

宇治市健康づくり・食育アライアンス
U-CHA

活動紹介

令和5年4月作成

宇治市健康づくり・食育アライアンス U-CHA
宇治市健康づくり推進課

宇治市健康づくり・食育アライアンスU-CHAとは

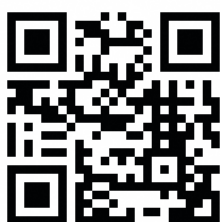
「アライアンス」とは、英語で「同盟」や「縁組み」を指す言葉です。宇治市内で、個々に健康づくりや食育活動に取り組んでいる団体同士がつながり、新たなアイデアのもと子どもから大人へむけて、それぞれの取り組みをより充実したものにしていこうという新しいネットワークが「宇治市健康づくり・食育アライアンスU-CHA」です。

U-CHA加入団体の活動を通じて、健康や食に興味を持った市民が、自らの健康の取り組みに活かすことができるように、地域社会での健康づくりや食育活動を活性化させることを目的としています。



👉 こちらから情報発信をしています。

ホームページ



加入団体の方からも自身の団体についての情報を発信することができます

インスタグラム



フェイスブック



アライアンスの活動について
随時、情報を発信しています！

宇治市健康づくり・食育アライアンス U-CHAの主な活動

① うーちゃミーティング P 3

② うーちゃ学校 P 4

③ うーちゃ弁当 P 5

④ うーちゃフェスタ P 6

⑤ その他 P 7 ～

・FMうじ食育ラジオリレー

・市内イベントへの参加

・食育出前講座 講師派遣事業

・宇治産野菜のレシピ集の作成

① うーちゃミーティング

うーちゃミーティング(旧:市民会議)は、加入団体同士の意見交換や交流の場として開催しています。加入団体同士がつながり、新たな活動が生まれることを目的としています。
オンラインでの参加も可能です！

第1回
2022.5.24
うじ安心館3階ホール



第2回
2022.8.2
宇治市生涯学習センター

第3回
2022.9.1
宇治市生涯学習センター

第4回
2022.11.10
アーバンデザインセンター
(中宇治BASE)

自分の団体の得意なことや、
やってみたいことを
出し合って、加入団体
同士の新しいつながりが
生まれました♪



うーちゃフェスタの前には、
参加団体同士で協力しあい、
企画を盛り上げました♪

第5回
2022.12.6
宇治市生涯学習センター

現地に来られなくても、
ZOOM参加OK！



第6回
2023.3.7
宇治市生涯学習センター

このうーちゃミーティングは
団体同士のマッチングの場にも
なっています。
U-CHAの加入団体同士が
つながって、健康づくりや食育の
輪がどんどん広がっています♪

②うーちゃ学校

うーちゃ学校は、主に小学生の親子を対象とした健康づくりや食育をテーマとした体験型講座です。アライアンスの加入団体が講師となり実施していただいています。宇治市内で健康づくりや食育の活動が広がっています！

第1回 2022.7.24 宇治の青空レストラン

京野菜いのうち × 京料理 辰巳屋



いのうち農園にて旬の食材「万願寺とうがらし」の収穫体験、採れたての食材をその場で調理、そして青空の下でいただきました。子ども達が生の野菜をその場でまるかじりし「甘い！おいしい！」と驚いたご様子でした。お出汁のきいた美味しいお料理に親子ともに大感激のご様子でした。

第2回 2022.12.3 チャレンジDoスポーツ

のぞみ整骨院グループ × 立命館宇治高校



のぞみ整骨院グループの小川先生と立命館宇治高校スポーツ総合選択の生徒さん達が中心となり、子どもたちに運動の楽しさを知ってもらうためのスポーツイベントを企画しました。お子さんは「投げる」「蹴る」「飛ばす」それぞれの項目で楽しめるスポーツ体験していただきました。さらに、お子さんの姿勢を分析し、親御さんに姿勢と運動の関係をお伝えしました。「楽しかった」「また参加したい」とのお声を多数いただきました。

第3回 2022.12.11 花や木の実で 作って遊ぼう

NPO法人フラワー・サイコロジー協会
×(社福)宇治福祉園



みんなのき黄檗こども園にて、花や木の実など自然物を自由に使って、生け花やクリスマスなどの飾りづくりを楽しみました。自然物とのふれあいによる癒し効果とともに、心の健康に繋がる「いけばな療法」や「表現は健康の源」のお話を聞きながら、思い思いに素敵な作品を作られていました。

第4回 2023.2.25 親子でチャレンジ！ 簡単防災クッキング

摂南大学森先生 × 若葉の会

防災や災害時の備えやおうちキャンプについてお話いただきました。実際にテントや寝袋に入ったり子ども達は興味深々でした。湯せんで調理できるパッククッキングも頑張ってチャレンジしました。



第5回 2023.3.5 動いて心も身体も ヘルシー&リフレッシュ

ラジねえ。 × 大塚製薬(株)京都支店



アル・プラザ宇治東店で開催！ラジオ体操インストラクター「ラジねえ。」による正しいラジオ体操や簡単セルフケアの紹介や、大塚製薬株式会社さんによる栄養バランスのお話に皆さん興味深々でした。当日飛び入り参加いただいた方もおり、大盛況でした。

③ うーちゃ弁当

うーちゃ弁当は、アライアンスの加入団体同士がコラボして作った“健康”や“食育”をテーマにしたお弁当で、イベントや各店舗で販売しています。令和4年度は年2回の販売期間を設けて実施し、どちらも大変好評でした。最近では認知度も上昇し、人気のお弁当企画になっています！お弁当を通じて、宇治市内に健康づくりや食育の輪が広がっています。

第1弾

■店舗での販売期間
2022年10月8日(土)～21日(金)
■イベントでの販売日
2022年10月22日(土)
宇治橋通り商店街わんさかフェスタ

合計482食販売！



槇島福祉の園

× 京都文教短期大学食物栄養学科



京料理 辰巳屋

× 宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」

LovA

× 宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」

みんなのカフェぐりぐり

× 京都文教短期大学食物栄養学科

京うどん三よしや

× 京都文教短期大学食物栄養学科

ホットスマミー

× 京都文教短期大学
食物栄養学科

炭焼き肉と京の野菜Nico

× 宇治市食生活改善推進員協議会
「若葉の会」

カトリのKitchen

× 宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」

お弁当を作る団体との
コラボの方法は
◎レシピでのコラボ
◎食材でのコラボ
があります！

うーちゃ弁当リーダー 辰巳屋 左さん

第2弾

■イベントでの販売
2023年1月8日(日)
第2回うーちゃフェスタ2023

第2弾 の続き

■店舗での販売
2023年2月1日(水)
～2月14日(火)

合計191食販売！

■炭焼き肉と京の野菜Nico

× 宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」

■京料理 辰巳屋

× 宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」

■みんなのカフェぐりぐり

× 京都文教短期大学 食物栄養学科

■槇島福祉の園

× 京都文教短期大学 食物栄養学科

■京うどん 三よしや

× 京都文教短期大学 食物栄養学科

合計265食販売！

■炭焼き肉と京の野菜Nico

× 宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」

■京料理 辰巳屋

× 宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」

■LovA

× 宇治市食生活改善推進員協議会「若葉の会」

■ホットスマミー

× 京都文教短期大学 食物栄養学科

④ うーちゃフェスタ

うーちゃフェスタは年に1回開催の、加入団体が集結したビッグイベントです。企画内容も多種多様。それぞれの団体のカラーを存分に発揮して、市民の皆さんに、健康づくりや食育について体験できるブースを出展していただいています。

令和4年度は約40団体が参加しました！

2023. 1. 8 SUN
宇治市生涯学習センター
宇治市産業会館で開催
来場者数：延べ1300人！

ステージ



体力測定



体験ブース



調理実習



マルシェ



⑤ その他

健康づくり推進課の事業に協力している事業

1. 食育ラジオリレー

地元の情報局FMうじに、加入団体の皆さんと健康づくり推進課職員と一緒に出演して、健康づくりや食育の取り組みについて情報発信しています。



2. 市内イベントへの参加

市内で開催されるイベントにブースを出展して、市民の皆さんに健康づくりや食育への関心を持つきっかけづくりと、アライアンスの活動のPRを行っています。



- ・みどりのウォークラリー
(宇治市植物公園)
- ・宇治市スポーツまつり
(京都府山城総合運動公園)
- ・わんさかフェスタ
(宇治橋通り商店街) など

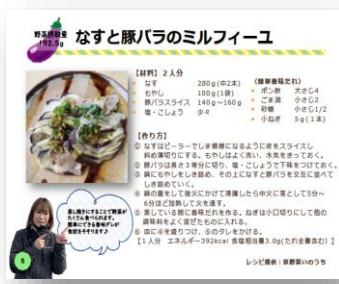
3. 食育出前講座 講師派遣事業

市内の小・中学校へ、食育出前講座を実施できる講師を募集して、講座の内容などの詳細を掲載した冊子を、各小・中学校へ配布しています。



4. 宇治産野菜のレシピ集の作成

加入団体の皆さんから、おすすめレシピを募集して、宇治市産野菜を使ったレシピ集を作成しました。



↑宇治産野菜のレシピ集

宇治市健康づくり・食育アライアンス 事務局
宇治市健康づくり推進課 地域企画係

TEL：0774-20-8793（直通）

FAX：0774-21-0406

E-mail:kenkozukuri@city.uji.kyoto.jp