



令和元年(2019年)7月1日発行

宇治市政だより

[毎月1日・15日発行]



広報

うじ



自分のために、
みんなのために
なくそう**受動喫煙**、考えよう**禁煙**

INDEX [もくじ]

02 特集

08 産後のお母さんを
強力サポート!!～産後ケア～

11 住宅の耐震診断・耐震改修等
工事費を助成～空き家は増額～

12 国民健康保険・後期高齢者医療
制度の被保険者の皆さんへ

15 施設利用割引券



New Rule & New Mark

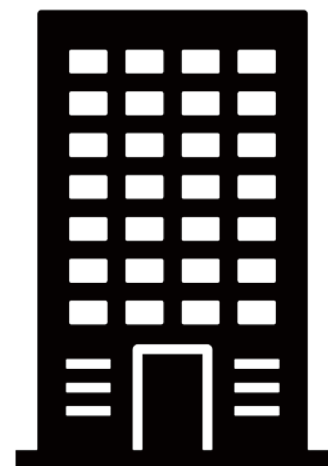
施設屋内は原則禁煙になります！



- ①「望まない受動喫煙」をなくします。
- ②受動喫煙による健康の影響が大き子ども、患者等に特に配慮します。
- ③施設・場所ごとに喫煙出来る場所、出来ない場所を明らかにし、喫煙出来る場所の提示を義務付けます。

改正のポイント

昨年の健康増進法の改正により受動喫煙の防止が強化



令和2年4月1日から全面实施

①多数の人が利用するオフィス、事務所、工場、ホテル、旅館、飲食店などの施設



喫煙出来る場所に、来店客だけでなく従業員であっても20歳未満の人は入室出来ません。

アルバイトであっても高校生だと喫煙エリアに入ることが出来ないんだね



室外への煙の流出防止措置をした専用室の中でのみ喫煙出来ます。

喫煙出来る場所であることの掲示が義務付けられます。

喫煙室があるところは標識が掲示されるのか！



【喫煙専用室】
加熱式たばこも喫煙可。
専用室内での飲食は出来ません。



【加熱式たばこ専用喫煙室】
専用室内で飲食が出来ます。

標識がないお店は禁煙なのね。子どもが一緒でも安心して入れるね！



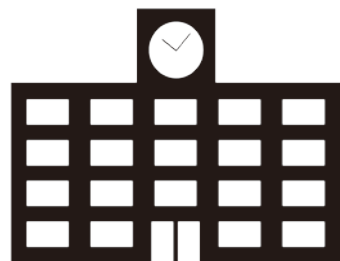
学校、病院、行政機関の庁舎、児童福祉施設など

これらの施設では令和元年7月1日から先行して実施されます。

※施設の屋外に、必要な措置が取られた場所に限り、喫煙場所を設置することが出来ます。

宇治市の公共施設でも新しいルールに沿って取り組みます

敷地内禁煙



表示例



喫煙可能室

自分のために、みんなのために

なくそう受動喫煙、考えよう禁煙

問 健康生きがい課 (☎ 20-8793)

なぜ「受動喫煙」を防がないといけないの？
発がん性物質の有害成分は、副流煙にも多く含まれるものがあり、喫煙者だけでなく、受動喫煙によって非喫煙者の健康に影響を与えるリスクがあるからです。



「受動喫煙」とは
空気中には、呼出煙と副流煙が漂っており、それを吸うことを「受動喫煙」と言います。

昨年7月の健康増進法の改正で、望まない受動喫煙を防止する取り組みがスタートしました。
たばこから出る煙などによる「受動喫煙」は、喫煙者だけでなく非喫煙者の健康にも悪影響があることから、吸う人も吸わない人も快適に過ごせる社会づくりが求められています。
今号では、受動喫煙防止の新たなルールを紹介すると共に、たばこをやめたくてもやめられない人や大切な家族にたばこをやめてほしいと考えている人に向けて、禁煙について特集しました。

データで見る受動喫煙

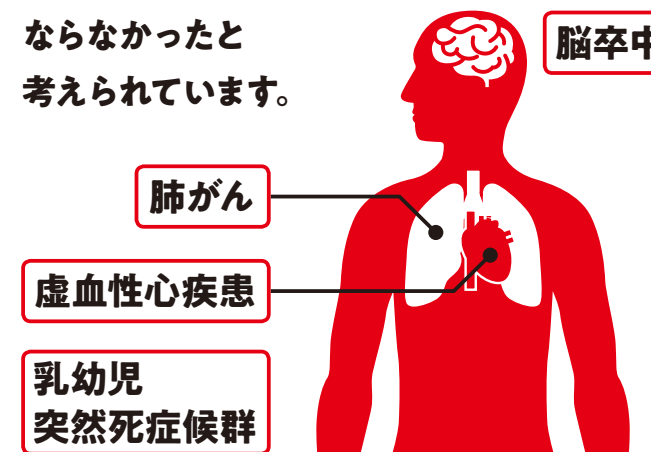
【厚生労働省「なくそう!望まない受動喫煙」web サイトより】

非喫煙者が受動喫煙にあった場所



国民の8割以上は非喫煙者です。

年間約15,000人がこれらの疾患で亡くなっており、受動喫煙がなければ亡くならなかったと考えられています。

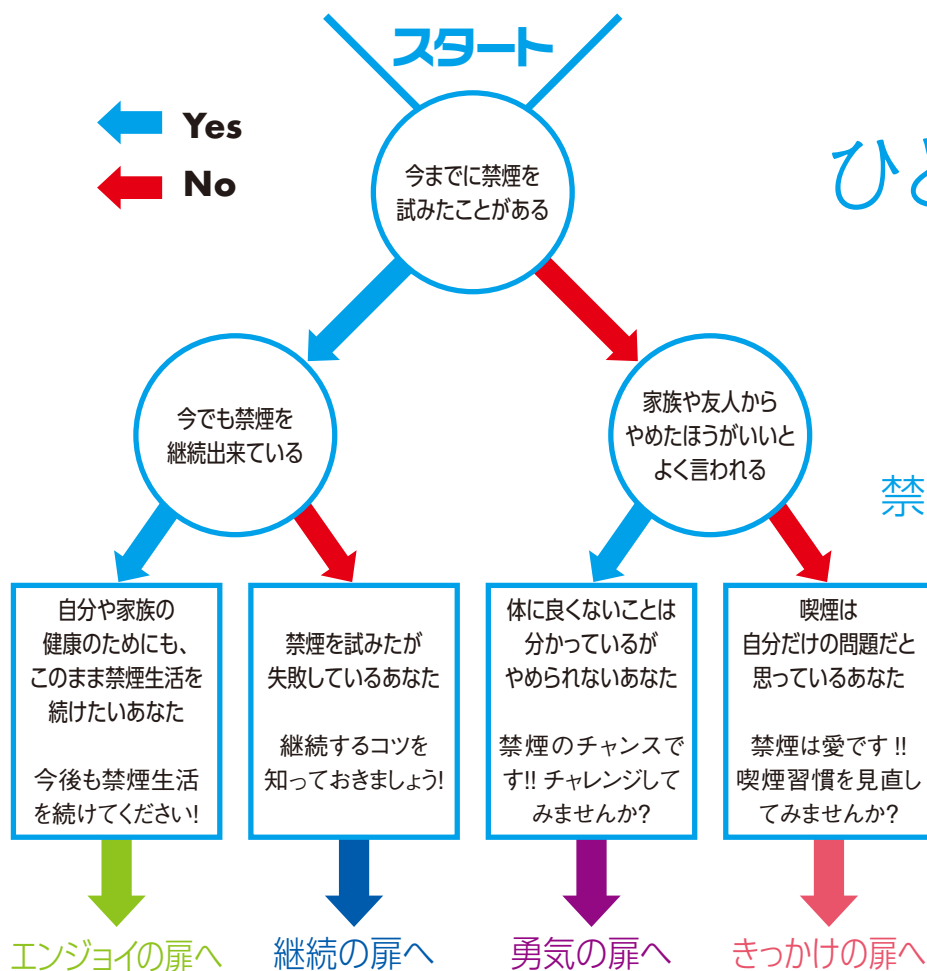


受動喫煙に
あっている人は
病気にかかりやすくなります。

※受動喫煙にあていない人を1とする



4.7倍
乳幼児突然死症候群



きっかけの扉	まずは禁煙した人の声を聴いてみませんか? 禁煙したら体はもちろん、経済的にも良いことがありますよ。 → 7 ページに卒煙に成功した人の話を紹介しています。
勇気の扉	とりえず禁煙を始めてみませんか? 「一生禁煙しよう」という目標を最初から持つと、途中で疲れてしまいます。1日でも禁煙出来たら「自分ってすごい!」と褒めてあげましょう。自分の意志だけでは難しいという人は禁煙外来を受診することもお勧めです。
継続の扉	禁煙して良かったことを探してみませんか? 血圧や脈拍が正常に戻ったり、手足の血行が良くなったりします。味覚が変わりご飯がおいしく感じられます。たばこを吸う場所を探したり、周囲の非喫煙者への気遣いも必要なくなります。健康になっていく自分をイメージしながら、「禁煙が楽しい!」と思えるようになったら継続も楽に出来るかもしれません。「1本だけ」の誘惑に負けないで、それまでの頑張りを思い出しましょう。
エンジョイの扉	禁煙生活を楽しみましょう バランスの取れた食習慣や運動習慣を取り入れるとさらに健康度はアップします。

禁煙という ひとつの選択肢 があります。

禁煙は受動喫煙防止策です。

禁煙を始めてみませんか?

たばこは体に悪いと思っている、出来れば禁煙したいと思っているという人は多いのではないのでしょうか。「禁煙を始めたい」「禁煙を成功させたい」、そんな皆さんをサポートします。



受動喫煙・禁煙 クイズ&プレゼント

図書広報課広報係 ☎ 20-8704

クイズに正解した人の中から抽選で5名様に、市宣伝大使ちはや姫ぬいぐるみ、ハンドタオル、ペットボトルカバーが当たります。



※ハンドタオルとペットボトルカバーは、写真とデザインが異なる場合があります。

Q. たばこを吸っている人が、吐き出す煙のことを何と言うでしょう。(3択)

- ①主流煙
- ②副流煙
- ③呼出煙

■クイズの答え(①～③)、7月1日号市政だより本特集の感想、氏名・住所・年齢を、7月8日(月)(消印有効)までに、郵送かEメールで、秘書広報課広報係(〒611-8501宇治琵琶33 ☎ obokoho@city.ujikyoto.jp)へ。

※1人1回限りの応募となります。
(郵送とEメールの両方での申込不可)

※当選者の発表は、賞品の発送をもって代えさせていただきます。

一瞬ドキッ!? その吸い方、気をつけて!

喫煙マナーは受動喫煙防止には欠かせません。自分の喫煙が周囲の人へ健康被害を及ぼさないためにマナーを守りましょう。受動喫煙だけでなく、子ども等への危険もあります。

- 子どもや病人、妊娠中の人のおそばでは吸わない
- 歩きたばこはやめましょう!
たばこの火が子どもの目線の高さになることも危険です。
- 吸いかけのたばこを灰皿等に置いたままにしない
子どもが誤って手に取る危険もあります。
吸殻であっても置いておくと誤飲してしまうことも。

配慮したつもりでも…

換気扇の下や、窓を閉めてベランダで吸っているの大丈夫!

換気扇の下やベランダで吸っても、受動喫煙を完全に防ぐことは出来ません。また、ベランダでの喫煙により近隣住民とトラブルになった事例もあるので注意が必要です。

換気扇では有害物質を全て排出することは出来ず、部屋の中に残ってしまいます。ベランダで吸っても、毛髪や衣服に有害物質が付着するので、三次喫煙の原因となります。

健康生きがい課 保健師



三次喫煙(サードハンドスモーク)をご存知ですか?

たばこを吸った人の毛髪や衣服、床、ソファ、部屋の壁紙、カーテンなどに付着した有害物質を吸い込むことを「三次喫煙」または「残留受動喫煙」と言います。赤ちゃんやペットは、顔から床やソファまでの距離が近いので、影響を受けやすくなります。喫煙後30～45分間は、喫煙者の息から有害物質が出続けていると言われています。屋外や家庭など、喫煙が出来る場所でもたばこを吸うときも配慮が必要です。



健康生きがい課での 健康相談

保健師による健康相談を行っています。「いきなり禁煙外来は…」という人は、第一歩を健康生きがい課で踏み出してみませんか。禁煙してみようかなという気持ちをサポートします。



禁煙しようと思った
今がチャンスです!
気軽にご相談ください。



健康だけじゃない! 卒煙者の体験談

REAL VOICE

卒煙に成功した人にお話を伺いました。



小山 茂樹さん(72歳)
喫煙期間：20～45歳 喫煙頻度：20～40本/日

やめた理由は体調と家族の声
昔は「たばこを吸って一人前」といった風潮があり、私も吸い始めました。しかし、心臓の調子や顔や唇の色など、たばこによる健康障害を自分でも感じていました。また、子どもが中学生ぐらいのときに、家族から「臭いからやめてほしい」と言われました。すぐにはやめることが出来ず、30回も禁煙しました。短くて半日、長くて3カ月、3カ月続くともうやめられると思ったのですが、友人から勧められて、海外のお土産のたばこを吸ってしまいました。

卒煙のきっかけは従兄の禁煙
最初の禁煙から卒煙するまでに3年かかりました。たばこをやめた従兄から「お前には禁煙出来ないだろ」と言われました。「俺にも出来る」と言ったらたばこの火を消しました。そんな意地の張り合いがきっかけで卒煙しました。何かのきっかけでやめられると思います。

あまりやめなあかんと思いきや、やめられるタイミングを見つけたことが大事だと思います。

禁煙中の励みは娘へのプレゼント
禁煙中はたばこを吸ったつもりで500円ずつ貯金しました。その貯めたお金で、娘にピアノを買いました。少しずつですが、貯めて増えていくことが1つの励みになっていました。

たばこをやめてから動悸・息切れがなくなるなど、体調が良くなりました。あと、ご飯が本当においしくなりました。ただし、ご飯がおいしくなることで食量が増え、体重が増えてしまいました。たばこをやめた後は、適度な運動を心掛けるよう気を付けた方がいいと思います。

禁煙は意志の積み重ね
将来の自分の健康を考えたときに、い



40歳代女性
喫煙期間：20～40歳
喫煙頻度：20～30本/日

我慢する姿が嫌になった

40歳のときに禁煙しました。当時は、カフェなどのお店がほとんど禁煙となり吸う場所が少なくなっていました。たばこが吸えないと、自分が変わった様にイライラしてしまうのが嫌でスパッとやめました。

やめて良かったこと

たばこをやめたら白ごはんがおいしくなりました。「美味しさの奥」が分かるという感覚です。結果、体重が増えましたが、また、たばこを吸うために1時間ごとに休憩を取っていたのがなくなったからか、仕事ができはかどるようになりました。

肺がんだけではない

たばこには、ニコチンやタール、一酸化炭素、それ以外に200種類以上の有害物質が含まれていると言われています。

肺がんになりやすいというのは皆さんご存知かもしれませんが、他にもCOPDなどの呼吸器疾患、喉頭がんや食道がんなどの原因になったり、血管などにも悪影響があります。

COPD(慢性閉塞性肺疾患)

喫煙者の5人に1人がCOPDを発症しています。名前が少々分かりにくいため認知度が低いですが、COPD患者のほとんどが喫煙者で「たばこ病」と言われています。

症状は、動いたときに動悸や息切れ、咳・痰が出ます。多くの人は、年齢を重ねてから発症するので、息切れしても年齢のせいかなと思ってしまい、病院に行かず見逃されがちになっています。喫煙習慣があり症状が長引く場合は、一度病院で検査を受けてほしいと思います。

禁煙外来

たばこは長年吸い続けるとニコチン依

存症になり、自分の力だけでやめるのは難しくなります。「たばこをやめられないのは意思の問題ではない」とよく患者さんに伝えていきます。やめるために依存症から離脱していきましょう、それをお手伝いするのが「禁煙外来」です。

当医院が禁煙外来を始めた当初、年間で30人ぐらいの患者さんが来られました。多くは自分の意思で来られますが、中には家族の勧めで来られる人もいます。禁煙に成功されるのは6割ぐらい。3カ月で5回通院するのですが、きっちり通うことで成功率は高くなります。

意識をずらす

たばこを吸っている人を見たりして吸いたい衝動に駆られたときにどう行動が出来るかがポイントになります。衝動に駆られたときに、違うことを考えたり行動したりすると2〜3分で吸いたい気持ちはどこかに行ってしまうと言われています。どう行動をするかということを、禁煙外来でアドバイスしています。

たばこを吸うのにはお金がかかります。吸いたくないと思った時に、そのお金を貯

呼吸器 小柳津 治樹先生
おやいづ医院 院長

内科医からの禁煙のススメ

市医などを務め、禁煙外来もされている「おやいづ医院」の小柳津治樹先生に、たばこによる健康被害や禁煙について伺いました。

めて、旅行に行くなど、何か楽しいことに発想を転換しませう。

超簡単!イライラ解消法

- 外へ出て深呼吸 ●読書や音楽
- 顔を洗う ●歯を磨く(効果的!)
- 冷たい水を飲む ●顔をパチパチ
- ガムやシュガーレスキャンディ、ミントタブレットを口に入れる
- 散歩やサイクリング
- 部屋の整頓や車の掃除
- スポーツやストレッチ
- 入浴やシャワー など

加熱式たばこ

患者さんから、「加熱式たばこに替えたんです」と言われます。加熱式たばこにもニコチン等の有害物質が含まれています。加熱式たばこが健康被害の低減につながり、代替品として推奨されるという売り手側の伝え方もありますが、完全な禁煙に向けて加熱式たばこが役立つという科学的根拠は確立されていません。禁煙外来に来る人の中には、加熱式たばこをやめられないという人もいますので依存性もあります。

禁煙に必要なこと

まず「たばこをやめようと思うこと」が大事です。禁煙外来に来た人には、「よくやめよう」と決心されましたね」と労いの言葉をかけています。

「禁煙は愛」と言われています。結婚や子どもが生まれたなどのきっかけで禁煙を始める人は多いです。自分の健康被害だけでなく、家族や周りの人のことを考えて思いやる心があるといいですね。

たばこを吸う夫の妻は、肺がんのリスクが1.3倍に上昇すると言われています。受動喫煙をなくすためには、100%禁煙だけが唯一の対策です。

早めはやめの禁煙を

昨年、COPDで亡くなられた落語家の桂歌丸さんも、闘病中に大変苦しい思いをされたそうです。病気を発症し、辛い思いをしてからやめるのではなく、早いうちに禁煙に取り組んでいただきたいと思います。

かに喫煙が良くないかということを実感し、喫煙をやめたいといけないという自分の意志を固める必要があると思います。1回失敗したら終わりではなく、何度も挑戦してみてください。

やめたら終わりではない

最近、肺の検診でひっかかりました。医師から「主たる原因は若い時の喫煙ですよ」と言われました。たばこの害は年齢を重ねてから出てくるので、やめていたとしても病気になる恐れがあります。出来ることなら若い人は吸わない方がいいですよ。

今号16ページに掲載の健康コラムで、たばこと歯周病の関係を紹介しています。



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 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
宇治保育所	7月5日(金)10時～11時
小倉双葉園保育所	7月12日(金)10時～11時30分
西小倉保育所	7月5日(金)10時～11時30分
北木幡保育所	7月9日(火)10時～11時
登りこども園	7月6日(土)・18日(木)10時～11時30分
なかよし保育園	7月24日(水)10時～11時30分
同胞こども園	7月2日(火)・16日(火)・30日(火)10時～11時30分

市立幼稚園 未就園児活動 岡各市立幼稚園

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 ☎39-9286	7月3日(水)・8日(月)10時30分～11時30分 22日(月)・23日(火)・24日(水)・25日(木)11時～12時
神明幼稚園 ☎39-9288	7月5日(金)・16日(火)・22日(月)・23日(火)・25日(木)・26日(金)10時30分～11時30分 11日(木)9時45分～11時30分
東宇治幼稚園 ☎39-9290	7月1日(月)・4日(木)・16日(火)・23日(火)・24日(水)・25日(木)10時30分～11時30分
木幡幼稚園 ☎39-9292	7月4日(木)・22日(月)・23日(火)・25日(木)・26日(金)10時～11時

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
おやこっくらんど 岡生涯学習センター ☎39-9500	所生涯学習センター 時7月3日(水) 10時～11時30分	☑乳幼児と保護者 ☑「七タの制作」、リズム遊び、パラバルーン、体操など
赤ちゃんサロン 岡社会福祉協議会 ☎22-5650	所総合福祉会館 時7月11日(木) 10時～12時	☑妊婦、生後1～4か月までの子と保護者 ☑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 持バスタオル
赤ちゃん広場 岡社会福祉協議会 ☎22-5650	所総合福祉会館 時7月5日(金) 10時～12時	☑生後5～8か月の子と保護者 ☑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 持バスタオル
赤ちゃんパーク 岡社会福祉協議会 ☎22-5650	所総合福祉会館 時7月12日(金) 10時～12時	☑生後9～12か月の子と保護者 ☑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 持バスタオル
おしゃべりキャッチボール 岡社会福祉協議会 ☎22-5650	所総合福祉会館 時7月4日(木) 10時～11時30分	☑アレルギーのある子(就園前まで)と保護者 ☑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。

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。 ※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。



～産後のお母さんを強力サポート!!～

NEW

産後ケア

大丈夫、
ひとりで悩まないで。
まずは相談してください。



担当保健師

出産後、4か月くらいまでは、赤ちゃんの授乳や慣れない育児で、お母さんのところとからだへの負担が増す時期と言われています。市では、産後のお母さんと赤ちゃんが孤立することなく安心して子育てをスタート出来るよう、「産後ケア」サービスを始めました。

岡保健推進課 ☎20-8728)

訪問型

おまかせください!

～経験豊かなヘルパーがサポート～



一般財団法人 宇治市福祉サービス公社

公社は、平成9年の設立当初から高齢者や障害者を対象としたホームヘルプサービスの提供を行っています。そのノウハウを活かして、産後間もないお母さんと赤ちゃんをサポートします。サービスを受けられる人それぞれの事情やニーズに沿った適切なサービスを提供したいと思っています。

今回、産後ケア事業のために、かつて公社で働いていたOGヘルパーに声をかけて新たなチームを編成しました。ヘルパーとしての経験だけでなく、介護福祉士の資格を持ち、子育て等の人生経験も豊富なスタッフで対応します。今まさに孫の世話をしているスタッフも多くいますので、家事支援に限らず、育児の不安等も相談していただけたらと思います。

家族の介護をしながら育児をするという人も増えていきます。高齢者へのサービスが必要と

いうことであれば、公社が担っている地域包括支援センターや介護保険部門と連携を図ってスムーズに支援が出来ると考えています。



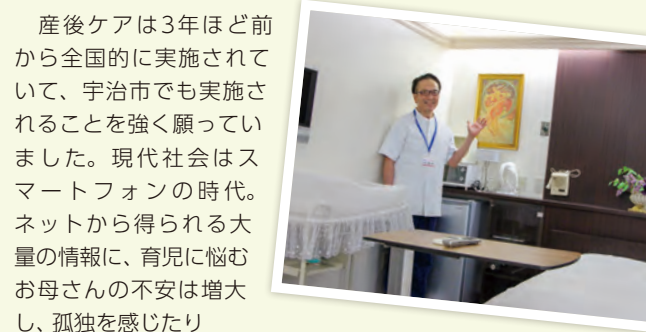
ヘルパーの皆さん

宿泊型

ひとりにしない

～悩みをひとりで抱え込まないで～

医療法人 曾我産婦人科 院長 曾我 洋士さん



産後ケアは3年ほど前から全国的に実施されていて、宇治市でも実施されることを強く願っていました。現代社会はスマートフォンの時代。ネットから得られる大量の情報に、育児に悩むお母さんの不安は増大し、孤独を感じたり

パニックになったりすることもあるのでは。産後のお母さんにとって退院後の1週間が一番トラブルの起きやすい時期です。特に初産婦さんは、夫婦2人の生活から赤ちゃんのいる生活に変わり、初めは何をして良いかわからないなかで家事も育児もしなくてはならず、睡眠不足で育児が嫌になる人もいます。その最初のスタートの時期に、「だんだん楽になっていくよ」ということを伝えなくてはならないと思っています。

産後ケアでは、病院に完全に頼りきるのではなく、自立に向けた支援・指導を行います。いきなり「ひとりぼっち」ではなく、自立のための練習期間です。お父さんや上のお子さんの面会や宿泊についてもご相談ください。

対 象

宇治市に住民票のある、おおむね生後4か月頃までの赤ちゃんとお母さんで、お母さんが産後の疲れや育児に不安を感じていて、家族等から産後の家事や育児等の支援が受けられない人。
※お母さんや赤ちゃんに、医療行為の必要がある場合や体調不良の場合は除きます。

利用形態・サービス内容と負担金

形態	訪問型	宿泊型	対応するスタッフ
	自宅に訪問	医療機関等に宿泊	
サービス内容	お母さんのケア(※1)		助産師等
	赤ちゃんのケア(※2)		助産師等
	家事の支援		介護福祉士
負担金	遊びの指導、兄姉の保育		保育士
	1回あたり 300円～3千円(※3・4)	24時間あたり 600円～9千円(※3)	

利用方法

産後ケア事業を利用希望の場合は、保健推進課へ相談してください(妊娠中から相談可)。詳細は市ホームページで確認出来ます。

- ※1 健康管理、乳房ケア、授乳、抱っこ、おむつや衣服の交換方法の指導、産後の生活面のアドバイスなど
- ※2 身体計測、発育状況の確認、沐浴、スキンケアなど
- ※3 世帯所得に応じて算定(利用時に直接支払)
- ※4 保育・家事の支援について、別途加算あり



秋季講座「街かど古典カフェ」Ⅱ

へたなうたよみ きのつらゆき
～古今集に抱かれた日本人～

「街かど古典カフェ」は、少人数で一流の講師を囲み議論を深める贅沢な講座です。なぜ紀貫之は「ひらがなの申し子」と呼ばれたのか、千年前の和歌と共に読み解きます。
時9月4日(水)・11日(水)・18日(水)・25日(水)の全4回。
いずれも午後2時～3時半(受け付けは午後1時半～)
所虎屋京都ギャラリー(京都市上京区)
定30人
講小林一彦さん(京都産業大学教授)
料8千円(全4回分。お茶菓子付)
申問往復はがきに、氏名(ふりがな)・住所・電話番号・メールアドレス(お持ちの人のみ)・性別・年齢・返信用の表に返信先の氏名・住所を書き、6月24日(月)～7月17日(水)(必着)に、古典の日推進委員会「街かど古典カフェ」Ⅱ係(〒600-8009 京都市下京区四条通室町東入函谷鉾町78番地 京都経済センター3階(公財)京都文化交流コンベンションビューロー ☎075-353-3060)へ。WEBからの応募は、同委員会のホームページ(<http://www.kotennohi.jp/>)をご覧ください。

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せんか。参加費等詳しくは募集要項で確認してください。
時10月26日(土)・27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
●参加資格 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(3分の2以上が宇治市民で構成されていること)。舞台の部は原則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(金)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
●申込方法 申込書を、7月8日(月)まで(消印有効)に、郵送かファクスで市芸術文化協会事務局(〒611-0023 折居台1-1 文化センター内 ☎FAX 22-6070)へ。申込書は同センターにある他、市ホームページから印刷も出来ます。

住宅の耐震診断・耐震改修等 工事費を助成 ～空き家は増額～

☎建築指導課 ☎20-8794)
いずれも事前申請が必要です。今年度より空き家(概ね1年以上使用されていない状態またはこれに類する状態にあるもの)への補助金が増額されました。
《受付期間》令和2年1月24日(金)まで
※予算額に達した時点で終了
☎昭和56年5月31日以前に着工されたもの(木造住宅耐震診断・簡易改修に限り、平成30年の大阪北部地震によるり災証明書〈一部損壊以上〉の交付を受けたものも対象)
●木造住宅耐震診断
☎延べ面積の2分の1以上を住宅として使用しているもの
内府に登録された木造住宅耐震診断士を派遣し、耐震診断や改修工事費等の提案等を行います。3千円の申請者負担で耐震診断が受けられます。
●木造住宅耐震改修等(代理受領制度利用可)

	補助率	上限額
簡易改修	経費の80%	40万円
	経費の75%	30万円
耐震改修(空き家以外)	経費の80%	100万円
耐震改修(空き家)	経費の100%	125万円
耐震シェルター設置	経費の75%	30万円

●マンションの耐震診断(代理受領制度利用可)
☎次の全てを満たすもの○延べ床面積の3分の2以上が住宅として使用○階数が2以上の鉄筋コンクリート造、鉄骨鉄筋コンクリート造または鉄骨造の共同住宅○所有者等の同意を得ている
内1戸につき2万円を、耐震診断費用の相当額の3分の2以内で、かつ100万円を上限に補助します。
詳細は同課へ問い合わせてください。

宇治川の鵜飼



☎観光協会 ☎23-3334)
《貸切船予約》宇治川観光通船 ☎21-2328)

7月1日(月)から宇治川中の島一帯で鵜飼が始まります。夏の夕暮れ、皆さんそろってお楽しみください。
◎期 間 7月1日(月)～9月30日(月)
(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(月)～8月31日(土)
受付:午後5時頃～
乗船:午後6時半～ 出船:午後7時
・9月1日(日)～9月30日(月)
受付:午後5時頃～
乗船:午後6時～ 出船:午後6時半
詳細は、同協会へ問い合わせてください。

子育て支援事業カレンダーをご利用ください

市の主な子育て支援事業の日程を市ホームページにカレンダー形式で毎月掲載しています。お出かけの際等に活用してください。QRコードをスマートフォン等で読み込んでください。



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。



来月の健康診査・相談など

☎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4月生まれ	健やかセンター	8月23日(金)・26日(月)・27日(火)・28日(水)	個別通知は、7月20日頃に発送します。
10か月児健康診査	30年9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、7月25日頃に発送します。
1歳8か月児健康診査	29年11月生まれ	健やかセンター	8月5日(月)・6日(火)・9日(金)	個別通知は、7月10日頃に発送します。
3歳児健康診査	28年2月生まれ	健やかセンター	8月19日(月)・20日(火)・21日(水)	個別通知は、7月15日頃に発送します。
離乳食教室	31年3月生まれ	健やかセンター	8月30日(金)	☎必要。8月1日(木)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(金)9時30分～11時(栄養相談は10時30分まで)	計測、食事・育児・発達相談
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)	8月9日(金)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、食事・栄養管理について等の話。☎お子さん同伴時のみ必要。電話で保健推進課へ。
	これで安心♪赤ちゃんのお世話体験	市内在住の妊娠期のママとパパ(ひとりでの参加も可)	8月19日(月)10時～11時30分(受付は9時45分～)	☎必要。電話かEメール(※1)で保健推進課へ。
	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)	8月24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(木)・29日(木)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・妊婦氏名・住所・電話番号・妊婦生年月日・出産予定日・配偶者等参加の場合はその氏名を☎papamama-start@city.uji.kyoto.jpへ。

麻しん風しん混合(MR)ワクチンの接種を忘れずに！

第1・2期対象の人は、忘れずにMRワクチンの接種をしましょう。第1期のワクチンを1回接種した人も、免疫力を高めるために2回目(第2期)の接種が必要です。

◎対象・回数・実施期間

	対象年齢	回数	実施期間
第1期	生後12か月以上24か月未満	1	通年
第2期	小学校就学前の1年間(平成25年4月2日～平成26年4月1日生まれ)	1	令和2年3月31日まで

◎費用 無料(対象年齢を越えると無料で接種出来なくなりますので、ご注意ください)
◎接種場所 予防接種協力医療機関(市ホームページを確認してください)
※協力医療機関以外で接種する場合は、事前に保健推進課へご相談ください。
◎持ち物 母子健康手帳、予診票
☎保健推進課 ☎20-8728)

平成30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。

国民健康保険・後期高齢者医療制度の被保険者の皆さんへ



● 高額な治療を受ける場合
高額な治療を受ける際に「限度額適用認定証」(以下、「認定証」)を提示すれば、所得により定められた自己負担限度額までで済みます。必要な人は、被保険者証と印鑑を持ち、担当課で申請してください。申請した月の1日までさかのぼり適用します。

● 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は藤色、④はつぐいす色)を使用してください。

お詫びと訂正

市政だより6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。

● 5ページ 情報BOX
連合母子会 ひとり親家庭 いきいきふれあい事業(日帰り旅行)
《正》☎ 080・5788・88008
《誤》☎ 080・5788・80088

《70歳未満の人》
自己負担限度額の適用には、所得に関わらず認定証が必要です。

《70歳以上の人》
自己負担限度額の適用には、所得によって認定証の申請が必要です。

認定証の交付を受けている人

《国民健康保険(74歳)》
7月31日(水)までの有効期限の認定証の交付を受けて、引き続き必要な人は、更新手続きが必要です。7月中旬に送付する申請書で、国民健康保険課へ申請してください(郵送可)。

情報BOX

● 区分と対象
《①ひとり親》 ひとり親家庭等の18歳までの子と親 ②障害 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) ③老人 65～69歳の人 ④重度心身障害老人健康管理事業 後期高齢者医療被保険者で重度の障害(※)のある人 ⑤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級を所持しーQが概ね50以下の判定を受けた人、ーQが概

健康・福祉

ご存知ですか？福祉医療費助成制度

● 区分と対象
《①ひとり親》 ひとり親家庭等の18歳までの子と親 ②障害 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) ③老人 65～69歳の人 ④重度心身障害老人健康管理事業 後期高齢者医療被保険者で重度の障害(※)のある人 ⑤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級を所持しーQが概ね50以下の判定を受けた人、ーQが概

税・年金・保険

● 区分と対象
《①ひとり親》 ひとり親家庭等の18歳までの子と親 ②障害 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) ③老人 65～69歳の人 ④重度心身障害老人健康管理事業 後期高齢者医療被保険者で重度の障害(※)のある人 ⑤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級を所持しーQが概ね50以下の判定を受けた人、ーQが概

● 区分と対象
《①ひとり親》 ひとり親家庭等の18歳までの子と親 ②障害 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) ③老人 65～69歳の人 ④重度心身障害老人健康管理事業 後期高齢者医療被保険者で重度の障害(※)のある人 ⑤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級を所持しーQが概ね50以下の判定を受けた人、ーQが概

● 区分と対象
《①ひとり親》 ひとり親家庭等の18歳までの子と親 ②障害 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) ③老人 65～69歳の人 ④重度心身障害老人健康管理事業 後期高齢者医療被保険者で重度の障害(※)のある人 ⑤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級を所持しーQが概ね50以下の判定を受けた人、ーQが概

生涯学習・スポーツ

● 区分と対象
《①ひとり親》 ひとり親家庭等の18歳までの子と親 ②障害 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) ③老人 65～69歳の人 ④重度心身障害老人健康管理事業 後期高齢者医療被保険者で重度の障害(※)のある人 ⑤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級を所持しーQが概ね50以下の判定を受けた人、ーQが概

人権・平和

● 区分と対象
《①ひとり親》 ひとり親家庭等の18歳までの子と親 ②障害 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) ③老人 65～69歳の人 ④重度心身障害老人健康管理事業 後期高齢者医療被保険者で重度の障害(※)のある人 ⑤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級を所持しーQが概ね50以下の判定を受けた人、ーQが概

● 区分と対象
《①ひとり親》 ひとり親家庭等の18歳までの子と親 ②障害 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) ③老人 65～69歳の人 ④重度心身障害老人健康管理事業 後期高齢者医療被保険者で重度の障害(※)のある人 ⑤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級を所持しーQが概ね50以下の判定を受けた人、ーQが概

住まい・環境・資源

● 区分と対象
《①ひとり親》 ひとり親家庭等の18歳までの子と親 ②障害 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) ③老人 65～69歳の人 ④重度心身障害老人健康管理事業 後期高齢者医療被保険者で重度の障害(※)のある人 ⑤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級を所持しーQが概ね50以下の判定を受けた人、ーQが概

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。

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

● 区分と対象
《①ひとり親》 ひとり親家庭等の18歳までの子と親 ②障害 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) ③老人 65～69歳の人 ④重度心身障害老人健康管理事業 後期高齢者医療被保険者で重度の障害(※)のある人 ⑤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級を所持しーQが概ね50以下の判定を受けた人、ーQが概

● 区分と対象
《①ひとり親》 ひとり親家庭等の18歳までの子と親 ②障害 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) ③老人 65～69歳の人 ④重度心身障害老人健康管理事業 後期高齢者医療被保険者で重度の障害(※)のある人 ⑤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級を所持しーQが概ね50以下の判定を受けた人、ーQが概

● 区分と対象
《①ひとり親》 ひとり親家庭等の18歳までの子と親 ②障害 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) ③老人 65～69歳の人 ④重度心身障害老人健康管理事業 後期高齢者医療被保険者で重度の障害(※)のある人 ⑤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級を所持しーQが概ね50以下の判定を受けた人、ーQが概

● 区分と対象
《①ひとり親》 ひとり親家庭等の18歳までの子と親 ②障害 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) ③老人 65～69歳の人 ④重度心身障害老人健康管理事業 後期高齢者医療被保険者で重度の障害(※)のある人 ⑤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級を所持しーQが概ね50以下の判定を受けた人、ーQが概



UJISHIのコラム

各課からのコラムをご紹介します！

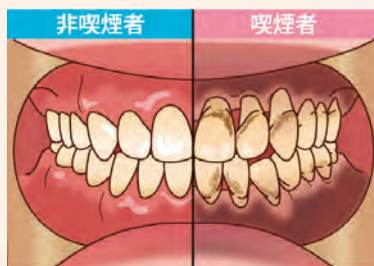
笑顔で健やか宇治のまち

(問 健康生きがい課)

保健師が
健康づくりに役立つ
情報をお届けします

たばこと歯周病

たばこによる体のダメージを自分で確認出来るのは口の中です。喫煙は、歯周病や歯の喪失などを引き起こしやすいです。



- 健康的な歯茎
- 着色のない歯
- 歯茎の黒ずみ
- 歯根が見える
- 歯についたヤニの着色

見た目にも悪影響が出る喫煙

ある企業の歯科検診では、喫煙と歯の喪失には関係があり、ヘビースモーカーほど失う歯の数が多いという結果が出ています。その他にも、喫煙により、肌の黒ずみが目立ってきたり、しわ・白髪も増えたり、容姿に違いが出ます。

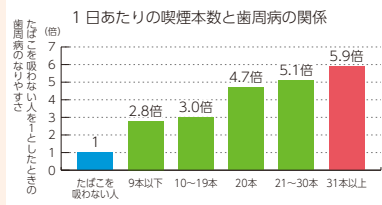
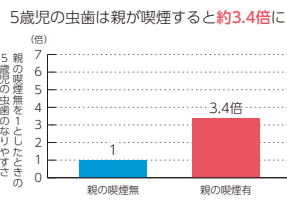
歯周病を悪化させる喫煙

歯周病とは、歯を支えている歯茎の炎症で、歯の根を支えている骨が少なくなり、歯がぐらぐら動かし、噛みにくくなってきました。放っておくと、歯が抜け落ちてし

まったり、口臭を悪化させてしまう原因にもなりまします。たばこに含まれているニコチンには、血管を収縮する作用があるため、歯茎が炎症を起こしても出血が分りにくく気づかないうちに歯周病が進行してしまいます。

自分だけではない！喫煙の影響

受動喫煙は、子どもの歯の健康にも影響を及ぼします。ある調査では、「受動喫煙によって子どもの虫歯が増える」との報告もあります。望まない受動喫煙をなくすため、喫煙マナーを守りましょう。



自分のため、大切な人のために禁煙の一步を踏み出そうと思われた方は、健康生きがい課、もしくは禁煙外来をしている医療機関にご相談ください。

参考文献：「禁煙のすすめ」シリーズNo.7 意外に知らないタバコの影響「歯周病・歯科疾患と喫煙」(社)日本動脈硬化学会

家庭で地域で防災対策を (問 危機管理室)



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

おちゃあはん

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】(3人分)

- アルファ化米 ……一袋(100g)
- レタス ……………40g
- ペットボトルのお茶 ……170ml
- 卵 ……………50g
- 鮭フレーク ……………8g
- 油 ……………5g
- 食塩 ……………0.3g
- 濃口醤油 ……………7g
- サブリ米 ……………0.7g

【調理時間】20分

【作り方】

- ① アルファ化米を温めたペットボトルのお茶で戻しておく。
- ② レタスを一口サイズにちぎる。(水で洗えないので外側の葉を除き、内側の葉を使用する)
- ③ カセットコンロを用意し、フライパンでいり卵を作り、器に取り出しておく。
- ④ フライパンに油をひき、鮭フレークを炒め、ご飯を加えて炒める。
- ⑤ レタスと③で作ったいり卵を加えて炒め、塩、しょうゆで調味する。

レッツ！エコ・リサイクル (問 環境企画課)

クール・チョイスとは、環境省が提案している新しいライフスタイルのことです。

無理をして電気やガスの使用量を減らすのではなく、省エネ家電、省エネ住宅、エコカーなど快適さを維持しながら省エネにも役立つ「賢い選択」をしているというものです。



例えば・・・

- 家の照明はLEDに。
エアコンや冷蔵庫は10年を目安に買い替えを検討。
- 住宅は断熱性・機密性の高い住宅が良い。
エコ窓や断熱塗料も効果的。
- 自動車を買うならエコカーを選択。エコドライブも効果的。

「COOL CHOICE」を宇治市中に広めるため、市は今年4月に「ALL UJI COOL CHOICE 宣言」を行いました。この夏、皆さんも出来る範囲で「COOL CHOICE」をしてみませんか？

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

●「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 [令和元年6月1日現在]

・世帯数 84,197世帯(前月比+28世帯) ・男性 90,566人
・人 口 186,802人(前月比-70人) ・女性 96,236人