及び生活者支援のため、市内店舗で利用出来るプレミアム率40%のクーポンを発行します。  
《デジタルクーポン》7千円(販売額5千円) ※1人2セットまで  
《期間》令和8年3月中～8月末(予定)

一 商店街等販売促進支援

商店街等が実施する販売促進事業等への支援補助を行います。  
《対象》消費喚起となる販促品や商品券発行など  
《補助率》4分の3(上限200万円)

一 学校給食費高騰対策

主食である米をはじめとした食料価格の高騰を受け、給食費への補助を拡充します。これにより、保護者負担が増えないよう配慮します。

8年度国民年金保険料は  
お得な支払方法で

国民年金医療課 ☎20・8792

国民年金保険料の支払いには、月払いの他に、保険料が割引される一括前納等があります。

参考

7年度口座振替(1年前納)では年間4400円の割引

納付書による前納

4月上旬に日本年金機構から郵送される納付書で、指定の納付期限までに金融機関やコンビニエンスストアで納付してください。

※2年前納を希望する場合は、事前に京都府年金事務所窓口へ所定の申出書の提出が必要です。

※納付額が30万円を超える場合、コンビニエンスストアでの納付は出来ません。

口座振替・

クレジットカードによる前納

申し込み方法

●口座振替

基礎年金番号がわかるもの(年金手帳、基礎年金番号通知書等)、通帳、金融機関届出印を持ち、口座のある金融機関か同事



務所 ☎075・644・1165へ。

●クレジットカード納付

基礎年金番号がわかるもの(年金手帳、基礎年金番号通知書等)、クレジットカード(本人、配偶者)のものでない場合は同意書が必要を持ち、同事務所か年金医療課窓口へ。



※申込から初回振替(立替)までは、2カ月程度かかります。初回振替(立替)までは納付書でのお支払いになります。

●口座振替早期

通常の口座振替(当月分保険料を翌月末引き落とし)を口座振替早期(当月分保険料を当月末引き落とし)で納付すると定額保険料から月額60円(7年度割引されます)(早割は、定額保険料の口座振替に限る)。



学区福祉委員  
を募集



☎22・5650

学区福祉協議会(コラボネット宇治) 自分たちの町をもっと住みやすく、子どもから高齢者まで様々な人が安心して暮らせる環境づくりのために、あなたも福祉委員として一緒に活動してみませんか? 現在約千名の方が活動されています。

学区福祉委員会とは

おおむね小学校区ごとに組織されたボランティア組織です。社会福祉協議会(コラボネット宇治)と連携し、各学区福祉委員会で高齢者を対象に会食会や見守りを目的とした配食サービス、地域の世代間交流の推進等の活動を行っています。

主な取り組みの紹介

活動内容は各学区福祉委員会で異なります。詳しくはホームページで確認出来ます。

情報BOX

今後のイベントや行事の情報をお届けします。

高齢者



老人園芸ひろば 利用者の募集

対4月1日現在、満60歳以上(昭和41年4月2日以前生まれ)で、市内在住かつ市内に住居登録があり、他の園芸ひろばの利用または申し込みをしていない人 《募集地と区画数》◎木幡Ⅱ80区画◎芝ノ東Ⅱ61区画◎榎島Ⅱ117区画◎小倉寺内Ⅱ60区画◎大久保Ⅱ85区画。いずれも応募者多数の場合は抽選 《区画の広さ》約10㎡(1世帯につき1区画。ただし応募者数が募集区画数に満たない場合は2区画まで可) 《利用期間》4月1日～11年3月15日の約3年間 《利用料金》1区画年額3600円 《留意事項》◎月1回程度、ひろば内の全体清掃活動へ参加◎ひろばの運営委員をお願いする場合あり◎車での来園は禁止 申氏名・住所・電話番号、希望する場所を、次のいずれかの方法で申し込んでください。◎郵送Ⅱ2月2日(月)～16日(月)(消印有効)◎窓口Ⅱ同期間中に長寿生きがい課に本人か代理人が申し込み◎現地Ⅱ木幡は2月12日(木)午前9時半～10時半に、六地藏南集会所へ、芝ノ東は12日(木)午前11時半～午後0時半に、広芝集会所へ、榎島は12日(木)午後2時半～3時半に、西目川集会所へ、小倉寺内は13日(金)午前10時～11時に、老ノ木集会所へ、大久保は13日(金)午後2時～3時に、南大久保集会所へ。





市公式LINE

LINE  
予約  
マークが付いているイベントや講座は、市公式LINEから予約が出来ます。予約方法(トーク画面のメニュー予約する)をタップ

## 健康・福祉



### 元気フロンティア教室

時 3月14日(土)午前10時～11時半 所 生涯学習センター 対 宇治市・城陽市・久御山町在住の人 定 先15人 内 健康ウォーキング等 講 池本敬博さん(明治国際医療大学客員教授) 持 運動出来る服装・靴、飲み物、タオル 申 氏名(ふりがな)・住所・生年月日・電話番号を、2月5日(木)～3月6日(金)(必着)に、郵送・Eメールか国民健康保険課窓口 ④ kokho@city.uji.kyoto.jp へ。

### 生涯学習・スポーツ



### 京都ハンナリーズ 宇治市ホームタウンデー



▲ハナリーズ LINE

宇治市民は無料で観戦出来ます。

時 3月11日(水)午後7時～9時 所 京都市体育館(京都市右京区) 定 抽100人 申 2月1日(日)～20日(金)に、二次元コードから京都ハンナリーズ公式LINEを追加、トーク画面に「宇治市民招待」と送信し、送られてくるURLから申し込み。 関 京都ハンナリーズ( ④ ticket@sckyo.jp)

### 京都マラソン2026ノーマイカー デーに協力をお願いします

長時間にわたり道路を使用するため、京都市内全域で大規模な渋滞の発生が予想されます。

## 催し



### スマートフォン講座

時 所 内 表のとおり

《講座内容》

入門…スマホの使い方(入門編)

基礎…スマホの使い方(基礎編)

応用…スマホの使い方(応用編)

AI…生成AIを使ってみよう

※各講座1時間

| 日付 | 2/19<br>(木)   | 2/20<br>(金) |
|----|---------------|-------------|
| 会場 | アル・プラザ<br>宇治東 |             |
| とき | 午前10時半～       | 入門          |
|    | 正午～           | 基礎          |
|    | 午後2時～         | 応用          |
|    | 午後3時半～        | AI          |

定 先 各回3人 内 スマホ番号(専用車内)でスマートフォン講座 申 希望時間、氏名・住所・電話番号を、2月2日(月)午前9時から、電話で、専用ダイヤルへ。 関 専用ダイヤル(ソフトバンク株式) ④ 0800・111・9442、デジタル政策課

### 山城マルシェ in JR宇治駅

時 2月10日(火)午後4時～6時半 所 JR宇治駅南北通路 内 農家・飲食店による新鮮で旬な地元農産物や加工品の直売 関 農林茶業課

## 安全・安心



### LINE 予約 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。



▲WEB講習

時 2月15日(日)午前9時15分～11時 所 うじ安心館 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 2月2日(月)から、電話・LINE・WEBで、警 防 救 急 課 へ。



▲WEB申込

## 産業・消費生活・求人



### 開地域福祉センター管理職員 (会計年度任用職員)の募集

《勤務内容》管理運営、窓口受付業務等  
《任用期間》4月20日～9年3月31日(更新あり)。ただし、9年4月19日まで

## 住まい・環境・資源



### 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 ②3月2日(月)～6日(金) ③農家等大口利用者向け ④3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(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 ②2月25日(水)～27日(金)に、電話で、リサイクルセンター長谷山 ④ 53・3581 へ。

## その他



### 審議会等の傍聴

関連資料等は、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てください。

### ●地域包括支援センター運営協議会

時 2月17日(火)午後2時～4時 所 うじ安心館 定 先5人 内 7年度の運営状況についての報告と8年度の事業計画について他 申 当日、午後1時半～1時50分に会場へ。 関 長寿生きがい課

### 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 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 費無料 申不要





# 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

(問) 長生きがい課  
(問) 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。

### ～65歳からの健康づくりのキーワードは「フレイル予防」～

#### 「フレイル」とは?

フレイルとは、年齢を重ねることに伴う心身の衰えのことであり、健康な状態と要介護状態の中間の状態をいいます。また、フレイルの前にプレフレイル(フレイル予備軍)があるため、この段階での早めの対応が、フレイルへの進行を防ぐ鍵となります。



#### フレイルをチェックしてみましょう

【2020年改定 日本版 CHS 基準 (J-CHS 基準)】

|   |    |     |
|---|----|-----|
| 体重減少(6か月で意図しない2kg以上の減少)                   | はい | いいえ |
| 筋力低下(握力: 男性<28kg、女性<18kg)                 | はい | いいえ |
| ここ2週間、わけもなく疲れたような感じがする                    | はい | いいえ |
| 歩行速度の低下<br>(1秒あたり1m未満しか歩けない)              | はい | いいえ |
| 身体活動の低下(軽い体操や定期的なスポーツ<br>のいずれも週1回以上していない) | はい | いいえ |

#### 「はい」に該当した数

3つ以上…フレイル 1～2つ…プレフレイル  
0…健康な状態

### フレイル予防の 3本柱

フレイル予防には、「栄養」「身体活動」「社会参加」の3つの柱に取り組むことが効果的です。また、1つよりも2つ、2つよりも3つとも取り組むことで一番効果を発揮します。今日から日常生活に取り入れて、フレイルを予防しましょう!

#### 栄養(食事・口腔機能)

- 多様な食品を食べる
- 適切で十分な量のエネルギーをとる
- たんぱく質を意識した食事をとる
- ビタミンDの摂取も忘れない
- 毎日の歯磨きと定期的な歯科受診を心掛ける
- お口の体操を取り入れる



#### 身体活動(生活活動・運動など)

- 生活での活動量を増やす(掃除・庭仕事・買い物等)
- 有酸素運動(ウォーキング・ジョギング等)とレジスタント運動(筋トレ等)を組み合わせた運動をする



#### 社会参加(つながり・地域交流など)

- 趣味や学習等の文化活動に取り組む
- ボランティア活動や仕事に挑戦してみる
- 地域の人と交流する機会をもつ



出典(参考文献) フレイル予防推進会議、フレイル予防住民啓発パンフレット 説明問答集

## 第35回紫式部文学賞受賞者コラム ～消えゆく脳～

(問) 文化スポーツ課



みずむら みなみ  
水村 美苗さん

七四歳である。若い人だったら、ああ、気の毒だと思ってしまう。私だって自分が気の毒である。見かけ

も悪くなったし、身体も利かなくなった。だが、この時代に七四歳だというのは、物書きとしては、悪いことばかりではないと近ごろ思うようになった。

どういう名称で呼ぶべきかわからないが、インターネット以前とインターネット以降という、二つのまったく別の世界を生きていることができたからである。明治維新以前と以降を生きていることができた以上の意味をもつように思う。そして、これからの人は未来永劫インターネット以降の世界しか知ることがない。

人間の脳は二十代半ばを過ぎないと真に成熟しないとされている。私たちの世代は小さいころから大人になるまで本ばかり読んでいた。遠くに住んでいる人に向かってせっせと手紙を書いていた。私たちはインターネット以前の脳の持主である。それでいて、インターネット以降の世界にも充分に足を踏み入れることができ、物書きとしてAも駆使できる。

考えてみて欲しい。私たちが死に絶えたら、もう、こういう脳をした人は死に絶えてしまふのである。私の両親はもちろん昔の世界しか知らない。最近、彼らが昔に交わした膨大な量の手紙を発見した——それを次の作品のために音声入力で文字に変換している最中で、自分のしていることの不思議に、ついついこんなことを考える今日この頃である。

【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。