



令和元年(2019年)5月1日発行  
宇治市政だより  
[毎月1日・15日発行]

広報

うじ



「つながり」と

地域の  
商店街(会)が  
生み出す

いぎわい

## INDEX [もくじ]

02 特集

07 防犯カメラに対する補助制度

08 市民茶摘みのつどい

11 「食生活改善推進養成講座」  
受講生の募集

12 高齢者用肺炎球菌ワクチン  
予防接種(接種対象が変更)



# 地域の商店街(会)が生み出す

# 「つながり」と

# にぎわい

かつては買い物の中心となっていた商店街。しかし近年では、郊外への大規模店舗の進出、車やインターネットの普及など、ライフスタイルの変化により商店街の存在は昔と大きく変わってきました。

そんな中、市内の商店街では地域に昔のような活気を取り戻すため、イベントなどを通じて新たなにぎわいの創出に取り組んでいます。

本特集では、地域活性化に奮闘する2つの商店街に話を伺いました。

小倉の魅力を発信して住民と  
商店主をつなげたい

宇治・小倉商店ネットワーク

新たにスタートを切りました。

**住民と商店がつながるきっかけづくり**

イベントをするのは、地域の人たちに楽しんでもらうだけでなく商店主の顔を知ってもらう、人柄を知ってもらうことが大きな理由です。

商店街のお客さんが減っている原因として、どんな店があるか、どんな人がやっているかを知ってもらえていないことが大きいと感じています。「大体のことが小倉で

地域の住民と商店主の皆さん！  
イベントなどを通じてわたしたちと  
つながりを作ってみませんか！

▼オグマニアオープニングイベントの様子  
上から、元気巨椋鼓、三線演者、京都すばる  
高等学校吹奏楽部の皆さんによる演奏



▲参加店舗(スーパーマツモト宇治小倉店)にて。スタンプをゲットするために「小倉の町の好きなこと」を書いて桜の木に吊るしている様子

## オグマニア(※2)

開催期間中に参加者が商店を回り、特別メニューを注文するなど条件をクリアしてスタンプを集めるイベントです。2回目となる今年は飲食店の他、物販・サービス店が新たに加わり、52店舗の商店が参加しました。飲食店のスタンプを5つ集めると冊子がクーポン券に、物販・サービス店のスタンプを集めビンゴにすると抽選会に参加出来る特典が。オープニングイベントを始め、多くの人で賑わいました。



左から宮川義広さん(会長)、谷隼人さん(副会長)、北島聡之さん

出来る」ということを発信出来れば、「小倉で良い」と考えてもらえるかもしれないイベントを通じて、その知らない部分を埋めることが出来ればと思っています。

## 10年後を見据えた活動

小倉は高齢化が進んでいる反面、若い商店主が次々と出店しています。その商店主たちと横のつながりを作って発展していかないと間違いなく衰退するという危機感を持っています。

しかし、現状のように時間もお金も負担しないといけないのでは誰も参加しません。そのために、忙しいけど参加した方がメリットがあるという価値観を持ってもらえるだけの確固たる魅力がネットワークには必要だと思っています。

みんなお店でも課題を抱え、その上で活動をしています。やっぱりしんどいですが、10年後を考えると、私たちがネットワークの礎を作り大きくして、次の世代に

## こんなイベント やってます！

### 商店会を続けるために

多様なアイデアが生まれるよう多業種の会員がいた方が良く考えています。今回のイベント「オグマニア(※2)」から飲食店以外に物販・サービス店も参加しました。今後、商店会を大きくして、作り上げていくための良いきっかけになったと思っています。参加した商店や新しい商店が会員になってもらえるよう、魅力的な商店会にしていきたいです。

## オグザニア大作戦(※1)

「食べる」「はたらく」を通じて、子ども～若者～お年寄りまで三世代を笑顔でつなぐイベントです。

昨年は、飲食・物販のブースに職業体験や親子で出来る運動体験、気軽に出来るワークショップ、ダンスやマジックのステージ発表など、盛りだくさんの内容で開催しました。



### 魅力と成果

イベントは、住民だけでなく商店主にも喜んでいただいています。会員になるまで顔も知らなかった商店主と話すようになり、店に来ていただくこともあります。商店主同士のつながりが出来ることは魅力であり成果です。

またネットワークには、窓口としての機能があると思っています。やりたいうことがあっても方法がわからないなど、アクションしたくても分からない人にとって、知っている人につながり、解決のサポートが出来るネットワークに参加出来ることは魅力だと思っています。



左から居原田晃司さん、西山政利さん

小倉町を中心に活動する商店主のグループです。地域振興イベントとして「オグザニア大作戦」や「オグマニア」を開催しています。

商店も地域も笑顔になれる  
木幡を目指しています

こはタウン

私たちと一緒にこはタウンを  
作り上げていきませんか!!



ロゴマークを地域の人と協同で作りたい  
と思い、木幡中学校に協力いただき、生徒の  
皆さんからデザインを募集しました。48点  
もの応募があり選考して決定しました。生  
徒の皆さんが、地域のことを考えデザイン  
していただいたことが嬉しかったです。

京阪木幡駅周辺の商店を中心に活動する商店会です。  
平成30年6月に新しく立ち上げ、地域住民も巻き込んで活動しています。  
夏まつりをはじめ、認知症の勉強会等も行っています。

### 継続して取り組みたい

以前、スタンプリーのように店を回る  
イベントを開催していました。盛り上がり  
ましたが、継続性がなく終わっていました。  
もっと目的を持ってやりたいと思い「こは  
タウン」を立ち上げました。

### 活動の目的

まず夏まつりを行いました。この地域に  
は誰でも参加出来る夏まつりが少なく、立  
ち上げる前からやりたいと思っていました。

うことも重要なので、イベントを通じて地  
域の活性化と同時に店を知ってもらうこと  
が一緒に出来たらと考えています。イベン  
トでも夏まつりは商店主の顔を知ってもら  
う、ハロウィンを知ってもらうなど目  
的を持って実施しています。

### つながりによって始まった挨拶

以前は、お互い「〇〇屋の人」くらいの  
認識しかありませんでした。活動を始めて  
から、顔と名前が分かるようになったこと  
で挨拶するようになったり、周りの商店主  
がお客さんに自分の店を紹介してくれるこ  
ともあります。こはタウンを通じて新しい  
つながりが生まれ、商店主同士のつながり  
が深くなっていると感じます。

### お店と地域の顔

地域に根差している商店街だからこそ出  
来る対応やサービスを行っているのです。地



左から土田晃久さん(副会長)、  
西伸介さん(会長)、香月理聡さん(副会長)

ゲームやお菓子など、子どもが楽しんで  
もらえるようにしました。発足から1カ月後  
だったので大変でしたが、皆さんがすぐく  
喜んでくれたのが良かったです。

私たちがやることで、子どもたちに小  
さい時に地域でこんな経験をしたなと思  
いが出来ますし、遠方のお祭りには行け  
ないおじいちゃんやおばあちゃんでも、近  
くだと参加出来ます。地域で思い出が作  
れる機会があることは大事だと考えてい  
ます。また住民に店や商店主の顔を知って

域の人が困ったときに寄り添える存在だ  
と思っています。また、お店は地域の顔で  
あり、いつでも開いているので困ったとき  
に入りやすいことから公的な面があると思  
っています。SDGs(持続可能な開発目標)や  
認知症に関する取り組みを通じて、「地域  
の顔」としてまちの課題等を知ることが大  
事だと考えています。

### 日々チャレンジ

この1年は私たちにとって地盤作り。  
教科書も前例もない、手探りでやりながら  
日々勉強の日々でした。これまで子ども  
向けのイベントを中心に行っていました  
が、カメラ屋さんが、写真を撮られるとき  
の写り方のコツを教えるなど、商店主の得意分  
野を生かすような新たな取り組みもして  
みたいと考えています。今後も商店会の活  
性化を通して「賑わいのある街づくり、み  
んな笑顔になれる心豊かな地域、未来へ  
と持続可能な社会」の実現を目指して頑  
張ります。

### 会員になったきっかけを紹介!

4月から個人会員になった早藤智之さん  
に話を伺いました。

### きっかけは仕事での取材

仕事でロゴなどのデザイン作成や、ウ  
ェブマガジンの運営をしています。そのウ  
ェブマガジンの取材で、ハロウィンのイベン  
トに行ったことで接点が出来ました。

こはタウンがロゴマークを作成してい  
た際、ロゴのデータ化の作業をする人を探  
されており、声をかけていただきました。

### スプリングフェスタ

お店を回ってスタンプリー!今  
年はさらにお店のことを知ってもら  
うためにお店にちなんだクイズも加  
えました。参加者の皆さんはスタ  
ンプ集めとクイズに答えてガラガラ  
抽選をしました。



### 夏まつり

子どもたちが遊べるようなゲーム  
を中心に、かき氷や綿菓子の販売も  
しました。当日は、子どもたちの笑  
顔で溢れ、地域の人に喜んでいた  
きました。



### ハロウィン

合言葉は「トリック オア コハータ」  
子どもたちがお菓子をもらうため  
に合言葉を言ってお店を回りました。  
Facebookに仮装した人の写真を  
あげて、「いいね」の数でグランプリを  
決める仮装コンテストも行いました。



これらのイベント以外にも  
●人と人をつなげる「異業種交流会」  
●持続可能な社会づくりのための  
SDGsワークショップ  
等を開催しています。

こんなイベント  
やってます!



RUN伴参加時の様子

### 認知症に関する取り組み

認知症の人への配慮や対応を学ぶため、  
こはタウンでは定期的に商店主等を対象に  
勉強会を開催しています。  
また、全国をオレンジのシャツを着てたす  
きをつなぐ認知症啓発活動「RUN伴」に参加し、  
こはタウンの有志が地域を走って啓発しました。



早藤智之さん

### 地域の員として

取材時に、役員の皆さんや会の考えに  
触れ、力になれることがあればと思い入会  
を決めました。目指しているものがこは  
タウンにはしっかりあったのが大きかった  
です。商売以外の目的もあると聞き安心  
出来ました。子どもの時から木幡で育  
ってきたので、地域の二員という意識は  
強く持っています。地域にこはタウンが  
出来て声をかけてもらったのも縁です  
し、地域の員としての責任を果たしてい  
けたらと思っています。

## 商店街の活性化で

### 魅力ある宇治市に

【産業振興課】20・8724

#### 商店街活性化の目的

##### ①「生活基盤の構築」

人口減少による大型スーパーの撤退や高齢化による近隣の買い物ニーズから、再度、商店街の生活基盤としての役割が重要になると考えられます。

##### ②「コミュニティの強化」

ライフスタイルの変化や少子高齢化等により、地域での支え合いの重要性が高まります。町内会・自治会などと同様に、商店街が地域コミュニティの担い手になることも期待されています。

##### ③「経済活性化」

商店街は、基本的に一定の地域に集まった店舗等で形成されるため、商店街が活性化されれば、商店街の店舗間での連携により、利益が地域内に循環します。

## 魅力ある商店街づくりの促進

市では、商店街活性化を図るために、にぎわいを創出する環境整備や交流イベントなどへの支援や、市内の新規出店者への支援を行っています。

## 魅力ある宇治市

それぞれの商店街・地域の特色を生かした活性化を行うことで、各エリアに多様な魅力が生まれます。



市内の商店街情報は  
こちらから

## 今年度も申請を受け付け

### 宇治市創業支援補助金

【産業振興課】20・8724

**申請** 4月1日～2年3月31日に起業等をする（した）人を対象に、最大で180万円（基礎分100万円、市内新規雇用の創出等の加算分80万円）補助します。なお、補助事業者は応募内容を審査し、予算の範囲内で決定します。10月31日（木）午後5時までに、申請書類を産業振興課へ。詳しくは募集要項で確認してください。



昨年度は他にもこんな事業者が

- リカバリーライフ株式会社  
（訪問看護ステーションつむぐ）  
（訪問看護、介護予防訪問事業）
- 喫茶みすたー 安井和巳さん（飲食業）
- ハウスヘルプのさわい 澤井明美さん  
（家事サービス業・ハウスクリーニング業）
- さちこ鍼灸院  
中原早知子さん（訪問型鍼灸診療業）
- びすところD 中川充さん（飲食業）
- 合同会社 Re:all  
（輸入小売業・コンサル専門サービス業）

## 市民と市長の

### 対話ミーティングを開催

3ページで紹介した「オグマニア」のオープニングイベントの中で、「商店街を盛り上げる商店会の活動について」をテーマに、宇治・小倉商店ネットワークの皆さんと山本市長が意見交換をしました。

#### 市民と市長の

##### 対話ミーティングとは…

- 市政への市民参加と協働の推進のため実施
- 今回で22回目。これまで幅広いテーマで実施。過去には子育て「防災」認知症」など

緊張しましたが、  
私たちの思いを  
伝えることが出来ました。  
やって良かったです！



## 補助制度を活用して 防犯カメラを設置 された自治会の 声



白川区  
区長 小島 確二さん

### Q1 なぜ防犯カメラを設置しようと 思いましたか？

設置場所は通学路にもなっていますが、交通量が多い上に昼間でも薄暗く、なかなか人の目が行き届かない場所であり、地域でも不安を感じていたところ、昨年度、市の補助制度が出来たことを知り、この機会に防犯カメラを設置しようと思いました。

### Q2 設置に当たって苦労されたことは ありますか？

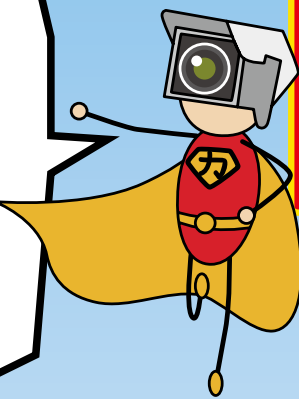
設置場所の検討に始まり、電柱への設置手続や市役所等への申請手続は確かに大変でしたが、区としても地域の防犯について

防犯カメラが  
きっかけで地域の  
防犯について  
改めて考える…。  
これこそ防犯意識の  
向上だ!!

### Q3 防犯カメラを設置して、その後は どうですか？

改めて考えるよい機会になりました。  
防犯カメラを設置したことで、子どもたちが安心して通学することが出来るようになったと思います。さらに、地域での犯罪発生を抑止や治安の向上にもつながるのではないかと期待しています。しかし、防犯カメラの設置だけで地域の防犯が出来るわけではないので、住民一人ひとりがよりいっそう防犯意識を高めると共に、地域でも引き続き防犯活動に取り組んでいくことが大切だと考えています。

新たな年度がやって来た。  
地域の防犯のため、  
私は帰って来た!!



## 自治会・町内会等で設置される 防犯カメラに対する 補助制度

#### 補助額

経費の2分の1の額（※）で、1台の防犯カメラにつき上限10万円。

ただし、1自治会等につき2台までを補助対象とします。なお、前年度に2台分の補助を受けた自治会等については申請出来ません。

※千円未満の端数切捨て

#### 申請受付期間

6月3日（月）～12月27日（金）

※申請前に事前協議が必要です（予約制）。予約の受け付けは5月7日（火）から、事前協議は5月10日（金）から行います。なお、予算額（総額120万円）に達した時点で、補助金の申請受付を終了します。

「交付申請時に設置されていないこと」の他、補助要件があります。また、提出書類や補助金交付までの流れについては、総務課までお問い合わせください。市ホームページでも詳細を確認出来ます。

**対象**  
規約と代表者を決めている自治会・町内会・区

#### 補助対象経費

- カメラ、録画装置、中継器その他の防犯カメラを構成する機器の購入に係る経費
  - ケーブル、設置を示すプレートその他の防犯カメラ設置に必要な工事費を含む経費
- ※電気代や修理費等の維持管理費は対象となりません。





宇治市の子育て支援に関する情報をお届けする  
LINE@公式アカウントです。QRコードを  
スマートフォン等で読み込んでください。



## 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、市ホームページまたは子育て情報誌を確認してください。

| 事業              | 対象                                      | ところ                            | とき                                          | その他                                                                                           |
|-----------------|-----------------------------------------|--------------------------------|---------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------|
| 3か月児健康診査        | 31年2月生まれ                                | 健やかセンター                        | 6月19日(水)・25日(火)・28日(金)                      | 個別通知は、5月20日頃に発送します。                                                                           |
| 10か月児健康診査       | 30年7月生まれ                                | 市内の協力医療機関                      |                                             | 個別案内にある受診期間を参照してください。                                                                         |
| 1歳8か月児健康診査      | 29年9月生まれ                                | 健やかセンター                        | 6月3日(月)・5日(水)・6日(木)                         | 個別通知は、5月10日頃に発送します。                                                                           |
| 3歳児健康診査         | 27年12月生まれ                               | 健やかセンター                        | 6月12日(水)・13日(木)・17日(月)                      | 個別通知は、5月15日頃に発送します。                                                                           |
| 離乳食教室           | 31年1月生まれ                                | 健やかセンター                        | 6月27日(木)                                    | ☎必要。6月3日(月)から電話で受付開始します。                                                                      |
| 乳幼児相談<br>(育児相談) | 2か月～就学前                                 | 健やかセンター                        | 6月10日(月)・11日(火)<br>9時30分～11時                | 計測、食事・育児・発達相談                                                                                 |
|                 |                                         | 北部地域子育て支援センター                  | ★6月17日(月)<br>9時50分～11時受付                    | お話しタイム、計測、保健師・栄養士による相談<br>(栄養士による相談は★印のみ)                                                     |
|                 |                                         | 東部地域子育て支援センター                  | 6月14日(金)<br>9時50分～11時受付                     |                                                                                               |
|                 |                                         | 西部地域子育て支援センター                  | 6月19日(水)<br>9時50分～11時受付                     |                                                                                               |
|                 |                                         | 南部地域子育て支援センター                  | 6月18日(火)<br>9時50分～11時受付                     |                                                                                               |
|                 |                                         | ぶんきょうにこにこルーム                   | ★6月6日(木)<br>9時50分～11時受付                     |                                                                                               |
| パパママ教室          | ハッピーマニティクラス                             | 市内在住の妊娠期のママとパパ、祖父母等(ひとりでの参加も可) | 6月3日(月)・28日(金)<br>10時～11時30分<br>(受付は9時45分～) | 助産師などによる妊娠期の体のことやおくちのケアについて等の話。日によって内容が変わります。保健推進課か市ホームページで確認出来ます。<br>☎お子さん同伴時のみ必要。電話で保健推進課へ。 |
|                 | おいしい! たのしい! クッキング!<br>パパ出番ですよ～沐浴にチャレンジ～ | 市内在住の妊娠期のママとパパ(ひとりでの参加も可)      | 6月21日(金)10時～13時30分<br>(受付は9時45分～)           | 保育あり。☎必要。電話かEメール(※1)で保健推進課へ。                                                                  |
|                 |                                         |                                | 6月15日(土)10時～12時<br>(受付は9時45分～)              | ☎必要。電話かEメール(※1)で保健推進課へ。                                                                       |
| ママのためのおはなし会     | 妊婦または概ね生後6か月までの子と保護者                    | 健やかセンター                        | 6月11日(火)午前10時～11時                           | 保育士による絵本やふれあい遊びのおはなしや参加者同士の交流タイム、赤ちゃんの計測等 ☎必要。電話かEメール(※2)で保健推進課へ。                             |
| BCG予防接種         | 生後6か月～1歳未満                              | 健やかセンター                        | 6月7日(金)・26日(水)<br>13時15分～14時30分受付           | 予診票は3か月児健診時にお渡ししています。                                                                         |

※1＝参加希望日、妊婦の氏名・住所・電話番号・生年月日・出産予定日、配偶者等が参加の場合はその氏名、保育希望の有無を☎papamama-start@city.uji.kyoto.jpへ。

※2＝参加希望日、参加者氏名(ママ・赤ちゃん等)・住所・電話番号、赤ちゃんの生年月日(妊婦の場合は出産予定日)、赤ちゃんの兄弟参加の有無を☎papamama-start@city.uji.kyoto.jpへ。

## 赤ちゃんボランティア募集

中学校の授業で、赤ちゃんとのふれあい交流を行います。参加してくれる赤ちゃんと保護者のボランティアを募集します。  
☎6月14日(金)・17日(月)①午前9時半～11時②午前10時半～正午③午後1時～2時半(①は14日のみ) 所宇治中学校  
☎首がすわった頃から1歳半くらいまでの赤ちゃんとお親  
定先各18人 ☎社会福祉協議会(☎22-5650)へ。



平成30年5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5月6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・市HP内の子育て支援事業カレンダー・LINE@でも情報を発信しています。合わせてご確認ください。



## 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。

### 園庭開放

問地域子育て支援基幹センター ☎39-9109

保育所等の広い園庭を遊び場として開放します(雨天の場合はそれぞれ対応が異なります)。

| ところ      | とき                        |
|----------|---------------------------|
| 宇治保育所    | 5月14日(火)10時～11時           |
| 同胞こども園   | 5月7日(火)・28日(火)10時～11時30分  |
| 北木幡保育所   | 5月15日(水)10時～11時30分        |
| 登りこども園   | 5月11日(土)・27日(月)10時～11時30分 |
| 大久保保育所   | 5月14日(火)10時～11時30分        |
| 小倉双葉園保育所 | 5月10日(金)10時～11時30分        |
| 西小倉保育所   | 5月16日(木)10時～11時30分        |
| 木幡保育所    | 5月28日(火)10時～11時           |
| なかよし保育園  | 5月23日(木)10時～11時30分        |

### 市立幼稚園 未就園児活動

問各市立幼稚園

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。詳細は各園にお問い合わせください。

| ところ                | とき                           |
|--------------------|------------------------------|
| 大久保幼稚園<br>☎39-9286 | 5月の日程は、市ホームページやLINE@で確認出来ます。 |
| 神明幼稚園<br>☎39-9288  |                              |
| 東宇治幼稚園<br>☎39-9290 |                              |
| 木幡幼稚園<br>☎39-9292  |                              |
|                    |                              |

### その他ひろば・サロンなど

| 事業名・問い合わせ                            | ところ・とき                               | その他                                                                        |
|--------------------------------------|--------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------|
| おやこっころんど<br>問生涯学習センター<br>☎39-9500    | 所生涯学習センター<br>時5月15日(水)<br>10時～11時30分 | ☎乳幼児と保護者<br>☎リズム遊び、パラバールン、体操など                                             |
| 赤ちゃんサロン<br>問社会福祉協議会<br>☎22-5650      | 所総合福祉会館<br>時5月23日(木)<br>10時～12時      | ☎妊婦、生後1～4か月までの子と親<br>☎ミニプログラムと参加者同士の交流タイム。動きやすい服装で参加してください<br>¥200円 持バスタオル |
| 赤ちゃん広場<br>問社会福祉協議会<br>☎22-5650       | 所総合福祉会館<br>時5月10日(金)<br>10時～12時      | ☎生後5～8か月の子と親<br>☎ミニプログラムと参加者同士の交流タイム。動きやすい服装で参加してください<br>¥200円 持バスタオル      |
| 赤ちゃんパーク<br>問社会福祉協議会<br>☎22-5650      | 所総合福祉会館<br>時5月17日(金)<br>10時～12時      | ☎生後9～12か月の子と親<br>☎ミニプログラムと参加者同士の交流タイム。動きやすい服装で参加してください<br>¥200円 持バスタオル     |
| おしゃべりキャッチボール<br>問社会福祉協議会<br>☎22-5650 | 所総合福祉会館<br>時5月16日(木)<br>10時～11時30分   | ☎双子・三つ子などの多胎児(就園前くらいまで)と親<br>☎参加者同士の交流・情報交換                                |



## 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。

●比較的症状の軽い患者さんに対応します。

|      |                                                |
|------|------------------------------------------------|
| 医療機関 | 休日急病診療所 ☎39-9430 FAX 39-9432                   |
|      | 場 所 うじ安心館5階(内科・小児科・歯科)                         |
|      | 診療日 日曜・祝日および振替休日、年末年始(12月31日～1月3日、歯科のみ12月29日～) |
|      | 受付時間 9時30分～11時30分 13時～16時30分                   |
|      | 京都きづ川病院(城陽市) ☎54-1111                          |
|      | ※小児科医が対応します。<br>※日祝の9時～18時。まずはお問い合わせください。      |

### 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～) |
|----|------------------------------------|
|----|------------------------------------|

軽傷の場合は、まず「休日急病診療所等」または「小児救急電話相談」を利用してください。

|      |                                             |
|------|---------------------------------------------|
| 医療機関 | 宇治徳洲会病院 ☎ 20-1111<br>※不定期で実施しています。          |
|      | 田辺中央病院(京田辺市) ☎ 63-1111                      |
|      | 男山病院(八幡市) ☎ 075-983-0001<br>※平日金曜の18時～翌朝8時。 |

市民茶摘みのつどい

岡農林茶業課

☎20・8723

歴史と伝統のある宇治茶の茶摘みを体験してみませんか。



また、新茶や市内産宇治茶の振る舞いも行います。汚れてもよい動きやすい服装・靴で参加してください。  
時5月12日(日)午前10時～正午(雨天中止)  
所茶業センター(宇治折屋)

歯のひろば

岡保健推進課

☎20・8728



子どもから大人まで誰でも参加出来ます。参加者には歯みがき用品をプレゼントします。  
時5月25日(土)午後2時～5時(受け付けは午後4時半まで)  
所うじ安心館

内歯科医師によるお口の健康チェック、歯周病チェック(対成人) 定先150人、歯みがき指導、フッ化物塗布・洗口、歯の相談、丈夫な歯を作るおやつを試食会、紙のお弁当づくり、人形劇等  
※内容は変更になることがあります

「食生活改善推進員養成講座」

受講生の募集

食生活改善推進員とは全国の各市町村で実施されている養成講座を修了し、地域で食を通じた健康づくりのために活動するボランティアです。市では、市食生活改善推進員協議会「若葉の会」のサポートをしています。あなたも「若葉の会」に入会し、食生活改善推進員として活動してみませんか。

時内左表のとおり

所うじ安心館 定抽20人

対20歳以上の市民で、講座修了後、「若葉の会」に入会し、ボランティア活動を

積極的に

行い、班会(月1回)に参加出来る人。

《修了条件》講座の8割以上を受講し、健康生きが1課が実施している健康教室に参加すること。

申請講座名・氏名・住所・電話番号・生年月日・年齢を、5月31日(金まで(必着)に、郵送かEメールで、健康生きが1課(Tel・85001 宇治琵琶33 ☎oudo-kenkou@city.uji.kyoto.jp)へ。Eメールの場合は件名を「食生活改善推進員養成講座申込」としてください。

Check!

「若葉の会」については、16ページにも掲載しています!



お詫びと訂正

市政だより4月15日号に掲載しました内容について、次のとおり誤りがありました。お詫びして訂正いたします。

◎3ページ

「新しい宇治を切り拓く特別枠予算」のICTを活用した取組

《正》自転車等駐車場整備費

(JR宇治駅南電動ゲート化)

《誤》自動車等駐車場整備費

(JR宇治駅南電動ゲート化)

情報BOX

今後のイベントや行事の情報をお届けします。

こども



友好都市カナダ・カムループス市へ！  
中学生団員を募集

時7月26日(金)～8月1日(木) (前半はカナディアンロッキーの視察・研修、後半はカムループス市でホームステイ)  
対市内在住の中学生 定11人(書類選考の上、抽選) 料約14万円(旅券申請費用や個人的費用を除く) 申所定の参加申込書と健康状況届出書、作文(A4判400字詰め原稿用紙3枚)を、5月1日(祝)

宇治市民のスポーツの祭典

「市民総合体育大会」が開幕

第53回市民総合体育大会総合開会式が5月12日(日)午前8時50分から府立山城総合運動公園(太陽が丘)にて行われます。競技日程は次のとおりです。

岡生涯学習課 ☎20・8759

※参加資格について、種目ごとに異なるため必ず問い合わせ先にて確認してください。また内容についても、掲載時より変更の可能性があります。

| 競技種目・開催日                                                                                                             | 参加料                                                                                | 申込先・参加資格等の問い合わせ先                                                                                                                               |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 軟式野球<br>8/4(日)～9/22(日)                                                                                               | 1チーム……16,000円                                                                      | 申岡7/14(日)～7/21(日) http://ksbbuji.net<br>岩崎馨さん ☎090-4291-3101                                                                                   |
| バドミントン<br>一般(複) 6/30(日)<br>一般(単・混合複) 8/4(日)<br>一般(団体) 9/1(日)<br>ジュニア(団体) 6/9(日)<br>ジュニア(複) 7/7(日)<br>ジュニア(単) 8/25(日) | 一般(団体)……3,000円<br>一般(複)……1,500円<br>一般(単)……1,000円<br>高校生…一般各部門の半額<br>ジュニア(中学生) 400円 | 申岡 一般(複)～5/31(金)<br>一般(単・混合複)～7/5(金)<br>一般(団体)～8/9(金)<br>一般=田島幸子さん ☎☎39-7329(☎090-8796-4771)へ<br>ジュニア(中学生)=安田睦美さんへ                             |
| 歩こう会 5/12(日)                                                                                                         | 会員以外は300円                                                                          | 申当日受付 岡田中丈征さん ☎24-6335                                                                                                                         |
| 弓道 6/23(日)                                                                                                           | 一 般………400円<br>大学生………300円<br>高校生………200円                                             | 申岡5/20(月)～6/10(月)に西垣内靖さん ☎☎44-0227)へ                                                                                                           |
| 空手道 9/15(日)                                                                                                          | 個人…1,000円(一種目)<br>団体………1,000円                                                      | 申岡6/1(土)～6/30(日)に小倉進一さん ☎☎20-1993)へ                                                                                                            |
| バスケットボール<br>一 般 11/10(日)<br>高校生 11/23(祝)<br>中学生 8/31(土)、9/1(日)<br>小学生 12/8(日)                                        | 一般………8,000円<br>(登録料3,000円含む)<br>高校生以下………無料                                         | 申岡 一 般 9/16(祝)～10/18(金)に協会担当者 ☎090-5061-6953)へ<br>高校生 9/23(祝)～10/25(金)に本田英嗣さんへ<br>中学生 7/15(祝)～8/16(金)に松本圭旦さんへ<br>小学生 10/21(月)～11/22(金)に松本一江さんへ |
| 少林寺拳法 10/27(日)                                                                                                       | 無 料                                                                                | 申岡5/13(月)～10/18(金)に三井純一さん ☎23-2238 京都翔英高校内)へ                                                                                                   |
| ゴルフ 7/9(火)～11(木)                                                                                                     | ビジター………11,000円<br>メンバー………9,500円<br>※初参加者は入会金1,000円加算                               | 申岡5/1(祝)～6/15(土)に、日清都カントリークラブ、宇治カントリークラブ、宇治商工会議所・宇治市ゴルフ協会事務局 ☎21-6552、小山さん ☎090-3677-1473)へ<br>定先各80人                                          |
| ボウリング 9/8(日)                                                                                                         | 一般………1,500円<br>学生………1,000円                                                         | 申岡8/1(木)～8/24(土)に、キョーイチボウル宇治 ☎22-5524)、ラピュタボウル宇治東 ☎31-2570)、山本敦哉さん ☎090-9044-3623)へ ※先着50人                                                     |
| 剣道 12/1(日)                                                                                                           | 一般………1,000円<br>学生………500円<br>団体…1チーム5,000円                                          | 申岡10月中旬～10月末に、白杉さん ☎090-4497-3335)へ                                                                                                            |
| 柔道 10/27(日)                                                                                                          | 無 料                                                                                | 申岡10/1(火)～10/20(日)、大槻さん ☎21-8817)へ                                                                                                             |
| インドアホッケー 10/12(土)                                                                                                    | 1チーム……5,000円                                                                       | 申岡申込期間は大会毎に案内。<br>荻原豊久さん ☎090-3059-6794)へ                                                                                                      |
| 少年剣道 7/14(日)                                                                                                         | 小・中学生……500円                                                                        | 申岡6/1(土)～6/15(土)までに、廣川さん ☎090-2596-0581)へ                                                                                                      |

※その他の種目につきましては、市政だより4月1日号に掲載しております。  
※4月1日号に掲載した陸上競技は主管団体の都合により、開催されません。

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 調=講師 料=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 料無料 申不要

| 日程       | 午 前<br>(9時半～正午)                                                   | 午 後<br>(1時～3時)                           |
|----------|-------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|
| 6/13(木)  | 開講式<br>講義「健康づくりと健康日本21」<br>講義「食生活改善推進員とは」<br>講義「食生活改善推進員としての地域活動」 | 講義「食生活の現状と課題」<br>講義「宇治市健康づくり・食育推進計画」     |
| 7/4(木)   | 講義「市民の健康状態」                                                       | 講義「栄養素の基礎知識」<br>講義「食事バランスガイド」            |
| 7/25(木)  | 講義「食品衛生と食環境保全」                                                    | 講義「壮年期・高齢期の食事」<br>講義「こころの健康づくりと喫煙・アルコール」 |
| 9/5(木)   | 調理実習「高齢期の食事」                                                      | 講義「妊娠期の食事」<br>講義「乳幼児期の食事」                |
| 9/12(木)  | 調理実習「妊娠期の食事」                                                      | 講義「学童期の食事」<br>講義「食品成分表の使い方と献立づくり」        |
| 10/10(木) | 調理実習「子どもの食事」                                                      | 実習「献立づくり」                                |
| 11/14(木) | 調理実習「貧血・骨粗しょう症予防のための食事」                                           | 実習「献立づくり」                                |
| 11/28(木) | 調理実習「宇治産野菜を使ったヘルシー献立」                                             | 実習「献立づくり」                                |
| 12/12(木) | 調理実習「健康食発表」                                                       | 運動実習「健康づくりと運動」                           |
| 12/19(木) | 懇談会「若葉の会について」<br>閉講式                                              |                                          |

講座修了生(「若葉の会」入会后)の声

- 料理が好きなので活動が楽しい!
- 食生活の大切さについて学べてとても良かった!
- いろんな人達と出会い、健康や食を意識したこれからの生き方について学ぶ機会になった。

宇治市役所 ☎ 22-3141 (代表) ☎ 20-8779 〒611-8501 (宇治琵琶33) ■気象警報発表時などには、掲載している催しが急きょ中止になる場合があります。■各催しの会場への来場には、公共交通機関をご利用ください。

く17日(金)(必着)に、郵送が秘書広報課秘書係窓口(平日の午前8時半〜午後5時)へ。募集要領や申込書は、各市立中学校にもある他、市ホームページから印刷も出来ます。

## 高齢者

### 老人園芸ひろば利用者の追加募集

現地で園芸を教えてもらえる(年4回程度)ので、初めてでも安心して利用出来ます。

対 4月1日現在、満60歳以上(昭和34年4月2日以前生まれ)で、市内在住かつ市に住民登録があり、他の園芸ひろばの利用または申し込みをしていない人。なお、他の園芸ひろばの利用者または待機者で今回応募する人は、現在利用または待機している園芸ひろばの辞退届を提出してください。

#### 《募集地と区画数》

◎芝ノ東(五ヶ庄芝ノ東) Ⅱ若干数

◎槇島(槇島町落合) Ⅱ若干数

◎小倉寺内(小倉町寺内) Ⅱ若干数

◎大久保(大久保町大竹) Ⅱ若干数

(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1区画)

《利用期間》6月15日(土)〜令和3年3月15日(月)

※年額3600円(途中利用のため今年度は2700円)

申 本人が代理人が、印鑑を持ち、5月7日(火)〜17日(金)に、健康生きがい課窓

#### ●協力医療機関以外での接種

接種前に「予防接種依頼書」の発行手続きが必要です。詳しくは同課へ。

## 健康・福祉

### 慰霊巡拝

戦没者の遺族による、旧主要戦域への慰霊巡拝を行います。

#### 《予定地域》

◎東部ニューギニア◎インド◎マリアナ諸島◎フィリピン◎硫黄島

対 ◎戦没者の遺族(配偶者・父母・子・兄弟姉妹、参加遺族の子または兄弟姉妹の配偶者、孫・甥・姪) ◎健康状態が良好である者(航空機等による長途の旅行及び気候風土の異なる地域における旅行に耐えられる人) ◎原則80歳以下 ￥ 自己負担あり(一部補助) 問 地域福祉課

### 全国戦没者追悼式

対 8月14日(水)・15日(木) 所 日本武道館(東京都千代田区) 対 市内在住で、次のいずれかに該当する人(過去に1度も参列したことがない人を優先し、多数の場合は抽選)

◎先の大戦における死没者の配偶者・子・孫・父母・兄弟姉妹、子または兄弟姉妹の配偶者、甥・姪  
◎死没者と血縁関係にある18歳未満の人とその親族  
申 地域福祉課へ参列希望書・健康状態に係る申告書を請求の上、5月7日(火)〜

口へ。

### 高齢者用肺炎球菌ワクチン予防接種と接種対象が変わりました

厚生労働省の決定により、これまで「31年度(2019年度)以降は65歳のみ」とされていた対象者が、「70歳以上で肺炎球菌ワクチン(23価)の予防接種を接種したことがない人も含める」に変わりました。

対 過去に肺炎球菌ワクチン(23価)の予防接種を受けたことがない人のうち、次のいずれかに該当する人

◎65歳以上で、次の表の生年月日に該当する人(3月1日現在、市に住民登録があり、接種歴のない人には接種券を郵送しています。3月2日以降に転入した人は、健康生きがい課へ)

| 年度末年齢  | 生年月日                |
|--------|---------------------|
| 65歳    | 昭和29年4月2日～昭和30年4月1日 |
| 70歳    | 昭和24年4月2日～昭和25年4月1日 |
| 75歳    | 昭和19年4月2日～昭和20年4月1日 |
| 80歳    | 昭和14年4月2日～昭和15年4月1日 |
| 85歳    | 昭和9年4月2日～昭和10年4月1日  |
| 90歳    | 昭和4年4月2日～昭和5年4月1日   |
| 95歳    | 大正13年4月2日～大正14年4月1日 |
| 100歳以上 | 大正9年4月1日以前          |

31日(金)(必着)に、郵送・ファクスが同課窓口(☎ 21・0407)へ。

### 日本赤十字社の活動にご協力を

日本赤十字社京都府支部宇治市地区では、5月〜7月を赤十字運動の強化期間とし、町内会・自治会を通じて活動資金の募集を行います。ご協力をお願いします。

問 日本赤十字社京都府支部宇治市地区(地域福祉課内)

### ボランティアマッチングサロン

ボランティア活動をしたい人とボランティアの力を必要としている人をつなぐ場です。

対 5月12日(日)午後1時半〜3時半 所 総合福祉会館 問 社会福祉協議会(☎ 22・5650)

### 新元号に伴う 国民健康保険被保険者証等の有効期限

有効期限が、令和元年5月1日以降に到来する国民健康保険被保険者証や福祉医療受給者証、介護保険被保険者証等の発行物は、新元号に読み替えて、これまでと同様に有効期限まで使えます。不明な点などは、各担当課へ問い合わせてください。

### 高額医療・高額介護合算療養費制度 対象者に通知を送付しました

同制度は、年間(各年8月1日から翌

◎満60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓または呼吸器の機能障害で極度に日常生活が制限される人及びヒト免疫不全ウイルスにより免疫の機能に介助なしでは日常生活がほとんど不可能な程度の障害を有する人(申請が必要です。接種券と高齢者用肺炎球菌ワクチン予防接種予診票を送付するので、かかりつけ医に確認後、同課へ)

《接種期間》4月1日(月)〜令和2年3月31日(火)

《接種場所》宇治市・城陽市・久御山町・伏見区の一部の協力医療機関(一覧は接種券に同封)

《接種回数》1回

《接種費用》2500円

《持ち物》接種券と健康保険証等の本人確認が出来るもの

#### ●免除制度

事前に申請すると接種費用が無料になります。

対 次のいずれかに該当する人

◎生活保護世帯 ◎市民税非課税世帯

◎中国残留邦人等支援給付世帯

申 接種前に、高齢者用肺炎球菌ワクチン予防接種自己負担金免除申請書(接種券に同封)を、郵送か同課窓口へ。また、令和2年3月13日(金)まで、行政サービスコーナー、コミュニティワークこはた館・同うじ館、玉池集会所でも取り次ぎます。確認後、自己負担金免除者用予診票を送付します(送付まで2週間程度かかります)。

※接種後に免除申請をしても返金出来ません。

年7月31日)を通じて、医療保険上の同一世帯内で、医療費と介護サービス費の自己負担合計額が高額となる世帯の負担を軽減するための制度です。個別通知を受け取った人は申請してください(一部除く)。なお、申請は対象年ごとに必要です。

#### ●個別通知が出来ない世帯

前記対象期間に、市町村をまたいで住所を変更した場合や、職場の医療保険に加入していた場合など、医療保険上の異動があった場合は通知が出来ません。

#### ●後期高齢者医療被保険者

対象者へは、5月下旬に個別通知を送ります。

問 国民健康保険課、年金医療課

## 税・年金・保険

### 軽自動車税の納付は 5月31日(金)までに

軽自動車所有者には、5月上旬に納税通知書を送付します。期限内に納付してください。 問 市民税課

### ●障害者のための減免の受け付けは 5月31日(金)納期限まで

軽自動車等の所有者・運転者のうち、次のいずれかに該当する場合は、軽自動車税の減免を受けられます。

◎障害者本人が所有し、障害者本人または障害者と生計を一にする人が障害者のために運転する

◎障害者と生計を一にする人が所有し、





# 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 健康生きがい課)

保健師・管理栄養士が  
健康づくりに役立つ  
情報をお届けします

### 新しい心の健康習慣を はじめませんか

環境や人間関係の変化が大きい春。5月に入ると、張りつめていた緊張の糸が切れて、心がちよつとお疲れ気味...という人が増えてくる時期です。そんな時は、つい我が身のことです。一杯になりがち。しかし、近年の研究で「人に親切にすると気分が明るくなり、前向きになる脳内物質が作り出される」ということが分かってきました。ストレス解消法は、人により様々ですが、「誰かのために自分の力を発揮する」という、積極的な方法があります。そこで...



わが街のステキ女子  
「若葉の会」をご紹介します

「私達の健康は私達の手で」をスローガンに、食にまつわるボランティアをしている団体で、設立はなんと昭和60年！  
そんな「若葉の会」が、新たなメンバーの養成講座を始めます。

(詳しくは11ページへ！)

#### ○ベテラン会員さんの声

「食べることに目のない食いしん坊の私にとっては、食卓のメニューが増えたことはもちろんですが、活動そのものが大切な財産になりました。」  
「フレッシュで有能な新人さんたちが入会され、新しい空気が流れて心強いわ。」

「食を通じて、人と人との絆の大切さも教えてもらいました。自分や家族、さらにお隣さん・お向かいさん・地域の皆様に健康づくりを広めていきます。」

若葉の会作成のレシピには、「だしを活かし、塩分控えめでも美味しく」などの知恵と工夫が詰まっています！



人に会えば笑う機会が増え、リラックスしてストレスが解消出来るなど新たな効果も生まれます。

心は目に見えないものですが、実際に行動することで体調の変化を感じたり、はつらつとした雰囲気で見ただ目まで変わったりと、自分や傍目にもわかる形となって表れます。特に食事は、栄養を取り入れることで健康な身体を作り、心の健康にも欠かせない存在です。

私たち日本人は、暮らしは豊かでありながら、世界各国と比べ幸福度を感じにくい傾向にあるようです。これからは「栄養バランスの取れた食生活」と、「人との繋がりを感じる」とが、幸せの原点になるかもしれません。

「若葉の会」の皆さんがキラキラ輝いているのは、その両方を大切にしているからじゃないかなー！

## 家庭で地域で防災対策を (関 危機管理室)



ラップを使って、  
洗い物削減！

市では各家庭の備蓄促進を目的として、京都文教短期大学と連携し、災害時にガスや電気、水などのライフラインが使用出来ないという想定で、冷蔵庫の中にある傷みやすい食材を利用したレシピや、賞味期限間近の備蓄食糧を使用したレシピを作成しました。ぜひ、ご家庭で作ってみてください！

さまざまな防災情報を  
お知らせします

### 乾パン de キッシュ

災害発生想定...1日目  
インフラ状態...ガス・水道・電気  
が止まっている

〈材料〉(4人分)

- 乾パン..... 100g(一缶)
  - バター..... 60g
  - ほうれん草..... 70g
  - ベーコン..... 70g
  - しめじ..... 50g
  - 卵..... 4個
  - ピザ用チーズ..... 100g
  - 牛乳..... 50g
  - 食塩..... 0.5g
  - こしょう..... 0.05g
- 〈作り方〉
- ① 丈夫なポリ袋に入れて麺棒で乾パンを粉々になるまで細かくくだき、溶かしたバターと混ぜてアルミホイルで作った型にタルト生地のように固める。
  - ② 濡らしたキッチンペーパーでほうれん草の汚れを落とし、3cmの長さに切る。
  - ③ しめじは石づきを落としてほぐし、大きければ切る。
  - ④ ベーコンを1cm幅の短冊切りにする。
  - ⑤ カセットコンロを用意し、フライパンに油をひき、ベーコンを炒め、ほうれん草、しめじを加えて火が通るまで炒め、塩とこしょうで調味する。
  - ⑥ 卵を溶き牛乳とチーズを混ぜ合わせて⑤のフライパンに入れてかき混ぜながら両面を焼く。
  - ⑦ 乾パン生地の上に⑥を乗せて形を整える。

## レッツ！エコ・リサイクル (関 ごみ減量推進課)

### 残さず食べてごみ減量！



- ・大根の皮と葉を廃棄せずに使用することでごみの減量に繋がります。
- ・桜えびはカルシウムがとても豊富なので、骨を丈夫にします。
- ・大根を塩もみして水気を絞ることでしんなりさせ、大根本体に塩気がしっかりとつき食べやすくなっています。
- ・大根は、通常食べる根の部分より葉の方に栄養があります。特にカルシウムとβカロテンが多く含まれ、1人分(茶碗1杯分)にカルシウム119mg、βカロテン390μgが含まれています。

エコやりサイクル活動に  
取り組んでみませんか

### 大根と桜えびの混ぜご飯

〈材料〉(3人分)

- 米..... 230g
- 水..... 345g
- 桜えび..... 12g
- 大根(皮ごと)..... 100g
- 塩(大根用)..... 1g
- 大根葉..... 30g
- サラダ油..... 12g
- 薄口醤油..... 8g
- 砂糖..... 3g
- 塩..... 1g
- ごま油..... 1g

〈作り方〉

- ① お米を洗い、分量の水に30分浸漬させ炊飯器で炊く。
- ② 大根は、マッチ棒くらいに切り塩を振っておく。しばらく置いた後、水気を絞る。
- ③ 大根の葉は、小口切りにする。
- ④ 桜えびをフライパンで乾煎りする。
- ⑤ ④のフライパンにサラダ油を入れて熱し、大根と葉を炒める。
- ⑥ 調味料をすべて入れ、味が馴染むまで炒め、乾煎りした桜えびを入れサツと絡める。
- ⑦ 炊き上がったご飯に⑥を入れて混ぜる。

(京都文教短期大学との共同研究により考案)



〔発行〕宇治市 〔編集〕秘書広報課  
〒611-8501 宇治市宇治琵琶 33 ☎22-3141(代表) ☎20-8779

宇治市ホームページ

<https://www.city.uji.kyoto.jp/>



宇治市公式 Facebook

<https://www.facebook.com/ujicity>



宇治市公式 YouTube

<https://www.youtube.com/user/ujicity>



市政だよりへのご意見・  
ご感想をお寄せください

●「5月1日号について」の読者アンケート  
市ホームページから回答出来ます。



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

市の人口 [31年4月1日現在]

・世帯数 83,759世帯(前月比+135世帯) ・男性 90,383人  
・人 口 186,657人(前月比-193人) ・女性 96,274人