令和8年（2026年）11月1日発行
宇治市政だより
［毎月1日・15日発行］

ときを紡ぎ 凛と輝く宇治

広報うじ

November
11/1
第1995号



P.02

特集

市民協働

地域で育む、これからのコミュニティ。

P.11 子どもと一緒に遊びに行こう
P.12 市文化芸術功労賞、市ジュニア文化賞・奨励賞、市スポーツ賞の推薦を募集















特集 市民協働

地域で育む、これからのコミュニティ。

宇治市では、人々が気軽に集まれる「ばしょ」、人々が集まる「きっかけ」、
人々の継続的な「つながり」を備えた、「人々に開かれ、
自然と人が集う空間」を“まちのリビング”と呼んでいます。
“まちのリビング”を創出し、拡げていくために、
地域や地域活動団体の皆さまによる取り組みを支援しています。
今号では、取り組みの 一 部を紹介します。
問市民協働推進課（☎20-8721）





















人々に開かれ、自然と人が集う空間 まちのリビング の3要素

気軽に集まれる ばしょ
- 「誰でも」「自由に」使える空間
- 特別な空間である必要はなく、さまざまな空間が「ばしょ」になり得る

集まる きっかけ
- 「ばしょ」で“できること”
- 「あそこにいけば○○できる」などの、人が集まる動機

継続的な つながり
- 「ばしょ」「きっかけ」を通して人同士をつなげる頻度を高める、自主的な参加意識を高める、などコミュニティ形成の可能性を高める

近年、町内会・自治会の加入率低下、地域行事への参加者減少などを理由に、地域コミュニティの希薄化が顕著になっています。町内会・自治会の活動は、地域防災・防犯、環境美化等の観点でとても重要です。しかし、少子高齢化や共働き世帯の増加などの社会的背景の中で、これまで通りの活動を続けることが徐々に困難になってきています。無理なく、少しずつ力を出し合うことで、ゆるやかな地域のつながりを継続していくことが大切です。また、NPOや大学生など新たな連携の中で活動の幅を広げることも重要です。

そこで、宇治市では、地域活動団体等が実施する地域のつながりづくりを推進しています。得意なことや、やりたいことを活かして、まちのために活動される方々を支援し、地域コミュニティの活性化に努めています。

さらに、今年度より、市民協働コーディネーターを新たに配置し、地域に関する困りごとや相談ごとについてサポートする体制を強化いたしました。

引き続き、市民のみなさまと“共に考え・歩む”ことを大切にしたまちづくりに取り組んでまいります。



宇治市長　松村（まつむら）淳子（あつこ）

「まちのリビング」を立ち上げ・　運営されている地域活動団体を紹介します。

誰もが自然に関われる、地域の“関わりしろ”がある「たまりんぷらす」

大人が子どもたちの活動を見守ったり、子どもと大人が一緒に学んだりと、自然な多世代交流が生まれているところが「たまりんぷらす」のオススメポイント！

information

活動場所 ユニ宇治川マンション1～4棟集会所2階（木幡西中）

活動日時 第1・3・4水曜日、午後3時～6時

▲Instagram

活用した補助金

- まちのリビングスポット補助金 … まちのリビングの創出・促進を目指すための試行事業を支援
- まちのリビング活動補助金 … まちのリビングを継続的に運営するための事業を支援

試行→本格運用へ補助金の理想的な活用モデルです！

▲詳しくはこちら

団体設立のきっかけ

マンションに子どもが多かった時代に、自治会が「本を読んで元気に育つように」という思いから、2千冊程の本を集め「ミニ図書」を作り、長年活用されてきました。少子化が進み、利用者が減ったことから廃棄する流れになったのですが、「もったいないし、残したい」と思い、「みんなのたまり場」という意味を込めて、マンション住人向けに「ミニ図書たまりん」を立ち上げました。活動を始めてみると住人以外の子どもたちも放課後の居場所に困っていることを聞き、門戸を広げるために「たまりんぷらす」を設立しました。

主な活動

放課後に自習室、たまり場として開放し、宿題や遊びの見守りをしています。親子で来られる際は、スタッフがお子さんを見守り、親御さんはほっと一息ついてもらう空間にもなっています。

イベントも開催しており、子どもたちには、結果が分かるような体験ではなく、思いがけない結果になる体験をして欲しいと思い、人工イクラ作りやシルクスクリーン印刷など、少し珍しいイベントを開催し、好評いただいております。



代表 松本（まつもと） 信子（のぶこ）さん

凛と輝く「ひとこと」

「やってあげている」ではなく「一緒に取り組む」



▲シルクスクリーン印刷体験



▲人工イクラ作り

活動で大事にしていること

世代を超えて温かな交流が生まれる瞬間を目にすると、とても嬉しいです。活動を継続することが大事だと考えていて、参加者がゼロでも場所を開放しておくことで、「水曜日のタ方といえば、あそこの集会所やな」というイメージが広がり、何か困ったことがあれば立ち寄れる場所になればと思っています。

今後も、「スタッフ自身が楽しいと思える」「自分のできることをできる範囲で」ということを大切にしながら活動していきたいです。



▲お母さんの代わりに子守り♪



▲自治会から引き継いだ本が壁一面に並んでいます!

何かしても、しなくてもいい場所「はすみんかふぇ」

イベントやゲストがなくても、集会所を開けているだけで住民同士がつながれる。集会所が地域の交流空間になっているところが「はすみんかふぇ」のオススメポイント！

information

活動場所 蓮池中集会所（小倉町蓮池）

活動日時 第1・3木曜日、午前10時～午後6時

▲Instagram

活用した補助金

- まちのリビング活動補助金… まちのリビングを継続的に運営するための事業を支援

▲詳しくはこちら



▲地域の人が作った野菜を置いています。興味を持った人が立ち寄り、会話の場になっています！

団体設立のきっかけ

町内会の行事が減ったり、一人暮らしの高齢者が増えたりする中で、「みんなが集まれる場があったらいいな」と漠然と思っていました。退職したタイミングで町内の役員になり、周囲の人の後押しもあって、集会所で「はすみんかふぇ」を始めました。他の団体がやっている地域のつながりの場に参加して自分のやりたいことを整理したり、地域活動をされている先輩に話を聞いたりして活動を続けてきました。最初は誰も来ない日もありましたが、口コミで参加者が増えてきて、気付けば常連さんもできました。

主な活動

集まった人によって体操や脳トレクイズ、アート制作などを行っています。子どもから高齢者まで多世代が集まり、気付けば一緒に積み木したり、喋ったりと自然と交流が生まれています。普段口数が少ない人が実は子ども好きで、楽しそうに会話している姿を見られる等、交流を通して良い面や意外な一面を知ることもできます。

また、この集会所で出会い、顔見知りになることで、普段からお互いのことを気にかけたり、一緒に出掛けたりと集会所の外でも繋がれるようになったことが良かったと思います。



▲皆でアート制作中♪

活動で大事にしていること

「誰に対してもフラットに接する」等のルールを共有しています。皆さん色々と抱えている事情はありますが、良い所を褒め合う等、全員が楽しく過ごせる場であることを大事にしたいと思っています。

今は月2回の開設ですが、今後は開設回数を増やしたり、常設の居場所を作れるように頑張ろうと思います。



代表 阿戸（あど） 知恵（ちえ）さん

凛と輝く「ひとこと」

"実家"のようにゆったり過ごせる空間づくりを



▲この旗が開設の目印

地域活動の相談窓口「地域活動サポートデイ」

地域活動している人、してみたい人向け

地域活動の専門アドバイザーを迎え、活動に関する困りごとや悩みごとを一緒に考える「個別相談会」を実施しています。活動をより楽しくする、一歩先へ進めるきっかけに、ぜひ活用してください。

時 原則、毎月第2・4月曜日
◎午前10時～11時20分
◎午前11時半～午後0時50分
所 産業会館

▲詳しくはこちら

団体同士の交流会や活動に役立つ講座等、楽しく活動を行うための企画も実施中！

地域活動団体のお知らせは、市ホームページで確認できます

市内では他にもたくさんの地域活動団体が、様々なイベントや取り組みを行っています。気になる活動を見つけて参加してみませんか。

▲市ホームページ

ご存知ですか？

市民協働 コーディネーターのこと。

市民協働コーディネーターは、町内会・自治会などの地域コミュニティと、NPO法人や地域活動団体などが協力して、これからの地域課題に対応できるよう、活動に関する相談に乗ったり、活動に関する企画や運営をサポートしたり、団体同士をマッチングしたりと、様々な支援を行っています。8年度から、西小倉コミュニティセンターと東宇治コミュニティセンターに配置しています。

コーディネーターのとある1日のスケジュール

- 08:30 市役所に出勤
- 09:00 地域の拠点 東宇治コミセンに移動
- 10:30～12:00 地域の方々からの相談対応
- 14:00～ 地域を巡回
- 15:30 相談・訪問の記録
- 16:30～17:15 市役所に帰庁 事務作業



▲コミセン、集会所等で相談をお聞きします



▲自転車で地域を巡り、活動の様子を見学、情報交換を行います

地域の「困った」「やってみたい」を気軽に相談しませんか？

自治会・町内会の皆さんへ ～こんなお悩みありませんか～



地域で何か始めたい方へ ～こんな想いありませんか～



まずは皆さんのお話を聞かせてください！



コーディネーターにインタビュー



おおした
大下（西エリア担当）



とべ
戸部（東エリア担当）

コーディネーターの役割とは

コーディネーターの存在がまだまだ知られていないので、地域のイベントに参加したり、チラシを持ってあいさつ回りをしたり、まずはつながりづくりをしています。

地域に出向いて地域の方々が感じていることや思いを聞き取ってくることが自分たちの役割だと思いますし、実際に地域に足を運んで会話することで、市役所に行くよりも相談のハードルが少し下がっておられるように感じています。今後も、地域の方々が漠然と感じておられる「してみたい」「こうしたい」を吸い上げられるように活動していきたいです。

コーディネーターのこれから

コーディネーターとして活動する上で、地域のことを深く知ることが重要だと思い、市民向けのコーディネーター養成講座を一緒に受講する等、知識や人脈を増やしています。それらを活かして、地域活動のヒントや人・団体との連携を提案することで課題解決や新たな活動のきっかけにつなげていきたいです。

凛と輝く「ひとこと」

何気ないことでも大丈夫ですので、まずは一緒に話してみませんか

コーディネーターが関わった事例を紹介します

＼学生チームの「やりたい！」をサポート／ 学生が仕掛ける地域の交流空間づくり

❶相談

コミュニティカフェの開設を目指す京都文教大学実践社会学科の「カフェノワプロジェクト」から、「宇治市の地域コミュニティの現状・課題を聞きたい」と相談を受ける



▼

❷検討

学生の想いと地域のニーズを踏まえて、候補地である西小倉コミセンの運営団体との対話の場をセッティング

課題・現状の整理に加え、場所や関係者を紹介してもらい、やりたいことが一気に具体化しました！



▼

❸伴走支援

地域行事への参加等、継続的に地域とつながる方法を一緒に模索

11/21・22 西小倉地域文化祭に参加決定

＼「地域で新しいことを始めたい」をサポート／ 地域の「やってみたい」をカタチに

❶相談

集会所の役員から「集会所を使ってラジオ体操を始めたい」と相談を受ける



▼

❷検討

具体的なイメージを持ってもらえるよう、社会福祉協議会等の協力を得て、実際の取り組みを聞く機会をセッティング

コーディネーターに相談したら、切り口が広がりました！



▼

❸伴走支援

事業内容の検討に伴走、市の補助金活用等について情報提供

他の補助制度を紹介します

町内会・自治会向け

町内会・自治会活性化事業補助金

町内会・自治会または地域活動団体（NPO、市民グループ等）が主体となる、地域のつながり強化に向けた取り組みに対して支援します。

▲市ホームページ

ステップアップ事業

町内会・自治会と地域活動団体等が連携した3年間の取り組みを支援

NEW チャレンジ事業

実行へのスモールステップを踏み出しやすくなるよう、町内会・自治会未加入者への加入促進や地域のつながり強化等に向けた単年度の取り組みを支援

補助金（ステップアップ事業）の活用事例を紹介

西宇治中学校地域学校協働本部×名木二丁目町内会等「西宇治中ひまわり広場」

目 的

学校・家庭・地域がそれぞれの役割を果たしながら、よりつながれるよう協働できる場所を学校に創る



▲ひまわりの種を採取中

取組内容

地域に開かれた花壇を学校に設置し、住民と生徒が協力してひまわりを育て、種を採取。東日本大震災の被災地である福島県に届ける

取組成果

- 花のあふれる校内環境
- 高齢者をはじめとする住民の居場所として、やりがいを継続できる環境の共有

「コミュニティカフェうじ」に地域活動団体が加わりました

今年度から、市役所８階食堂横の喫茶スペース「コミュニティカフェうじ」の運営に、子育て支援や子どもの居場所づくり、健康づくりに取り組む地域活動団体が参加しています。コーヒー等ドリンクのほか、日替わりで焼き菓子、おにぎり、具沢山お味噌汁等の軽食を提供しています。市役所にお越しの際は、宇治市を一望しながらホッと一息、ぜひご利用ください。

▲営業日などはこちら



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。

LINE 宇治市公式LINEでは、市政全般の情報を発信しています。二次元コードをスマートフォン等で読み込んでください。

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します。

宇治市植物公園



場　　所：広野町八軒屋谷25-1
アクセス：JR宇治駅、京阪宇治駅、近鉄大久保駅より バスで10～15分
駐 車 場：有 200台(有料)
問い合わせ先：0774-39-9387

おすすめイベント案内

- 収穫祭 時 11月21日（土）～ 23日（祝）
  21日(土)は関西文化の日事業に賛同し、入園料が無料
- キッズフェスタ 時 11月23日(祝)
- 毎週水曜日は未就学児・保護者を対象に「おさんぽ☆リボン」を開催。

自慢の遊具・サービス



授乳室も完備!春のゾーンのキッズコーナーには子どもが楽しめる遊具と休憩できるスペースなどがあります。園内には恐竜やキノコのオブジェもあり、緑の中で楽しく写真撮影もできます。

利用者の声

おさんぽ☆リボンでいつも来園しています。皆さんやさしくて好きです。

子どもがお花が好きなので植物公園を利用しています。

スタッフの声



11月は菊の花や紅葉が大変美しい季節です。気候的にも過ごしやすい季節となりますので小さいお子様とも安心して園内散策が楽しめます。

宇治市植物公園園長



「子どもと一緒に遊びに行こう」のコーナーは、11 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。

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。

	内科・小児科（当日電話事前連絡制）	歯科（事前連絡不要）
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	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　小児救急医療体制（山城北医療圏）

- **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。

来月の健康診査・相談など

問保健推進課　20-8728

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11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8月生まれ(※)	詳細は11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8年1月生まれ	11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3月生まれ(※)	詳細は、11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5年6月生まれ(※)	詳細は、11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7月生まれ	健やかセンター	12月15日(火)	前期・中期頃の離乳食の話と試食。 申必要。12月1日(火)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	12月1日(火) 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	12月1日(火) 9時15分～11時	計測、栄養（食事）・育児（発達）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。
			北部地域子育て支援センター	12月17日(木) 10時00分～11時00分	計測、育児相談(定員各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	12月9日(水) 10時00分～11時00分	
パパとママのためのおはなし会		①2～6か月頃の子とその保護者 ②6か月頃～１歳未満の子とその保護者	健やかセンター	12月22日(火) 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、離乳食の話、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	12月22日(火) 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。 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かれた妊娠中のママとパパ(ひとりでの参加も可)		12月10日(木) 10時30分～11時45分 (受付は10時15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)		12月12日(土) 10時～11時50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7年11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11月4日必着）
詳細は市ホームページまで →



子ども と一緒に 遊び に行こう



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=11月6日(金)◎サロン=20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11月12日(木)午前10時～11時半　対概ね40歳以上で子育て中の人と妊婦　内参加者同士の交流　持バスタオル、飲み物

うーちゃ学校 食べて走って元気アップ! 親子体幹かけっこ&スポーツドリンク作り

▲専用フォーム

問健康づくり推進課(☎20-8793)　時11月28日(土)午前10時～正午　所京都文教大学・短期大学(槇島町千足)　対市内在住の4歳～小学3年生と保護者　定抽8家族　¥一人300円　《協力団体》のぞみ整骨院グループ・京都文教短期大学　他手作りおやつの提供あり　申11月16日(月)までに、専用フォームへ。

国民年金保険料の育児免除制度が始まりました!

申請が必要です

問年金医療課国民年金係(☎20-8792)　10月から国民年金第1号被保険者を対象にした新たな育児免除制度が始まりました。1歳未満の子どもを育てている父母または、養父母が対象で子どもと同一住所であることが要件です。所得に関係なく保険料が免除され、将来の年金額も減りません。

おやこっこらんどミニ

問生涯学習センター(☎39-9500)　時11月26日(木)午前10時～11時半　所産業会館　対未就学児と保護者　内うじ食育ボランティアこんぺいとうによる「たべものわくわくエプロンシアター」、おもちゃ遊び、パラバルーン、体操など

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11月5日(木)・13日(金)・20日(金)・27日(金)いずれも午前10時半～11時半

園庭開放

▲市ホームページ

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。

人権週間記念事業 2026ひゅうまんフェスタうじ

問人権啓発課(☎20-8725　FAX20-8778　jinkenkeihatsu@city.uji.kyoto.jp)　時12月5日(土)午後1時半～(開場は午後0時半)　所文化センター小ホール　定先400人　内◎小・中学生が描いた人権擁護啓発ポスターの展示◎市内中学生による人権作文の朗読(予定)◎鮎川めぐみさんのトーク&VIVOによるミニコンサート◎映画上映「お終活 再春!人生ラプソディ」(字幕あり)※手話通訳・要約筆記を希望する場合は、11月25日(水)までに、ファクス・Eメールで、同課へ。　申入場整理券は、11月10日(火)午前9時から、同課で配布します。二次元コードから取得もできます。1人4枚まで。無くなり次第終了。

▲電子入場整理券の取得はこちら



(c) 2024「お終活　再春!」製作委員会

紫式部ゆかりのまち宇治 ～魅力発信プロジェクト～

源氏物語ミュージアム 入門講座

シン・入門講座　源氏物語をよむ・みる・あそぶ― 読者たちの記憶 その2 ―

▲LINE予約

▲WEB予約

問源氏物語ミュージアム(〒611-0021宇治東内45-26　☎39-9300)

『源氏物語』を楽しむための基礎知識、知っていると役に立つ内容を中心に、3回を1クールとしてお話しします。今回は『源氏物語』という物語が、後世の人びと、社会に与えた影響に注目します。

時12月9日(水)、9年1月13日(水)、2月10日(水)いずれも午前10時～11時半(受付は午前9時半～)　所源氏物語ミュージアム　定抽80人　講市職員(学芸員)　¥300円(3回分)　申「入門講座」、氏名(ふりがな)・郵便番号・住所・電話番号を、11月1日(日)～25日(水)(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予約で、同ミュージアムへ。1枚のはがきにつき1講座1人まで。持参の場合は、返信用はがきだけで可。各申し込み方法で重複応募不可。

キャンペーンは11月30日(月)まで

問秘書広報課　☎20-8704)

むらさきみどり食のいろどりキャンペーン in 宇治

各部門の「推しのイレブン」が決定しました

▲各店舗情報はこちら



宇治のイメージと結びつく紫式部の「紫色」と宇治茶の「緑色」の2色を活かしたメニュー等を市内店舗からエントリーしていただき、「スイーツ」「食事・その他」の2部門においてお気に入りの「推し」メニューに対する投票を行いました。部門ごとに得票数の多い11のメニューを「推しのイレブン」として選出しました。

スイーツ


Gelato Bambi

cafe & dining Briolette

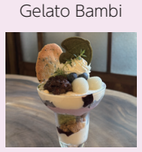
伊藤久右衛門 JR宇治駅前店 茶房


はんなりかふぇ・京の飴工房憩和井平等院店

アトリエルージュ


中村藤吉平等院店

抹茶ロースタリー


あめあがり


手づくりパンの店 ぷんぷん


御菓子司 富士笠


TEA SQUARE MORIHAN(森半)

食事・その他


キムトン


にくがうまい店 Food Park


うなぎのしお冨

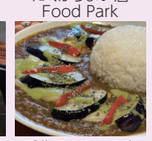
美味しい野菜のカフェ さぴゅいえ

さかなや


料理旅館 鮎宗

イタリア料理La Vita


京鴨kitchen 善


手作りカレーの店 朱(レッド)


TROIDCAFE トロイドカフェ


Bistro Dining Jam

子どもへの虐待の防止と女性に対する暴力の根絶に向けて



オレンジリボン・パープルリボンキャンペーン

問こども福祉課(☎20-8733)・男女共同参画課(☎39-9377)

11月は「秋のこどもまんなか月間　オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン」、11月12日～25日は「女性に対する暴力をなくす運動」期間です。家庭内で起こる児童虐待とDVは密接に関連していることから、市ではそれぞれのシンボルマークを合わせた「オレンジリボン・パープルリボンキャンペーン」を実施します。また近年、社会問題となっている「ヤングケアラー」の啓発も行います。 ※詳しくは、チラシ・ホームページ等で確認できます。

夫婦げんかだと思っていませんか？

ドメスティック・バイオレンス(DV)とは、夫婦や恋人など親しいパートナー間で振るわれる暴力のことです。夫婦や恋人の間でも、相手の体や心を傷つける暴力や、相手を怖いと感じて対等に意見が言えなくなることは、「けんか」ではなくDVかもしれません。

なぐる、けるだけが暴力ではありません

さまざまな暴力があります。

●**からだへの暴力**：なぐる・ける・たたく　●**こころへの暴力**：どなる・無視する・物にあたる
●**経済的な暴力**：生活費を渡さない　●**性的な暴力**：性的な行為を強要する

DVは子どもの心を壊すもの

子どもの前でDVが行われることは、心理的虐待になります。暴力を目撃しながら育った子どもの心や体は、様々な影響を受けると言われ、感情表現や問題を解決する手段として、暴力を用いて相手を支配することを学んでしまうこともあります。DVは子どもの成長にとって大切な安全・安心を根底から壊してしまいます。

啓発展示

「知ってください、子どもたちのシアワセな未来のために」
時11月2日(月)～30日(月)
所市役所1階市民交流ロビー、男女共同参画支援センター

DV・児童虐待関連図書展示
時11月1日(日)～29日(日)
所男女共同参画支援センター

オレンジ・パープルマルシェ
時11月14日(土)・15日(日)　午前10時～午後3時
所JR宇治駅前(ゆめりあ うじ前)

オレンジ・パープルリボンライトアップ
所市役所前時計塔

「一人で悩まず相談を」相談窓口

虐待やDVは潜在化しやすく、暴力がエスカレートしやすい特徴があります。また、閉鎖的な空間の中では、加害者の罪の意識が薄い傾向もあり、一人で解決するのは難しいことです。一人で悩まず、専門の窓口に相談しましょう。

●「もしかして児童虐待かな」「ヤングケアラーかも」と思ったら

市こども家庭相談	一般相談	平日、午前8時半～午後5時15分(祝日・年末年始を除く)	☎39-9178
	いいやん(ヤングケアラー専門)		☎21-0433
全国共通ダイヤル		最寄りの児童相談所へ転送	☎189(いちはやく)(24時間365日通話料無料)

●「相談してみようかな」と思ったら

男女共同参画支援センター(女性のための相談)	一般相談(要予約・カウンセラーがお聴きします) 火・木曜日と第2日曜日　午後1時半～4時半 第3火曜日　午前10時半～午後3時半	☎39-9379 ※予約の受け付けは午前8時半～午後5時(月曜日・祝日・年末年始を除く)
	予約のいらない電話相談(職員がお聴きします) 火～金　午前9時～正午(祝日を除く)	☎39-9379
DV相談+(プラス)	24時間365日	☎0120-279-889

9年度4月からの 保育所等入所申し込みを受け付けます

問保育支援課(☎20-8732)



入所に関する注意事項や申込方法等は、事前に必ず「入所申込みのしおり」で確認してください。
「入所申込みのしおり」は11月2日(月)から保育支援課や各保育所等で配布する他、市ホームページから印刷もできます。

受付場所・期間

市役所　時12月1日(火)～14日(月)(土・日曜日除く)午前9時～午後5時。ただし、5日(土)は午前9時～正午、11日(金)・14日(月)は午後7時まで受け付けます。
※申込期間を過ぎると受け付けできません。　※8年12月1日～9年2月2日に生まれた子の入所申し込みは、9年2月5日(金)まで受け付けます。

各保育所等　時12月1日(火)～3日(木)午前10時～午後4時

対象　9年4月1日現在、市内在住の乳幼児。ただし、保護者等が保育を必要とするいずれかの条件に該当する場合に限ります。

保育所等一覧等、詳細は市ホームページを確認してください。

市文化芸術功労賞、市ジュニア文化賞・奨励賞、市スポーツ賞の推薦を募集

問◎市文化芸術功労賞=文化スポーツ課文化係(☎20-8724)
◎市ジュニア文化賞・奨励賞=生涯学習課(☎20-8758)　◎市スポーツ賞=文化スポーツ課スポーツ係(☎20-8759)

《共通》◎1月1日～11月30日に基準を満たした場合=12月10日(木)まで(必着)
《推薦の締め切り》◎12月1日～31日に推薦の基準を満たした場合=9年1月8日(金)まで(必着)
※詳しくは、要綱等で確認してください。推薦調書等は市ホームページから印刷もできます。

凛と輝くポイント　賞を新設

【市文化芸術功労賞】

文化芸術活動の活性化を図るとともに、活動を支える人材の功労を讃えるため新設しました。

《表彰の対象》次のいずれかの基準を満たした、市内在住・在勤・在学の個人か、市内に文化芸術活動の拠点がある団体とそれに属する個人
◎10年以上文化芸術活動の指導的な立場に従事し、文化芸術の継承発展に貢献した人または団体
◎20年以上文化芸術活動に従事し、市民文化の向上発展や伝統文化の継承等に貢献した人または団体
◎その他、市長が表彰することを適当と認めた人または団体

【市ジュニア文化賞・奨励賞】

《表彰の対象》1月1日～12月31日に、一定の基準を満たした、市内在住・在学の小・中学生及び高校生またはこれらに準じる個人・団体。詳細は市ホームページを確認してください。

【市スポーツ賞】

《表彰の対象》市内在住・在勤・在学の個人か、市内に事務所がある団体とそれに属する個人が対象。基準等、詳細は市ホームページを確認してください。

情報BOX

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。

市公式LINE

今後のイベントや行事の情報をお届けします。

介護予防「ボランティア研修会」～ダンスde体操～

時12月1日(火)午前9時半～11時半 所木幡公民館 対市民で、地域で介護予防に取り組んでいる人やこれから取り組もうと思っている人 定先40人 講天花寺祐紀さん(健康運動指導士) 持飲み物、動きやすい服装 他公共交通機関でお越しください。 申11月2日(月)～16日(月)に、電話で、社会福祉協議会(☎22・5650)へ。

れもねいだー養成講座(全3回)

認知症の人にやさしいまちづくりを目指して、ボランティアである「れもねいだー」の養成を行います。

時12月21日(月)、1月18日(月)、2月15日(月)いずれも午後2時～4時 所木幡公民館 対市内在住・在勤・在学で、市の認知症事業に関心がある人 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(市福祉サービス公社事務局長)等 ¥300円(初回に集会) 他会場は2階(エレベーターなし) 申氏名(ふりがな)・住所・電話番号・講座名を、11月2日(月)～12月11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 FAX28・3190 ujilemon@poppo.or.jp)へ。

卓球バレー体験会

時12月6日(日)午後1時～4時 所総合福祉会館 定先20人 申氏名(ふりがな)・年代・住所・メールアドレス・電話番号を、電話・WEBで、市肢体障害者協会(☎090・5257・6085)へ。

▲WEB

「税に関する小学生の絵画展」

時11月11日(水)～17日(火)午前8時半～午後5時15分 所市役所1階ギャラリーコーナー 問税務課

アートフォーラム宇治の作品展

時11月9日(月)～20日(金)午前8時半～午後5時15分 所市役所1階ギャラリーコーナー 問文化スポーツ課



市防災訓練を実施します

時11月15日(日)午前9時～正午 所南宇治中学校 内防災関係機関による連携救助訓練、避難所・浸水地歩行・土のう作り体験、防災啓発コーナー等 問危機管理室

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。

時11月17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11月2日(月)から、電話・LINE・WEBで、警防救急課へ。

▲WEB講習

パソコン講座「ゆっくり学ぶエクセル講座～我が家の健康メモ～」

時11月20日(金)・27日(金)・12月11日(金)・18日(金)◎昼の部＝午後2時～4時◎夜の部＝午後7時～9時 対市内在住・在勤・在学で昼の部または夜の部のいずれか全4回参加可能な人 定先いずれも8人 申11月2日(月)午前10時から、電話で、コミュニティワークこはた館(☎39・9199)へ。



▲WEB申込

市民企画奨励事業

「ケアとケアラーを考える～宇治市ケアラー支援条例の制定を受けて～」

時11月29日(日)午後1時半～3時半 所ゆめりあうじ 講津止正敏さん(立命館大学名誉教授) 申申込不要。ただし、保育希望者は子の名前(ふりがな)と年齢を、11月20日(金)までに、電話で、あさぎりネットワーク会議「宇民雅子」(☎32・2431)へ。

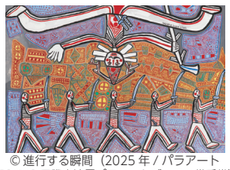
心のビデオサロン

時12月2日(水)午後1時半～3時半 所うじ安心館3階ホール 内◎上映作品(ドラマ、字幕付き)＝「今そこにいる人と、しっかり出会う―同和問題―」・「ビジネスと人権」◎講座＝「ちょこっと人権のお話し」(講渡辺毅さん(穀雨企画室」代表)) 他申込不要、入退室自由、手話通訳・要約筆記希望者は、11月20日(金)までに、ファクスかEメールで、人権啓発課(FAX20・8778 jinkenkeihatsu@city.uji.kyoto.jp)へ。

展覧会「岩間一真　増殖する世界」

本展を鑑賞しアンケートに回答した人の中から抽選で10人に、岩間一真画ポストカード(5枚1組)を差し上げます。

時12月11日(金)午後5時15分まで(市役所の開庁日のみ) 所市役所2階エスカレーター前 問障害福祉課



© 進行する瞬間（2025年 / パラアートTOKYO国際交流展パラアートジュニア賞受賞）

LINE予約 **国立国会図書館関西館見学バスツアー**

時11月20日(金)午後0時50分～5時 所国立国会図書館関西館(精華町)※集合場所は次のどちらか◎文化センター内タクシー乗り場＝午後0時50分◎JR宇治駅北口ロータリー＝午後1時 対市内在住・在勤・在学で市図書館の貸出券を持っている18歳以上の人 定抽15人 申11月3日(祝)～10日(火)に、電話・LINEか中央図書館窓口(☎39・9256)へ。

令和9年度市立保育所会計年度任用職員の募集（嘱託パート保育職員）

《任用期間》9年4月1日～10年3月31日※更新の可能性あり 《募集人数》若干名 《選考方法》面接 他各種休暇(年次有給休暇、夏季休暇等)、各種手当(通勤手当、ボーナス4.65月分(8年度)等)あり 申詳しくは保育支援課まで問い合わせてください。

ジャグリングを楽しもう！

時11月14日(土)午後1時～2時半 所大久保青少年センター 講ジャグリング研究会宇治の皆さん 持上靴、飲み物 問大久保青少年センター(☎39・9281)

▲市ホームページ

クリスマスツリー型リース講習会

時12月6日(日)午前10時～正午 所西宇治体育館 定先20人 ¥2500円 申11月11日(水)午前9時から、電話・WEBか同体育館窓口(☎39・9251)へ。

▲申込フォーム

スマホだんだん教室とスマホ個別相談会

《共通》時市役所1階ロビー 講ソフトバンク株式会社スマホアドバイザー 申電話でソフトバンク株式会社(☎0120・518・046)へ。※予約優先(当日空きがあれば参加可)

●スマホだんだん教室

時内表のとおり 定先各10人 対市内在住・在勤・在学の人 他デモ機での受講

時		内
11/9(月)	午前9時～10時	マップやカメラを使ってみよう
	午後1時半～2時半	スマホセキュリティについて
11/19(木)	午前9時～10時	LINEを使ってみよう
	午後1時半～2時半	LINEを使いこなそう(災害対策編)
11/26(木)	午前9時～10時	スマホで健康管理
	午後1時半～2時半	オンライン診療の利用方法

●スマホ個別相談会

時11月9日(月)・19日(木)・26日(木)いずれも午前10時半～正午、午後3時～4時半 他1組最大30分



京都文教大学・京都文教短期大学指月祭(学園祭)

時11月7日(土)・8日(日)午前10時～午後5時 所同大学宇治キャンパス(槇島町千足80) 問同大学学生課(☎25・2497)

広報うじ
宇治市政だより11月1日号
令和8年(2026年)11月1日発行 第1995号

UJISHIのコラム 各課からのコラムをご紹介！

第36回 紫式部文学賞受賞者コラム タクシーの妖精

（問 文化スポーツ課）



金原（かねはら） ひとみさん

お客さん、ちょっといいですか？東京にはある時から変な絡みをしてくるタクシー運転手が唐突にいなくなったと思っていたのに。ジョーカーを引いたのかと少々警戒しつつ「なんですか」と聞き返すと、「あの、そこの自転車乗ってる男の人、日比谷からここまでずっと一緒に走ってきたんですよ」と運転手は神妙な顔で指差して、私はゲラゲラ笑いつつ「ほんとですか?!」と自転車の男性を観察した。私が乗ったのは新宿西口で、日比谷からは六キロ以上はあったはずだ。純粋な驚き、そして言わずにはいられなかったのだろう「ちょっといいですか」と運転手が控えめに発見を打ち明けたことが面白くて、税理士との打ち合わせを控え憂鬱だった心が一気に華やいだ。「いやね、僕ちょっと自転車には詳しくて、競輪じゃないんです。トライアスロンが好きなんです。見るほうだけなんですけどちょっと詳しくて。あれ、かなりいい自転車ですよ十万はします。あとあの人、すごくいい脚してます。何かやってるのかなあ」配達員ではなさそうですよね、向こうはこっちがずっと一緒なの気づいてますかね？なんて話をしていたけれど、中野通りでとうとう自転車は直進、こちらは右折で自転車とははぐれてしまった。「こんなことあるんですね。しかもね、僕もう今日は帰ろうと思ってて、もう一人乗せようかどうか迷ってた所でお客さん乗せたら中野って言うからラッキー‼って。いや、事務所が杉並なんですよ。なんか忘れられない一日になったなあ」

私も忘れられない一日になりましたと答えつつ、あなたのそのご機嫌なあり方が、忘れられない一日にしてくれたんだと思いながらタクシーを降りて、晴れた気分で打ち合わせに向かった。

保健師が健康づくりに役立つ情報をお伝えします。

（問 健康づくり推進課）

手軽にできる運動 今より10分多く体を動かしましょう！

「からだを動かしていないと感じているけれど、なかなか運動を始められない」「運動を始めたとしても、どうせ続かないから始めても仕方がない」そう思ったことはありませんか？健康でいるためになぜ「身体活動」が大切なのか、お伝えします。

「身体活動」とは？

安静にしている状態より多くのエネルギーを消費する動作をまとめて「身体活動」といいます。家事、犬の散歩や通勤などの「生活行動」と、ジムでのトレーニングやテニス・サッカーなどの「運動」に分けられます。

日常生活の中で身体活動量アップ

まずは、身体活動を10分増やし、座りすぎの時間を10分減らしましょう。「少し多く歩く」、「座りっぱなしの時間を少し減らす」といった取り入れやすい工夫をするだけでも健康効果が得られます。

ポイント①
ちょっとずつ動く
はじめは動く時間が少なくても大丈夫です。

ポイント②
ちょっとでも動く
少しの身体活動でも、何もしないより効果があります。

体を動かすことの効果

1. 生活習慣病にかかりにくくなる
2. 体力がついて疲れにくくなる
3. 思考力・学習力・幸福感の向上
4. 睡眠の質の向上
5. 肥満の改善



自宅で手軽にできる運動

からだを動かすことは、ストレス解消にもつながります。運動にはたくさんのメリットがあるので日常的に意識してみましょう。

●上体起こし
膝を曲げた状態から頭と肩を起こし、おなかをのぞくようにする。



●股関節のストレッチ
両足の裏を合わせて股を開き、両膝を軽く下へ押す。



●足関節の背屈と底屈運動
かかとを付けた状態で足裏全体を床から持ち上げる。元に戻した後、つま先を付けた状態でかかとを持ち上げる。



●大腿後面のストレッチ
伸ばした足にタオルをかけ、両手で握り、上半身をゆっくり引き寄せる。



●上半身の捻転（ねんてん）運動
両足を肩幅に開き、両手を使って上半身をひねる。



●腰のストレッチ
上体をゆっくり前に倒す。両手を上げながら上体を後ろにそらす。



※内容は一例となります。病気やけがなどの影響で医師から運動などを制限されている場合は、その指示に従ってください。
参考文献：厚生労働省 健康日本21アクション支援システム

宇治市政だよりが届かないときは、配布委託先 読売中央販売(株) ☎06-6315-5751へ
グリーン購入法の基準を満たすインキを使用しています。
見やすく、読み間違えの少ないフォント「ユニバーサルデザインフォント」を採用しています。

［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

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。
秘書広報課あて 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。