



広報

うじ



これからの 「健康」の作り方 ～今の自分にちょうど良い健康づくり～

PO2 正しい靴の選び方、履き方を伝える

PO4 朝イチ健康アップ体操

PO6 体と心、両方を整える

INDEX [もくじ]

02 特集

08 新型コロナウイルス感染症対策

09 高齢者等インフルエンザ予防接種が始まります

12 10月からロタウイルス感染症予防接種が定期予防接種に



新型コロナウイルス感染症
に関する情報を掲載しています

●08ページ

「宇治のお店おうえんクーポン」(プレミアム付デジタルクーポン)を販売します 他

本誌「広報うじ」に掲載している情報は9月14日時点の情報です。最新の情報は、市ホームページで確認してください。

これからの「健康」の作り方

～今の自分にちょうど良い健康づくり～

いつまでも自分らしく、生き生きと暮らすために大切な健康。

「健康づくり」といえば、ウォーキン

グやランニングなど、体を動かすことがありますが、普段運動する機会がない人にとっては、ハードルが高く感じますよね。また、昨今は新型コロナウイルス感染症の影響で、外出する機会等が減り、運動不足を感じている人も多いのではないのでしょうか。

今号では、日常生活の中で気軽に出来ることを、健康づくり・食育アライアンス（以下、「U-CHA」）。詳細は7ページ参照）に加盟する団体の活動を通して紹介します。

それぞれの出来る範囲で、自分にちょうど良い「健康づくり」をやってみませんか。

※新型コロナウイルス感染症対策として、身体的距離の確保、マスクの着用、こまめな換気を行いながら、インタビューを実施しました。写真撮影時のみ、マスクを外しています。

正しい靴の選び方、履き方を伝える

NPO オーンティックスソサエティー

「足の健康」について広く知ってもらうために、高齢者の転倒予防や子どもの「足育」等に関する活動をしています。正しい靴の選び方や履き方などを伝える機会を増やしたく、U-CHAに加わりました。

NPO
オーンティックスソサエティー
関西支所広報
フットケアトレーナー
おくまさ
奥 雅樹さん



自分に合った靴を履いて健康に

足は体重を支えているので、常に負担がかかります。合っていない靴を履き続けると、外反母趾などの足の变形や、膝痛、腰痛などにもつながり、最悪の場合、自分の足で歩くことが出来なくなるかもしれません。毎日のことだからこそ、自分の「足の健康」について考えてみませんか。

足のサイズ知っていますか

皆さんは自分の足のサイズを測ったことがありますか。大体の人は「履いている靴のサイズ」＝「自分の足のサイズ」だと思っているのではないのでしょうか。しかし、実際に測ってみると、少し大きい靴を履いていることが多いです。理由の一つとして、子ども時代に「すぐ成長するから」と先を見越して大き目のサイズを選んでいた名残があったり、少し余裕がある方が痛くないと思ったりする人が多いのでは。大きい靴だと、靴の中で足が固定されません。その状態で歩くと、足元がぐらつき、膝に負担がかかります。そしてそれが腰など他の部分にも影響を及ぼします。特に高齢者は、突っかかって転倒等につながる可能性もあります。

正しい靴の選び方、履き方

足のサイズには、長さ以外にも足囲、足幅があります。この3つを計測して、足のサイズを知りましょう。計測してもらえらる靴屋や百貨店等を活用してください。そして、しっかりと靴ひもを結ぶことも大事です。すぐ脱げるようにと、ゆる目に結んでいると、足が疲れやすくなりますよ。

靴を選ぶポイント

- 1 表示のサイズだけで決めない。
中敷きがあるものは取り出して足を合わせる(つま先に1cmゆとりがあるものが良い)
- 2 靴のかかと(矢印のところ)が硬くてしっかりしたもの。
- 3 ひもやマジックテープなどで調整が出来るもの(おすすめはスニーカー)。
- 4 靴の前3分の1で曲がるもの(靴と足の曲りが一致)。



足長：足の長さ
足幅：足の横幅
足囲：足の甲まわり

「効果的なウォーキングのポイント」を16ページに掲載しています。併せてご覧ください♪

靴を履くポイント

- 1 かかとをトントン!つま先に余裕を持たせましょう。
- 2 つま先を上げた状態で、靴ひもは履くたびに、しっかり締めなおしましょう。



3 ひもは①と⑤は軽く、②～④はしっかり結ぶことで足と靴がフィットします。

●靴は、メーカーによって、同じ表記サイズでも、幅や履き心地が異なります。
●靴にはつま先が当たらないようにするための余裕の空間(捨て寸)を設けています。この空間が、サイズ差をつくってしまうので、表記サイズだけを選ぶと失敗する可能性があります。
●インターネット等で手軽に買えますが、足が疲れやすい、痛みがあるなど、トラブルがある場合は、必ず試し履きをしてください。

気軽に 出来ることから 始めよう!

株式会社 Bright Body

一般の人からアスリートまで、また幅広い世代の人それぞれに合わせた健康・運動指導を行っています。
人によってトレーニングやストレッチは異なります。病院に行ったら一人ひとり診察があって処方箋も違うと思いますが、それと同様で、それぞれの体に合わせて適切なサポートをすることを心掛けています。
様々な団体の皆さんと一緒に楽しみながら、健康づくりにつながる企画が出来ればと思います、U-CHAに加わりました。



株式会社 Bright Body
コンディショニング・
メディカルトレーナー
とみなが あやか
富永 彩香さん

それぞれの生活スタイルに 合った「健康づくり」

「健康づくり」と聞くと、「良いことだとは分かっているけど、なかなか始めるきっかけが難しい」と思っていますか。

例えば、「トレーニングジムに通おう」と思っても、プランが複雑でどれを選べば良いのか迷うとか、「スポーツウェアなど必要なものを揃えなアカン」とか思うと、億劫になりますよね。また、仕事や子育てなど、自分の時間を確保するのが難しい人もたくさんいると思います。

でも「健康づくり」は大変なことじゃなくて良いんです。日常生活の中で、少し意識するだけで、出来ることがたくさんあります。例えば、深呼吸をする、歩くときにお腹周りに力を入れる、頭が天井に引っ張られていることを意識しながら姿勢を正すなど、自分の生活スタイルにあったものから選択してみてください。

「健康づくり」をする際のコツ

まずは、やりやすいことから始めましょう。自分のやりやすいことからすること、継続しやすくすることが大切です。

出来る範囲で取り組み、「体が軽いな、気分が良いな」と感じる事が出来れば、「今日はエレベーターではなく階段を使おうかな」とか、「明日もやってみよう」とか、そういったプラスの気持ちになり、良い循環が生まれます。

とにかく「やってみる」のが秘訣!

体に不調がないときは、つい自分の健康について後回しにしがちです。病気が動けなくなってしまうから後悔をしてほしくありません。

今出来ることから、無理のない範囲で行動を起こしてもらい、体はもちろんです、心も気持ち良くなってもらえたらと思います。



朝イチ健康アップ体操の動画はこちら

子どもは楽しく元気よく体を動かしましょう!



宇治市健康生きがい課

市オリジナル健康体操

「チャチャ王国のおうじちやま」げんき!!ちやまちやま体操
(株)Bright Bodyと宇治商工会議所の協力のもと、作成しました。子どもから大人まで、みんなで出来る体操です。ご家族揃ってチャレンジしてください!

大人は恥ずかしがらず、リズムに合わせて大きく体を動かし、普段あまり使わない腕・肩・股関節などを意識して体操しましょう!



市オリジナル健康体操の動画はこちら

朝イチ健康アップ体操

- 1 腕を上げて背伸びをします。
- 2 3 そのまま左右に身体をゆらしします。
- 4 5 体を横に曲げて深呼吸しましょう。
- 6 7 右脚を左脚に乗せクロスし、顔を右へ向けて3~5回深呼吸します。脚と顔の向きを入れ替えて同様に行います。
- 8 9 両脚を曲げて、交互に腰をほぐしましょう。
- 10 脚を伸ばし、スロースローでゆっくりと体を起こしましょう。

その日一日が動きやすくなる準備のための体操です。朝、目覚めてから起き上がるまでに出来ます。「気持ち良い」と感じる範囲でやってみましょう!



色々な強みを持った団体がそれぞれ輝くというイメージから、虹を中心としたデザインとなっています。

ロゴマーク
愛称：U-CHA (うーちゃ)

U-CHA の
ホームページはこちら



「健康長寿日本」を目指して活動
アライアンス (U-CHA)

健康づくりや食育活動に取り組む団体同士がつながり、新たなアイデアのもと、それぞれの取り組みをより充実したものにしていくという新しいネットワークを立ち上げました。

U-CHAの目的は、加入団体の活動を通じて、市民の皆さんの健康づくりに役立ててもらいことです。現在、54団体が所属し、「宇治市の未来のため！宇治市民のため！宇治市の子どものため！」という熱い思いで活動に取り組んでいます。

体と心、 両方を整える

一人ひとりが健康に過ごせるよう、体幹・足裏・メンタルケアの3本柱で、身体を整えるサポートをしています。体幹などのトレーニングを通して生活をより良くする土台作りや、心のケアを行っています。



Blossom 代表
健康運動実践指導者
おおした ゆきえ
大下 由起恵さん

地域で健康づくりの活動に取り組んでいる団体と手を取り合って、活動の幅を広げていきたいと思いつつ、U-CHAに加わりました。

体と心のつながり
体は心と密接につながっています。心が不調だと、その影響が体に及び可能性があり、逆も然りです。Blossomへは体の不調があって、来られる人が多いですが、実際にひも解いていくと、心の方が疲れていることが多くあります。

**健康であるために
今日から出来ること**
①動くことを意識する

今は便利な世の中で暮らしやすくなっていますが、それ故、運動量も少なくなっています。昔は布団を押し入れにあげる作業があったり、水汲みがあったり、これだけでも運動量が全然違いますよね。なので、例えば、「最近歩いていないし、一駅分歩いてみよう」とか、ちょっと楽しんでみる感じのときは、出来る範囲で動くことを意識してください。

また、歩く際におすすめのものが、歩数計です。「明日は今日よりも多めに歩こう」となど、具体的に意識することが出来ます。歩数計はスマートフォンについているものもあるので、活用してみてください。

**②しんどくなったら
休みの「スイッチ」を
身体がしんどいと感じたときは、自分がリラックス出来る「スイッチ」を試してみてください。**

**U-CHAの役員代表、
日野さんにお話を伺いました。**
前向きなエネルギーが
U-CHAの源

代表として、加盟団体同士で意見交流等を行う「市民会議」の開催・招集や、U-CHAの事業計画の検討等に携わっています。U-CHAのメンバーは、明るく前向きな人ばかりです。皆さん自らが楽しむ、主体的に行動されています。新しいことをするには、エネルギーが必要です。U-CHAに参加することによって、メンバー間で刺激になり、相乗効果が生まれ、良い循環につながっていると感じています。

新たな価値を創造

「市民会議」では、各団体の取り組みや今後やりたいこと等を、みんなで共有することが出来ます。そこから、一つの団体では出来なかったことが、他の団体と協力することで



U-CHA 役員代表
NPO 法人
まちづくりねっと・うじ代表
の
日野 真代さん

スイッチは人それぞれで、コーヒーや紅茶を飲む、アロマなど香りを楽しむ、手をもんだりさすったりするなど、何でも良いです。疲れたら休むということは、当たり前すぎて、意外と見落としがちです。まずは、自分が休める「何か」を見つけてください。

「頑張りがすぎない」が大事
生きていく中で、身体がしんどいからと生活を全てストップさせることは難しいです。なので、自分にあった体や心を築く方法でリラックスしつつ、出来る範囲の「健康づくり」を生活に取り入れてもらえると思えます。



新しい「3本事業」が生まれることもあります。健康づくりや食育は、様々な分野とつながることが出来ます。加盟団体はもちろん、地域の皆さんと一緒に「健康長寿日本」の宇治を目指していきたいと考えています。

皆さんの「健康」に役立つ情報発信
心身共に健康であるためには、体操をしたり、おしゃべりをしたり、美味しい食事を食べたりといった、日々の暮らしが大切です。友達や仲間と一緒に楽しみながら続けたいという方も、これからも健康づくりや食育に関する情報を発信していきます。

加盟団体がコラボ

山城地域の京野菜の魅力を伝えるため、U-CHAに加盟している京・宇治 抹茶料理「辰巳屋」と農業を営む「京野菜のうち」が協働して、地産地消をテーマに、地元食材にこだわったお弁当を作成しました。
※販売は9月30日まで終了。



(左)有限会社 辰巳屋 代表
ひだり そういちろう
左 聡一郎さん
(右)京野菜のうち 代表
いのうち あきら
井内 徹さん

- 【主な食材】
- 京みず菜 ●茄子 ●九条ねぎ
 - 万願寺唐辛子 ●宇治産碾茶
 - 宇治産お米 ●京赤地鶏 等

本誌「広報うじ」に掲載している情報は9月14日時点の情報です。最新の情報は、市ホームページで確認してください。

新型コロナウイルス感染症対策

市では、市民の皆さんの生命と健康・安全を守ることを第一に、感染拡大の防止と市内経済と市民生活への影響を最小限にとどめるよう、引き続き国や京都府と連携し全力をあげて取り組んでいきます。市民の皆さんのご理解とご協力をお願いします。

☎ 新型コロナウイルス感染症対策本部 ☎ 22-3141

「宇治のお店おうえんクーポン」(プレミアム付デジタルクーポン) を販売します

☎ 利用方法、取扱店舗の募集等について = 「宇治のお店おうえんクーポン」コールセンター ☎ 075-223-2511
 ☎ 事業内容等について = 産業振興課 ☎ 39-9621

新型コロナウイルス感染症の影響を受けた市内事業者の売上回復を図るため、市内店舗で利用出来る同クーポンを販売します。

《販売・使用期間》10月1日(木)～3年2月14日(日)

《販売額》1冊5千円(500円×13枚〈使用金額6500円分〉)

《購入可能冊数》1人3冊まで(先着順)

《販売冊数》2万冊

● 取扱店舗の募集 ●

同クーポンを利用出来る取扱店舗を引き続き募集しています。

操作も簡単、設備投資不要で気軽に始められます。登録方法等の詳細は市ホームページを確認してください。

市ホームページはこちら▶



《購入方法》

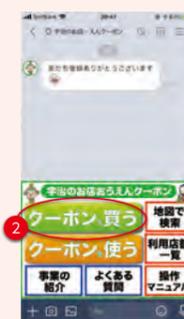
① スマートフォンで、無料通話アプリ「LINE」の「宇治のお店おうえんクーポン」公式アカウントをお友だち登録する



② クーポンを購入する

氏名・住所等の必要事項を登録し、クレジットカード決済または銀行振込によりクーポンを購入

※画像はイメージです。実際の画像と異なる場合があります。



《利用方法》

① 各店舗に設置されるQRコードを読み取る



② 利用枚数を選択し、店舗側に画面を提示し、支払いを行う

利用後は、利用可能残額と利用履歴が利用者の画面に表示されます



購入・使用方法の詳細は市ホームページからも確認出来ます。

◆ その他支援策や相談窓口等については、支援等のしおり(下記参照)を確認してください。

総合案内窓口と支援等のしおり

● 総合案内窓口

支援策全体の紹介や概要の説明を行い、申請等の担当課を案内しています。

《場所》うじ安心館 3階

《受付時間》平日 午前9時～午後5時

● 支援等のしおり

各種支援策一覧をとりまとめたしおりを配布しています。《配布場所》総合案内窓口及び市役所各課窓口

※市ホームページから印刷も出来ます。
 ※音声版を市ホームページに掲載しています。

高齢者等

インフルエンザ予防接種が始まります

☎ 健康生きがい課 ☎ 20・8793

インフルエンザは、高齢者がかかる
 と、肺炎等の合併症を引き起こす確率が高
 高く、重症化すると死に至ることもあり
 ます。ワクチンが十分な効果を維持する
 期間は接種後約2週間後から約5カ月と
 されているため、12月中旬までの接種が
 効果的です。

《対象》接種日に次のいずれかに該当する
 市民

◎ 65歳以上の人

◎ 60～65歳未満の人で、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くしては日常生活がほとんど不可能な程度の障害がある人(申請が必要です。高齢者等インフルエンザ予防接種を送付しますので、かかりつけ医に確認後、同課へ問い合わせください。)

《接種期間》10月5日(月)～12月28日(月)
 《接種場所》10ページに記載している協力医療機関(城陽市・久御山町・伏見区の一部)にも協力医療機関があります。接種希望の医療機関に確認してください。

《接種回数》1回
 《接種費用》1500円
 《持ち物》接種時に健康保険証等の本人確認が出来るもの

接種にあたって

医療機関を受診する際のお願

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、以下の点について協力をお願いします。
 ◎ マスクを着用してください。
 ◎ 次の人は、接種が出来ない場合があります。
 ① 既往の風邪症状が持続している
 ② 2週間以内に発熱した/せき/呼吸困難/全身倦怠感/咽頭痛/鼻汁・鼻閉/頭痛/関節・筋肉痛/下痢・嘔気・嘔吐/味覚障害・嗅覚障害/2週間以内に法務省・厚生労働省が定める諸外国への渡航歴がある(及びそれらの人と家庭や職場内等で接触歴がある)/2週間以内に新型コロナウイルス感染症の患者やその疑いがある患者との接触歴がある
 / 新型コロナウイルス感染症の患者に濃厚接触の可能性があり、待機期間内である等

● 免除制度

事前に申し込みをすると接種費用(1500円)が無料になる制度があります。

《対象》高齢者インフルエンザ予防接種の対象者のうち、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

始まります

《申し込み》接種前に、「一部負担金免除申請書」を郵送か同課窓口(〒611・8501 宇治琵琶33※住所省略可)へ。また、12月11日(金)まで、行政サービスコーナー、コミュニティワークはた館・うじ館、玉池集会所でも取り次ぎます。確認後、免除者用の予防接種券を郵送します。
 ※接種後に一部負担金の免除申請をしても返金出来ません。
 ※免除者用の予防接種券の発行に10日程度かかるため、余裕を持って申請してください。

● 他市町村・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、所定の用紙に必要事項を書き、郵送か同課窓口へ。
 なお、接種料金は全額立替払いです。後日払い戻し手続きが必要です(限度額あり)。

「一部負担金免除申請書」は10ページに掲載しています。切り取って利用してください。



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。

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 岡保健推進課 ☎20-8728

新型コロナウイルス感染症対策として、3月から中止していたBCG予防接種は7月から、乳幼児健診は8月から再開しています。中止していた3月の対象の人から順に案内をしています。対象となる人には個別でお知らせします。乳幼児相談、パパママ教室については内容の変更などがあるため、開催状況などについては、市ホームページを確認してください。



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。

新型コロナウイルス感染症対策として、中止・延期となっているものがあります。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。



その他ひろば・サロンなど

自宅で体温測定のうえ、マスク着用で参加してください。

事業名・問い合わせ	ところ・とき	その他
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 10月22日(木) 10時~12時	妊婦、生後1~4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 Pasta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 10月2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 Pasta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 10月16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 Pasta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 10月1日(木) 10時~11時30分	発達が少ない遅いかも?と感じておられる子ども(就園前くらいまで)と保護者 参加者同士の交流・情報交換。 持 Pastaオル

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
神明幼稚園 ☎39-9288	10月20日(火) 10時30分~12時30分 22日(木) 9時45分~11時30分 28日(水) 10時30分~11時30分
東宇治幼稚園 ☎39-9290	10月2日(金) 10時30分~11時30分 16日(金) 10時30分~12時30分
木幡幼稚園 ☎39-9292	10月7日(水) 10時~11時 21日(水) 10時~11時 27日(火) 10時30分~12時30分



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。

●比較的軽微な患者さんに対応します対応します。

●新型コロナウイルス感染症の感染拡大を受けて、受付時間や診療科目などを変更する可能性があります。受診の前に、電話で問い合わせてください。

休日急病診療所 ☎0774-39-9430 FAX 0774-39-9432
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 9時30分~11時30分 13時~16時30分※ ※「歯科」は13時~14時30分
京都きづ川病院(城陽市) ☎0774-54-1111 ※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~)



軽症の場合は、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。

宇治徳洲会病院 ☎0774-20-1111 ※不定期で実施しています。
田辺中央病院(京田辺市) ☎0774-63-1111
男山病院(八幡市) ☎075-983-0001 ※平日金曜の18時~翌朝8時。

輝け!
宇治っ子



令和元年10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10月4日必着)。詳細は市ホームページまで。



市内の協力医療機関一覧

地域	医療機関名	電話番号	地域	医療機関名	電話番号	
六地蔵	小田部小児科内科医院	32-6205	伊勢田町	浅妻医院	44-0888	
	上口医院	38-2128		おやいづ医院	41-6013	
	じんのクリニック	31-1122		こうのクリニック	66-1180	
	杉の下整形外科クリニック	38-2900		広田医院	43-0218	
	木幡	中村医院	31-5237	開町	かわもと整形外科クリニック	43-4533
		ほそだ内科クリニック	38-2211	大久保町	あさくら診療所	46-5151
六地蔵総合病院		33-1717	小山内科医院		46-3211	
米田医院		33-4737	芝野耳鼻咽喉科		43-3388	
大石医院		31-8354	中村病院		44-8111	
平尾台		大石木幡医院	33-0306	横島町	松田医院	44-7064
	こう内科クリニック	32-1457	上ノ山吉岡医院		43-4181	
	小山医院	31-5455	宇治徳洲会病院		20-1111	
	中西整形外科クリニック	38-2559	滝本整形外科		28-5625	
	五ヶ庄	かどさか内科クリニック	31-1077	小倉町	中山医院	23-8010
		今井内科クリニック	31-5189		いわしげ内科クリニック	22-7883
宇治病院		32-6000	今林医院		21-4522	
宇治おうばく病院		32-8111	植田医院		21-6111	
菟道		中田医院	38-2477	宇治川病院	22-1335	
		橋本整形外科	31-4511	大嶋耳鼻咽喉科医院	20-1234	
	藤井医院	31-8355	岡田医院	24-7755		
	藤井おうばく駅前内科クリニック	33-2828	笹平診療所	21-4523		
	上田診療所	22-7586	完岡医院	21-2507		
	大石三室戸医院	24-0306	高嶋医院	23-5513		
明星町	こうどう小児科	33-8886	たなか医院	66-2994		
	土井内科	24-1885	西尾医院	23-8511		
	原田医院	33-3411	二宮内科医院	28-3101		
	原田内科医院	23-5839	鉢嶺医院	20-0255		
	いしだ医院	20-7711	松田整形外科医院	21-4628		
	白川	いかだ医院	23-1736	宮本医院	21-3934	
宇治	不動園診療所	28-4555	山村内科	28-4331		
	京都ゆうゆうの里診療所	28-1895				
	宇治武田病院	25-2500				
	宇田医院	23-2166				
	京都認知症総合センタークリニック	25-1110				
	スワ診療所	22-5068				
神明	田中診療所	21-2253				
	都倉病院	22-4521				
	服部医院	22-1111				
	ひろかわクリニック	22-3341				
	古川整形外科医院	20-5575				
	べっぴん内科クリニック	66-1024				
南陵町	マキノ耳鼻咽喉科診療所	28-5239				
	増井医院	21-2063				
	村澤医院	21-1731				
	やまもと医院	23-7974				
	とだ循環器内科クリニック	66-5148				
	南陵藤井内科	77-8370				
羽拍子町	こいずみ医院	48-1240				
	中村医院	41-6500				
	琵琶台	20-0012				
	あづま整形・形成外科クリニック	43-5101				
	しんたにクリニック	45-0777				
	高橋内科医院	44-0644				
広野町	竹中内科医院	41-6259				
	徳岡医院	43-8952				
	なかうち泌尿器科クリニック	45-5600				
	村山医院	41-2835				

※城陽市・久御山町・伏見区(一部)の高齢者等インフルエンザ予防接種協力医療機関で接種出来ます。(詳しくは接種希望の医療機関に確認してください)

免除対象者以外は申請不要です

2年度 高齢者等インフルエンザ予防接種 一部負担金免除申請書

◆宇治市にて、下記の内容を確認することに同意します。
◆接種後に一部負担金の免除申請をされても返金出来ません。

免除申請理由	該当する項目を○で囲んでください(該当しない人は申請出来ません) 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
同意欄 (記名・捺印をしてください)	
上記のとおり申請します。なお、免除申請理由の確認に際し、接種者及び接種者の世帯に係る課税状況及び生活保護・中国残留邦人等支援の給付状況に関する審査を市長が行うことについて同意します。	
宇治市長あて	2年 月 日 氏名 必須 続柄() 印
接種希望者(65歳以上) (1枚の申請書で同一世帯2人まで申し込み出来ます)	
① 接種者氏名	生年月日 明治・大正・昭和 年 月 日
② 接種者氏名	生年月日 明治・大正・昭和 年 月 日
住民票のある住所	〒 宇治市 電話()
送付先	〒 電話() ※上記住所と違う場合のみ記入してください

10月からロタウイルス感染症予防接種が 定期予防接種に導入されました。

ロタウイルス感染症は、感染性胃腸炎の原因となるウイルスの一つで、乳幼児期にかかりやすい病気です。感染すると、2〜4日の潜伏期間を経て、下痢、嘔吐を繰り返すのが特徴的で、発熱を伴うこともあります。脱水症状がひどくなり、重症化すると、入院が必要になる場合もあります。特に生後3カ月以降に初めて感染すると、重症化しやすくなります。ロタウイルスワクチンの接種を受けることで、重症化予防にも効果があるとされています。

《接種対象者》2年8月1日以降に生まれた人

《接種年齢と接種間隔》※ワクチンの種類によって異なります。

ワクチンの種類	対象年齢	接種間隔・回数
ロタテック (5価経口弱毒生ロタウイルスワクチン)	生後6週0日～ 32週0日	27日以上の間隔をおいて3回経口投与
ロタリックス (経口弱毒生ヒトロタウイルスワクチン 1価)	生後6週0日～ 24週0日	27日以上の間隔をおいて2回経口投与

《留意点》◎初回接種は、生後14週6日までに完了させることが望ましいとされています。◎初回接種と同じワクチンで接種を完了してください。

《接種時期》通年実施(医療機関に事前予約)

《接種費用》無料

《接種場所》乳幼児予防接種協力医療機関 ※協力医療機関以外で接種を希望する人は、事前に保健推進課に相談してください。

《持ち物》母子健康手帳・予防票(予防票は協力医療機関にも配布しています)

※詳細は、市ホームページを確認してください。



異なるワクチンを接種するときの接種間隔が変更されました。

10月1日(木)から、予防接種の接種間隔の見直しがされました。下記以外の異なるワクチンを接種するときの間隔の規定はなくなりました。

注射生ワクチン	27日以上あける	注射生ワクチン
BCG、水痘 麻しん・風しん混合(MR) など	→	BCG、水痘 麻しん・風しん混合(MR) など

保健推進課(内線2261)

歴史資料館特別展

●古絵図の世界 岡同館 ☎39・9260

市史編纂が着手されてから半世紀の節目を迎えたことを機に、16年ぶりの公開となる市指定文化財「宇治郷総絵図」をはじめ、様々な古絵図類を一堂に展示します。

時 11月29日(日)まで(月曜日、祝日は休館) 午前9時～午後5時
大人300円



宇治郷総絵図 部分(歴史資料館蔵)

特別展記念講演会

●古地図にみる宇治の世界

時 10月31日(土) 午後2時～3時(受け付けは午後1時半～)

所 中央公民館

定 40人

講 上杉和央さん(京都府立大学准教授)

料 250円

申 10月2日(金)から、電話か同館窓口へ。

市ひきこもり相談窓口の開設

市内在住の「ひきこもり」で悩む人や家族からの相談を受け付けます。相談員が一人ひとりの話を聴き、関係機関と連携しながら、解決への道筋を一緒に考えます。

10月1日(木)から

窓口開設日時

月～金曜日の午前10時～午後5時(受け付けは午後4時まで)(祝日・年末年始(12月27日～1月4日)を除く)

場 所 総合福祉会館

市ホームページはこちら▶

相談方法 事前に連絡のうえ、直接

同館窓口へ。電話でも相談出来ます。



電話番号 25-2781 ((委託先)ほっこりスペース あい)

岡地域福祉課

「宇治市くらしの便利帳」発行を2月に延期

岡秘書広報課広報係 ☎20-8704

市では、市民の皆さんのくらしに役立つ情報を一冊にまとめた情報誌「宇治市くらしの便利帳」を、平成30年10月に市内の各家庭へ配布しました(各種行政サービスの利用手続き、ハザードマップ等の防災情報、地域の情報等を掲載)。この便利帳は、2年に1度の発行を予定していましたが、新型コロナウイルス感染症の影響により、発行を3年2月に延期します。



- 地域子育て支援拠点事業(げんきひろば)及びファミリー・サポート・センター事業の運営・開催日等
- これまで市が運営してきた地域子育て支援拠点事業(げんきひろば)及びファミリー・サポート・センター事業は、10月以降、社会福祉法人宇治福祉園が運営します。主な変更点は次のとおりです。



10月以降、毎週火曜日から土曜日の開設となります

「げんきひろば」

無料で利用出来、おもちゃや絵本などで遊んだり、子育てについての相談や保護者同士の交流をしたり出来ます(予約不要)。

《開催日時》火～土曜日(祝日、年末年始除く) 午前9時～午後4時 《場所》JRR宇治駅前市民交流プラザゆめりあうじ3階

《対象》0歳～就学前の子どもと親

《ファミリー・サポート・センター》

「子育て等の手助けをしてほしい人(依頼会員)」「子育て等の手伝いをしたい人(援助会員)」がサポートする組織です。

《開催日時》火～土曜日(祝日、年末年始除く) 午前9時～午後5時 《場所》JRR宇治駅前市民交流プラザゆめりあうじ3階

《その他》10月からメールアドレスが変更となります。◎ファミリー・サポート・センター無料利用券は10月以降も利用出来ます。◎詳しくは市ホームページで確認してください。

岡地域子育て支援基幹センター ☎39・9109

京フィル超名曲コンサート

京都フィル
 ハーモニー室
 内合奏団が奏
 でる、クラシッ
 ク・映画音楽
 の超名曲を選
 りすぐったコン
 サートです。
 時 12月13日
 (日)午後2
 時～4時
 (開場は午後1時)
 所 同センター大ホール
 ￥ ◎前売券 2,500円 ◎当日券
 3,000円(全席指定)
 他 マスク着用、検温、記名入場に協力
 をお願いします。途中で換気休憩
 を行います。座席数を減らしてチ
 ケットを販売します。
 申 チケットは左記プレイガイドで10
 月24日(土)午前10時から(電話予
 約・オンライン販売は午後1時か
 ら)販売開始
 《プレイガイド》文化センター 市観
 光センター、市観光案内所(JR宇治
 駅前)、市内各コミュニティセン
 ター、アル・プラザ宇治東ヶ
 ネット平和堂京田辺店
 ※文化センターホームページからも
 購入出来ます。



情報BOX

今後のイベントや行事の情報をお届け
 します。
 新型コロナウイルス感染症対策と
 して、掲載後に事業の中止や延期等
 が決定される可能性があります。開
 催状況については、各記事に掲載の
 問い合わせ先に確認をお願いします。
 本誌に掲載の事業に参加する場合
 は、体温測定等の健康
 チェックやマスク着用等
 による咳エチケットの徹
 底をお願いします。



大久保青少年センター あそびの広場開催中止

9月15日号に掲載のあそびの広場
 (10月10日(土)開催予定)は、新型コ
 ロナウイルス感染症拡大防止のた
 め、開催を中止します。
 問 同センター ☎ 39・9281

税・年金・保険

年金生活者支援給付金 支給要件の再判定

8月分以降の支給について、日本年金
 機構が、2年4月1日時点の世帯の情報
 で支給要件を満たしているか判定します。
 ◎既に支給を受けている人 2 支給要件を

市まちづくり景観条例の内容
 について展示します。
 時 10月19日(月)～23日(金)
 所 市役所1階ギャラリーコー
 ナー
 問 都市計画課



その他

「宇治市長選挙」立候補予定者への 説明会実施

12月6日(日)に執行を予定する同選挙
 に先立ち、立候補予定者への説明会を行
 います。
 時 11月2日(月)午後1時半～
 所 市役所8階大会議室
 問 選挙管理委員会事務局 ☎ 20・
 8798

国勢調査の回答はお済みですか

回答期限は
 10月7日(水)まで

国勢調査は、10月1
 日現在、日本国内に住
 む全ての人(外国人を含
 む)及び世帯を対象とし
 た、5年に一度行われる日本で最も重要
 な統計調査です。9月中旬頃に、担当の
 調査員がご自宅の郵便受けに調査票をお
 届けしています。インターネットや郵送
 でも回答出来ます。期限までの回答をお
 願います。



産業・消費生活・求人

山城マルシェ in JR宇治駅

時 10月13日(火)午後4時～
 6時半
 所 同駅南北通路
 内 農家による新鮮で旬な地
 元農産物や加工品の直売
 問 農林茶業課



住まい・環境・資源

まちづくりパネル展

地区まちづくり協議会の活動内容や、





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)

保健師が健康づくりに役立つ情報をお届けします

効果的なウォーキングのポイント



秋風のさわやかな季節となり、外に出てウォーキングをする人も多いのではないのでしょうか。皆さんのウォーキングがより効果的になるようなポイントをお伝えします。

ポイント1 歩く時のフォーム

- 姿勢を意識して、肩・首・腕の力は抜く。目線は10〜15m先。
- 歩幅を少し大きく(身長から100cm引いた値が目安)。
- 腕を大きく後ろへ振る。

ポイント2 歩く時間・ペース

- 一日合計30〜60分程度。
- 20分以上の有酸素運動から、脂肪が燃焼され始めます。脂肪の燃焼は出来ませんが、10分を数回など短時間の運動を繰り返して行うことで、その他の運動の効果は得られます。

ポイント3 水分補給

- ペースは、会話が出来る程度が理想。呼吸は、あまり意識し過ぎず、足の動きに合わせて自然に。
- 運動の前後、また運動中も水分補給はとて大切。

体内の水分が不足すると体温調節が出来なくなり、ひどい場合は熱中症を引き起こします。水分補給は、のどが渇く前に行う必要があります。一度に多量に摂取するのではなく、少量をこまめに摂取しましょう。

ポイント6 体調管理

- 血圧が高い、寝不足、だるい、頭痛等は、体からの休めの合図。

ポイント5 ウォーキング前後のストレッチ

- ウォーキング前のストレッチ
⇒準備体操
- ウォーキング後のストレッチ
⇒疲れを残さないために
- 前後にしっかりとストレッチすれば、身体が動きやすくなったり、疲れが残りにくくなったりして、ウォーキングがもっと楽しく感じられるはずです。

ウォーキング時も新型コロナウイルス感染症予防対策を!
3密(密集、密接、密閉)を避けるのはもちろん、次の点にもご注意ください。

- 一人または少人数で実施
- 人が少ない時間、場所を選ぶ
- 他の人との距離を確保
- すれ違う時は距離を取る
- 帰宅後はまず手や顔を洗う

家庭で地域で防災対策を (関 危機管理室)

気象庁のeラーニングサイト



ちはや〜。パソコン買ったんでしゅ。

いいわね。インターネットが見られるなら、気象庁の「eラーニング」教材をおすすめするわ! 大雨の時に、どう避難すればいいか勉強出来るの!

気象庁 eラーニング 検索



いいでしゅネ! これで家でも勉強出来ましゅネ。

そうよ! 災害が起こる前に勉強しておくことが大事ね!



ちはや姫のちょっと役立つ豆知識でした!

さまざまな防災情報をお知らせします



ちはや姫

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!



- ・ブロッコリーの茎は少し食感が残るように茹でると、肉とマッチしておいしく仕上がります。
- ・ブロッコリーの茎には、ビタミンCやβ-カロテンが含まれています。

エコヤリサイクル活動に取り組んでみませんか

ブロッコリーの茎の肉巻き

- 〈材料〉(2人分)
- ブロッコリーの茎 …… 1株分(約120g)
 - 豚バラ肉(薄切り) … 80g
 - 塩 …… 0.2g
 - こしょう …… 0.02g
 - 薄力粉 …… 3g
 - 油 …… 2g
 - 砂糖 …… 3g
 - 酒 …… 3g
 - しょうゆ …… 6g
 - みりん …… 6g

- 〈作り方〉
- ① 茎の硬い皮の部分を薄くむき、長さ3〜4cm、幅1cmの棒状に切って、竹串が通るくらいに軟らかくなるまで茹でる。
 - ② バラ肉に、下味の塩・こしょうをふっておく。
 - ③ 茹でたブロッコリーの茎を、②の肉で巻いて、表面に薄力粉を薄くまぶす。
 - ④ フライパンに油をひき、③を焼く。焼き色が付き、肉に火が通ったら、一度取り出す。フライパンに、たれの調味料を入れて煮立たせる。一度取り出した③を戻して、たれと絡める。
- (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] 秘書広報課広報係
〒611-8501 宇治市宇治琵琶 33 ☎0774-22-3141(代表) ☎0774-20-8779

宇治市ホームページ 宇治市公式 Facebook 宇治市公式 YouTube
https://www.city.uji.kyoto.jp/ https://www.facebook.com/ujicity 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
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。
秘書広報課まで ☎obokoho@city.uji.kyoto.jp

市の人口 [令和2年9月1日現在]
・世帯数 84,646世帯(前月比-30世帯) ・男性 89,707人
・人口 185,319人(前月比-124人) ・女性 95,612人

右のQR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。

