

令和8年(2026年)3月1日発行



宇治市政だより

[毎月1日・15日発行]

広報

うじ



宇治市の
学校給食を

特集

のぞき見!

中学校給食がスタート

02 特集

06 市政功労者などを表彰

11 住宅用火災警報器を設置しましょう

宇治市の学校給食のこだわり

①「お茶」を使ったメニュー

レシピ・メニュー名
ともに児童考案!
鶏肉のお茶め揚げ



ちくわの抹茶揚げ



②色々な料理が楽しめる

海外の料理や郷土料理などを取り入れることで、食の経験を積んでいます。

丹後地方の郷土料理「さばそぼろ」



エチオピアの伝統的な鶏肉の煮込み料理「ドロワット」

③「手作りの味」を大切に

●市販のルーを使用せずに、カレーを作っています。
●揚げ物の衣付けを手作業で行うなど、調理員さんが誇りを持って「手作りの味」にこだわっています。



宇治市のこだわりの給食を紹介します。

小学校給食をのぞき見!



皆大好き
こだわりカレー

人気No.1!? 鶏のから揚げ



- 赤飯
- 鶏肉のから揚げ
- 赤だし
- おかか和え
- お祝いデザート
- 牛乳



季節のイベント
メニューが
登場することも

- ご飯
- とうもろこし
- カレー
- 牛乳



おかわりするぞ~!



- ちらし寿司
- 鶏肉のゆずみそ焼
- わかめのすまし汁
- ひな祭りゼリー
- 焼きのり
- 牛乳

児童にInterview
好きな給食メニューは?

カレー、から揚げ、うどん

Interview 栄養教諭に聞きました

Q 献立の決め方って?

A. 前月と全く同じ組み合わせにしないこと、和食をメインにすることを意識しつつ、栄養面・衛生面・作業工程等も考慮して栄養教諭が献立の大枠を決めます。その後、栄養士・調理員・学校の先生など複数の人が参加する会議で活発な意見交換をしながら確定します。複数の人が集まることで様々な視点から検討することができ、安全な給食の提供に繋がっています。

また、月1・2回程度、新メニューを追加していますが、レシピの収集から始まり、試作をしたり、様々な人のアドバイスを取り入れたりを繰り返しながら完成しています。



宇治市の学校給食を

特集

のぞき見!

中学校給食がスタート

4月から中学校給食を開始します。
今号では、献立や宇治市の給食の特長など
子どもたちの健康を支えるための学校給食について紹介します。
問 学校管理課 (☎20-8756)

学校給食の役割

- 栄養バランスのとれた給食を提供することによる、児童・生徒の心身の健全な成長・発達
- 食育の推進に取り組むことによる、食生活に対する正しい理解と望ましい食習慣を身に付ける



宇治市長 松村 淳子

この間、整備を進めてまいりました学校給食センターが完成し、いよいよ4月から中学校給食がスタートいたします。

学校給食センターでは、児童・生徒の心身の健全な発達及び食育の推進のため、これまで培ってまいりました学校給食におけるさまざまな取り組みの成果を踏まえながら、最新設備の導入や徹底した衛生管理のもとで調理を行ってまいります。

また、施設の見学や調理の様子への配信、食育だよりの発行等をはじめとした、学校における食育の充実にも取り組んでまいります。

宇治市の全ての小中学校で、栄養バランスのとれた、あたたかく、安全・安心でおいしい学校給食を実施いたします。市内をコンテナを積んだ専用車両が走り回りますので、ご理解・ご協力をよろしくお願いたします。

中学校給食を

のぞき見!

いよいよ令和8年度より
始まる中学校給食に向けて、
「給食センター」を新設します。
センターの特長や中学校給食の
あれこれを紹介いたします。



POINT 1 おいしく安全

- 幅広い調理方法や効率的な調理が可能で調理機器を導入
- 作業工程の明確化等、徹底した衛生管理

POINT 2 災害への備え

- 地震に強い建物
- 停電時に釜や炊飯機能を稼働

POINT 3 環境にやさしい

- 屋根に太陽光パネルの設置
- 高効率の空調・給湯機器の導入

給食センターを紹介

新しく始まる中学校給食に
欠かせない「給食センター」。
気になるポイントをQA形式で
解説します。

Q 給食センターって
どんなところ?

複数の学校の給食を一括して調理する施設で、市内の中学校と宇治西小倉学園の給食を作ります。



完成予想図

Q 給食って
冷めないの?

できあがった給食は「保温・保冷食缶」に入れることで、温かいものは温かく、冷たいものは冷たいまま食べられます。



Q 給食センターの
中に入れるの?

調理室の様子を見学できるスペースを整備し、親子で参加できる料理教室等の企画も実施する予定です。



見学スペース

Q アレルギー対応は
どうなっている?

特定原材料8品目「卵、乳、小麦、えび、かに、そば、落花生、くるみ」に対応します。アレルギー対応食専用の調理室を設け、他の調理作業と区別することで、アレルギー物質の混入を防ぎます。



Q センターからどうやって子ども達に届けられるの?

次のように、安全・効率的に各学校に配送します。

STEP 1 出発



給食センターで出来上がった給食はコンテナに収められ、専用車両で出発します。

STEP 2 配送



各校の配膳室にコンテナが運びこまれます。各校に配置する配膳員が配膳の準備を整えます。

STEP 3 配膳



生徒が配膳室から食缶等を各教室まで運び、配膳します。

中学校給食のポイント

初日の献立は「ねぎ塩豚丼」です!

中学校給食の献立

小学校の献立をベースに、中学生の体に見合った栄養バランスの取れた献立を作成します。「中学生の好きなメニューは何か」「栄養バランスはどうか」等、試行錯誤しながら決めていきますので、お楽しみに!



小・中学校 米量くらべ

約1.4倍

小学3・4年生 170g

中学生 230g



- 一食あたりの栄養
- 650kcal
 - カルシウム 350mg
 - 鉄 3mg

- 一食あたりの栄養
- 830kcal
 - カルシウム 450mg
 - 鉄 4.5mg

食器にも注目!

小学校の食器と同じ素材で、少しサイズが大きくなります。宇治市宣伝大使ちはや姫のデザインも施されているので、ぜひチェックしてみてください!



市制施行記念日に市政功労者などを表彰

とき 3月1日(日)

ところ 文化センター大ホール

☎ 020・8701

今日まで市政の発展にご尽力をいただいた市政功労者の表彰を行います。
また、体育・スポーツの振興に貢献された人や団体にスポーツ賞の表彰を、文化の振興に貢献された青少年にジュニア文化賞の表彰を行います。
さらに、市民による善行や優れた地域活動を継続されている人を地域社会貢献者として表彰し、障害者の援護更生に顕著な功績のある人等に
表彰状や感謝状を贈呈される人は、次の皆さんです。(順不同・敬称略)

市政功労者

◆表彰状贈呈

《自治功労者》

服部正、今川美也、金ヶ崎秀明、岡本里美、中村麻伊子、山崎匡、大河直幸、西川友康、木本裕章、関戸安夫

《永年勤続職員》

50人

◆感謝状贈呈

《固定資産評価審査委員会委員》

井上玲子

《入札監視委員会委員》

田窪厚志

《行政改革審議会委員》

北村和生、多田ひろみ

《総合計画審議会委員》

塚口博司、牧紀男、吉田利一

《集会所管理者》

荒木祥三、芝江晶一、新庄元子

《紫式部市民文化賞選考委員会委員》

外山敦子

《スポーツ推進委員協議会委員》

山本幸平

《高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画推進協議会委員》

岡田まり、桂敏樹

《介護サービス相談員》

湯浅一郎

《介護認定審査会委員》

岡本恵子、西田佳史

《都市計画審議会委員》

田中美貴子

《地域公共交通会議委員》

井上学、岡田一敏、國澤千佳子、島崎貴士、杉本英樹、高橋愛典

《少年補導委員》

梅村岳伸、門脇洋子、北村雪江、小林義雄、瀧谷由起子、野村久雄、福嶋宏子、細見忠幸、

皆谷美佐子、森田昌扶

《民生委員・児童委員》

木下多美子、本間久美子

《市政に協力・功労のあった団体・個人》

宇治市食生活改善推進員協議会

「若葉の会」、

宇治市字幕つけサークルトトロ、

井谷貞子、大森敦子、

大森千恵子、塩尻鈴子、

田村末子、豊嶋京子、藤元壽子

《住民自治組織の長》

市田正守、黒川幸、中村幸二、

中村浩章、西井孝夫、西村三喜男、

平岡己津夫、溝淵淳子、

匿名1人(本人の希望により)

《教職員》

8人

スポーツ賞

《栄誉賞》

島田麻央(スケート競技)

《優秀選手賞》

芦田和佳(陸上競技)、川崎柚季(ス

ケートボード)、児玉一成(サツ

カー)、田井滉泰(空手道)、

高田華音(卓球)、武道芙紀(馬術)

《優秀団体賞》

立命館宇治高等学校アメリカン

フットボール部(アメリカンフット

ボール)

《ジュニア賞》

浅井心晴(空手道)、新井鳳世(空

手道)、猪川鼓十(ボクシング)、

伊田証(バドミントン)、

大垣心太郎(テニス)、金沢純木

(スケート競技、幸大貴(野球)、

小島理人(自転車競技)、小西香濃

(空手道)、近藤尚生(スケート競

技)、斎藤聖真(柔道)、澤野滯(ホ

ウリング)、塩貝美乃(空手道)、

清水優桜(空手道)、竹田有槻(ホ

クシング)、田中絵美莉(空手道)、

田中祐莉(空手道)、堂園晃大(空

手道)、藤原彩花(ボウリング)、

麦谷杏莉(空手道)、向朝輝(柔

道)、森下真希(空手道)、

八杉太介(バレーボール)、

山野愛桜(空手道)、若林月菜(空

手道)、宇治柔道会(柔道)、伊勢田

ファイターズ(軟式野球)、岡屋ス

ポーツ少年団(軟式野球)、立命館

宇治中学校バトントワリング部(バ

トントワリング)

《奨励賞》

井上ジユロム(柔道)、

鍛冶采香(柔道)、片山莉実(体操

競技)、戸根未知留(陸上競技)、

鳥本大誠(柔道)、中嶋星莉奈(体

操競技)、西村月羽(柔道)、

原田愛音(柔道)、松山孝太郎(柔

道)、安本樹木(空手道)、

若林隼平(空手道)、東宇治中学校

女子卓球部(卓球)、宇治柔道会小

学生(柔道)、宇治柔道会中学生(柔

道)、コパンスポーツクラブ宇治

(水泳競技)

《功労賞》

浅井真希子、市村真司、井上宜久、

岡田久美子、木村春男、坂田宏之、

中井幸三郎、中尾悟、中村茂樹、

西村忠和、長谷川誠、堀内知加子、

牧野悦治、村上昭、毛籠博、

山本満佐子

ジュニア文化賞

《文化賞》

東宇治中学校吹奏楽部(マーチン

グ)、梅村颯来(ピアノ)、香月実

(ピアノ)、竹本有里彩(地図作品展

《奨励賞》

京都芸術高等学校生徒会(平和アー

ト制作・発表)、山崎花愛(バレー)

地域社会貢献者

泉敏子、南陵町防災・防犯委員会、
久保田幹彦、辻薫、石田繁子、
岩出章、宇治市民大学運営スタッ
フ会

障害者自立更生者等市長表彰

林かおり、宇治市障害者施設保護
者連絡会

優秀政策表彰

障害福祉課・資産活用推進課(障害
のある方の作品を発信する場の提供と社会
参加の促進を目的として、市庁舎内に障害
者アートの常設展示スペースを整備、
市民協働推進課・産業振興課(集会
所・公園の一体活用による利用促進と
地域コミュニティの活性化を目的に、
多世代が気軽に集い、つながる交流の
場「まちの縁がわ」を創出する取組を
実施)

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8年3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12月生まれ	詳細は、3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7年5月生まれ	3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6年7月生まれ	詳細は、3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10月生まれ	詳細は、3月13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3年4月2日～ 令和4年4月1日生まれ	詳細は、4月下旬に発送する個別通知を確認してください。
BCG予防接種	1歳未満	詳細は、3か月児健康診査時にご案内します。

○教室

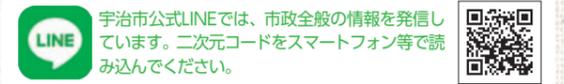
事業	対象	ところ	とき	その他
離乳食教室	令和7年11月生まれ	健やかセンター	4月24日(金)	前期・中期頃の離乳食の話と試食。☑必要。4月1日(水)から電話で保健推進課へ。
あんしんかんDE お話タイム	0歳の子と保護者	健やかセンター	4月10日(金) 9時30分～11時	参加者同士の交流と遊びの紹介(20分程度)。☑不要。時間内に直接会場へお越しください。
乳幼児相談	2か月～就学前	健やかセンター	4月10日(金) 9時15分～11時	計測、栄養(食事)・育児(発達)相談。 ☑予約優先(開催日2週間前から電話で保健推進課へ)。*予約なしの場合は、栄養相談や発達相談のご希望にそえない場合があります。
		北部地域子育て支援センター	4月23日(木)10時～11時	計測、育児相談(☑各20人)。 ☑予約優先(開催日2週間前から電話で子育て支援センターへ)。
		西部地域子育て支援センター	4月15日(水)10時～11時	
		南部地域子育て支援センター	4月21日(火)10時～11時	
		ぶんきょうにこここルーム	4月20日(月)10時～11時	
パパとママのための おはなし会	①2か月頃～6か月頃の子と保護者 ②6か月頃～1歳未満の子と保護者	健やかセンター	4月27日(月) 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。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)	4月27日(月) 9時30分～10時30分 (受付は9時15分～)	助産師による妊婦体操、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
	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(ひとりでの参加も可)	4月16日(木) 10時30分～11時45分 (受付は10時15分～)	☑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)	4月18日(土) 10時～11時50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。



令和7年3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3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。



| 今月のおすすめイベント案内

●おはなしのへや

時 3月7日(土)
15時30分～
図書館サークルおはなしたまてばこによる、幼児から小学校の低学年を対象にしたおはなし会です。



| 自慢の遊具・サービス

児童書コーナーには、六角形のテーブルとツールがあり、お子様とゆっくり絵本を楽しめます。動物のかわいい手作りマスコットたちがお出迎え!



西宇治図書館



場 所：小倉町山際63-1
西小倉地域福祉センター3階
ア ク セ ス：近鉄小倉駅から徒歩10分
JR小倉駅から徒歩20分
駐 車 場：有
問い合わせ先：☎39-9226

| スタッフの声

手作りの館内地図で、本を探しやすいように工夫しています。お子様と本を楽しむひとときを、ぜひ図書館でお過ごしください!



お出かけスポット

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。



「子どもと一緒に遊びに行こう」のコーナーは、14ページに掲載

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。

医療機関	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。 ※当番医が小児科医でない場合、乳児等の診療に対応出来ないことがあります。
	診療日 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
	診療時間 午前10時～12時 午後1時～5時
	診療場所 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 (山城北医療圏)	小児救急医療体制
	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。
医療機関	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。

3月1日～7日は春の火災予防運動「急ぐ日も 足止め火を止め 準備よし」

住宅火災からいのちを守る 住宅用火災警報器を設置しましょう

岡予防課 ☎39-9402

住宅用火災警報器は、火災が発生した際に逃げ遅れを防ぎ、命を守ってくれる非常に重要なものです。
未設置の場合は、速やかに設置しましょう。
また、古くなった住宅用火災警報器は、電子部品の寿命や電池切れなどで、火災を感知しなくなることがあります。
定期的に点検を行い、取扱説明書を確認して計画的に交換しましょう(交換の目安は10年)。

CASE あわや大惨事！警報器の音で助かった！

1
ワイヤレスイヤホンを1階
寝室の布団の上で充電して
いた時のこと…
2階リビングでくつろいでい
たら、1階から警報音が…



2
階段へ行くと、すでに煙が充満！
あまりの煙の勢いに、階段から
逃げることを諦め、扉をすべて
閉めて家族全員で2階のペラン
ダに避難した。



3
通報後、消防車が来て避
難できた。
火災警報器の警報音が鳴っ
ていなかったら、もっと被
害が出ていた。もしかした
ら逃げ遅れていたかも…



そういえば…
ワイヤレスイヤホンを落としたことがあった…



リチウムイオン電池など充電式電池の火災が増えています。強い衝撃が発火の原因となる可能性も…使用方法を守り、電池が膨らむ等の異常があれば、使用をやめましょう。PSEマーク(*)が表示されているかの確認も忘れずに！
※日本国内で販売される電気製品が「電気用品安全法」に基づいた安全基準を満たしていることを示すマーク

CHECK

どこにどんな種類を付けるの？

- すべての寝室に煙式を設置
- 2階以上に寝室がある場合は階段に煙式を設置
- 台所に熱式を設置

あなたの家にはついてますか？

宇治市の住宅用火災警報器の設置率は**82.3%** 全国平均**84.9%**を下回っています！

火災警報器の点検方法



- 「点検ボタン」を押すか「点検ひも」を引く
- 「正常です」などの音声や「ピーピー」という警報音、または作動灯(赤)が連続点滅すれば正常 ※警報音などが鳴らない場合、電池切れや故障が考えられます。

4月1日から / 一般廃棄物の処理手数料を **改定** します

岡城南衛生管理組合 ☎34-3376

●現行

種別	手数料
1類 土砂等	100kgまで毎に1200円
2類 (1類以外の一般廃棄物)	100kgまで毎に1500円
3類 処理困難物	100kgまで毎に2250円
併せ産廃 ※2	100kgまで毎に1500円

●4月1日から

種別	手数料
1類 剪定枝	10kgまで毎に150円
2類 (1類以外の一般廃棄物及び家庭系の土砂等)	10kgまで毎に300円
3類 処理困難物	廃止 ※1
併せ産廃 ※2	10kgまで毎に300円

※1 処理困難物:廃止し、2類に統合します。 ※2 併せ産廃:廃棄物処理法第11条第2項の規定により、一般廃棄物とあわせて処理することができる産業廃棄物。 ▲詳しくはこちら

宇治市公式LINEに登録して もうゴミ出しには迷わない!

岡秘書広報課 ☎20-8704

設定方法

- まずは友だち登録!▶▶▶
- LINEのトーク画面下のメニュー「ごみの出し方」をタップ
- 「ごみの定期配信 受信設定」をタップ
- 「ごみ収集カレンダーの地区」「通知するごみの種類」「通知の時間帯」を選択
- 「回答」をタップし、次に表示される画面の「送信」をタップして設定完了!



市役所へ行かなくても交付請求が出来る

各種証明書交付サービスのご案内

閩市民課(☎20-8722)、税務課(☎20-8718)

3月～4月は市役所の各種窓口が混雑します。
色々な証明書請求方法を紹介しますのでご利用下さい。

(宇治市なう)



▲窓口混雑
情報サイト

●住民票・印鑑登録証明書のコンビニ交付

《受付日時》午前6時半～午後11時 ※システム休止日を除く
《取扱証明書と請求出来る人》◎住民票の写し=本人か同一世帯の人◎印鑑登録証明書=本人

《必要なもの》マイナンバーカード(利用者証明用電子証明書の暗証番号4桁)、手数料

《手続方法》全国のコンビニエンスストアなどに設置されているキオスク端末(マルチコピー機)画面上の「行政サービス」から手続き開始

●オンライン交付請求(住民登録地へ郵送)

《取扱証明書と請求出来る人》◎住民票の写し=本人か同一世帯の人◎印鑑登録証明書=本人◎戸籍謄本・抄本など戸籍に関する証明書=本人か本人の配偶者、または直系親族等◎後見等の証明書・独身証明書=本人◎課税(非課税)・所得証明書=本人◎固定資産評価証明書・課税証明書、課税台帳の写し=本人◎納税証明書=本人

《必要なもの》スマートフォン(マイナンバーカード読み取り対応機種)、マイナンバーカード(署名用電子証明書が有効なもの)、クレジットカード

《手続方法》市ホームページから手続きしてください。後日、証明書は住民登録地へ郵送します。



▲オンライン
交付請求

●行政サービスコーナーでの交付

《受付日時》平日の午前9時～午後4時45分

《取扱証明書》◎住民票の写し(市内分のみ)◎住民票記載事項証明書(年金受給者現況届出を含む)◎印鑑登録証明書◎戸籍の全部(個人)事項証明書(謄・抄本)◎除かれた戸籍の全部(個人)事項証明書(除籍(原戸籍)の謄・抄本)◎戸籍の附票の写し◎後見等の証明書◎戸籍届書の受理証明書◎届書記載事項証明書◎不在住・不在籍証明書◎個人の市・府民税の所得証明書・課税証明書(事前に申告が必要な場合あり。詳しくは税務課へ)◎土地または家屋の評価証明書・課税証明書◎市税の納税証明書

《必要なもの》手続に来る人の本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証、健康保険資格確認書等)、本人以外の場合で代理人申請が可能なのは代理人の本人確認書類と委任状、印鑑登録証明書の申請には印鑑登録証(カード)

●郵送での交付請求

《取扱証明書》住民票の写し、戸籍謄・抄本など戸籍に関する証明書



▲郵送の
交付請求

●電話予約で休日受け取り

平日の電話予約により、直近の土・日曜日、祝日(年末年始を除く)に受け取り

《取扱証明書》住民票の写し、印鑑登録証明書
※本人か同一世帯の人に限り。印鑑登録証明書の予約には印鑑登録証(カード)が必要。



▲電話予約
の休日受取



3月は自殺対策強化月間です

閩地域福祉課(☎20-8730)

自殺は決して特別な問題ではなく、誰にでも起こりえる身近な問題です。

もし、あなたの周りに悩みを抱えた人やいつもと様子の違う人がいれば、勇気を出して、声をかけ、じっくり話に耳を傾けてください。寄り添うことが、悩みを抱える人にとって、大きな力になります。様々なところの悩みについて相談出来る窓口を紹介します。



▲「まもろうよ、
こころ」
(厚生労働省
特設サイト)

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)



関連図書の展示・貸出

時3月10日(火)～15日(日) 所市内3図書館

自殺対策強化月間関連セミナー 子どもや若者のこころのサインに気づく： メンタルヘルスリテラシーの第一歩

閩男女共同参画課(☎39-9377)
メンタルヘルスリテラシー(自分や周りの人の心の状態に気づき、適切な対応ができる方法)について学んでみませんか。
時3月21日(土)午後1時半～3時半 所ゆめりあうじ 定
宛40人 閩石川信一さん(同志社大学教授) 他保育あり
(6カ月～小学3年生) 甲講座名・氏名・住所・連絡先(電話
かメールアドレス)、保育希望の有無、保育希望者は子の名前(ふりがな)と年齢を、3月12日
(木)までに、電話・Eメールか同課窓口(☎
ouboyumeria@city.uji.kyoto.jp)へ。



▲Eメール

宇治市少年少女合唱団

公立の合唱団として、音楽活動を通じて心豊かな子どもたちを育てることを目的に昭和54年から活動しています。

- 活動
- 定期練習=毎週土曜日の午後2時～4時半
 - その他=定期演奏会の開催や公的行事への参加、夏季強化合宿やクリスマス会などのイベント

団員 市内在住の小学2年生～中学3年生

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

第47回定期演奏会

1年の練習の成果を発表します。皆さんに楽しんでいただけるように、心を込めて歌います!
演奏会終了後は卒団式を行います。

時3月22日(日)午後1時半～4時
所文化会館大ホール



新入団員募集

楽譜が読めなくても大丈夫!一緒に歌いましょう!
所市内在住で8年4月に小学2年生～中学1年生になる人 甲団費、保護者会費等
甲新入団員募集チラシ裏面の申請書を、3月1日(日)～4月13日(月)(必着)に、
郵送・Eメールか同課窓口(〒611-8501宇治琵琶33)へ。申込書は、同課や公民館、
コミュニティセンター等にある他、市ホームページから印刷も出来ます。

体験入団会

時4月11日(土)午後3時～4時 所中央公民館 所市内在住で8年4
月に小学2年生～中学1年生になる人(保護者要同伴) 甲3月1日(日)
～31日(火)に、市ホームページ専用フォームへ。



▲市ホーム
ページ



産業・消費生活・求人

4時〜 所同センター大ホール 料前
 売券11万3800円(全席指定) ※3
 Dメガネ付き 《チケット先行発売日》
 3月6日(金)午前10時から(電話予約・
 オンラインは午後1時から)



文化センター
 ●GRE4N BOYZ イマーシブ
 ライブシアター2026
 - The ZA- ~溢れる想いが止まらない~
 時10月3日(土)午後5時〜(開場は午後

文化・芸術・歴史

文化センター
 (一社)ソーシャルメディア研究会
 チーフ技術指導員 申3月4日(水)
 午前9時から、WEBか
 同館で整理券配布(一人4
 枚まで)



税・年金・保険

生涯学習・スポーツ
 ●「いま、宇治の歴史がおもしろい!」
 の三十年で宇治の歴史は進化した」
 時3月24日(火)午前10時〜正午 所生涯
 学習センター 定先20人 講杉本宏さん
 (京都芸術大学客員教授)

宇治観光ボランティアガイド

●大人のためのおはなしを楽しむ会
 時3月24日(火)午前10時〜正午 所中央
 公民館 講おはなしたまてはこの皆さん



中央図書館

●写真展 & 特別企画展
 時◎西小倉地域コミュニティ写真展 11
 3月8日(日)〜15日(日)◎北小倉体育
 振興会特別企画展 11 3月16日(月)〜
 22日(日)

西小倉コミュニティセンター

●写真展 & 特別企画展
 時◎西小倉地域コミュニティ写真展 11
 3月8日(日)〜15日(日)◎北小倉体育
 振興会特別企画展 11 3月16日(月)〜
 22日(日)

自衛官の募集

《募集種目》◎一般曹候補生◎2等陸
 海・空士(任期制自衛官)
 ※詳しくは「自衛隊京都」
 でインターネット検索
 問宇治地域事務所 ☎
 44・7139)



出張里親相談会

時3月16日(日)午後1時半〜4時 所市役
 所1階市民交流ロビー 問子ども福祉課

相談



子育てふれあいフェスタ
 in やましろ
 大学生、子育て支援団
 体などによるコンサート
 や工作体験など、小さな子どもと親子一
 緒に楽しめるイベントを開催します。
 時3月7日(土)午前10時〜午後3時 所
 京都文教大学サロン・ド・パドマ 問山
 城広域振興局企画・連携推進課 ☎21・
 2049)



アクトパルうどん道場
 笠取の名水を使ってうどんづくりに挑
 戦しませんか。
 時3月28日(土)・29日(日)いずれも午前
 9時半〜午後1時 定抽各6組 料1組
 7千円 持飲み物、エプロン、三角巾、
 タオル 申氏名・年齢・住所・電話番
 号・希望日を、3月2日(月)〜11日(水)
 (消印有効)に、郵
 送・ファクスかア
 クトパル宇治窓口
 (〒601・1392
 西笠取辻出川西1
 番地 ☎075・575・
 3511)へ。

子どもと一緒に遊びに行こう

●おやこっくらんど
 問生涯学習センター ☎39-9500
 時3月17日(火)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 内ピアノでリトミック、おも
 ちゃ遊び、体操、パラバルーンなど



●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)
 ●赤ちゃん広場&サロン
 時◎広場=3月6日(金)◎サロン=3月13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 内ミニプログラムと参
 加者同士の交流 料200円 持動きやすい服
 装、バスタオル、飲み物等



●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。
 時3月4日(水)・10日(火)・19日(木)いずれも午前10時半
 ~11時半



●おしゃべりキャッチボール
 時3月12日(木)午前10時〜
 11時半 対市内在住の妊婦、
 未就学の子と保護者 内絵本
 の読み聞かせ等 持バスタオル、
 飲み物



●人権講演会 & 映画上映会
 問同館 ☎39・9197)
 時3月28日(土)◎講演会「インター
 ネットと人権」11午前9時15分〜(開
 場は午前9時)◎映画上映会「はたら
 く細胞」(字幕あり)11午前10時10分
 定先80人 講講演会 竹内義博さん



©清水茜/講談社
 ©原田重光・初嘉屋一生・清水茜/講談社
 ©2024映画「はたらく細胞」製作委員会

健康・福祉
 傾聴ボランティア養成講座
 日頃話し相手が少なく活力を見失いが
 ちな人がいきいき生活を送れるよう、親
 身に寄り添い傾聴を行うボランティア養
 成講座を開催します。
 時3月27日(金)午後1時半〜4時半 所
 総合福祉会館 定先30人 講中瀬真弓さ
 ん(福)いのちの電話研修委員) 申3月
 2日(日)〜23日(月)に、電話で、社会福
 祉協議会 ☎22・5650)へ。

人権・平和



健康・福祉



情報BOX
 今後のイベントや行事の情報をお届けします。



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

(問 男女共同参画課、健康づくり推進課)

健康づくりに役立つ情報をお伝えします。

「生涯を通じた女性の健康と権利」

1994年にエジプト・カイロで行われた国際人口開発会議で提唱された、リプロダクティブ・ヘルス/ライツ(性と生殖に関する健康と権利)とは、性や子どもを産むこと、また自分の身体に関することすべてにおいて、身体的・精神的・社会的に本人の意思が尊重され、自分自身で決められる権利のことです。

この概念は、男女共に安全で満足のできる性生活を送り、女性が子どもを産むかどうか、いつ、何人産むかを決定する自由を持ち、更年期、老年期などの生涯における心と身体の健康を保証する考え方です。

リプロダクティブ・ヘルス/ライツが近年注目される背景には、ジェンダー平等の意識が社会全体に芽生えたことが大きな理由と考えられます。

従来の社会では、女性は「結婚して子どもを生み、家族のケアをし、男性を支える存在」とされてきました。しかし現代では、性別にかかわらず、本人が望めば誰でも社会に出て活躍できる時代になってきています。

自分のからだは自分で守る

リプロダクティブ・ヘルス/ライツの概念を知るとは、自分の性や身体のことを自分で決めて守るだけでなく、妊娠の意思、家族計画や避妊、中絶に関することや、適切な医療の受診等にもつながります。

誰もが「自分は守られるべき存在であり、自分の気持ちを尊重し、生き方を選んでいいのだ。」と思える社会の実現を目指し、あなたの家族、パートナー、友人にもその大切さを伝えていきましょう。



生涯を通じて健康に過ごすためには

プレコンセプションケア(通称「プリコン」)は、「性別を問わず、適切な時期に、性や健康に関する正しい知識を持ち、妊娠・出産を含めたライフデザイン(将来設計)や将来の健康を考えて健康管理を行い、自らの主体的な選択に基づき、望む生き方(ウェルビーイング)を実現できるようにするための取組です。

地震の備えは日頃から!

(問 危機管理室)



ちはやー!地震はいつ起こるかわからないでしゅ。地震から身を守るにはどうすればよいでしゅか?



まずは、屋内・屋外問わず周囲の状況や避難経路を確認して、揺れに備えることが大事ね!あと、日ごろからの備えが重要よ!実際に地震から身を守る行動や備えの具体例は、下記のサイトからも確認出来るわ。

気象庁 地震から身を守るために 検索



備えをしておくことで地震への対応が素早くできるのでしゅネ!



地震が起きたら、あわてず、まず身の安全を確保してね!

レッツ!エコ・リサイクル

(問 環境企画課)

デコ活 始めてみませんか?

くらしの中のエコろがけ

宇治市では、2050年までにCO₂排出量を実質ゼロにする「ゼロカーボンシティ」の実現に向けた取組を進めており、脱炭素につながる新しい暮らしを広げるための国民運動「デコ活」を推進しています。「デコ活」とは、暮らしを快適にしなが環境にも配慮する行動のことです。環境にやさしいことは、我慢が必要だと思われがちですが、省エネ家電は電気代の節約につながり、断熱窓は室内を快適に保ち、フードロスを減らすことは家計の負担軽減にもなります。地球にも自分たちの暮らしにもやさしい「デコ活」を始めてみませんか。

まずはここから! デコ活アクション

- デ 電気も省エネ 断熱住宅
- コ こだわる楽しさ エコグッズ
- カ 感謝の心 食べ残しゼロ
- ツ つながるオフィス テレワーク

環境省「デコ活」ホームページ▶

読むだけでエコ・アクションポイント対象記事▶



[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

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。



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/

