



広報

うし



ここに住んで良かった
そんな地域を目指して

INDEX [もくじ]

- 02 特集
- 07 ブロック塀等の撤去を支援
- 08 保育所等入所申し込み
- 11 オレンジリボン・パープルリボンキャンペーン
- 12 宇治川マラソン大会

助け合い活動のポイント

ある時は支える人、 またある時は 支えられる人に…

助け合い活動は、そこに住む地域の住民の思いを形にした住民自身による地域活動です。支える人も支えられる人も同じ地域に住む住民同士。支えたり支えられたりと「**お互いさま**」の関係の中で、生活のちょっとした困りごとを互いに助け合う活動です。地域で起こる暮らしの課題は「いつか自分が直面する困りごと」かもしれません。年齢を重ねても住み続けられる地域であるように、「**自分のこと**」として今、困っている人を支えることが大切です。

助け合い活動で、 自らの健康づくり、 仲間づくり…

助け合い活動に参加することは、自分自身の健康づくりや仲間づくりにもなります。身体を動かしたり、仲間とおしゃべりを楽しむことで、認知症予防にもつながります。また、活動の中で役割を持つことは、生活のハリや生きがいをもたらすことにもなります。支える側も支え合い活動を通して介護予防につながり、さらに地域のために役立っていると言えます。

助け合い委員会が、立ち上げたラジオ体操サークル。毎週1回開催され、いつも50人ぐらい集まります。欠席された人を「どうしたのかな。ちょっと寄ってみようか。」と安否確認につながっています。



うことが課題です。今後は、「助けて
が言いやすい地域」にすることが目標
です。
また、現役世代に自治会活動へいか

利用者の声
武田 節子さん
これまで庭の草むきは自分でやっていましたが、しやがむ作業が大変になりました。どうしようもなく、助け合い委員会のパンフレットを見てお願いしたところ、気楽に引き受けてくださったので助かりました。

に参加していただくか。それも大きな課題です。我々の世代が歳をとってき、活動が出来なくなってきたため、次に繋いでいかなければなりません。そのためには、現役世代にも参加してもらえらる仕組みを作らなといけないと思っっているんです。参加して欲しいと



サポートの内容は素人に出来ること。資格や専門的技術を要するものは出来ません。

思っているだけでは実現しません。いかにその仕組みを作って、やっていただけるかというのを考えています。



若葉台自治会 助け合い委員会の皆さん

若葉台自治会 会長
助け合い委員会 代表
はつだ たかし
初田 隆史さん



地域に住む人間同士ってね、
助け合いが出来るといいんじゃないかと思っんです。
若葉台自治会の取り組み

昭和48年に開発された一戸建て住宅が建ち並ぶ、伊勢田町の「若葉台自治会」。470世帯が暮らすこの地域では自治会が主導で「助け合い」が行われています。自治会長であり、助け合い委員会の代表でもある初田さんに、生活支援の取り組みを中心にお話を伺いました。

●きつかけ

もともとの地域での助け合いの出発は防災でした。若葉台自治会では、災害が起こった時に助け合いをするために平成24年に自主防災会を作りまし。ただ、災害時だけではなく、日常生活で困った時も助け合いが必要なことがあると考え、災害時の助け合いは自主防災会で取り組み、日常生活については、平成28年に「助け合い委員会」(生活支援部会・サロン部会・安否確認部会の3部会で構成)を作り、活動を始めました。

●自治会活動活性化の原動力

自主防災や助け合い、サマーコンサート等の新しい活動を自治会の組長さんの仕事にすると、仕事が増えて大きな負担になります。出来るだけ組長さんに負担がかからないように、新しい活動は、特別委員会を作り、やる気のある人でやってもらう。そうすることで従来の自治会活動をやりながら、同時に新しい活動をやっていくことが出来ますし、自治会内からも不満が生まれません。それが若葉台の自治会活動活性化の原動力なんです。

●何よりも命が大事

地域に住む人間同士ってね、私は助け合いが出来るといいかと思うんです。日本は地震や水害とかが多いでしょ。かつ最近増えてきています。助

け合いをしなかったら、命を落とすんです。だから助け合いは絶対必要なんです。

若葉台自治会の防災訓練では、自治会の非会員の方にも働きかけをします。なぜかという、命が大事だからです。例えば家が潰れて下敷きになっている。その時に、自治会の「会員は救え」「非会員はほっとけ」……それはならないです。命は大事なので、自治会に入ってる入ってない関係なしに防災訓練への参加は呼びかけています。

●有償にする意味

ボランティアですので本来は無償でいい訳です。ところが無償にすると、利用者側が「お菓子ださなあかん」などすごく気を使われます。だから有償にした方が利用者は頼みやすいのです。更に無償の場合、サポーターと利用者との間で、「やってあげてる・やってもらってる」という上下の関係になってしまい、対等の関係になりにくいのです。

●先を見据え、課題に取り組む

電話で受付出来る体制を作る等、「助けてを受け止められる地域」にはなりました。

アンケートでは、自治会の会員の80%が助け合い活動をやっていることを知っています。しかし、遠慮されているのか利用件数が伸びていないとい

あなたの地域でも 支え合い活動を 始めてみませんか

問健康生きがい課(☎内線2348)

HOP

自分の地域を知りましょう

—気づき— 地域の困りごとなどを発見する!

まずは、お互いの暮らしに関心を持つこと。ここから見えてくるものが必ずあるはず。身近な地域でどのような生活の困りごとを抱えているのかなどの把握を行います。周りを見渡し、地域の声を拾うことで必要な支援が見えてきます。自分の地域の困りごとなどに気づき、それを「**自分のこと**」として考えましょう。

自分の出来る範囲で

楽しく活動する…

支え合いは、無理なく、楽しく続けることが大切です。

まずは相談してみよう!

健康生きがい課では、地域づくりを応援する生活支援コーディネーターの紹介や利用出来る制度の紹介等、窓口相談を受け付けています。

団体の立ち上げに際し、助成金が出る場合もあります。詳しくは同課へ問い合わせてください。

生活支援コーディネーターとは?

コーディネーターは、身近な場所での支え合いや通いの場などの活動の立ち上げや、運営について応援します。コーディネーター役は福祉サービス公社と社会福祉協議会の職員が担います。

どんな活動をしますか?

住み慣れた地域で自分らしく暮らし続けるためには、一人ひとりが出来る限り介護予防に努め、家庭や地域の中で何らかの役割を担い、支え合いながら生活することが大切です。役割を担うことで生きがいとなり、介護予防にもつながります。

コーディネーターが地域の会合などに出向き、住民の皆さんによる自主的な活動(地域の支え合い活動やサロン活動など)の紹介やアドバイス、また、必要とされる支援者の養成など、地域にある様々な支え合い活動を活性化する役割や調整役を担います。

ブロック塀等の撤去を支援します

地震本震時の倒壊危害防止と避難時の余震による倒壊危害防止を目的とし、既存の危険なブロック塀等を撤去しようとする人に対し、補助金を交付します。

対象

●補助制度の対象となるブロック塀等
以下のア〜ウ全てに該当するもの。

ア)形状

補強コンクリートブロック造、組積造(れんが造、石造、鉄筋のないブロック造)、その他これらに類する構造の塀で地面からの高さが0.6mを超えるもの。
↓倒れた時に人命に関わる高さのもの。
全撤去の他に、0.6m以下に残すものを含みます。

イ)場所

道敷地内通路は除く(や公園等に面するもの)

ウ)危険性の判断

国土交通省作成の「ブロック塀の点検のチェックポイント」の1以上の項目に不適合があるもの。その他、宇治市が危険と判断するもの(要相談)

↓適法に設置されていても、ひび割れ等の劣化があれば対象となる場合があります。

●補助制度の対象となる人
以下のア、イのいずれかに該当する人

ア)自己の所有するブロック塀等を撤去する人(個人・法人は問わない)
イ)他者の所有するブロック塀等を所有

者の同意を得て撤去する人(近隣住民や施設管理者等、ブロック塀等の関係者に限る)

補助額

撤去工事費用(ブロック塀等の基礎及び付属物の撤去費用を含む)の3/4(上限15万円まで)撤去しようとするブロック塀等の撤去面積により異なります。

受付開始日

11月1日(木)。要件・補助金額等の詳細は建築指導課(☎20・8794)に問い合わせてください。
※6月18日以降に撤去したブロック塀等についても対象となる場合があります。

こちらの制度も合わせて利用可能です。

公園公社 都市緑化基金事業

生垣緑化



〈助成内容〉

●生垣を新設する場合

＝植栽工事費の1/2

(上限5万円)

〈主な助成条件〉

延べの長さ3m以上(道敷地内通路は除く)に面するもの

詳細などは公園公社(☎39・6666)に問い合わせてください。

STEP

目標(思い)を同じくする地域の仲間を作ろう

—学習と仲間づくり—

どのような組織での活動とするかを考えます。ご近所同士で地域の困りごとなどについて話し合うなど、課題を共有してみましょう。自治会・町内会として実施する場合もあれば、独立したボランティアグループとして立ち上げ、地元の自治会・町内会などの支援を受け実施する場合もあります。

JUMP

ご近所同士で、出来ることがあるか、何が出来るか考える

—会則・役割を考える—

地域の課題が見えてきたら、自分たちに出来ることがあるか、何が出来るかを考えます。また、会のきまり(会則)と役割を決めましょう。組織として地域で活動を始めるとあっては、団体のことを地域住民などに説明出来るようにすることが大切です。



生活支援コーディネーターの皆さん
前列左から、社会福祉協議会の藤原子^かさん、松尾まみさん、^さ迫川悦栄^{よし}さん
後列左から、福祉サービス公社の三好誠さん、芦田康雄さん、
社会福祉協議会の北岡克也さん



楽しみながら取り組める環境にやさしい活動を啓発するイベントを開催します。

問環境企画課(☎20・8726)

時11月11日(日)

午前10時〜午後3時

所生涯学習センター、産業会館

〈イベント内容〉

オーピングイベント

明星保育園園児による南中ソーラン

時午前10時

催し

○フリーマーケット

○フードサイクル

食品ロス削減の取り組みとして、消費する見込みのない食品を提供してもらい、必要な人に配ります。

○届けよう、

服のチカラプロジェクト

着なくなった子ども服(下着・靴等の小物類は不可)を持って来てください。必要とする人に届けます。

○ソーラーカーを作ろう

定先50人

¥1台300円

○かえっこバザール宇治

遊ばなくなったおもちゃを、欲しいおもちゃと交換出来ます。

○よし笛作りにチャレンジ!

材料が無くなり次第終了

○リサイクル工房

①「ミニリースの絵付け」

②「つまようじケース」

定先各50人

※他にも様々な催しを行っています。詳しくは市ホームページで確認出来ます。

販売

○地元野菜と軽食の販売



《ボランティア募集》

子ども向けのブースでのボランティアを募集します。希望者は同課へ。

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。

でまえひろば 岡地域子育て支援基幹センター ☎39-9109
同センターの職員がおもちゃを持って地域の施設に出向き、ひろばを開きます。

ところ	とき	備考
南宇治コミュニティセンター	11月22日(木) 10時～11時30分	西宇治図書館「出張おはなし会」 10時30分～11時10分

園庭開放 岡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
登りこども園	11月1日(木)・17日(土)10時～11時30分
小倉双葉園保育所	11月12日(月)10時～11時30分
同胞こども園	11月13日(火)・20日(火)10時～11時30分
宇治保育所	11月13日(火)10時～11時
大久保保育所	11月13日(火)10時～11時
木幡保育所	11月15日(木)10時～11時
西小倉保育所	11月16日(金)10時～11時30分
北木幡保育所	11月19日(月)10時～11時
なかよし保育園	11月22日(木)10時～11時30分

市立幼稚園 未就園児行事 岡各市立幼稚園
入園前のお子さんと保護者が一緒に遊べる行事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 ☎39-9286	11月2日(金)・6日(火)・14日(水)・21日(水)10時30分～11時30分、30日(金)11時30分～12時
神明幼稚園 ☎39-9288	11月2日(金)・30日(金)10時30分～11時30分、8日(木)11時30分～12時、20日(火)9時30分～11時30分
東宇治幼稚園 ☎39-9290	11月6日(火)・13日(火)・20日(火)・30日(金)10時30分～11時30分、9日(金)11時30分～12時
木幡幼稚園 ☎39-9292	11月6日(火)11時30分～12時、13日(火)・15日(木)・29日(木)10時～11時



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。

●比較的症状の軽い患者さんに対応します。

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
医療機関	京都きづ川病院(城陽市) ☎54-1111 ※小児科医が対応します。 ※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 ※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 ※平日金曜の18時～翌朝8時。

保育所等一覧

施設名	所在地	電話番号	入所月齢	定員
宇治保育所	宇治式番84-10	39-9211		165人
小倉双葉園保育所	小倉町西畑13	39-9207		220人
西小倉保育所	伊勢田町遊田69	39-9215		100人
大久保保育所	大久保町旦椋25	39-9302	2カ月児	120人
北木幡保育所	木幡陣ノ内1	39-9221		120人
善法保育所	宇治善法116-2	39-9223		50人
木幡保育所	木幡東中10-2	39-9213		165人
広野保育所	広野町丸山9	43-0242	5カ月児	160人
なかよし保育園(本園・分園)	本園:羽戸山一丁目8-4 分園:五ヶ庄二番割5-5	本園32-5335 分園32-5580	2カ月児	150人
伊勢田保育園(※)	伊勢田町ウトロ1-6	43-5126	2カ月児	210人
くりくま保育園	大久保町平盛42-3	44-4621	2カ月児	120人
明星保育園(※)	五ヶ庄芝ノ東19-5	32-0704	2カ月児	145人
あさひ保育園	菟道大垣内10	24-1551	2カ月児	165人
Hana花保育園	宇治里尻5-9 ゆめりあうじ2階	21-8739	3カ月児	60人
横島ひいらぎ保育園(※)	横島町大川原75-1	28-4780	2カ月児	180人
のぞみ保育園	横島町藺場14-8	24-1222	2カ月児	90人
登りこども園(本園・分園)	本園:木幡赤塚8-1 分園:木幡須留7-1	本園32-3811 分園38-1235	5カ月児	360人
第2登りこども園	六地藏奈良町74-1 パデシオン六地藏 ザ・ミッドモール3階	38-0113	5カ月児	90人
幼保連携型認定こども園 みんなのき三室戸こども園	菟道荒槇37	23-3224	3カ月児	200人
幼保連携型認定こども園 みんなのき黄檗こども園(本園)	五ヶ庄梅林72-9	31-3715	3カ月児	160人
幼保連携型認定こども園 みんなのき黄檗こども園(分園)	木幡西浦38-9	33-3303	3カ月児	
南浦幼保連携型認定こども園	小倉町南浦62-57	23-5882	3カ月児	130人
南浦くすのき幼保連携型認定こども園	宇治蔭山10-5	23-0600	3カ月児	60人
幼保連携型認定こども園 いずみこども園	横島町本屋敷167	20-0064	5カ月児	140人
ひいらぎこども園	神明石塚65-3	44-0652	2カ月児	240人
同胞こども園	大久保町旦椋72-2	44-3632	2カ月児	160人
こひつじこども園	小倉町堀池94-1	20-1295	2カ月児	170人

※伊勢田保育園、明星保育園、横島ひいらぎ保育園は31年4月1日から、幼保連携型認定こども園へ移行予定であり、現在設置認可に向け準備中です。

12月3日(月)
～14日(金)

31年度4月からの

保育所等入所申し込みを受け付けます

今回から、「宇治市保育所等入所選考基準」に基づき選考を行います。選考基準については、保育支援課または市ホームページで確認出来ます。
岡同課 ☎20・8732

《配布期間・場所》11月1日(木)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出来ます。
●受付場所・期間
〈市役所1階101会議室〉
12月3日(月)～14日(金)午前9時～午後5時。ただし、13日(木)・14日(金)は午後7時まで。※土・日曜日除く
〈各保育所等〉

●対象
31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条件のいずれかに該当する場合に限りません。詳しくは「入所申込みのしおり」で確認出来ます。

11月はいじめ防止月間

～いじめを「しない、させない、許さない」～

岡教育支援課 ☎21-1890



いじめ、嫌がらせ、友達との関係等、困ったことを相談出来る窓口を設置しています。1人で悩まず相談してください。また、周りで困っている人がいたら、相談窓口を教えてください。

いじめ等に関する窓口

教育支援課

月～金曜日、午前9時～午後5時
(年末年始・祝日を除く)

電話 21-1890

kyoikushienka@city.uji.kyoto.jp



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	30年8月生まれ	健やかセンター	12月18日(火)・19日(水)・25日(火)・26日(水)	個別通知は、11月20日頃に発送します。
10か月児健康診査	30年1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。	個別通知は、11月25日頃に発送します。
1歳8か月児健康診査	29年3月生まれ	健やかセンター	12月5日(水)・6日(木)・7日(金)	個別通知は、11月10日頃に発送します。
3歳児健康診査	27年6月生まれ	健やかセンター	12月10日(月)・11日(火)・12日(水)・13日(木)	個別通知は、11月15日頃に発送します。
離乳食教室	30年7月生まれ	健やかセンター	12月21日(金)	☑必要。12月3日(月)から電話で受付開始します。
乳幼児相談(育児相談)	2ヶ月～就学前	健やかセンター	12月3日(月)・4日(火) 9時30分～11時	計測、食事・育児・発達相談 お話しタイム、計測、保健師・栄養士による相談(栄養士による相談は★印のみ)
		北部地域子育て支援センター	12月13日(木) 9時50分～11時受付	
		東部地域子育て支援センター	12月7日(金) 9時50分～11時受付	
		西部地域子育て支援センター	12月12日(水) 9時50分～11時受付	
		南部地域子育て支援センター	★12月18日(火) 9時50分～11時受付	
パパママ教室	市内在住の妊娠中のパパとママ(片方みの参加も可)	ハッピーマタニティクラス	12月7日(金)・17日(月) 10時～11時30分(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うちのケア、食事・栄養管理について等の話。☑保育のみ必要。電話で保健推進課へ。
		おいしい! たのしい! クッキング!	12月14日(金) 10時～13時(受付は9時45分～)	
		パパ出番ですよ～沐浴にチャレンジ～	12月15日(土) 10時～12時(受付は9時45分～)	
BCG予防接種	生後6ヶ月～1歳未満	健やかセンター	12月4日(火)・17日(月) 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=妊婦氏名・住所・電話番号・年齢・出産予定日、配偶者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。

輝け! 宇治っ子

平成29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。

子どもへの虐待と女性に対する暴力の根絶に向けて

11月は児童虐待防止推進月間・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。

児童虐待とDVは深く関連しており、例えば子どもが見ている前で配偶者やその他の家族に対して暴力をふるうことも、児童虐待となります。市ではそれぞれの活動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。共同企画支援センター☎39・9377

セミナー
● 児童虐待防止セミナー
 「虐待を止めてしまおう親の理解と支援」
 11月13日(火)午後2時～4時 所生涯学習センター 定100人 関白山真知子さん(NPO法人児童虐待防止協会理事)
● パープルリボンセミナー
 ファイトのわいてくる職場環境づくりについて具体的に学ぶ「パワハラ・セクハラ・モラハラ」
 11月16日(金)午後2時～4時 所生涯学習センター 定100人 関高橋啓子さん(聖泉大学副学長) 甲保育(6カ月～就学前)希望者は要申込。氏名・電話番号、子の名前・年齢を、11月9日(金)まで(必着)に、郵送・電話・ファクス・Eメールが男女共同企画支援センター窓口(〒611-0021 宇治里尻5-9 ゆめりあうじ内 ☎39・9378 ☒danjo.kyoudou@city.uji.kyoto.jp)へ。

「虐待を止めてしまおう親の理解と支援」
 11月13日(火)午後2時～4時 所生涯学習センター 定100人 関白山真知子さん(NPO法人児童虐待防止協会理事)
● パープルリボンセミナー
 ファイトのわいてくる職場環境づくりについて具体的に学ぶ「パワハラ・セクハラ・モラハラ」
 11月16日(金)午後2時～4時 所生涯学習センター 定100人 関高橋啓子さん(聖泉大学副学長) 甲保育(6カ月～就学前)希望者は要申込。氏名・電話番号、



相談窓口

「もしかして児童虐待かな」と思ったら
 ためらわず、すぐに連絡してください。連絡した人の情報や内容は守られます。

子ども家庭相談	平日、午前8時半～午後5時15分*1	☎39-9178
市子ども福祉課	平日、午前8時半～午後5時15分*2	☎20-8733
宇治児童相談所	毎日、24時間対応	☎44-3340
全国共通ダイヤル	最寄りの児童相談所へ転送	☎189

※1=子育て・18歳までの子どもの養育について等の相談時間は平日、午前9時～午後4時(正午～午後1時を除く)
 ※2=平日の開庁時間外(午後10時まで)は、☎22-3141へ、午後10時以降及び土・日曜日、祝日は、☎22-3142へ

「相談してみようかな」と思ったら
 DVや女性が抱えるさまざまな問題を、共に考えます。困った時は、まずお電話してください。

男女共同企画支援センター(女性のための相談)	火・木曜日と第2日曜日、午後1時半～4時半*3	☎39-9379(予約専用電話)*4
府家庭支援総合センター(DV相談専用)	毎日、午前9時～午後8時	☎075-531-9910
府南部家庭支援センター(DV相談専用)	月～金曜日、午前9時～午後5時	☎43-9911
女性の人権ホットライン	月～金曜日、午前8時半～午後5時15分*5	☎0570-070-810
DV相談ナビ	最寄りの相談窓口を案内	☎0570-0-55210

※3=第3火曜日は、午前10時半～午後0時半も開設
 ※4=予約の受け付けは、月曜日・祝日・年末年始を除く、午前8時半～午後5時
 ※5=11月12日(月)～16日(金)は午前8時半～午後7時、11月17日(土)・18日(日)は午前10時～午後5時

2018

ひゅうまんフェスタラジ

個人権啓発課 ☎20・8725

人権尊重の大切さを呼びかける啓発フェスタです。様々な催しを通して、人権尊重の大切さを考えてみませんか。

時11月23日(祝) 所生涯学習センター周辺



2017 ひゅうまんフェスタラジ

アニメ映画・動画上映会 (生涯学習センター)

時◎午前10時10分(開場は午前9時50分)◎午後1時半(開場は午後1時10分)

内「みんないちばん」(13分、字幕あり)・「タツドの大冒険」失われたミダス王の秘宝」(85分、日本語吹替/字幕あり)・「市内高校生による宇治のPR動画」(13分)

※午前・午後2回上映。PR動画は午後のみ 定先各回20人

※入場整理券が必要です。整理券は11月6日(火)午前9時から、人権啓発課、河原青少年センター、大久保青少年センターで配布します (1人4枚まで。無くなり次第終了)。



(C) 2017, 2018 Paramount Pictures

その他催し物

人権啓発パネルの展示や体験教室、屋外コンサート、模擬店等があります。詳細は市ホームページで確認出来ます。

市職員採用試験

積極的・主体的に行動出来る人材を求めています

個人課 ☎20・8703

《募集職種》保育士

《受験資格》昭和63年4月2日以降に生まれ、保育士の登録を受けている人または平成31年3月末日までに登録される見込みの人

※国籍は問いませんが、地方公務員法第16条の規定による欠格条項(成年被後見人または被保佐人等)に該当する人は受験出来ません。

《採用予定者数》若干名 《第1次試験》12月2日(日)

《採用予定日》31年4月1日

《申し込み》市指定の申込書兼履歴書を、11月1日(木)～21日(水)(必着)に、郵送(特定記録郵便のみ可)か同課窓口(平日の午前8時半～午後5時)(〒611-8501 宇治琵琶33)へ。実施要項等は、市ホームページから印刷も出来ます。



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



介護知識・技術習得教室

「いじく介護で腰痛予防」力任せの介助をしませんか?」をテーマに、日常の介護の基本となる移動・移乗介助における正しい身体の使い方や介助方法を、実践を交えながら学びます。無理なく安全に介助を行う方法を身に付けませんか。

時12月2日(日)・16日(日)午前10時半～正午(どちらかのみ参加可。各日の講座内容は健康生きがい課へ) 所小倉

健康・福祉



特別支援教育 啓発の集い

特別支援教育についての理解と認識を深めませんか。

時11月14日(水)午前10時～11時40分(午前7時時点(以降)に、暴風・大雨・洪水警報のいずれかが発表された場合は中止) 所生涯学習センター ①「同胞の

市民駅伝競走大会&ランフェスタ

個人生涯学習課 ☎20-8759

ご家族や学校・職場の仲間と一緒に気持ちいい汗を流しませんか?

時12月9日(日)午前9時～正午頃

所府立山城総合運動公園(太陽が丘)

申(市民駅伝競走大会・ランフェスタ共通)

所定の申込用紙を、11月2日(金)～20日(火)(必着)に、郵送・ファクス・Eメールか同課窓口(〒611-0021 宇治琵琶45-14

☎39-9501 ✉shogaigakushuka@city.uji.kyoto.jp)へ。



◎市民駅伝競走大会

(午前8時半から受け付け。午前9時10分から開会式)

内容	対象	編成	参加費(1チーム)	定員
・一般男子の部 ・一般女子の部 ・混合の部 いずれも5区間(計13.4km)	市内在住・在学・在勤の中学生以上	混合の部は男性3人・女性2人で編成(男性区間に女性が出場する場合は、女性4人まで可)	2500円	3部門合計で先着50チーム 1部門で先着25チーム
親子の部 2区間(計4.7km)	市内在住の小学生と親	小学生が1区、親が2区	1000円	先着25チーム

◎ランフェスタ

(駅伝終了後、午前11時10分から開始予定。①②両方の参加可)

内容	参加条件	定員
①タイムトライアル(1500m)	小学生以上の人	先着100人(定員に満たない場合、当日参加可)
②400m×4人リレー 申込不要		なし

宇治川マラソン大会

個人宇治川マラソン大会実行委員会事務局 ☎22-1150

宇治川マラソンは、世界文化遺産登録の「平等院」や「宇治上神社」、また源氏物語の「宇治十帖」ゆかりの地や風光明媚な宇治川畔などを駆け巡るマラソン大会です。お茶と歴史に育まれた街並みとアップダウンに富んだコースをお楽しみください。

時31年2月24日(日)午前8時20分～午後2時

所府立山城総合運動公園(太陽が丘) 対中学生以上の人

料参加費・種目は以下のとおり


- 中学生 5kmの部.....1500円
- 高校生 5kmの部.....2500円
- 10km及びハーフの部3000円
- 一般 5kmの部.....3500円
- 10km及びハーフの部4000円

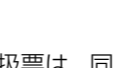
申次のとおり

◎郵便振替=所定の払込取扱票を、11月1日(木)～12月12日(水)(消印有効)に、郵便局へ。

◎インターネット

・スマートフォン=11月1日(木)～12月16日(日)

に、ランネット(HP)  http://runnet.jp/

に、ランネット(HP)  必要事項を入力。
※大会要項と払込取扱票は、同事務局(生涯学習センター内)や市の主な公共施設にあります。

宇治川マラソン 運営ボランティア募集!

当日、走路や給水所などで大会運営を手伝っていただけるボランティアを募集しています。詳しくは同事務局へ。

距離	記号	区分
5km	A	中学生男子
	B	男子(高校生～34歳)
	C	男子(35～49歳)
	D	男子(50歳以上)
	E	中学生女子
	F	女子(高校生～34歳)
	G	女子(35歳～49歳)
	H	女子(50歳以上)
10km	I	男子(高校生～29歳)
	J	男子(30～39歳)
	K	男子(40～49歳)
	L	男子(50～59歳)
	M	男子(60歳以上)
	N	女子(高校生～29歳)
	O	女子(30～39歳)
	P	女子(40～49歳)
ハーフ	Q	女子(50歳以上)
	R	男子(高校生～29歳)
	S	男子(30～39歳)
	T	男子(40～49歳)
	U	男子(50～59歳)
	V	男子(60歳以上)
	W	女子(高校生～29歳)
	X	女子(30～39歳)
Y	女子(40～49歳)	
Z	女子(50歳以上)	

子ども

高齢者

健康・福祉

税・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

催し

住まい・環境・資源

その他

相談

家による音楽発表の講演会「社会自立に向けてつけておきたい力」 講 森河公博さん(府立宇治支援学校教諭) 他 公共交通機関での参加をお願いします。 問 一貫教育課

税・年金・保険

「税を考える週間」絵画展

11月11日～17日は「税を考える週間」です。市では、この期間中に「税金でつくられているもの」をテーマに小学生の絵画展を行います。「税を考える週間」については、国税庁ホームページ(HP) <https://www.nta.go.jp> をご覧ください。

■11月12日(月)～16日(金) 所 市役所1階市民ギャラリーコーナー 問 市民税課

社会保険料(国民年金保険料) 控除証明書が届きます

30年中に納付した国民年金保険料は、全額が社会保険料控除の対象です。この控除を受けるためには、年末調整や確定申告の際に、社会保険料(国民年金保険料)控除証明書の添付が必要です。

《控除証明書送付時期》

- ・1月1日～9月30日に国民年金保険料を納付した被保険者 11月上旬
- ・10月1日～12月31日に今年初めて国民年金保険料を納付した被保険者 11月31日
- ・2月上旬(予定)

●控除証明書に関する問い合わせ

(雨天中止) 所 観光農園 南楽園(大阪府堺市) 対 市内在住の小・中学生 定 抽 35人 内 みかん狩り(食べ放題)とアスレチック 料 ◎小学生80円◎中学生1010円(入園料とお土産代) 申 11月1日(木)～3日(祝)に、電話か同センター窓口(☎39・92801)へ。当選者のみ、はがきで通知します(11月7日水) 発送予定。

バス・エコファミリー

府と市では、11月の土・日曜日、祝日に対象の路線バスを利用する際、大人1人につき同伴の小学生以下2人までが無料になる「バス・エコファミリー」を実施します。利用方法など、詳しくは交通政策課へ。

住まい・環境・資源

リサイクル教室

■11月13日(火)午前10時～午後3時 所 ゆめりあうじ 対 市内在住の人 図 ① ガラス教室「リスマススリ」②衣服教室「Gパンで作る壁かけ人形」 定 先 ①5人②8人 料 ①900円②500円 申 11月6日(火)から、電話で、城南衛生管理組合工コ・ポート長谷山(☎56・5556)(水・木曜日を除く)へ。

その他

専用ダイヤル ☎ 0570・03・04(ナビダイヤル)に問い合わせてください。
 ※050から始まる番号の電話でかける場合は ☎ 03・6630・2525 へ。
 ※納付状況に関することは前記の専用ダイヤルでは問い合わせ出来ません。京都南年金事務所(☎075・643・2547)へ。
 《受付期間(予定)》
 11月1日(木)～31年3月15日(金)
 ◎平日の午前8時半～午後7時
 ◎第2土曜日の午前9時～午後5時
 ※祝日・年末年始を除く

産業・消費生活・求人

FUKUSHI就職フェア (京都府南部)

京都府南部地域の約40法人が出席します。合同就職説明会やリレートーク等、情報を入手出来ます。

■11月10日(土)午後1時～4時 所 文化パルク城陽(城陽市寺田) 対 学生・一般求職者 問 福祉職場就職フェア実行委員会(☎075・252・6297)

催し

みかん狩りで秋を楽しもう

大久保青少年センターからバスで現地に向かいます。
 ■11月18日(日)午前8時45分～午後5時

市のホームページで 市民活動団体を紹介しています

市では、市民の皆さんの交流や仲間づくりをお手伝いすることを目的に、市民活動団体のグループ活動について、市のホームページに掲載しています。詳しくは秘書広報課広報係へ。

お詫びと訂正

市政だより10月1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。 問 秘書広報課広報係

- ◎6ページ 地域の施設で楽しむ 図書館
- 《正》 中矢 紗葵ちゃん
- 《誤》 中矢 紗蒼ちゃん

9月1日号 源氏物語クイズ&プレゼントの結果 広報うじ

募集しておりました「源氏物語クイズ&プレゼント」について、応募総数は62件でした。当選(5名)の有無は商品の発送を持って代えさせていただきます。たくさんのご応募ありがとうございました。 問 秘書広報課広報係

笑顔で健やか宇治のまち

(問 健康生きがい課)

保健師が健康づくりに関与する情報を届けます



「塩分とりすぎ」と言われても、なかなかイメージしにくいですよね。
塩分が多く含まれていそうなのと言え、干物や加工食品、麺類のスープ、調味料などが思い浮かぶでしょうか。
私たちが住んでいる地域(山城北地域)の塩分摂取の特徴について見てみましょう。

その1 山城北地域の塩分摂取量は?

山城北地域の塩分摂取量は全国・京都府と比べて、男性、女性ともに多い傾向にあります。経年的にみると、女性については、その差が縮小してきています。

その2 どんなものから塩分をよくとっている?

男性、女性ともうどんや中華麺類、嗜好飲料類からの塩分摂取が多くなっています。何気なく使っている調味料などから摂る塩分量も多くなっており、その内訳は、しょうゆやソース、マヨネーズやみそなどの他に、「その他の調味料」があります。この「その他の調味料」にはめんつゆやカレールー、鍋つゆやレトルトパックなどが含まれており、山城北地域では、この「その他の調味料」から塩分を多く摂る傾向があります。

減塩を推進していきます!

一方で、全国・京都府と比べると味噌からの塩分摂取は少ない傾向にあります。

その3 「かくれ塩」に用心!

みなさんは、麺やパンなどには意外と塩分が含まれていることをご存じですか。これらに含まれる塩分を「かくれ塩」と言うこともあります。知らず知らずのうちに多く摂りがちなのがこの「かくれ塩」です。例えば、麺類には麺とスープそれぞれに塩分が含まれていますので、まずは、麺類のスープは飲み干さず、残すことから始めてみましょう。



家の食卓に調味料が置かれていませんか。ついつい、かけ足したくなる調味料をあえて食卓に置かない日をつくってみてはいかがでしょうか。是非、素材の味に触れ、料理を作ってみてくださいます。

ご自身の食生活を振り返ってみて、塩分を多くとってしまいがちな食の傾向を探ってみましょう。ちょっとした工夫で塩分摂取を控えることができますので、できることから少しずつ続けていきましょう。

(参考)平成28年府民健康・栄養調査結果

家庭で地域で防災対策を (問 危機管理室)



マイ防災マップを作ろう!

ちはや〜♪災害時にすぐに逃げられるように避難所までの道順を確認したいでしょ!

それはいい心がけね!宇治市が作成したハザードマップを使い、避難する道順を実際に歩いてみることはとっても大切なのよ!

わ〜い!それでは早速歩いてみるでしょ! あ!普段歩いている道でしゅけど、よく見ると溝があつたり、植木鉢が置いてあつたり...災害時には気を付けるでしょ。

そうね!普段何気なく歩いている道でも、災害が起こったら...という視点で歩いてみると新たな発見があるかも知れないわよ!

インターネットで自分だけのマイ防災マップを作れます!

京都府マルチハザード 🔍 検索

家族で、地域で、マイ防災マップを作成していきましょう!

さまざまな防災情報をお知らせします

レッツ! エコ・リサイクル (問 環境企画課)

トイレについて考えよう!

便座を暖房する季節になりました。フタを締めて熱を逃がさないことが電気代の節約につながります。設定は**節電モード**を利用しましょう。

「温度を低めに設定」や「長時間出掛ける時はスイッチを切る」などの方法もおすすめです。

トイレは、家の中でお風呂と同じくらい水を使います。買い換えを検討されるなら節水型をおすすめします。

トイレの照明には、省エネで長寿命のLED電球を試してみましょう。



エコやリサイクル活動に取り組んでみませんか

[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

●「11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できます。



ご意見・ご感想についてその他、はがき、ファクス、メールでも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 [30年10月1日現在]	世帯数 83,673世帯 (前月比+50世帯)	男性 90,765人
	人口 187,290人 (前月比-19人)	女性 96,525人