



# あなたの一步を応援する事業



なんだろう、このもやもやした気持ち。家事・育児・仕事が優先で自分の時間がなかなか持てない。「自分ってなんだろう」って考えたり、「趣味を持ちたいな…」と思ったり「仕事を始めたいな」と思ったりすることもあるよね。宇治には、そんなあなたを応援する、保育つきの講座や、チャレンジ支援など、さまざまな取組があります。

まずは、自分の心の声に耳を傾けて、あなたのペースで、あなたらしく、あなたの一步を踏み出しませんか？

## 宇治市男女共同参画支援センター

☎39-9377 ㊟39-9378 ✉danjokyoudou@city.uji.kyoto.jp

場 所 宇治里尻5-9 ゆめりあ うじ3F  7D

休 館 日 月曜日、祝日、年末年始

### 保育つきの事業をしています

センター主催事業（講演会、セミナー、相談など）には、保育がついています。

事業によって保育の対象年齢が異なりますので、市政だよりやチラシ、センター情報誌「リズム」などでご確認ください。

### 仲間と一緒に企画をカタチに！

子育て中だからこそ、つながれる仲間がいるかもしれません。誰かを誘って、どんどんやりたいことにチャレンジしてみませんか。

市民企画による講座・ワークショップの開催やフェスティバルへの参加など、さまざまな形でセンターと一緒に事業を実施できます。詳しくはスタッフにご相談ください。

### いろいろな情報があります

3階の活動スペースには、講座・イベントのチラシやグループのミニコミ誌など、地域情報がいっぱい。就職情報コーナーではハローワークとハローワークプラザ城南の最新の求人情報などを掲示しています。

情報ライブラリーでは、こころ、生き方、家族、子育てなど身近なテーマの図書を貸し出しています。図書館の予約図書配本サービスも行っています。インターネットの情報が閲覧できるパソコンもあります。

利用時間 9:00～17:00  
(金曜日は20:00まで)

あなたの一步を応援する事業

### 宇治市健康づくり・食育アライアンスU-CHA

宇治市で健康づくりや食育に関する活動に取り組んでいる団体が加入し、市内各地で親子向けのイベントや講座などを行っています。

#### うーちゃ学校

クッキングや収穫体験、スポーツイベントなど健康づくりや食育をテーマとした体験型講座です。主に小学生の親子を対象としています。



#### うーちゃフェスタ

こども緑日やお茶体験、マルシェ、親子クッキング教室など一日中楽しむことのできるイベントです。



U-CHA ALLIANCE Instagramはじめました  
宇治市健康づくり・食育アライアンスU-CHA  
【事務局】健康づくり推進課

### 宇治市、追いベジはじめました。

宇治市では、過塩の推進のため、野菜を摂取することをおすすめしています。

「過塩」とは、自分のからだに適した量の「塩」とること  
「追いベジ」とは、今より野菜を多く食べること



過塩とは「塩をとりすぎないこと」だけでなく、「野菜をたくさん食べることも効果的です。なぜなら、野菜には塩の成分であるナトリウムを排出してくれるカリウムという成分が多く含まれているからです。今よりもう！塩野菜を追加して、あなたも『追いベジ』はじめませんか？

宇治産野菜の  
レシピ集は  
こちら♪



## ゆめをカタチに！

### ここからチャレンジ相談 予約制

ONLINE 対応

再就職や起業、NPO活動など、いろんな分野でチャレンジしているチャレンジしようという女性を支援するための相談窓口です。(詳しくは、P.71をご覧ください。)相談員がじっくりと話をうかがい、ともに考えながら情報を提供します。

要予約(☎39-9377)。

保育が必要な方は、予約時にご相談ください。

毎月第2・4金曜日 13:00~19:00

### 起業カフェ yukichi(ゆきち) 予約不要

ONLINE 対応 オンライン参加の場合は要申込

起業を目指す女性たちが、情報交換やネットワーク・人脈づくりを目的に、定期的集まる話し合いの場です。

“起業”という同じ思いを持つ女性たちと一緒に、あなたの「やってみたい!」をカタチにしませんか。保育はありません。

奇数月の第4金曜日 17:30~18:50



起業カフェyukichi(ゆきち)の様子です♪

## ひとりで悩まないで相談してみませんか？

### 女性のための相談

女性が抱えているさまざまな悩みを女性の相談員がお聴きします。「一般相談」(予約制)又は「予約のいない電話相談」(火～金・午前中)のあと必要に応じて「専門相談」(法律相談、フェミニストカウンセリング、こことからだの相談)におつなぎします。気軽にご相談ください。一般相談は電話で受けていただくこともできます。無料で秘密は厳守します。保育もあります(第3火曜日の午前をのぞく)。希望される方は予約時にお申し込みください。詳しくはP71をご覧ください。

### 男性のための電話相談 予約不要

ストレスを抱えながらも「男だから」と誰にも相談できずにいませんか。男性が抱える悩みを男性の相談員が電話でお聴きします。無料で秘密は厳守します。詳しくはP71をご覧ください。

毎月第3金曜日 18:00~20:00

## ハローワーク宇治・マザーズコーナー

☎ 20-8609(部門コード 42#) [map](#) 8C

子育てをしながら仕事を探しておられる方を応援します。

キッズコーナーには保育士が常駐しており、お子様連れでも安心して仕事探しや相談ができます。

担当制により職業相談ほか履歴書・職務経歴書の作成指導も致しますので、早期就職を希望される方は是非ご利用ください。

また、ヘッドホンをつけて行うセルフ式パソコン教室も行っております(要件あり・無料)

●ご利用は予約制です。(8:30~17:00ただし12:00~13:00は除く)

担当制で手厚く支援致しますので、まずはお電話ください。

