



令和8年(2026年)9月1日発行

宇治市政だより

[毎月1日・15日発行]

September

9/1

第1991号

うじ

ときを飾ぎ

凛と輝く宇治

広報

11 救える命をつなぐ
“原動力”とは

12 9月は敬老月間です。

02

特集

自分を
つくる。
今日の10分が、
10年後の

あなたの健康、
後回しじゃないですか？



今日の10分が、10年後の自分をつくる。

あなたの健康、
後回しになっていませんか？

仕事や家事、子育てなどに追われる毎日の中で、自分の健康について考える時間は後回しになりがちです。

「運動しないといけないとは思っけれど、なかなか続かない」「健診結果が気になるけれど、そのままにしている」「そんなことはありませんか。運動不足や生活習慣の乱れは、気づかないうちに積み重なり、将来の健康に影響します。大切なのは、無理なく続けられること。

今号では、宇治市が行っている健康づくりの取り組みや、今日から始められる健康づくりのヒントを紹介します。

岡健康づくり推進課(☎20・8793)

「座りっぱなし」を
「からだを動かす時間」にチェンジ!

今より10分多くからだを動かす 「+10 (プラステン)」を取り入れよう

「こまめに立つ・歩く」「階段を利用する」「ながらストレッチをする」など、日常の身体活動を増やしましょう。

《1日の身体活動の目標》

18～64歳 ▶▶ 60分以上

65歳以上 ▶▶ 40分以上

《+10のメリット》

- 生活習慣病の予防
- ロコモティブシンドローム(運動器の障害)、認知症のリスク低下
- 体力・筋力の維持・向上
- こころの健康づくり など

出典：厚生労働省「アクティブガイド2023」

近年、ライフスタイルの変化に伴い、運動不足や生活習慣の乱れ、ストレスなど、さまざまな健康課題がみられます。健康は、一人ひとりの暮らしを支え、人生を豊かにする大切な財産です。そして、市民の皆さまがいきいきと暮らせることは、地域の活力やまちの元気にもつながります。健康づくりは特別なことではなく、日常生活の中で少し体を動かすこと、食事や睡眠を意識することなど、小さな取組の積み重ねが大切です。今回の特集を通して、ご自身やご家族の健康について考えるきっかけとなり、健康づくりへの第一歩につながれば幸いです。

宇治市長 松村 淳子



数字で見る

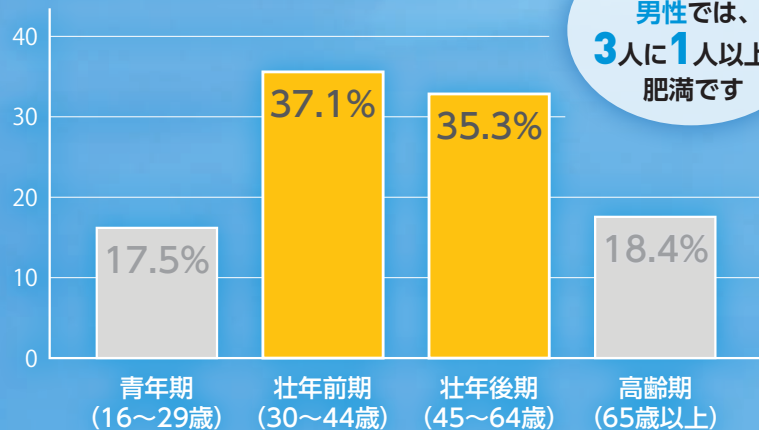
宇治市民の健康課題

令和5年度に市民の皆さんを対象に健康づくり・食育に関するアンケート調査を実施しました。その結果、生活習慣に関するさまざまな健康課題が見えてきました。今回は宇治市民の3つの健康課題について紹介します。

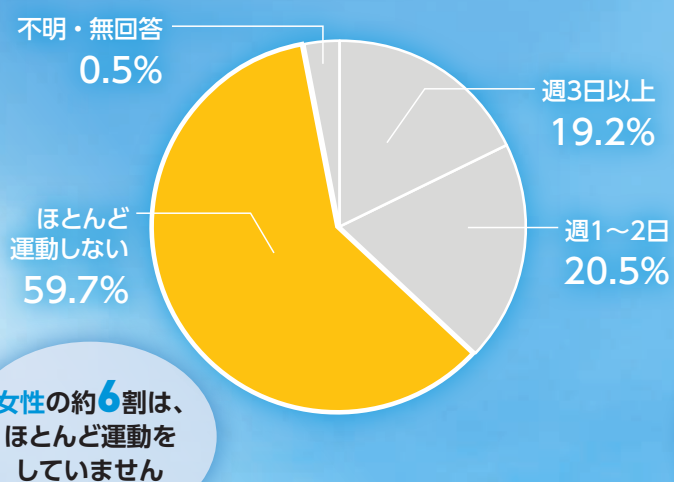
将来も健康でいきいきと暮らし続けるために、まずは今の自分の生活を振り返ってみませんか。

30～64歳の男性では、
3人に1人以上が肥満です

課題1 肥満の人の割合(男性)

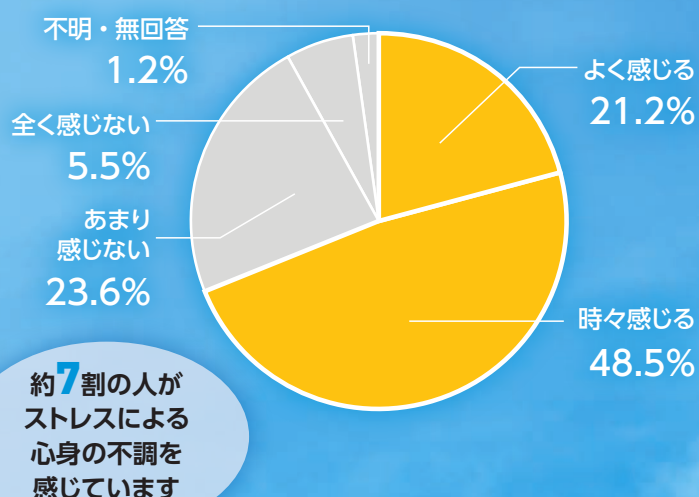


課題2 運動・スポーツの頻度 (30～64歳女性)



女性の約6割は、ほとんど運動をしていません

課題3 ストレスによって体や心の不調を感じる人の割合 (30～64歳)

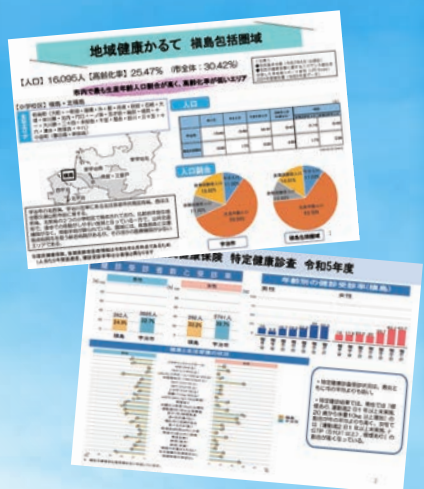


約7割の人が
ストレスによる心身の不調を感じています

出典：「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2024年12月」

地域の健康を データで見える化

健診結果や医療費などの健康データを分析し、日常生活圏域ごとの健康課題や強みをまとめた「地域健康かるて」を作成しています。分析の結果、地域によって健康状態や生活習慣に違いがあることが分かりました。



自分の地域の「地域健康かるて」はこちら

働き盛り世代の肥満やメタボリックシンドローム、運動不足が多い地域や、高齢者の外出頻度が少ない地域など、それぞれに特徴があります



取り組み 3 ラジオ体操

8月に
全国生放送の
会場に！



子どもから高齢者まで、誰もが気軽に参加できるラジオ体操。地域の仲間と一緒に体を動かしながら、健康づくりと交流の場づくりにつながっています。

8月21日(金)には、「夏期巡回ラジオ体操・みんなの体操会」の会場として、榎島町の京都文教学園宇治キャンパスグランドが選ばれ、地域の魅力と健康づくりの取組を広く発信しました。

Interview

榎島地域で健康づくりの取り組みをされている榎島コミュニティ推進協議会 福祉社会推進委員会の辻 美津子(左)さん、杉浦 加代子(右)さんにお話を伺いました。

●私たちの健康づくり

辻 毎週土曜日の朝、集会所に集まってラジオ体操をしており、気付けば10年程続いています。朝から体を動かすことで気持ちもすっきりするので、皆さん参加されているのかなと思います。

杉浦 宇治市が開催する健康教室の参加者で集まってサークルを立ち上げ、毎週金曜日にコミセンで体操教室を開催しています。もともと週1回運動していたのですが、もう少し何かしたいと思い、口コミが良かった健康教室に参加しました。習ったことを続けたいもったいないと思い、自主的に継続し7年経ちました。

●地域で活動することの良さ

辻 単に体を動かす場ではなく、互いに思っていることや出来事を話す場になっているので、地域のつながりが希薄になっている今、コミュニケーションを取れる場所があることは良いなと感じています。

杉浦 自分1人だと「今日はやめとこ」と思ってしまいがちですが、「皆がいるから行こう」と思える点が皆で取り組むことの良さだと思います。また、知恵を共有する場、安否確認の場にもなっていると感じています。

辻・杉浦 だからこそコミセンの職員さんと協力しながら、地域の皆で集まって活動できる健康づくりのイベントを企画し、定期的に開催しています。

私たちの健康づくりの取り組みに
参加をお待ちしています！



●“ちょっとした運動”を毎日

辻・杉浦 老化を防ぐために運動は必要だと思いますので、ウォーキングや腕を動かすなど、自分ができるちょっとしたことを取り入れることから始めてみてください。

凛と輝く
「ひとこと」

大きな運動でなくていいので、毎日少し動くことを意識しましょう。



今日からできる!+10を実践しよう ～+10の取り組みを紹介します～

仕事

- ・階段を使う
- ・休憩時間に歩く、体操する
- ・こまめに立ち上がる

移動時

- ・徒歩、自転車で移動する
- ・少し遠回りする
- ・歩く時は歩幅を広く、早く歩く

自宅で

- ・掃除、洗濯などの家事を行う
- ・テレビの合間に立ち上がる
- ・ラジオ体操やストレッチを行う

休日

- ・自然のある公園などに外かける
- ・ウォーキングを楽しむ
- ・仲間と合って交流する

[+10]はゴールではなく、身体活動を増やすための第一歩。

[10分多く]を積み重ねて、毎日の活動量を少しずつ増やしていきましょう。



健康づくりは、
地域から

榎島のみんなが考えた、 健康の続け方



一人では
続かない

地域の人と
一緒なら
取り組みやすい

楽しみながら
できることが
いい

「誰もが気軽に、楽しみながら続けられる健康づくり」
に取り組んでいます。

取り組み

1 からだメンテフェス

健康チェックや体験コーナーなどを通じて、自分のからだと向き合うきっかけづくりを行っています。楽しみながら健康について学び、地域の皆さんが交流できるイベントです。



▲講師の先生に教えてもらいながら、肩甲骨のストレッチ♪



▲唾液によるストレスチェックを楽しむ親子

思ったより
ストレス度が
低くて良かった！

取り組み

2 榎島ウォーク

「まずは歩くことから」を合言葉に実施しているウォーキングイベント。身近な地域を歩きながら、運動習慣づくりや地域の魅力再発見につなげています。



▲みんなで「正しい歩き方」を学びます



▲正しい歩き方を意識してウォーキングスタート♪

「地域健康かるて」によると、榎島地区は、子どもから高齢者まで地域のつながりが強く、地域活動が活発なことが特徴です。一方で、働き盛り世代では肥満や運動不足の割合が高く、生活習慣病の発症率や医療費も高い傾向にあることが分かりました。

そこで、榎島地区を健康づくりのモデル地区として、地域の健康課題をみんなで共有し、健康づくりについて話し合いを行いました。

早期発見で守れる未来がある。

がん検診とセルフケア



2人に1人が、がんにかかる時代。働き盛り世代の罹患数が増加している今、私たちにとって最も有効な「備え」は、早期発見です。

早期発見のためにできること

1 がん検診

がんは早期に発見できれば治る可能性が高い病気です。症状がない今こそがん検診を。



◀5大がん検診の詳細はこちら

集団がん検診(肺がん検診・胃がん検診(胃部X線検査))の追加募集中

詳しい内容は市ホームページで確認してください。

時9月28日(月)～9年1月12日(火)

中9月2日(水)～12月15日(火)に、LINE・WEB・郵送か健康づくり推進課窓口へ。



▲肺がん検診



▲胃がん検診

2 セルフケア

自分の体の変化にいち早く気づき、早期発見につなげるための大切な習慣です。異変に気付いたら、検診を待たずにすぐに病院へ。「日ごろのセルフケア」でもっと安心を。

セルフケアのポイントを紹介!

「乳房を意識する生活習慣」(ブレスト・アウェアネス)

4つのポイントをおさえ、日頃から自分の乳房を意識する習慣を身に付けましょう。

①自分の乳房の状態を知る

入浴時に見て、触ってチェック

②乳房の変化に気をつける

しこりや乳頭からの分泌物がないか注意する

③変化に気づいたら

すぐに医師に相談する

④40歳になったら2年に1回、乳がん検診を受ける



ちはや姫

今年もやります!

あなたも健康づくりを始めてみませんか?

うじウォークで今日からプラス10分!



健康づくりで大切なことは、毎日の生活の中で少し体を動かすこと。その第一歩を応援するため、今年も健康ウォーキングアプリ「うじウォーク」をスタートします。毎日のちょっとした行動を記録しながら、健康習慣を身につけてみませんか?

時9月1日(火)～令和9年2月28日(日) 市内在住・在勤・在学でスマートフォンを持っている人 無料

うじウォークの おすすめポイント

健康記録でもポイントが貯まる

歩数はもちろん、食事や体重、血圧の記録でもポイントをゲット

最先端AI技術で健康をサポート

AIを活用し、血圧・血糖値維持プログラムや食事アドバイスなどあなたに合った情報を提供

宇治のまちを歩いて楽しめる

ウォークラリーへの参加や、市内施設・応援企業・イベント会場に設置された二次元コードの読み取りでもポイントをゲット

ポイントを貯めて景品に応募

デジタルギフトや応援企業の景品が当たる抽選に参加

※応援企業は9年1月29日(金)まで募集中



▲応援企業について詳細はこちら

アプリをダウンロードしてウォーキングを始めよう



iPhoneを利用の人はこちら



Androidを利用の人はこちら



アプリの登録・操作方法はこちら

昨年度、登録している人は、そのまま使えます!

1 目線はまっすぐ

あごを軽く引き、自分の歩幅の3～5歩先を見る

正しい歩き方のポイント

はじめる前はウォーミングアップ
終わったらクールダウンしましょう。

運動強度 呼吸を乱さず
自然に会話できる程度

2 腕を大きく後ろに振る

ひじを軽く曲げて振ると、腕は疲れにくい

3 膝を伸ばしてかかとから着地

膝を伸ばして歩くと自然にかかとから着地し、歩幅が広がる

4 しっかり大地をキック

かかとから直地し、体重を親指の付け根に移動させ、つま先で踏み込む

5 靴選びも重要

指先を動かせる余裕があり、かかとがしっかりした靴を選ぶ

注意

- 寝不足や血圧が高い(160以上/100以上)場合は無理して行わない
- 水分補給は、運動の前後や途中・喉が乾く前に少量をこまめに行う

Interview

●正しく歩くメリット

紹介したポイントに加え、筋肉を意識したり、気持ち一步を大きくしたりすることも大切です。正しい歩き方を意識し、継続することで身体は勝手に覚えてくれますし、心肺機能の強化・代謝の改善といった健康面のみならず、リラックス効果等ももたらしてくれます。ちなみに、早歩きの方は健康寿命が長い、生存率が高いというデータも立証されているので、「ちょこっと早歩き」を意識するのもいいですね。

●無理なく続ける

運動習慣がない人も、まずは日常生活の中で歩く機会を増やしてみてください。慣れてきたら、正しい姿勢を意識し、1日何歩といった継続できる目標を立ててみましょう。ウォーキングは特別な道具や環境がなくても「いつでも」「どこでも」「誰でも」できる手軽な運動なので、ぜひ皆さんも始めてみて欲しいです。



宇治徳洲会
リハビリテーション病院
副室長・理学療法士
たつみ やすひろ
辰巳 泰浩さん

歩き方で変わる、
未来の健康

理学療法士が教える「正しい歩き方」

歩くときに「正しい歩き方」を意識していますか。そもそも自分の歩き方を知っていますか。ただ歩くだけではなく、正しく歩くことで健康づくりへの効果は高まります。今日から「正しい歩き方」を少し意識してみませんか。

予防接種については、市ホームページを確認してください。

◎乳幼児健診

事業	対象	その他
1か月児健康診査	令和8年9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8年6月生まれ(※)	詳細は、9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11月生まれ	9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7年1月生まれ(※)	詳細は、9月7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5年4月生まれ(※)	詳細は、9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月下旬に発送している個別通知を確認してください。

※健診対象児数の状況により、対象が変更になる可能性があります。

◎教室

事業	対象	ところ	とき	その他
離乳食教室	令和8年5月生まれ	健やかセンター	10月29日(木)	前期・中期頃の離乳食の話と試食。 申 必要。 10月1日(木)から電話で保健推進課へ。
あんしんかんDE お話タイム	0歳の子とその保護者	健やかセンター	10月1日(木) 9時30分～11時	参加者同士の交流と遊びの紹介(20分程度)。 申 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	10月1日(木) 9時15分～11時	計測、栄養(食事)・育児(発達)・歯科相談。 申 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。
		東部地域子育て支援センター	10月16日(金) 10時～11時	計測、育児相談(定各20人)。 申 予約優先(開催日2週間前から電話で各子育て支援センターへ)。
		西部地域子育て支援センター	10月21日(水) 10時～11時	
		南部地域子育て支援センター	10月27日(火) 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	10月6日(火) ①9時30分～10時30分 ②10時30分～11時30分 10月30日(金) 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、10/6離乳食の話、10/30歯・お口のケアの話、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～	健やかセンター	10月6日(火) 9時30分～10時30分 10月30日(金) 9時30分～10時30分	助産師による妊婦体操、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。
	パパとママの沐浴・お世話体験		10月17日(土) 10時～11時50分 (受付は9時45分～)	申 必要。開催日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



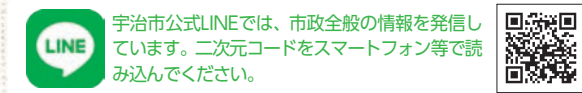
輝け！
 宇治っ子

令和7年9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9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。



おすすめイベント案内

●多世代交流スポーツフェスティバル

黄檗公園一帯でいろいろなスポーツが体験できる！ 時12月6日(日)

●こどもテニス教室や親子スポーツ広場など、教室やイベントも！
 (HPやインスタを確認してください)



自慢の遊具・サービス



芝生広場には幼児用遊具もあり、家族連れでのピクニックやバドミントン、虫取りや落葉拾いなど四季それぞれ楽しめますよ！(ラケットのレンタルもありますのでぜひご利用ください)

利用者の声



身近な場所で自然を感じられます。体育館には子ども用トイレや授乳室もあり、小さな子供連れには優しいですね。

黄檗公園



場 所：五ヶ庄三番割25-1
 アクセス：JR黄檗駅・京阪黄檗駅から徒歩約15分

駐 車 場：(有) (約100台)
 問い合わせ先：黄檗公園管理事務所
 ☎0774-39-9249



▲ホームページ



▲Instagram

スタッフの声

小高い丘陵地にある広い公園内には芝生広場もあり、走ったり転がったりと自然を満喫できます！



「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

病気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。

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できません。
 ※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、受け付けでき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できないことがあります。

診療日	内科・小児科 (当日電話事前連絡制)		歯科 (事前連絡不要)
	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	午前9時30分～11時30分 午後1時～2時30分	
診察時間	午前10時～12時 午後1時～5時	午前10時～12時 午後1時～3時	
診察場所	うじ安心館5階		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。
医療機関	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。

救える命をつなぐ“原動力”とは

—— 勇気ある市民の行動が命を救った、その瞬間 ——

9月6日から12日は「救急医療週間」です。宇治市消防本部では、一人ひとりができる「命の守り方」について考えてもらうため、実際に救命活動に携わった市民の方々へお話を伺いました。

事案① 大型商業施設での救命活動



買い物に訪れていたご夫婦が突然倒れた方の救護に当たりました。

不安はありませんでしたか？

男性「救命講習を受講した経験があり、直感的に“AEDが必要だ”と思いました。妻と一緒に迷わず行動できました。」

伝えたいことはありますか？

女性「講習を受けた経験があるだけでも、いざという時の安心感につながります。」

事案② 駅構内での救命活動



通りかかった女性2名と駅員が目の前で倒れた方の救護に当たりました。

不安はありませんでしたか？

女性「救命講習で何度も心肺蘇生法を練習し、体が覚えていたので、不安より“やらなければ”という気持ちが強かったです。」

伝えたいことはありますか？

女性「地域活動で関わる子どもたちに、“いつ誰がこうした場面に遭遇するかわからない”ということを、伝えていきたいです。」



宇治徳洲会病院 救命救急センター長 コメント

今回、市民の皆さんが救命講習で学んだ知識と技術を実践されたことは、“救命の連鎖”を確実につないだ非常に重要な行動でした。こうした勇気ある対応が、尊い命を救い、社会復帰へとつながります。救命救急センターとして、迅速な判断と応急手当に心より感謝します。



市消防本部警防救急課 担当課長コメント

いずれも、傷病者は心肺停止状態でした。皆さんの迅速な対応により、傷病者は数週間後に社会復帰されました。現場に居合わせた“バイスタンダー”の存在が、命を左右することを改めて強く感じています。今後も、市民の皆さんと救急隊が力を合わせ、命をつなぐ“バイスタンダー”の育成に全力で取り組んでいきます。



普通救命講習会

あなたの勇気が、命を救う。

大切な命を守るため、あなたも一歩踏み出してみませんか。

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9月15日(火)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、運動できる服装、「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**9月2日(水)から、電話・LINE・WEBで、警防救急課へ。



▲WEB講習



▲WEB申込

秋の消防・救急フェア 2026

消防車・救急車を間近で見学したり、各種コーナーなどをお楽しみください。

時10月18日(日)午前9時半～11時半(受付は午前9時～) **所**西消防署 **対**市内在住・在学の小学生以下(保護者要同伴)
定先24組60人 **申**9月1日(火)～30日(水)にWEB・LINE(トーク画面のメニュー「予約する」→「消防・救急関連のイベント・講習」をタップ)か予防課窓口へ。



▲WEB

9月10日(木)～16日(水)は 自殺予防週間です

あなたの悩み、相談してみませんか？

岡地域福祉課(☎20-8784)

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(木)～16日(水)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

「#いのちSOS」(自殺予防の専用ダイヤル)

☎0120-061-338(年中無休、24時間)

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)



紫式部ゆかりのまち宇治

～魅力発信プロジェクト～

小学生百人一首大会

時11月3日(祝)午前9時半～午後4時(受付は午前9時～)
所産業会館 **対**市内在住の小学生 **定**抽◎1～3年生＝30人◎4～6年生＝30人
申9月25日(金)までにWEBで生涯学習課(☎20-8758)へ。



▲WEB

特別展 宇治川をめぐる

江戸時代以降の古文書や絵図、写真などから、これまで豊かな歴史・文化を育んできた宇治川をめぐる、人々の営みをひもときます。

時9月12日(土)～11月29日(日)午前9時～午後5時※休館日(月曜日、祝日)を除く **所**歴史資料館 **料**¥300円 **問**同館(☎39-9260)



▲市ホームページ

特別展記念講演会 宇治川・木津川の地形と水害史

時10月7日(水)午前10時～11時半(受け付けは午前9時半～)
所中央公民館 **定**抽80人 **講**植村善博さん(佛教学名譽教授)
料¥250円 **申**「特別展記念講演会10月7日」、氏名(ふりがな)・郵便番号・住所・電話番号を、9月27日(日)まで(必着)に、往復はがき・LINE(トーク画面のメニュー「予約する」→「源氏物語ミュージアム・歴史資料館」をタップ)・WEBで、歴史資料館(〒611-0023折居台1-1 ☎39-9260)へ。
1回の申し込みにつき1人まで。持参の場合は、返信用はがきだけで可。



▲LINE



▲WEB

■ あたまイキイキ教室

認知症を正しく理解して、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。 ㉔65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) ㉔㉔各18人 ㉔㉔いずれの会場も駐車場は利用不可。 ㉔9月1日(火)～11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	場所
10月13日～令和9年3月16日 毎週火曜日の午後2時～4時	東宇治地域福祉センター
10月14日～令和9年3月3日 毎週水曜日の午後2時～4時	開地域福祉センター
10月15日～令和9年3月11日 毎週木曜日の午前10時～正午	西小倉地域福祉センター
10月16日～令和9年3月5日 毎週金曜日の午前10時～正午	菟道集会所

■ 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。 ㉔10月21日(水)、11月9日(月)、12月1日(火)いずれも午後2時～4時 ㉔㉔うじ安心館 ㉔㉔市内在住・在勤・在学中、市の認知症事業に関心がある人 ㉔㉔先 30人 ㉔㉔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 ㉔㉔ 300円(初回に集金) ㉔㉔氏名(ふりがな)・住所・電話番号・講座名を、9月1日(火)～10月14日(水)(必着)に、郵送・電話・ファクス・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 ㉔㉔28-3190 ㉔㉔ujilemon@poppo.or.jp)へ。

■ 『認知症の人にやさしいまち・うじ』ロビー展

㉔9月7日(月)～18日(金)※7日は午後から、最終日は午後3時まで ㉔㉔市役所1階市民交流ロビー ㉔㉔パネル展示など

■ 短期集中予防サービス(通所型・訪問型)

運動、栄養、口腔などの専門職が短期集中的にサポートすることで自立した生活の維持や改善を目指します。詳しくは、ホームページを確認してください。 ㉔㉔要支援1・2などの市民で、サポートにより日常生活動作の改善が見込まれる人



▲市ホームページ

■ 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。 ㉔㉔65歳以上で一人暮らし等の市民

■ B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しています。 ㉔㉔65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 ㉔㉔無料 ㉔㉔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
元気おうばく	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
きらきら菟ニクラブ	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
槇島あすなろ会	槇島	月	槇島地域福祉センター
ふれあい北槇	北槇島	火	グリーンタウン 槇島中央集会所
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	にしおぐら(旧西小倉)	木	西小倉集会所
フラワー北小倉	にしおぐら(旧北小倉)	火	蓮池中集会所
しらさぎクラブ	にしおぐら(旧南小倉)	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	旦棕公会堂
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)



9月は敬老月間です。

㉔㉔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。この機会に、市が開催する教室や講座に参加してみませんか。

■ 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! ㉔㉔要支援1以上の家族を在宅で介護している人 ㉔㉔申込方法等は、長寿生きがい課に問い合わせてください。

	テーマ	開催日	場所
第1回	介助の工夫	9/30(水)	産業会館
第2回	介護食の調理実習	10/27(火)	うじ安心館

■ 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。 ㉔㉔65歳以上の市民

教室名	日時	場所	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	10/2～毎月第1又は第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	㉔㉔ 20名	9/1(火)～11(金)に、東宇治南地域包括支援センター窓口か電話(☎38-1250)へ。
	10/7～毎月第1水曜日(全6回) 午後2時～3時半	木幡公民館	㉔㉔ 20名	
脳トレ教室 あおぞら	10/23～毎月第4金曜日 午前10時半～正午	明星集会所	㉔㉔ 20名	10/1(木)午前10時～南部・三室戸地域包括支援センター窓口か電話(☎23-6115)へ。
からだのなるほど教室	10/15～毎月第3木曜日 午後1時半～3時	三室戸北集会所	㉔㉔ 20名	
すこやか道場	10/7～毎月第1水曜日(全6回) 午前10時～11時半	宇治市福祉サービス公社 中宇治事業所(エレベーターはありません)	㉔㉔ 10名	9/1(火)～11(金)に、中宇治地域包括支援センター窓口か電話(☎28-3180)へ。
	10/19～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	㉔㉔ 20名	
レッツにしうじ	10/13～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	㉔㉔ 20名	9/1(火)～11(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。
	10/16～毎月第3金曜日(全6回) 午後2時～3時半		㉔㉔ 20名	
南宇治楽笑くらぶ	10/8～毎月第2木曜日 午後1時半～3時 ※2月のみ第1木曜日	南宇治コミュニティセンター	㉔㉔ 20名	9/1(火)～11(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。
	10/15～毎月第3木曜日 午後1時半～3時	リエゾン宇治おおくぼ	㉔㉔ 20名	

市民交流ロビーコンサート
Melody of Peace

時 9月11日(金)午後0時15分〜0時45分
所 市役所1階市民交流ロビー 《出演》
Peace Bridge 《ジャンル》ピアノ・フルート 《曲目》夜想曲第20番 嬰ハ短調
(遺作)、他 問 文化スポーツ課

古典の日

問 古典の日推進委員会 ☎ 075・353・3060

● 古典の日燦爛2026

時 11月1日(日)午後1時半〜4時45分
所 京都府民ホール アルティ(京都市上京区)

● フォーラム古典の世界を読む2026

古典の日朗読コンテストの公開最終審査会と表彰式を行います。

時 11月28日(土)午後1時〜4時10分
所 金剛能楽堂(京都市上京区) 定 抽40人
¥500円 申 事業名・参加希望人数(2人まで)・応募者の氏名(ふりがな)・住所・電話番号を、9月18日(金)まで(必着)に、申し込みフォーム、往復はがきで、古典の日「朗読フォーラム」に係(〒600・80009 京都市下京区四条通室町東入 京都経済センタ―3階 公財 京都文化交流コンベンションビューロー内)へ。

秋の夜のイベント
「大人のたのしみをおはなしを楽しむ会」

時 10月1日(木)午後5時半〜6時半
所 西小倉地域福祉センター 問 おはなしたまてはこの皆さん 問 西宇治図書館 ☎ 39・9226

子ども

高齢者

健康・福祉

税金・年金・保険

生涯学習・スポーツ

安全・安心

人権・平和

文化・芸術・歴史

産業・消費生活・求人

住まい・環境・資源

その他

相談

宇治つ子朗読劇団☆Genji
15期生募集

対 小学3年生〜高校3年生
定 先 20人 調 中田達幸さん
¥3千円(保険代含む) 申 9月2日(水)〜10日(木)に、ホームページの専用フォームへ。 問 文化センター ☎ 39・9333

桂米朝一門会

時 12月20日(日)午後2時〜(開場は午後1時半)
所 文化センター小ホール 《出演者》桂南光、桂米一、桂吉弥、桂綱蔵、桂天吾
前売 ¥3500円 ◎当日 ¥4千円(全席指定)
他 未就学児の入場不可 申 ◎同センター窓口・プレイガイド 9月13日(日)午後1時〜電話・オンライン 9月13日(日)午後1時〜《チケットは次のプレイガイドで発売》市観光センター、市観光案内所(JR宇治駅前、アル・プラザ宇治東)

スマートフォン講座

時 所 内 申・問

9/29(火)午前10時〜11時半 横島コミュニティセンター インネ使おう タートを

9/29(火)午後1時半〜3時 横島コミュニティセンター マ使えよう プをな

9/30(水)午後1時半〜3時 東宇治コミュニティセンター キュとリ健康管理

東宇治図書館 ☎ 39-9182

デジタル社会をもっと身近に、もっと安心に

スマホ教室と相談会を開催します。

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

12月以降に支払われる10月分以降の給付金については、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。

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

12月以降に支払われる10月分以降の給付金については、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。

失語症・肢体障害当事者交流会

時 9月12日(土)午後1時〜4時
所 総合福祉会館 対 失語症または肢体障害の人 定 先 20人 内 ハンドマッサー体験、交流など
調 田中敬子さん(エッセンシャルオイルスタイリスト) 申 氏名(ふりがな)・電話番号・年代・居住の市町村名・メールアドレス・障害の内容、同伴の有無を、9月2日(水)から、電話かWEBで、宇治市肢体障害者協会の林さん ☎ 090・5257・6085へ。

▲WEB

防炎士資格の取得補助

詳しくは、市ホームページを確認してください。

▲市ホームページ

公立幼稚園ウィークinうじ

宇治市立ひがしうじ幼稚園の取組を写真等で紹介します。

時 9月14日(月)〜18日(金)午前9時〜午後5時(18日は午後4時まで)
所 市役所1階市民交流ロビー 問 学校教育課、ひがしうじ幼稚園

剪定枝チップ化物の無料配布

城南衛生管理組合では剪定枝をチップ化物にして配布します。

時 ①小口利用者向け住民配布 10月5日(月)〜9日(金) ②大口利用者向け事業者配布 10月19日(月)〜23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 ②9月30日(水)〜10月2日(金)に、電話で、リサイクルセンター長谷山 ☎ 53・3581へ。

公園づくりオープンハウスとみんなの遊び場を開催

北小倉小学校跡地を「スポーツ・遊びの場」となる公園として活用するための検討を行っています。これまでの検討内容の説明パネルなどを展示した、公園づくりオープンハウスや、様々な遊具の体験を通じて、公園づくりを考えるイベントを開催します。

時 ◎9月12日(土)午前10時〜午後4時 ◎9月13日(日)正午〜午後6時 ※13日は西宇治公園で盆踊り大会開催 所 北小倉小学校跡地 問 公園緑地課

子ども

高齢者

健康・福祉

税金・年金・保険

生涯学習・スポーツ

安全・安心

人権・平和

文化・芸術・歴史

産業・消費生活・求人

住まい・環境・資源

その他

相談

子どもと一緒に遊びに行こう

おやこっころんどミニ

問 生涯学習センター ☎ 39-9500 時 9月29日(火)午前10時〜11時半 所 産業会館 対 未就学児と保護者 内 えほんのひろば(協力：ひなのえほんさん)おもちゃ遊び、パラバルーン、体操など

園庭開放

問 地域子育て支援センター ☎ 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。

▲市ホームページ

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 9月4日(金)・11日(金)・15日(火)いずれも午前10時半〜11時半

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=9月4日(金)◎サロン=9月18日(金)いずれも午前10時〜11時45分 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 ¥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

時 9月10日(木)午前10時〜11時半 対 市内在住の未就学児と保護者、妊婦 内 絵本相談会 持 バスタオル、飲み物



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 長生きがい課・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。



聞こえづらい？と感じたら

聞こえづらさは、さまざまな社会生活に影響をきたしやすく、特に高齢者の聞こえの低下は、意欲の低下や認知機能の低下と関連するといわれています。

聞こえをセルフチェックしてみましょう

- 会話をしているときに聞き返すことがよくある
- 集会や会議など数人での会話がうまく聞き取れない
- 聞き間違いが多い
- 話し声が大きいと言われる
- 相手の言ったことを推測で判断することがある
- うしろから呼びかけられると気づかないことがある
- 車の接近にまったく気がつかないことがある
- テレビやラジオの音量が大きいとよく言われる
- 電子レンジの音やドアのチャイムの音が聞こえにくい

↓1つでも当てはまる方は、
お近くの耳鼻咽喉科受診を！



早めの相談が大切です

聞こえづらいの原因は、年齢以外にも、耳あかや中耳炎などのこともあり、これらは治療により聞こえがよくなる可能性があります。聞こえづらいつと感じたら、そのままにしておかず、早めに耳鼻咽喉科を受診しましょう。

耳に優しい生活を心がけましょう

- 大音量でテレビを見たり、音楽を聴いたりしない
- 長時間、イヤホンを使用しない
- 騒音など、大きな音が常時出ている場所を避ける

家庭で地域で防災対策を (関 危機管理室)

指定緊急避難場所について

宇治市では、災害が発生した際に、最初に開設する緊急避難場所として、市立の小・中学校を指定しています。災害の種類に応じて、開設する避難場所が変わりますので、事前に確認しておきましょう。

(令和8年8月1日 現在)

笠取小学校	菟道小学校	槇島中学校
笠取第二小学校	菟道第二小学校	旧北小倉小学校
木幡小学校	宇治中学校	旧西小倉小学校
御蔵山小学校	神明小学校	にしおぐら小学校・西小倉中学校
木幡中学校	大開小学校	小倉小学校
宇治小学校・黄檗中学校	広野中学校	伊勢田小学校
岡屋小学校	大久保小学校	西宇治中学校
東宇治中学校	槇島小学校	西大久保小学校
南部小学校	北宇治中学校	平盛小学校
三室戸小学校	北槇島小学校	南宇治中学校

※旧南小倉小学校については、令和8年度は避難所として使用します。

レッツ！エコ・リサイクル (関 まち美化推進課)

やっちゃんごみ減ドライブスルーdeリサイクル ドライブGO!～エコアクションポイントGETだぜ～

開催日 11月28日(土)
時間 10時から15時まで 雨天中止
(雨天中止の場合は午前8時30分頃にホームページにてお知らせします。)

場所 東宇治浄化センター(木幡北島10)

回収品目 ●衣類・かばん・くつ・ぬいぐるみ・ベルト・帽子等 ●小型家電製品全般・パソコン・携帯電話・コード類*家電四品目(テレビ、エアコン、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機)は収集不可 ●金属製品類(お鍋・フライパン等) ●食器類(お皿・グラス、スプーン等) ●自転車(電動、折り畳み式等) ●羽毛ふとん・ダウンジャケット(ダウン50%以上) ●制服・体操服(宇治市立中学校に限る) ●ミシン・工具類 ●スポーツ用品・楽器類 ●水銀の入った血圧計・体温計・温度計、スプレー缶・ボンベ缶、充電式蓄電池
※回収品目以外の物は持ち帰っていただくことがあります。



読むだけで!
エコ・アクション・ポイント獲得記事
▶ポイント獲得はこちら

エコ・アクション・ポイント
対象イベント!!
参加者に50ポイント
を付与!



[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) FAX0774-20-8779



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
LINE Instagram Facebook YouTube

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日号に掲載することとなりました。