



広報

つじ



# 備えよう 災害に

～ある中学校の防災活動から学ぶ～

## INDEX [もくじ]

- 02 特集
- 10 放ち鶉飼に挑戦
- 14 市民文化芸術祭  
参加者募集
- 15 施設利用割引券

特集

# 災害への備え 出来てますか？

近年、全国的に局地的大雨や集中豪雨(いわゆるゲリラ豪雨)、台風による被害が増えています。夏から秋にかけては、特にゲリラ豪雨や台風など大雨が発生しやすい時期です。いざというときに避難など身を守る行動を取るには、日頃からの備えが大切です。実際に防災活動に取り組む人たちに話を伺いました。



## 生徒が実際に 避難所体験を しました



防災に取り組むのは大人だけではありません。

昨年9月、市立横島中学校の1年生が、総合的な学習の時間「宇治学」で避難所体験をしました。避難所を想定したゲームや消防による講習、簡易間仕切りでの宿泊など、学校での避難所生活の体験を通して防災を学んだ、生徒の皆さんの声をご紹介します。



「テーマは「中学生に何が出来るか」



## 避難所体験当日の流れ

AM

通常授業

実際の避難時は時間が迫っているものです。リアル感を出すために下校前ギリギリに、避難に必要と思う物を各班で話し合い、再登校の時に家から持ってくるように指示しました。



13:00

下校

17:30

再登校



17:40

### 持ち出し用避難袋を使って不測の事態に対応

家から持ってきた物を各班で一つにまとめ、停電など不測の事態に必要な物が入っているか、MUGというゲームを通して答え合わせをしました。



MUG (持ち出し袋運用ゲーム… Motidasibukuro Unyou Game)。通常はカードですが、体験学習では実際にモノを使用しました。

印象に残っていることばっ

今でもラジオと着替えが頭の中に残っている。

ラジオ付きの懐中電灯(手廻し発電付)を持ってきている班があり、すごいと思った。



18:40

### 応急手当の講習

怪我をしたときに、必要な医療器具等がない状況で、日用品等を代用する方法を学びました。

印象に残っていることばっ



食品用ラップが包帯代わりになり、レジ袋は三角巾代わりになる。



雑誌が怪我した腕などを固定するのに使える。

怪我した人を背負うとき、背負われる人に負担のない方法を学んだよ。



19:30

### 避難食を運び込む

グラウンドに到着したトラックから体育館までリレーで運び込みました。夕食は届いた避難食のパンを皆で食べました。



パンを見てどう思いましたか？

いつもの平和なときのご飯に比べ少ないなあ…。



1人に2種類のパンと「宇治の水」が配られました。

「やっと来たー!」と言って皆で拍手した。

これが続くと思うと少しんどいし、飽きると思った。でも、災害時では仕方がないし賛沢言えないな…。



20:30

### 避難者を誘導する

次々に訪れる避難者を限られた部屋に振り分けていく「HUG (避難所運営ゲーム… Hanzayo Unei Game)」というゲームを通じて考えました。



運営してみようとしたか？

部屋に限りがあるので、避難者が入りきれなくなってきた。

年齢によって部屋を分けたが、後から高齢者が来て、スペースを考え直さないとイケなくなった。



横島中学校教諭  
関和也先生



「災害時には中学生でも出来ることがある」、それを生徒に考えて欲しいと思い企画しました。  
初めての開催で京都府下での先例もなく、東京の先進校に問い合わせをするなど準備を進めました。生徒や保護者の皆さんがどんな反応をするのか心配でしたが、生徒の受け入れは良く、また事前の保護者説明会の際にも反対意見はなく、「今後必要ですね」など前向きに支援をさせていただきました。  
当日は、災害時には実際に設置に係わる地域の方が50名以上見に来ていただきました。また、地元企業にご協力いただきました。たくさんの方の支援により実施出来たことを大変感謝しています。

今年度から使用を開始する宇治学副読本(7年)で、今回行った体験学習の取り組みを紹介しています。副読本を覗き込み当時を振り返る生徒の皆さん。



2:30

### 簡易間仕切りで宿泊

避難所用の簡易間仕切りを組み立て、1つの間仕切りを3人ずつ寝ました。



男子は体育館、女子は教室で寝ました。

1人あたりのスペースも狭く、ぎゅうぎゅう詰めでも全然寝られなかった。

学校が用意したヨガマットを敷いて寝たけど痛かった。

床が固く、頭痛がかったので持っていたジャージを丸めて枕にした。

9月だったけど少し寒く、体温調節が難しく、体感温度は個人差があるので、室温の調節が難しいと思った。



22:30

就寝

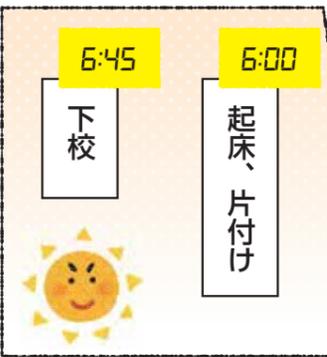


6:00

起床、片付け

6:45

下校



### 関和也先生の想い

生徒たちは、帰宅後すぐに家族と非常用持ち出し袋の準備をした、災害時の集合場所や連絡手段を決めたなど、生徒のみんなが体験したことから関心や危機感を持ち実際に行動をしました。この体験のテーマは「中学生に何が出来るか」でした。でも、生徒たちが体験から起こした「行動」は大人をも動かしています！大人を啓発出来ている。いいことについていくことを実感しています。

### やって感じた私の想い

自分が体験したことを高齢者や体の不自由な人に置き換えて考え、今後に生かしていきたい。  
今後大きな災害が起きて避難所に行ったときに、この経験を生かして役に立てたいいな。  
ぐったり、疲れた…。帰って寝ました。



「普通っていいな」と改めて思いました。  
すごい貴重な体験が出来た。  
普通に暮らせることがめっちゃ幸せやなと思った。  
後列左から、関和也先生、高瀨 健人くん、中村 友暉くん、由利 匠くん  
前列左から、佐藤 百合さん、千葉 みずきさん、横田 乃々華さん

# 離れていても安心を

災害が起こった際に、いつも家族が一緒とは限りません。「突撃一隣の非常カバン」に登場してくれた高瀨くんのように、家族での約束を決めておく安心です。  
関 危機管理室 (☎ 39・9421)

## こんなことを決めておく安心できます

### その1 連絡先を決めよう

家族の携帯電話や固定電話など、連絡先を決めておきましょう。ただし、大規模災害の発生直後は電話が通じにくくなります。災害用伝言ダイヤル(1717)を活用し家族で連絡を取りたい場合は、毎月1日と15日に体験利用ができるので、家族で使い方の練習をしてみましょう。

### その2 家族の集合場所を決めよう

家族と連絡が取れなくても、いざという時は「〇〇小学校へ行くこと」と決めておけば安心です。最寄りの指定緊急避難場所を市ホームページやハザードマップで確認しておきましょう。



### その3 危険な場所を確認しよう

ハザードマップや、京都府マルチハザードシステム等を活用して、地図に避難経路や避難場所、危険箇所を記載したマイ防災マップを作成してみましょう。普段は水量が少ない川や用水路も、増水時は大変危険です。危険な場所に近寄らないようにしましょう。



市危機管理室 主任 大原 豪 (ごう) MUG(持ち出し袋運用ゲーマー)の考案者

### 市の取り組みを紹介

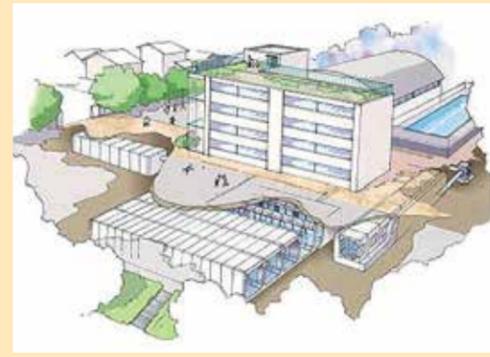
# こんなことをやっていきます

高さ4メートルのコンクリートブロックを20個組み合わせ、4600トン(小学校のプール約11杯分)の雨水が貯められる施設を、伊勢田小学校のグラウンドの下に整備しています。

この施設は、水路の超過水量を定期的に貯留し、周辺地域や下流の浸水被害を軽減することが目的です。雨が収まり、水路の水位が下がるまで貯留し、水位が下がったことをセンサーが感知すれば自動で水路に排水を行います。

### 雨水施設整備事業

浸水被害の対策として、学校のグラウンド等を利用した同施設等を整備し



ており、これまで開第児童公園や西宇治中学校で整備しています。今後も、同施設の整備や排水路の改良を計画的に進めます。

生徒2人の非常用持ち出し袋の中身を拝見!



### 帰宅後すぐに

帰った朝にお母さんに体験談を話し、家族でMUGのカードにあった必要な持ち出し品を袋に全部入れてから寝ました。



佐藤さん

### 非常カバンだけじゃない

体験後、お母さんに持ち出し袋を用意しようと相談し準備しました。災害時の家族の集合場所も決めました。



高瀨くん



**来月の健康診査・相談など** 固保健推進課 ☎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4月生まれ	健やかセンター	8月22日(水)・24日(金)・27日(月)・28日(火)	個別通知は、7月20日頃に発送します。
10か月児健康診査	29年9月生まれ	市内の指定医療機関 (個別通知に医療機関リストを同封)		個別通知は、7月25日頃に発送します。
1歳8か月児健康診査	28年11月生まれ	健やかセンター	8月3日(金)・6日(月)・7日(火)	個別通知は、7月10日頃に発送します。
3歳児健康診査	27年2月生まれ	健やかセンター	8月9日(木)・10日(金)・20日(月)	個別通知は、7月15日頃に発送します。
離乳食教室	30年3月生まれ	健やかセンター	8月30日(木)	☎必要。8月1日(水)から電話で受付開始します。
乳幼児相談(育児相談)	2か月～就学前	健やかセンター	8月2日(木)9時30分～11時	計測、食事・育児・発達相談
パパママ教室	市内在住の妊娠期のパパとママ(片方のみの参加も可)	健やかセンター	8月10日(金)・20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くちのケア、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。
			8月23日(木)10時～13時 (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。
			8月18日(土)10時～12時 (受付は9時45分～)	☎必要。電話かEメール(※1)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	8月1日(水)・21日(火) 13時15分～14時30分受付	予診票は3か月児健康診査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。

**乳児家庭全戸訪問(こんにちは赤ちゃん)事業**

市では、赤ちゃんの健やかな成長と、保護者の皆さんの子育てが楽しく充実したものになるよう、乳児がいる家庭を訪問する事業を行います。訪問員が子育てに関する悩みや不安を聞き、必要に応じた適切な子育て支援の情報を提供します(約40～60分)。対象家庭には訪問日時をお知らせします。

☎おおむね生後4か月までの乳児がいるすべての家庭(保健師等による新生児訪問(保健推進課へ要申し込み)を希望する家庭等は対象外)  
☎6月～31年3月  
固保健推進課 ☎20-8728



輝け! 宇治っ子

平成29年7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7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・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。



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。

**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** 固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	7月6日(金) 10時～11時30分	七夕飾りを作しましょう

**園庭開放** 固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	雨天時
登りこども園	7月3日(火)・21日(土) 10時～11時30分	児童館
同胞こども園	7月3日(火)・17日(火)・31日(火) 10時～11時30分	室内
宇治保育所	7月6日(金)10時～11時	中止
北木幡保育所	7月10日(火)10時～11時	中止
善法保育所	7月10日(火)10時～11時	中止
小倉双葉園保育所	7月12日(木)10時～11時30分	支援センター
西小倉保育所	7月12日(木)10時～11時30分	中止
なかよし保育園	7月24日(火)10時～11時30分	支援センター

**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 固生涯学習センター ☎39-9500	所生涯学習センター ☎7月5日(木) 10時～11時30分	☎乳幼児と保護者 ☎「七夕の制作」、リズム遊び、パラバルーン、体操など
赤ちゃんサロン 固社会福祉協議会 ☎22-5650	所総合福祉会館 ☎7月19日(木) 10時～12時	☎妊婦、生後1～4か月までの子と親 ☎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 ☎¥200円 ☎バスタオル
赤ちゃん広場 固社会福祉協議会 ☎22-5650	所総合福祉会館 ☎7月6日(金) 10時～12時	☎生後5～8か月の子と親 ☎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 ☎¥200円 ☎バスタオル
赤ちゃんパーク 固社会福祉協議会 ☎22-5650	所総合福祉会館 ☎7月13日(金) 10時～12時	☎生後9～12か月の子と親 ☎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 ☎¥200円 ☎バスタオル
おしゃべりキャッチボール 固社会福祉協議会 ☎22-5650	所総合福祉会館 ☎7月12日(木) 10時～11時30分	☎本市に転入されて1年未満の、妊婦と3歳までの子を育てる親 ☎参加者同士の交流・情報交換

**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。

# 放ち鵜飼の特訓中！ 実現に向けて

今年も鵜飼の季節がやってきました。宇治川の鵜飼は夏の夜の風物詩として多くの方に親しまれていますが、現在新たな挑戦である「放ち鵜飼」の実現に向けて、訓練を開始しています。

## ウッティーと放ち鵜飼

### ウミウのウッティー

ウッティーとは、日本で初めて人工化で誕生した宇治川の鵜飼のウミウのことです。警戒心の強いウミウにとって、飼育下での産卵・人工孵化の成功は大変めずらしいことですが、宇治では2014年から4年連続人工孵化に成功し、現在9羽のウッティーがいます。

### 放ち鵜飼に挑戦中

ウッティーたちは新たな挑戦である放ち鵜飼に向けて訓練中です。

放ち鵜飼は、通常の鵜飼とは違い、追い網を使わず、ウミウたちに自由に魚を獲らせる漁法で、現在国内では行われていません。追い網を使わずにウミウを呼び戻すため、鵜匠とウミウの信頼関係が大切になります。

## 鵜匠の澤木万理子さんにお話しを伺いました

### ◎放ち鵜飼挑戦のきっかけ

ウッティーたちは、生まれて初めて目にした鵜匠を親として認識しているのに、人に慣れていきます。綱をつけていなくても戻ってくるのではと感じたのがきっかけでした。また、野生のウミウとは違う、人懐っこいウッティーにしか出来ない鵜飼をしたいと思い、放ち鵜飼の挑戦を決めました。

### ◎訓練について

2020年の本格実施に向け、昨年より訓練を開始しました。訓練では、喉元に綱を巻いた状態で川に放ち、鵜匠の呼び声で戻ってきたら、綱をゆるめることで獲った魚が喉を通るということを覚えさせています。



ウミウは臆病な性質で、一度怖いと感じると、寄り付かなくなってしまうので、戻ってきた場所が安全だと教えていきます。ウッティーと呼んで戻ってきたときに褒めてあげることが一番大切になっています。

### ◎今後の意気込み

放ち鵜飼への挑戦に伴い、増加するウミウの飼育費等の資金調達のため、インターネット上で寄付を募るクラウドファンディングを実施し、目標金額を達成してきました。新聞やSNSを見て、応援したいとお声もたくさんいただき、とても励みになっています。国内初となるウッティーたちによる放ち鵜飼を実現させるために、これからも訓練に取り組みていきます。

## 宇治川の鵜飼

- ◎期 間 7月1日(日)～9月30日(日) (荒天時及び増水時は中止)
  - ◎乗船場所 府立宇治公園中の島 喜撰橋畔(宇治橋上流塔の島)
  - ◎出船時間
    - ・7月1日～8月31日  
受付:午後6時から 乗船:午後6時半から 出船:午後7時
    - ・9月1日～9月30日  
受付:午後5時半から 乗船:午後6時から 出船:午後6時半から
- 詳細は観光協会 ☎23-3334)へお問い合わせください。



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 講=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

## 国民年金 保険料免除・納付猶予制度

### 7月2日(月)から30年度分の申請受付を開始

国民年金の保険料を納めることが経済的に困難な人(任意加入者を除く)は、日本年金機構による審査で承認されると、保険料を免除または納付猶予される制度があります。制度の詳細や所定の申請書等は、同機構のホームページ(☎http://www.nenkin.go.jp/)から確認出来ます。 国民年金医療課

※代理申請の場合は、委任状・代理申請者の本人確認書類・印鑑も必要 ※申請が遅れると、万一の際に障害年金等を受け取ることが出来なくなる場合があります。早めに申請してください。

### ◎未納期間はありませんか

《未納期間はありませんか》申請時点の2年1カ月前の月分までさかのぼって免除申請が出来ます。また、過去2年間に納め忘れのある人も申請することが出来ます。

### ◎継続申請の人

《継続申請の人》昨年度継続申請で承認された人は申請不要ですが、失業等を理由とする特例免除等の場合は、改めて申請が必要です。なお、審査の結果、全額免除または納付猶予が却下の場合は、改めて申請することで一部免除が承認される場合があります。

## 情報BOX

今後のイベントや行事の情報をお届けします。夏休みの子どもの催しはタイトル前に☑を付けています。

## 子ども

### 地域子育て支援基幹センター

☎同センター(☎39・9109)

### ● 中学・高校生の保育体験

市内の保育所(園)・認定こども園で保育体験をしてみませんか。 時8月1日

## 高齢者

### ●親子で一緒にリトミック

時7月11日(水)午前10時半～11時半 所 南部地域子育て支援センター ☎市内在住の概ね1歳～就学前の子と親 定先20人 時7月2日(月)～10日(火)に、地域子育て支援基幹センターへ。

## 「後期高齢者医療被保険者証」、「高齢受給者証」を送付

8月から使う「後期高齢者医療被保険者証」「高齢受給者証」(国民健康保険被保険者で70歳から74歳の人)は、7月中旬に送付します。 ☎後期高齢者医療被保険者証Ⅱ年金医療課 ◎高齢受給者証Ⅱ国民健康保険課

## 「後期高齢者医療被保険料額決定通知書」を送付

7月中旬に同通知書を送付します。6月以降に満75歳になった人の保険料額決定通知書は8月以降に順次送付します。 ☎国民年金医療課



## 高齢者アカデミー

### 公開アカデミーアワー

時7月8日(日)午前9時半～11時(開場は午前9時15分) 所ゆめりあうじ ☎食と健康 講岩田美智子さん(京都文教短期大学講師) ☎原則65歳以上の人 申当日受付(先60人程度)

## 京都SKYシニア大学 受講生募集

時9月～31年7月(概ね週1回) 所京都府立京都学・歴史館他 ☎概ね50歳以上の人 ☎定①発見・ライフデザイン(10人)②健康・スポレク(50人)③学び・文学歴史(10人)④探究・温故知新(10人)⑤NSC(ネクストステージチャレンジ)(40人)⑥ガイドが魅せる京都(80人) 料①～④各2万7千円、⑤⑥4万2千円

円、⑥113万2千円 他北部キャンパス(京丹後市)については問い合わせてください 甲7月2日(月)～31日(火)に(公財)京都SKYセンター「京都SKYシニア大学」係 ☎05・241・0226へ。

## 健康・福祉



### 文教短大生考案！ヘルシーランチ

京都文教短期大学の学生が考案した、山城産の野菜を使った塩分控えめのランチメニューを販売します。 時7月3日(火)・4日(水)午前11時半～午後1時45分無くなり次第終了 所市役所8階食堂 関健康生きがい課

### ご存じですか 福祉医療費助成制度

関年金医療課 ☎21・0413

次の区分に応じ、保険診療の自己負担分を助成します。いずれも所得制限があり、申請が必要です。詳しくは同課へ。

#### ●区分と対象

- ①ひとり親 関ひとり親家庭等の18歳までの子と親 関保険診療の自己負担分を全額助成
- ②障害 関75歳未満で重度の障害(※)のある人(後期高齢者医療被保険者を除く) 関①と同じ
- ③老人 関65～69歳の人 関保険診療の自己負担分が2割に、または3割のままの人も自己負担限度額を適用(昭和25年8月2日以降に生まれた人は、所得税非課税世帯の人のみ対象)

④重度心身障害老人健康管理事業 関後期高齢者医療被保険者で重度の障害(※)のある人 関①と同じ

\* II「身体障害者手帳1・2級を所持している人」「身体障害者手帳3級を所持しI-Qが概ね50以下の判定を受けた人」「I-Qが概ね75以下の判定を受けた人」

#### ●現在この制度を受けている人へ

8月以降も引き続き該当する人には、7月中旬に新しい受給者証を送付します。7月中は現在使用している受給者証を、8月以降は新しい受給者証(①・②・③は桃色、④は黄色)を医療機関に提示してください。

#### ●「老人」の制度を受けている人へ

住民税非課税世帯の人には、申請により福祉医療費の自己負担分が減額される「限度額適用認定証」が交付されます。引き続き該当する人には、7月中旬に新しい認定証を送付します。まだ申請していない人には申請書を送付します。

#### 障害基礎年金

現況届・所得状況届、診断書の提出は7月31日(火)までに

障害基礎年金を受給している人で、年金コードが「6350」または「2650」の人に、受給権者現況届・所得状況届のはがき、または診断書が、今月初めに日本年金機構から送付されますので、7月31日(火)までに提出してください。 関年金医療課

※診断書の提出が必要な人は7月中に医療機関で受診した診断書を年金医療課窓口に。 関

※現況届・所得状況届、診断書の提出がない場合は、年金の支払いが止められたり、遅れたりしますので、必ず期限までに手続きをしてください。

### 府聴覚言語障害センター

関同センター(城陽市寺田) ☎30・9000 ☎55・7708

#### ●こじこじ・城陽

子どもが聞こえない……と不安に思っているパパやママ、聞こえにくい子どももすくすく育つ場「こじこじ・城陽」へ参加しませんか。 時7月14日(土)午前11時～午後2時(受け付けは午前10時半) 関聞こえにくい子と家族、子の聞こえに不安を感じている家族、聞こえにくい両親や聞こえる兄弟 関無料(材料費が必要な場合あり) 甲氏名・住所・連絡先、子の年齢・聞こえを、7月13日(金)までに、電話かファクスで同センターへ。

#### ●聴覚障害児デイサービス

時7月25日(水)・31日(火)、8月1日(水)・4日(土)・6日(月)・17日(金)・22日(水)、他2日。午前10時～午後3時 所同センター他府内施設 関聴覚障害のある小・中学生や兄弟・友達 関映画鑑賞・調理実習・バーベキュー等 関各日300円(材料費が必要な場合あり) 甲氏名・住所・電話(ファクス番号、子の年齢・聞こえ、参加日を、7月18日(水)までに、電話かファクスで同センターへ。

### 健康長寿サポーター養成講座

買い物・掃除等の生活支援や通いの場等のボランティア活動等、新たに地域で

## 人権・平和

### 総務課

#### 関同課

#### ●7月は、社会を明るくする運動、強

#### 調月間

#### 《標語表彰式》

この運動に関する市内小・中学生の標語表彰式を開催します。

時7月14日(土)午後1時半～ 所文化センター小ホール 定400人

※9月7日(金)までこの運動に関する作文の募集を行っています。

#### ●『平和の絵』を募集

詳しくは市ホームページに掲載している募集要項を確認してください。 関市内在住・在学の小・中学生 甲所定の応募用紙に、平和への願いや平和をイメージした絵を描き、7月20日(金)まで(必着)に、郵送か同課窓口へ。

## 文化・芸術・歴史

### 古典の日朗読コンテスト

課題作品『舞姫』『こりえ』『福翁自伝』『坊っちゃん』のいずれかの指定範囲を

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 講=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

とき	主な内容・講師
8月17日(金) 午後1時半～3時	「どう変わった?介護保険制度～合言葉は『お互いさま!』そんな宇治のまちを創りませんか?～」=福祉サービス公社職員
8月24日(金) 午後1時半～3時	「高齢者の心と身体との理解とコミュニケーションについて学ぼう」=福祉サービス公社職員
8月27日(月) 午後1時35分～3時半	「認知症を正しく理解しよう」=認知症コーディネーター ビデオ鑑賞「花子さん笑って」
8月30日(木) 午後1時半～4時	「わがまちの身近な地域活動を学ぼう」=地域活動団体 「グループワーク～ご近所での助け合いを体験してみよう～」

の活動を実施する人々を養成する研修です。詳しくは福祉サービス公社・健康生きがい課にある参加申込書で確認出来ます。 時内左表のとおり 所府営横島大川原団地(なごみりあ横島)(車での来場不可) 対次の全てを満たす人 関受講後に地域での活動を希望する人 関全日(4回)受講可能な人 定先30人 甲参加申込書を、7月2日(月)から、郵送・ファクスで、同公社(〒611・0021 宇治琵琶1・3 ☎28・3150 ☎28・3190)へ。電話でも申し込み可。

### くらしの資金夏期貸付事業

失業や病気・事故などで生活にお困りの世帯に、生活資金の貸付を行います。 関次の全てを満たす世帯 関30年7月1日現在、宇治市に住民登録があり、6カ月以上在住している 関収入が生活保護(生活扶助)基準の1.8倍以下 関原則、夏期ボーナスが10万円を超えない世帯 関生

活保護及び中国残留邦人等に対する支援給付を受給していない 関既この資金の貸付を受けている世帯は、貸付額の半額以上を返済している 《貸付金額》10万円以内(ただし既にこの資金の貸付を受けている場合は10万円から未返済の額を除いた金額) 《貸付条件》無利子、無担保 《返済方法》4カ月間の据置後、最長20回月賦で返済 甲地区の民生児童委員に相談の上、申込書に7月1日以降に発行された家族全員が記載されている住民票(統柄・世帯主あり)を添え、7月13日(金)午後5時までに社会福祉協議会 ☎22・5650へ。

## 生涯学習・スポーツ

### 生涯学習センター

〒611・0021 宇治琵琶45・14 ☎39・95000 ☎39・9501 shogaiakushu@city.uji.kyoto.jp

### 夏休み子ども★わくわくフェア～当日の参加者募集～

小学生を対象に「夏休み子ども★わくわくフェア」を開催します。学び、遊び、手作りの楽しさを体験してみませんか。 時7月27日(金)・28日(土)午前10時～午後3時 所同センター(当日駐車場は利用不可) 関申し込みが必要なコーナーと不要なコーナーがあります

申し込みが必要なコーナーは、7月8日(日)まで(必着)に、郵送で、同セン

こども

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

## 住まい・環境・資源

### 宇治市市道認定基準等に関する要綱を一部改正しました

改正の内容については、市ホームページで確認出来ます。不明な点等は建設総務課へ問い合わせてください。

### リサイクル教室

時7月13日(金)午前10時～午後3時 所 ゆめりあうじ 町市内含む城南衛生管理組合管内在住の人 内定先¥◎ガラス教室「七夕のステンド」115人、900円◎衣服教室「和布で作る急須」118人、500円 甲7月3日(火)から、電話で、エコ・ポート長谷山 ☎56・5556 (水・木曜日を除く)へ。

### 市営住宅の入居者募集

家賃の他に、共益費・入居時に敷金(家賃の3カ月分)が必要です。詳しくは、募集案内書で確認して下さい。募集案内書は住宅課で配布の他、市ホームページから印刷も出来ます。 問同課

《入居時期》8月下旬予定

《受付期間と場所》7月10日(火)～12日(木)午前9時～午後5時。市役所5階501会議室(郵送不可)

●一般世帯向け住宅

《応募資格(一部抜粋)》◎市内在住で同居親族か同居しようとする親族(事実上婚姻と同等の関係にある人及び婚約者を含む)がいる(単身者は不可) ◎基準収入額(同居親族数等で異なる)以内である ◎入居に当たり2人の連帯保証人がいる

## 催し

### 大久保青少年センター

問同センター ☎39・92281

#### ●七夕かざりを作ろう

時7月7日(土)午前9時半～11時半 町市内在住の小・中学生

#### ●あそびの広場

時7月14日(土)午前10時半～正午 町市内在住の小・中学生 問将棋をたのしもう 吉田三郎さん(日本将棋連盟京都支部連合会役員)

#### ●ジャグリングを体験してみよう

時7月14日(土)午後1時～2時半 町市内在住の小・中学生 問ジャグリング研究会

テープ等に録音の上、8月21日(火)まで(必着)に応募してください。詳しくは古典の日推進委員会ホームページ http://www.kotenohi.jp/ で確認出来ます。

### 市営茶室「対鳳庵」七夕まつり

お抹茶と冷煎茶のご賞味や、願い事を書いた短冊を吊るして七夕を楽しみましょう。 時7月7日(土) (開席時間は午前10時～午後4時) 一客500円 問観光協会 ☎23・3334

### 源氏物語ミュージアム リニューアルによる臨時休館

《休館期間》7月17日(火)～9月13日(木) 問同ミュージアム ☎39・9300

### みんなで創る文化の祭典～宇治市民文化芸術祭参加者募集～

市民の創造的な文化芸術活動の発表の場として、展示や舞台など様々な発表を行います。参加費等詳しくは募集要項で確認してください。

時10月27日(土)・28日(日)

所中央公民館・文化センター

内次のとおり

《展示の部》書道・てまり・手工芸・木工芸・陶芸など

《舞台の部》バレエ・日舞・洋舞・吟詠・謡曲・民謡・三曲・合奏・大正琴など

町市内在住・在勤・在学の人、または市内を拠点に活動する団体やサークル

(宇治市民が3分の2以上で構成されていること)。舞台の部は5人以上。 ※実行委員会の一員として会議への参加と、準備や運営への協力が必要

※8月2日(木)午後7時から生涯学習センターで行う総会への出席が必要

甲所定の申込書を、7月3日(火)～8日(日)に、宇治市芸術文化協会事務局窓口(〒611・0023 折居台1・1文化センター内) ☎22・6070)へ。受付時間は午前10時～午後3時。所定の申込書は同センターにもある他、市ホームページから印刷も出来ます。郵送・ファクスでも申込可(消印有効)。

せんでした。 問文化自治振興課市民相談係または人事課

### 施設利用割引券

1枚で1施設2人まで 7月1日～8月末有効

植物公園 大人600円 → 500円 小人300円 → 250円

市営茶室「対鳳庵」 一服500円 → 400円

※植物公園は、月曜日休園(月曜日が祝日の場合は、翌日休園)

※植物公園は、7月18日～8月末まで、小・中学生無料

問 植物公園 ☎39-9387 市営茶室「対鳳庵」 ☎23-3334

複写禁止 宇治市

### 施設利用割引券

1枚で1施設2人まで 7月1日～8月末有効

植物公園 大人600円 → 500円 小人300円 → 250円

市営茶室「対鳳庵」 一服500円 → 400円

※植物公園は、月曜日休園(月曜日が祝日の場合は、翌日休園)

※植物公園は、7月18日～8月末まで、小・中学生無料

問 植物公園 ☎39-9387 市営茶室「対鳳庵」 ☎23-3334

複写禁止 宇治市

### 施設利用割引券

1枚で1施設2人まで 7月1日～8月末有効

植物公園 大人600円 → 500円 小人300円 → 250円

市営茶室「対鳳庵」 一服500円 → 400円

※植物公園は、月曜日休園(月曜日が祝日の場合は、翌日休園)

※植物公園は、7月18日～8月末まで、小・中学生無料

問 植物公園 ☎39-9387 市営茶室「対鳳庵」 ☎23-3334

複写禁止 宇治市

市では、植物公園・市営茶室「対鳳庵」の2施設をより気軽にご利用いただくため、市内の皆さんを対象に割引券を発行します。切り取ってご利用ください。

●子育て世帯向け住宅

市営住宅において子育て世帯を対象とした優先入居枠を設定し、育児をしやすい住宅環境整備を行います。一般世帯向け住宅の応募資格の他、「同居しようとする親族に小学6年生以下(12歳以下)の者が1人以上いること」が必要です。

一般世帯向け住宅		
黄檗	2DK	1戸
	3DK	1戸
神明宮東	3DK	2戸
神明宮西	2DK	1戸
	3DK	1戸
小倉中畑	3DK	2戸

子育て世帯向け住宅		
槇島吹前	1LDK	2戸

## その他

### 「市民の声」投書箱を「存じ」ですか

市が市民の皆さんの意見・要望などを聴取する手段です。投書箱は市内28箇所の主要公共施設に設置しています。市政に対する意見・要望などありましたら「市民の声」投書箱をご利用ください。なお、他にも、電話、窓口、インターネットメールでも受け付けています。 問文化自治振興課市民相談係

### 公益通報の処理状況

29年度については、公益通報はありません。

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 ¥=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 ¥無料 (申)不要

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。



# 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 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

### 減塩を推進していきましょう!

宇治市でなぜ減塩なのか?

どの病気で亡くなる人が多い?!

全国と比べ高い死亡比を示す病気は次のとおりです(SMR※は100を超えているもの)。

男性		女性	
腎不全	116.9	腎不全	114.4
肺炎	104.2	肺炎	110.8
		心疾患	108.7

参考: 京都府保健福祉統計 H20~H24

※SMR(死因別標準化死亡比)とは死亡リスクの全国平均を100とし、全国と比べての高低を示す指標です。

一人あたりの医療費が多く使われている病気は?

一人あたりの医療費(入院外)が上位の病気は次のとおりです。

40歳代	統合失調症、血液疾患、腎不全
50歳を過ぎる頃から	腎不全、高血圧性疾患、糖尿病

参考: 国民健康保険被保険者の年齢階層における一人当たり費用額(入院外)疾病分類別統計 医科(平成29年5月診療分)



### 宇治市民の健康の課題……心疾患や腎不全

共通する原因

これらの病気に影響を及ぼす共通のものが「高血圧」です。皆さんが健康で長生きするためには、「高血圧の予防」が重要です。腎臓への負担軽減や高血圧の予防・改善のためには「減塩」が有効です!

いつから始めたらいいの?!

味覚の形成が始まる赤ちゃんのころから、食材そのものの味・うま味を感じ取れる豊かな味覚を身につけることが大切ですが、大人になってからでも遅くありません。減塩という「おいしくなら」「味が薄くなる」というイメージを抱くかもしれません

んが、新しい調理方法や食材を利用して塩分の少ない食生活を送ることで、皆さんの味覚はこれまでより豊かになり、おいしさの幅が広がっていきますよ。  
さあ、減塩生活を始めてみませんか。



## 家庭で地域で防災対策を (問 危機管理室)

### 災害情報をゲットしよう!

ものすごい大雨が降ったら避難が必要でしゅネ!

そうね。そのためにはまず、どの災害から避難するかの情報を知る必要があるわ。土砂崩れによる災害なのか水害なのか……。

その情報はどうやったらわかるんでしゅか?

避難の情報は携帯電話のエリアメール(緊急速報メール)や、テレビ、ラジオなどでアナウンスされるから、警報などが出たら自分から積極的に災害情報を調べていきましょうね。それに、まずはハザードマップなどで、自分の家にどんな災害の可能性があるのか事前に把握しておきましょうね。

ちはや姫のちよと役立つ豆知識でした!

いざという時にきちんと情報が得られるように、携帯ラジオを買ったでしゅ!

これからも少しずつ災害への備えをしていきましょう!

●災害時の情報源は FM50 FM放送 88.8MHz

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)

### ゴーヤ茶作りませんか?

エコな夏の暑さ対策として注目の「緑のカーテン」で活躍するゴーヤ。夏バテで食欲のないときも、しっかりと栄養補給が出来ます。ゴーヤを使ってゴーヤ茶を作ってみませんか。独特の苦みは和らいで、飲みやすいですよ。

#### 〈作り方〉

1. ゴーヤを縦半分に切り、種を取り除き薄切りにする。
2. 綿を取り除いた種と一緒に天気の良い日に干す。
3. カラカラに乾いたら、ゴーヤと種をフライパンで薄茶色になるまで炒る。

急須に入れ熱湯を注いだらゴーヤ茶の完成です。

今年も庁舎南側の壁一面を緑のカーテンが覆う予定です。

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) FAX 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

●[7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6月1日現在]

・世帯数 83,608世帯(前月比+40世帯) ・男性 90,865人  
・人口 187,483人(前月比-81人) ・女性 96,618人