

市長からのごあいさつ

まつむら あつこ
宇治市長 松村 淳子



この度「宇治市くらしの便利帳」が、多くの皆様のご協力により発行できましたことを大変嬉しく思います。

本市では、令和4年に「第6次総合計画」を策定し、「一人ひとりが輝き 伝統と新たな息吹を紡ぐまち・宇治」の実現に向けて、子育てにやさしいまちづくりをはじめ、小中一貫教育の推進、農業・産業への支援、まちづくりの拠点となる駅周辺整備の推進、脱炭素化への取り組みなど、様々な分野で市民参画・市民協働により施策を進めてまいりました。

今後も、喜びや希望を実感できる、新たなふるさと宇治を目指し、「誰一人取り残さないさらなる宇治の発展」のため、「安心・躍動・創造」の3つの柱に基づく様々な施策を力強く推進してまいりたいと思いますので、市民の皆様には今後も市政へのより一層のご支援、ご協力を賜りますようお願い申し上げます。

本誌は、市のサービスや各種手続きをはじめ、ハザードマップ等の防災や子育てなど、暮らしに役立つ情報のほか、本市の魅力を再発見していただくための地域情報などを掲載しております。家庭でお手元に置いてご活用いただければ幸いです。

最後になりましたが、発行にあたり、ご協力いただきました企業、事業所、関係団体の皆様に、心から厚くお礼申し上げます。

宇治市 くらしの便利帳 表紙について

宇治市では、紫式部が主人公の大河ドラマ「光る君へ」(NHK)の放送を契機に「紫式部ゆかりのまち宇治魅力発信プロジェクト」を実施しています。表紙のイラストは、市内に本社を置く株式会社京都アニメーションに作成いただいた宇治の特長や多層的な魅力を表現したキービジュアル、ロゴマークです。

詳しくはこちらから ▶



宇治市上下水道部指定工事店

指定番号 487



水のトラブル即解決!

蛇口の
トラブル



作業料金 **1,200円~**

蛇口から水漏れがする
シャワーからの水漏れ

トイレの
トラブル



作業料金 **1,200円~**

水の流れが止まらない
トイレが詰まった

キッチン
の
トラブル



作業料金 **1,200円~**

蛇口から水漏れがする
排水口が詰まった

洗面所の
トラブル



作業料金 **1,200円~**

蛇口から水漏れがする
排水口が詰まった

出張・見積り
もしものキャンセルも
無料です



料金や
作業内容が
明確で
追加料金なし

私たちが修理させていただきます！
ご相談のみも歓迎！

24時間 年中無休 休日深夜料金無し

水の救急サポートセンター

水のことなら何でもご相談ください。



0120-969-790

大阪市天王寺区東高津町3-29

各営業所よりお伺いします！



見積・出張費 無料

24時間 年中無休



水まわりリフォームの専門店

宇治市のお客様のお悩みを解決!

Noteのスゴイところは自社施工だから安心!

掲載価格は全て標準工事費・撤去処分費 コミコミ価格!!

エコキュート

MITSUBISHI

SRT-W376/W466

年間給湯保温効率 3.3

フルオートW追いだし

省エネ制御



370L **369,000円** (税込)

460L **390,000円** (税込)

Panasonic

HE-NS37LQS/46LQS

370L **350,000円** (税込)

460L **370,000円** (税込)

セット内容
台所・浴室リモコン・脚部カバー

**フルオート
ダブル追いだし**

DAIKIN

EQA37YV/46YV

370L **385,000円** (税込)

460L **410,000円** (税込)

トイレ

LIXIL

アメージュ
温水便座
CW-KA31セット
・超節水
・パワーストリーム洗浄
・アクアセラミック加工
・フチレス便器

12.4万円 (税込)

Panasonic

アラウーノS160
タイプ2
・オート洗浄
・激落ちバブル
・オート脱臭
・暖房便座

17.0万円 (税込)

TOTO

ピュアレストQR
ウォシュレット
S1セット
・超節水
・セフィオンテクト
・トルネード洗浄
・フチなし形状

14.9万円 (税込)

TOTO

GG1
・オート便器洗浄
・セフィオンテクト
・プレミスト
・クリーン便座(つぎ目なし)

17.0万円 (税込)

システムバス

TOTO

サザナ
Nタイプ 1216
・ゆるリラ浴槽(FRP)
・お掃除ラクラク排水口
・カラリ床
・コンフォートウエーブシャワー

62.6万円 (税込)

LIXIL

リデア
Cシリーズ1216
・エコアクアシャワー
・くるりんボイ排水口
・シャワーフック
・マグネットシェルフ

66.8万円 (税込)

洗面化粧台

Panasonic

エムライン
・幅60cm
・人造大理石ボール
・1面鏡
・シングルレバーシャワー

8.1万円 (税込)

LIXIL

オフト
・幅60cm
・陶器製大型洗面器
・1面鏡
・エコハンドル
・シングルレバー水栓

8.1万円 (税込)

画像はイメージです。オプションを含む場合があります。2024年7月時点の価格です。



水廻りのリフォーム専門店

Noteリフォーム

ノート

0120-123-157

営業時間
9時～16時 (定休日無)

摂津市鳥飼八防2-11-7

支払方法

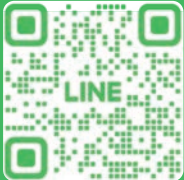
現金
振込
カード
PayPay



ホームページ
はこちら

LINEでの
相談受付中!

お気軽にお問い合わせ
ください



宇治市 暮らしの便利帳の使い方

皆様のご自宅にお届けした「宇治市 暮らしの便利帳」は、
宇治市で暮らしていく人々のためのガイドブックです。
ぜひ、隅々までお読みいただいて、日々の暮らしにご活用ください。



＼とっても便利な三部構成／

困った時に
頼れる
地域情報

まちへの
愛情が深まる
行政情報

毎日の
暮らしを支える
生活情報

手に取りやすい雑誌サイズだから
目につく場所に置いておけば重宝！

わがまちの魅力を再発見できる
楽しい記事がぎっしり満載！

いざという時に備えて
ハザードマップなど防災情報も充実！

インテリア・寝具のお店 wagairo

寝具 | クッション | 雑貨
キッチン | 収納 | テーブル
照明 | ダストボックス | etc...

自分の色＝イメージにあった部屋を作りたい。
そんな想いから「wagairo」は誕生しました。
毎日帰ってくるのが楽しくなる
お家作りをコンセプトに

“上質でおしゃれなモノ。”
“おうちでリラックスできるモノ。”
“使っていて楽しくなるモノ。”
“ひとに優しいナチュラルなモノ。”

を厳選したインテリアのセレクトショップです。
ちょっとした普段の生活にオシャレ感をプラス。
きっと毎日が楽しい“wagairolife”の始まりです。



運営会社：株式会社サイネックス

〒543-0001 大阪府大阪市天王寺区上本町5丁目3-15
TEL: 06-6766-3361 FAX: 06-6766-3345

■ 営業時間/平日(月曜～金曜)9:00～17:00
■ 定休日/土日祝、GW、夏季休暇、年末年始

送料無料で全国にお届けいたします。
ご注文はこちらから▶



いつでも！誰でも！どこからでも！

宇治市 暮らしの便利帳



電子ブック案内



タブレット

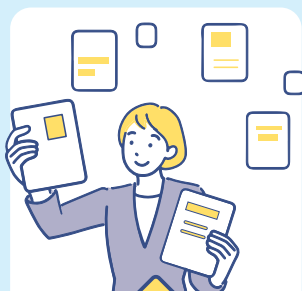


パソコン



スマートフォン

電子ブックはこんなときに活用できます



このまちの
手続きを知りたい



友だちに
地元の特徴を伝えたい



地元目線の
観光情報を知りたい

ブックマークは
こちらから



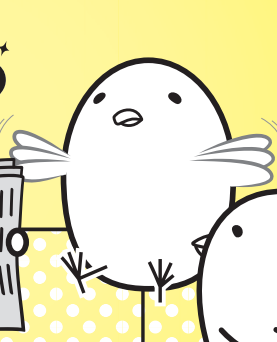
〈以下は広告スペースです〉

京都新聞を読んでみませんか

地元の記事がぎゅっ！ と詰まってお手頃価格！



おかげさまで
京都府・滋賀県
発行部数No.1※
※ABC協会発行レポート
2024年4月より



最大 14日間
無料
お試し読み



京都新聞

お問い合わせ

0120-464-468

ヨムヨ ヨムワ



お試し・購読のお申し込みはこちら
または、最寄りの新聞販売所へ！



株式会社 KGパートナーズ TEL.075-241-3271

宇治市 くらしの便利帳 INDEX

〈以下は広告スペースです〉

SAMURAIに
お売りください。
**買取相場の
限界に挑戦中!**
**不動産・廃車も
買取OK!**
中古車買取・販売・買取価格に自信
株式会社 **SAMURAI**
宇治市横島町落合224-1 近鉄「向島」駅から徒歩約4分
無料・出張査定 ☎0774-29-2761
第612221630016号/京都府公安委員会/古物商許可証

〈不動産・建築のことはお任せ下さい〉



はじめ住宅販売 株式会社
京都府知事免許(3)第12995号
TEL.0774-25-7733
宇治市小倉町山際56番地 山一ビル1F
URL <http://hajimejuutaku.jp>

宇治市ガイド

10

宇治市の概要	10
宇治市のまちづくり～子育て・教育～	12
宇治市のまちづくり～産業・ものづくり～	14
宇治市の最新情報	16
宇治市ガイドマップ	18
世界遺産・国宝と重要な文化的景観	20
源氏物語や歴史を堪能する	22
自然・レジャーを満喫する	24
宇治茶を嗜む	26
季節の恵みを楽しむ	28
にぎわいの年中行事	30
あなたのそばの医療機関(広告)	34

行政ガイド

36

防災情報

36

宇治市における防災の基本的な考え方	36
避難の種類	36
警戒レベルと防災気象情報	37
非常用持ち出し品	38
情報の入手	38
インターネットから見る防災情報	39
宇治市近辺の活断層位置図	42
予想される被害	42
南海トラフ地震 震度分布図	43
黄檗断層地震 震度分布図	43
宇治川断層地震 震度分布図	44
生駒断層帯地震 震度分布図	44
地震時の行動	45
震度階級表	45
緊急地震速報	46
集中豪雨に注意を!	46
避難するときの注意点	47
土砂災害の種類	47
宇治川・木津川 洪水浸水想定区域図及び土砂災害(特別)警戒区域図	48

宇治川・木津川 洪水浸水想定区域図・家屋倒壊等 氾濫想定区域(氾濫流・河岸浸食) …	62
山科川 洪水浸水想定区域図 …	64
堂ノ川 洪水浸水想定区域図 …	65
弥陀次郎川、戦川・新田川 洪水浸水想定区域図 …	66
古川(井川・名木川含む) 洪水浸水想定区域図 …	68
笠取川 洪水浸水想定区域図及び 土砂災害(特別)警戒区域図 …	69
志津川 洪水浸水想定区域図及び 土砂災害(特別)警戒区域図 …	70
長谷川 洪水浸水想定区域図 …	72
避難施設一覧 …	73
災害時避難所・給水場所マップ …	76
自主防災組織における共助の重要性	78

届出・証明

80

受付窓口	80
各種証明書	80
各種証明書などのオンライン申請	81
電話予約による住民票・ 印鑑登録証明書の休日交付	81
印鑑登録	82
住民票の写し・ 印鑑登録証明書のコンビニ交付	82
戸籍証明書の広域交付	82
住所登録に関する届け出	83
戸籍の届け出	83
マイナンバー	84
事前登録型本人通知制度	84

税金・保険料

85

市税	85
保険料	87

上下水道施設・プラント設備工事

電気計装設備・各種盤関係・中央監視システム
ポンプ設備・薬品注入設備 施工・保守管理

電気設備工事

電気設備・空調設備・放送設備・火報設備・通信設備
LED照明器具、ソーラーパネルほか省エネルギー対策工事

耐雷システム

複合耐雷装置 JIS「クラスⅠ・Ⅱ」対応
電源・信号・回線 各種高速回線避雷ユニット



株式会社 洛南エンジニアリング

〒611-0013 京都府宇治市菟道田中34-5

TEL.0774-22-6357 FAX.0774-21-4112

<https://www.rec2000.co.jp>

計測と自動制御
to create from imagination

想像力から創造力へ

特定建設業

電気工事業
電気通信工事業
水道施設工事業



ISO9001/ISO14001

認証取得

年金・保険 88

国民年金	88
国民健康保険	89
後期高齢者医療制度	92

健康福祉 93

健康	93
高齢者福祉	96
介護保険	101
障害者福祉	103
生活保護	107
生活支援	107
社会福祉	107

子育て 108

妊娠	108
出産	108
妊娠・産後支援	111
子育て	112

教育・スポーツ・生涯学習 118

教育	118
運動公園	120
生涯学習	120
生涯学習センター・公民館	120
文化	120
市民活動	121
スポーツ	121
その他	121

産業 122

商工業	122
農業	122
農地	123
林業	123
漁業	123

暮らし 124

ごみ	124
臨時ごみ(有料)	126
上水道	130
下水道	134
住まい・道路など	135
斎場・墓地	137

相談・情報公開 138

各種相談	138
情報公開	142

議会・選挙 143

議会	143
選挙	143

市民参加と協働のまちづくり 144

市民参加	144
まちづくり	145

消防 146

火災・救急・救助	146
火災予防	148

施設・交通案内 150

施設	150
市内公共施設等マップ	156
交通	158

生活ガイド 159

医療マップ	160
住まいの基礎知識	164
空き家について	174
葬儀とお墓とお仏壇について	178
自動車の点検・整備	180
宇治市グルメガイド	182

「宇治市 暮らしの便利帳」は令和6年11月現在の情報を掲載しています。今後、社会情勢の変動などにより内容が変更される場合がありますので、あらかじめご了承ください。

UD FONT 見やすく読みまちがえにくいユニバーサルデザインフォントを採用しています。

〈以下は広告スペースです〉

アルファセキュリティガード 警備員募集!!

働きやすい職場を目指しています

☎0774-25-8500

京都府宇治市菟道車田4-14
(京阪三室戸駅徒歩3分)

警備員さん募集



栄光警備保障

宇治市広野町一里山65-3 クレスビル402号

TEL:(0774)41-2788

FAX:(0774)41-2770

全国警備業協会連合会 会員/京都府警備業協会 会員
京都府公安委員会認定 第545号

一般社団法人

じねんどう

自然堂

障害から老人までの
計画相談、在宅介護・看護まで
トータルプランニング致します。

TEL:0774-74-8148

宇治市木幡南山80-11・12合地

FAX:0774-74-8149



和洋造園設計・施工・庭園管理
石積・外構工事・植木・花・石販売

あすなろグリーン株式会社



WEB



Instagram

宇治市炭山久田37-1

TEL.0774-32-2999

あすなろグリーン 宇治市 検索

地域に根ざした身近な法的サービスを皆様へ
宇治市で18年以上の信頼と実績(2006年4月開設)

近鉄大久保駅東(徒歩2分)

京都やましろ 法律事務所

弁護士 成田康宏

受付時間:平日・午前9時~午後6時

まずはお電話・ご相談ください。

☎0774-41-2721

宇治市広野町西裏97番地5
商弘ビル4階

京都弁護士会所属



宇治市 くらしの便利帳

〈以下は広告スペースです〉

Bloom

私たち、Bloomは
解体工事の
現場では珍しい
女性ディレクターによる、
女性ならではの気配りと
きめ細やかな対応を心掛け、
お客様と親身に向き合い、
安心できる
解体工事サービス
行っております。

株式会社Bloom
宇治市木幡御蔵山39-1483
Tel.0774-84-6534
Fax.050-3512-3412
Mail info@bloom-kaitai.com Web https://bloom-kaitai.com



**交換・修理・防犯対策
作成・スペア・新規取付まで!**

鍵のどんなお困り事でも、
お気軽にお問い合わせ下さい。
※緊急の鍵開けは、対応できない場合がございます。

**オリジナル
ロックサービス**

宇治市宇治戸ノ内85-25
☎0774-28-2546



**小さなお困りごと
なんでもご相談ください!**

①屋根・外壁 ②水廻り・給湯器
③白蟻 ④簡易耐震 ⑤生活導線

**5大無料点検
受付中**

京都府宇治市・城陽市でリフォームなら関西リフォーム

R 関西リフォーム
Kansai-Reform
株式会社 LIVE STAFF
宇治市小倉町老ノ木43-24 TEL:0774-39-5225
☎0120-535-225
受付 am9:00~pm18:00 webは、365日24時間受付
<https://kansai-reform-labo.com/>

EXCITE
ファニチャーエキサイト

「くらしの便利帳」みたよ!
全商品 **5%OFF** の特典!

※掲載期間に限る
※店舗独自の企画・特典との
併用は出来ません。

ファニチャーエキサイト宇治店
京都府宇治市大久保町旦棕93-11
☎0774-48-1088(代表)

営業時間 AM10:30~PM7:00まで
(火曜日定休) 祝日の場合営業
地下駐車場完備

公式アプリにてチラシ配布中!




宇治市上下水道部指定工事店
水道有資格工事店

**水道修理
サポートセンター**

宇治市指定給水装置工事事業者 指定番号 第511号

**トイレ キッチン お風呂
洗面所 給湯器 洗濯機
散水栓 排水枘 排水溝**

店舗/事業所

水漏れやつまりなどのトラブルでお困りの方は
通話料無料 24時間365日受付

☎0120-967-192

近くの作業スタッフが最短30分で駆けつけます!

株式会社 コネクトライフ
【本社】大阪府堺市堺区向陵西町4-7-26



ライフイベント インデックス

「赤ちゃんが生まれた」
「引越する」「結婚した」
そんなときの手続きや
行政サービスのページを
ご案内します。

誕生

- 83. 出生届
- 89. 国民健康保険
- 108. 親子健康手帳
- 108. 妊産婦健康診査
- 113. 児童手当など



育児

- 109. 乳幼児健康診査
- 109. 予防接種
- 113. 地域子育て支援拠点
- 115. 保育所(園)・認定こども園



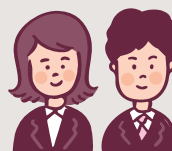
教育

- 118. 幼稚園
- 118. 小・中学校
- 119. 援助制度
- 119. 育成学級



成人

- 88. 国民年金
- 89. 国民健康保険



結婚

- 83. 婚姻届



戸籍の届出・各種登録は、

 **届出を！**



必要な方

印鑑登録…82

 **引越しに関する届出**

市内で住まいが変わったら

転居届…83

新居に住み始めた日から
14日以内に届出

引越してきたら

転入届…83

宇治市に
住み始めた日から
14日以内に届出

市外へ引越していくとき

転出届…83

転出前、転出してから
14日以内に届出

赤ちゃんが生まれたら

出生届…83

生まれた日から
14日以内に届出

結婚するとき

婚姻届…83

届け出た日から効力

親族が亡くなったら

死亡届…83

死亡の事実を知った日
から7日以内に届出

緊急時

36. 防災

73. 避難場所



生活

健康

老後

124. ごみの出し方

130. 上水道

134. 下水道

135. 市営住宅

138. 各種相談

93. 各種健(検)診
健康相談など



88. 国民年金

92. 後期高齢者
医療制度

96. 高齢者福祉

101. 介護保険

〈以下は広告スペースです〉

創業40年

培われた左官の技術で
美しい住空間づくりをお手伝いします。



**art plasterer
OHTA**

有限会社アートプラスターオオタ

☎0774-28-6555

宇治市菟道東隼上り 55-1

日曜日は礼拝へ

あなたの街の心のオアシス

カウンセリングルーム有り

牧師(公認心理師・精神保健福祉士)



日本バプテスト教会連合

**宇治バプテスト
キリスト教会**

Uji Baptist Christ Church
since 1983

〒611-0026

京都府宇治市開町 8-2

TEL 0774-41-7511



宇治バプテストキリスト教会



測量・調査・設計・境界確定

**坂本測量設計
事務所**

境界線のお悩みありませんか？

確かな知識と経験を持った技術者が
親身になって問題を解決させていただきます。



宇治市宇治蛇塚73-2

E-mail: shinji-s@gold.ocn.ne.jp

(測量業)国土交通大臣登録 第(4)32297号

公益社団法人日本測量協会会員

TEL.0774-25-3939 FAX.0774-25-3938

宇治天然温泉

源氏の湯

TEL:0774-41-2615



女性専用AIパーソナルトレーニングジム



FURDI

WEBで体験予約
24時間受付中



ファディー宇治小倉店

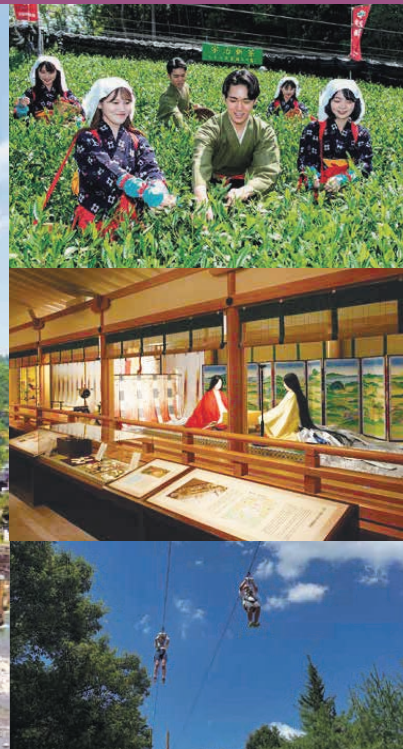
宇治市小倉町老ノ木39 ヴェルジュ1階

TEL.0774-20-5110

宇治市の概要



宇治市ガイド



美しい自然環境と豊かな歴史・文化遺産にめぐまれた都市 宇治市

宇治市は京都盆地の南東部に位置し、京都市や大津市などと接し、京都へ30分、大阪へは1時間という近距離にあります。



面積

67.54 km²

人口

179,820 人

世帯数

86,320 世帯

※令和6年11月1日現在

宇治市民憲章

わたくしたち宇治市民は、美しい自然と古い歴史に恵まれたすばらしい環境のもとに、明るく健康なまちづくりをめざし、市民の願いをこめたこの憲章を定めます。わたくしたちは、宇治市民としての名誉と誇りにかけて、この憲章をまもり、互いに一致協力して、ゆたかな市民生活を築くために、たゆまぬ努力をつづけましょう。

1、明るいまちづくりにつとめましょう

1、自然と歴史をまもりましょう

1、すみよい環境をつくりましょう

1、よい習慣を育てましょう

1、ゆたかな暮らしを築きましょう

(昭和45年3月1日制定)

〈以下は広告スペースです〉

総合建設業
株式会社 田中創建

ISO9001:2015 認証取得
ISO14001:2015 認証取得
京都府知事許可
(特定)第23098号

【営業内容】

- 土木工事
- 解体工事
- 外構工事
- 舗装工事
- 10t・4tダンプチャーター
- 産業廃棄物収集運搬業

地域と密着した
トータルアドバイザーとして
夢ある街づくりで未来を創ります

宇治市 田中創建

宇治市大久保町旦棕80-8 TSレジデンス宇治

TEL 0774-48-4887 FAX 0774-48-4888

E-mail: info@t-souken.co.jp



〈以下は広告スペースです〉



市のシンボル

市章



宇治の「宇」の文字を図案化したもの。
公募した応募作品374点から選考し、
決めました。（昭和26年1月22日制定）



市の宝木／ちゃの木



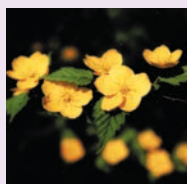
宇治市の伝統産業としてさらに発展することを願って制定されました。
（昭和56年3月1日制定）

市の木／もみじ（イロハモミジ）



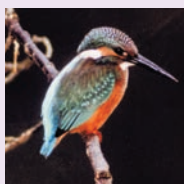
活力ある宇治市の将来を象徴するにふさわしい木として制定されました。
（昭和56年3月1日制定）

市の花／やまぶき



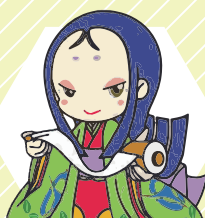
宇治市の福々しい繁栄を象徴するにふさわしい花として制定されました。
（昭和56年3月1日制定）

市の鳥／カワセミ



山紫水明の地 宇治の自然環境をいつまでも守っていこうという願いを込めて制定されました。
（平成2年3月1日制定）

市のキャラクター紹介



宇治市宣伝大使
ちはや姫



宇治市公認ご当地キャラクター
チャチャ王国のおじちゃま



ウミウのヒナのイメージキャラクター
うみうのウッティー

日本国内初の人工孵化（ふか）で誕生しました

誠実で丁寧な電気工事をモットーに

株式会社 太陽電気
代表取締役 勝山茂樹
〒611-0001 宇治市六地蔵/辻町2番地の2
TEL 0774-31-8309 FAX 0774-33-4445
Our motto is honest and careful electrical work.

高低圧電気工事設計施工
通信・空調・防災設備設計施工

有限会社 久電工業

宇治市五ヶ庄福角10-10
TEL 0774-32-6667
FAX 0774-33-6544

電気設備工事設計施工
各種シーリング・防水工事施工

十 電 設

宇治市五ヶ庄福角10-10
TEL 0774-33-2555
FAX 0774-33-5999

紙管 ダンボールケース
ボール芯 包装資材

共同紙管有限会社



宇治市榎島町千足75-2

TEL.0774-24-7956
FAX.0774-24-7968

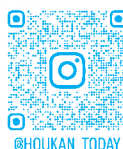
トウデイ TODAY

訪問看護
リハビリステーション

訪問自費リハビリ

- ・健康増進、病気予防、認知症予防
- ・セラピストやAIによる姿勢分析運動提案
- ・医療用インソール

宇治市小倉町神楽田47-39
TEL/FAX: 0774-21-2616
Mail: pollejoying@gmail.com



宇治市・城陽市・京田辺市・久御山町
上下水道指定業者

水廻りのことなら
何でもお任せ
ください！

**水漏れ
排水つまり**

TEL/0774-23-0833

辻工業

〒611-0014 宇治市明星町3丁目11-161



子育て・教育

子育てを応援



子育てにやさしいまち うじ

市では、子どもの健やかな成長を支えるため、妊娠から出産・子育てまで、切れ目のない総合的な子育て支援に取り組んでいます。子育て支援に関する情報を集約した特設ホームページでは、妊娠や出産時に必要な手続き、子育てに関する各種手当や助成、保育所（園）・認定こども園・幼稚園に関すること、子どもと一緒に出かけたい、子どもを預けたい、いざという時の相談窓口等、さまざまな子育て情報を掲載しています。



サイトを
チェック



「宇治学」を展開

市では、小学3年生から中学3年生まで宇治のことを学ぶ「宇治学」の学習を展開しています。「宇治学」副読本を活用しながら、抹茶体験、わが街の自然や歴史的文化遺産の見学やインタビュー、講師を招校した学習等をまとめて発信する活動を通じて、宇治への愛着を育む活動に取り組んでいます。



※本市では、「総合的な学習の時間」を「宇治学」と称しています。

「宇治学」副読本 各学年のテーマ(タイトル)と主な内容

小3 宇治茶のステキをつたえよう

宇治茶について

中1 命そして「ふるさと宇治」を守る

～私たち中学生としてできること～

防災・減災について

小4 発見!!「ふるさと宇治」の自然を伝えよう

自然(生活)環境について

中2 「ふるさと宇治」と生きる

～これからの自分の生き方を考える～

キャリア教育と自分の生き方について

小5 「ふるさと宇治」をすべての人にやさしいまちに

地域福祉・ノーマライゼーションについて

中3 「ふるさと宇治」の未来

～私たちができること～

未来の宇治について

小6 「ふるさと宇治」の魅力大発信

自分の地域(地元)の魅力について



〈以下は広告スペースです〉



お客様目線でご提案いたします。
ご予算に応じて、快適な住まいに。



建築・設計・施工
株式会社 熊谷工務店

宇治市木幡平尾1-38

TEL.0774-32-7471 FAX.0774-32-7332

<https://kumagae-komuten.com>

info@kumagae-komuten.com

〔工場〕宇治市炭山大西4-7



地域の大学との連携

市内にある京都文教大学・京都文教短期大学、京都大学宇治キャンパスと包括的な連携協定を結び、連携・協働によるまちづくりに取り組んでいます。

京都文教大学・京都文教短期大学

宇治市に本拠を置く大学、短期大学として、観光、まちづくり、子育て支援、学習支援、メンタルヘルス、食育、人材育成、生涯学習機会の提供など、教育・研究・社会貢献の分野で幅広く連携を深めています。宇治茶振興や商店街活性化への学生の関わり、地域子育て支援拠点事業への施設開放など、宇治市の様々な取組にご協力いただいています。

(写真上) 商店街活性化隊「しあわせ工房 CanVas」
(写真下) 「ぶんきょうにこにこルーム」の様子



京都大学 宇治キャンパス

大学内にある4つの研究所(化学、エネルギー理工学、生存圏、防災)と連携しながら、教育、研究、防災・災害対応、広報などの分野で取組を進めています。特に教育、防災・災害対応の分野はその高い専門的な見地を活かして、宇治市の様々な取組にご協力いただいています。

(平成26年11月25日締結)

(写真上) 水害が起きた時の水圧の強さを体験
(写真下) 防災シンポジウムの様子



市外の大学

宇治市外の大学とも様々な分野で協定を結び、大学の特性を活かした連携に取り組んでいます。

追手門学院大学
(平成29年2月23日締結)

京都府立大学
(平成30年6月22日締結)



〈以下は広告スペースです〉

地域で一番を目指し、毎旬の野菜・果物を大特価で販売しています!

新鮮やさいとくだもの 八百駒青果店

新鮮・安心・安価な地場産品を販売

定休日 日曜日
営業時間 AM6:00~PM15:00
宇治市伊勢田町西遊田90-1
TEL.0774-20-8651
八百駒青果店 検索

ハウスクリーニング

気になる汚れを、徹底的に綺麗にします。

エアコンクリーニング 浴室清掃 台所周りクリーニング

☎0774-39-7388
LIKEMAD CLEAN(ライクマドクリーン)
宇治市広野町小根尾19-21

新生活のお手伝いを精一杯させていただきます!
引越・不用品回収・ハウスクリーニングお任せください!

ハヤブサ引越

引越・不用品回収・残置物撤去・遺品整理・貿易・骨董品家具家電買取販売
一般貨物自動車運送・貨物軽自動車運送・ハウスクリーニング

女性スタッフ多数在籍 女性の一人暮らしや梱包解体作業も丁寧にさせていただきます。

0120-01-8823
【受付9:00~21:00/年中無休】
〒610-0121 城陽市寺田新池91番地4 102号 TEL.0774-66-1907
Mobile: 090-6245-6291 FAX.0774-66-1908
e-mail: takamaru.0802@outlook.jp 株式会社 貴丸

LINE QRコード

あなたにぴったりの文具を当店で

文具のキタムラ

宇治市役所前の文具店 キタムラは「書く」ことの喜びにこだわる文具店です。あなたがお探しの文具はなんですか? 当店の豊富な品揃えからあなたにぴったりの文具を見つけてください。学校用品からオフィス用品まで取りそろえております。

営業時間: 8:30~18:00
定休日: 日曜・祝日

宇治市宇治下居29-2(市役所前)
TEL: 0774-21-2673
URL: <https://kitamura-bungu.com/>

KES 京都府立大学・京大・京大文芸部・京大経済学部に所属する学生がスタッフ1登録



産業・ものづくり

グローバル化やAI等の新技術の発展など、産業をめぐる状況は大きく変化しています。

こうした状況を受けて、市では「宇治市産業戦略」に基づき、市内産業の発展等に向けて取り組んでいます。

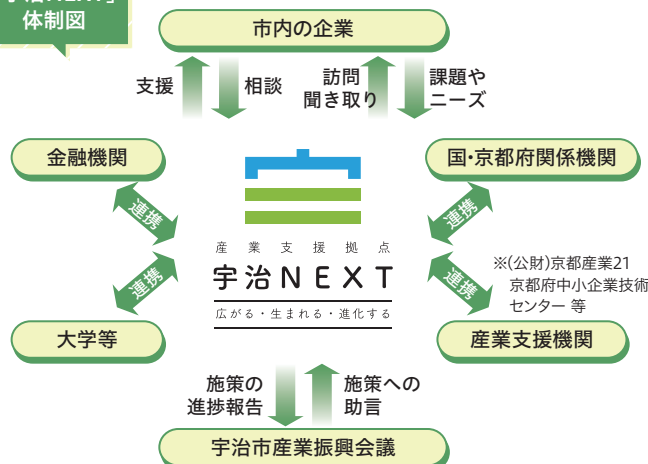


産業支援拠点「宇治NEXT」

市の産業を支える中小企業の皆さんのニーズに応えるため、市産業振興課と宇治商工会議所が協同して運営する総合窓口。名称の由来である「次の(NEXT)」宇治を作り出す拠点です。経営方法や販路開拓に関すること、公的な支援制度に関することなど、まずはこちらにご相談ください。



「宇治NEXT」体制図



「宇治NEXT」の主な支援メニュー

■市内企業への訪問

職員が市内企業や商店街に出向き、課題やニーズを聞き取ります。

■相談窓口の設置

工業用地の移転や拡張、経営上で困っている・悩んでいること等、気軽にご相談ください。

■補助金等の情報提供、申請支援

工場の新・増設、展示会出展の助成等、それぞれの企業の課題にあった補助金等の情報提供や申請のサポートをします。

■融資制度の案内

事業資金を低利で融資する「市中小企業低利融資制度(マル宇融資)」や、商工会議所の経営指導を受けて経営改善をする人を対象とした「小規模事業者経営改善資金融資制度(マル経融資)」等があります。

■企業間、異業種交流の支援

市内企業や事業者のマッチング、先進的な取り組みを実施している市内企業や事業所の知識や情報の共有を図るために、交流会等を実施します。

■創業の支援

市内で起業を考えている人を全面的にバックアップします。創業支援補助金のほか、市が所有するベンチャー企業育成工場を製造業に創業の場所として提供し、経営のサポート等を実施します。

■各種専門機関との連携支援及び庁内関係課との調整

各企業の課題に応じて、国・京都府、産業支援機関、金融機関、大学等と連携し、幅広い支援を行います。

■産業施策の企画立案

宇治市産業振興会議の助言のもと、「産業戦略」を推進していくための施策について検討します。

〈以下は広告スペースです〉



地球環境問題を世界中で解決していくことで、世界の経済も発展し、人々が安全、安心し、豊かな生活を支えていく企業でありたいという想いを込めた社名・ロゴマークです。



共に働ける仲間も、随時募集中です!!

協栄エコソリューション株式会社
ONE FOR ALL ONE FOR EARTH
1人はみんなのために1人は地球のために



<https://kyoto-kyoei.co.jp>

本社・工場 宇治市榎島町落合87-4
☎0774-20-3225
第一機材センター 宇治市榎島町落合88-5
第二機材センター 城陽市寺田南川(顔)71番地

宇治市ものづくり企業 合同企業説明会

大学・短大・専門学校卒業予定者、既卒者を採用予定の、ものづくり企業による企業説明会を実施します。



〈以下は広告スペースです〉

産業交流拠点「うじらぼ」

うじらぼは、様々な人との交流を通し、新しいアイデア・事業・商品・働き方等の新しい価値を生み出す創造の場です。「3つの機能」を併せ持ち、アイデアが生まれるクリエイティブ空間で一步を踏み出すあなたを応援します。



こども未来キャンパス

産業交流拠点「うじらぼ」にて、①小・中学生向け、②高校・大学生向けの起業・体験スクールを開催し、未来を担うこども達が多様な働き方を選択し、挑戦できる環境づくりを行います。



金属部品は、芸術なり!!

精密金属部品加工
(株) 新栄精工
旋盤 フライス マシニング加工
モノ作り仲間(スタッフ)募集中です!!

(本社) 宇治市模島町石橋51-1
(第二工場) 宇治市模島町吹前45-9
TEL (0774) 66-1672
https://peraichi.com/landing_pages/view/shineiseiko/

Quality CRAFTSMANSHIP
モノづくりへの弛まぬ情熱

精密金型製作・精密射出成形
YAMAZAKI 株式会社 山崎
【本社工場】宇治市模島町35-10-5
TEL.0774-21-2229
<https://www.yamazaki-ss.net>

暮らしに彩を!
ご家庭に合ったオーダーカーテンを提案
お見積り・相談は無料
京都バニー
城陽市平川大將軍14-6
☎ 0774-53-2700
[営] 9:30~19:00 [休] 不定休

RD OOHARA
アイデアと知恵では負けません
■電子機器の企画、設計、製造
■省力化機械の企画、設計、製造
■制御盤設計の設計、製造
■メーカー修理不可品機器、基板修理
■工場ライン、機械設備メンテナンス
■商品アイデアの具現化
株式会社 大原アールアンドデイ
宇治市模島町目川 118-4
TEL 0774-28-1933 FAX 0774-28-1932

生産性向上に貢献する自動機製造
設計のプロ×組み立てのプロ
御社の理想とする装置をオーダーメイド
株式会社 マキタ機工
宇治市模島町中川原166番地
TEL.0774-28-3244



市政だより「広報うじ」



市民の皆さんに市政情報、催しやイベント情報についてお知らせをする広報誌です。1日号は市政情報や市民の皆さんが知りたい情報をより分かりやすく伝える「市政特集号」、15日号はイベント情報などのお知らせを中心とした「市政お知らせ号」となっています。

宇治市ホームページ



新着情報や緊急情報、市政や暮らしの情報などを掲載しています。



宇治市公式 Instagram

宇治の風景や伝統、イベントなどさまざまな魅力を、美しい写真や動画とともに発信しています。



ID

ujicity_official



宇治市公式 LINE

子育て、イベント、ごみ収集などの市政情報が受け取れ、災害時などの緊急情報も配信されます。また、イベント等のカレンダー予約機能を搭載しているほか、道路の損傷情報等を「街のれんらく」機能によりいつでも簡単に連絡できます。



ID

@uji_kosodate



宇治市公式 YouTube



歴史や観光などの宇治市の魅力を紹介♪離乳食教室などの子育てをサポートする動画や、おうちで出来る運動の動画など、暮らしに役立つ動画も公開しています♪



宇治市公式 Facebook



「宇治茶と源氏物語のまち」宇治市の情報をタイムリーに発信しています。



＜以下は広告スペースです＞

鋼構造物工事業一式

重量鉄骨・軽量鉄骨・ステンレス加工・鳶・鍛冶工事一式

街のカタチを創る仕事。

**従業員
大募集**

株式会社 瀬戸口工業

京都府知事 許可(般-1)第42459号

【事務所】京都府久世郡久御山町佐古外屋敷99-4
 【工場】京都府宇治市白川氷落山10-48-3
TEL/FAX 0774-25-5123

宇治市では、ホームページやSNS、広報誌などを通じて、市民の皆さんにさまざまな情報を提供しています。

宇治市観光協会ホームページ



宇治市内で行われるイベントや観光情報などを掲載しています。



コミュニティ放送「FMうじ」(88.8MHz)

平常時も非常時も共に役立つコミュニティ放送を、重要な広報媒体の一つとして活用しています。災害時は、警告や避難場所への誘導など災害関係情報をきめ細かく提供しています。

提供している主な番組

■「宇治市探検」

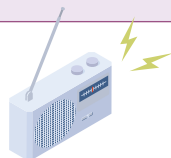
月～金曜日の午前9時～9時半。市職員が、最新の市政情報を、パーソナリティとの対話形式により、スタジオからの生放送で伝えています。

■宇治っ子放送部

学校で取り組んでいることなどを、市立小中学校の児童生徒が自身の声で発信！児童生徒と保護者をつなぎ、地域にも魅力を発信しています。

■各種スポット放送

環境保護・火災予防・交通安全・人権啓発などを呼びかけるコマーシャル放送をしています。



インターネット
放送はこちら



宇治子育て情報誌

宇治市の子育て支援関連情報を掲載した「宇治子育て情報誌」を、毎年度発行しています。市や保育所(園)、認定こども園、幼稚園等が行う子育て支援事業や、子育てに関する各種手当や助成、保健医療制度、いざというときの相談窓口等、さまざまな子育て情報を掲載しています。情報誌は、市の主な公共施設にあります。また、市ホームページからも印刷、ダウンロードができるほか、スマートフォン等で閲覧しやすい“電子書籍版”もありますので、ご活用ください。



タナ力整骨院

午前 月～土

8:00～13:00

午後 月・火・木・金

16:00～20:30

〈日曜・祝日休み〉

☎0774-27-9425

宇治市大久保町上ノ山29-12



マルユウの解体



株式会社マルユウ

質の高い丁寧な解体工事

本店兼資材置場

〒601-1395 宇治市炭山西ノ谷46-3

事務所

〒611-0002 宇治市木幡須留1-194

TEL 0774-34-4287

〈以下は広告スペースです〉

YS 有限会社 山田車輛

信頼の技術力で
お応えいたします。

トラックボディー 架装

お客様の業務に必要な
架装・改造・修理を施します。

【本社工場】宇治市横島町川56-1
TEL.0774-24-8248 FAX.0774-24-8150
http://www.yamada-sharyo.com

夢のある暮らしをサポート

建築・造園・土木・設備・舗装
エクステリア全般

HL 東ライフ建設

代表 ヒガシ 政由(安心の徹底施工管理)

- 1級建築施工管理技士
- 1級造園施工管理技士
- 1級土木施工管理技士
- 福祉住環境コーディネーター2級
- 福祉用具専門相談員

宇治市神明石塚54-170

(代表)携帯:090-7879-3402

FAX:0774-43-7248 TEL:0774-43-7248

http://www.eonet.ne.jp/~higashi-life-k/



**奥田建設工業
株式会社**
総合建設業

宇治市菟道藪里23

TEL.0774-24-0920(代)



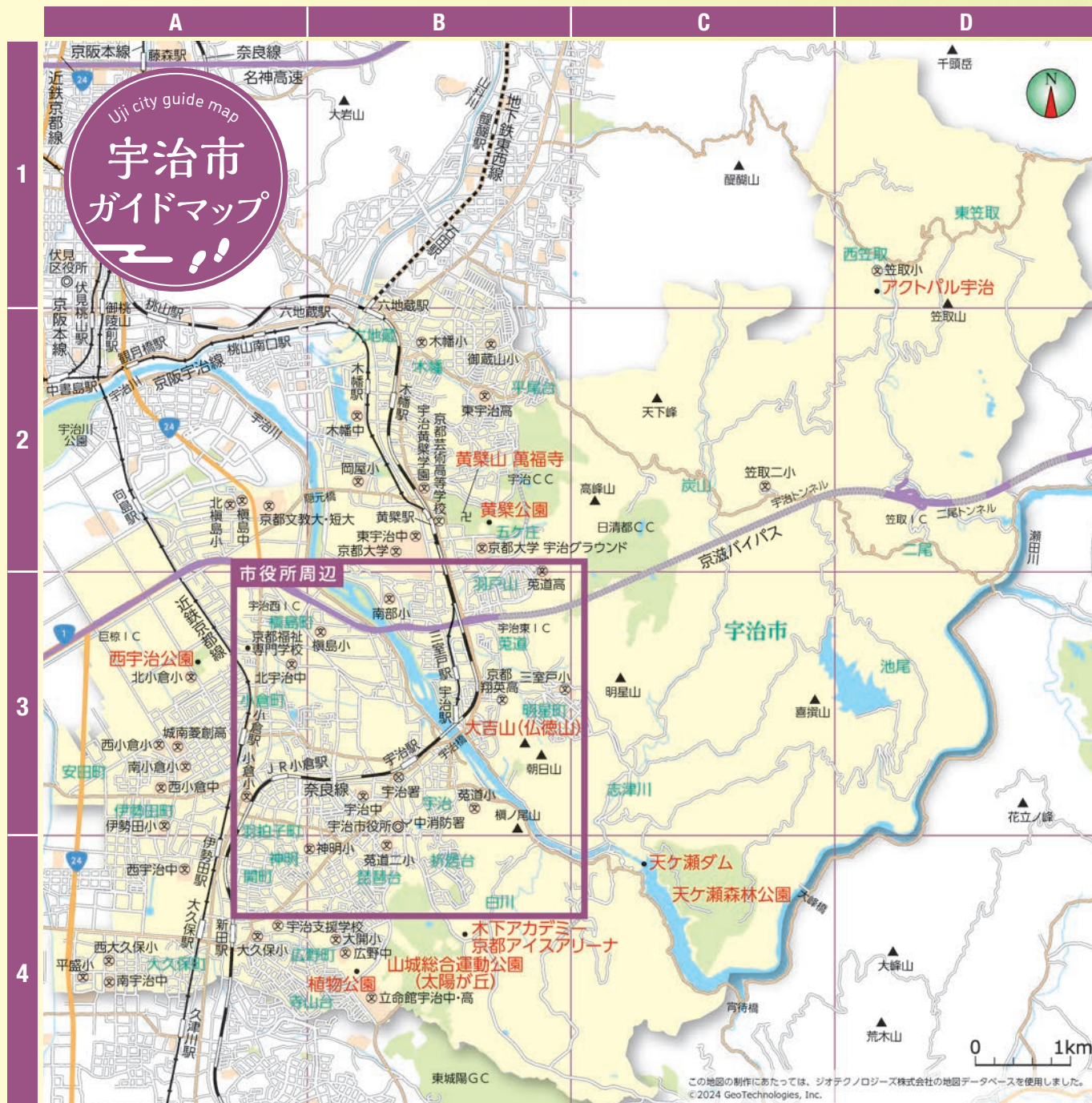
**奥田建設工業
株式会社**
不動産部

宇治市五ヶ庄西浦20-21

☎0120-515-213

TEL.0774-32-1810

https://www.okuda-fudousan.com/



〈以下は広告スペースです〉

マツダ車の販売、メンテナンス／マツダ認定中古車販売



京都マツダ 宇治店

TEL. (0774) 20-3020
FAX. (0774) 20-3047



営業時間
AM10:00～PM6:30
サービス受付 / AM10:00～PM5:00
定休日
火曜定休
年末年始:12/29～1/3
〒611-0041 宇治市梶島町十八44番地3



株式会社マツシマホールディングス
京都市右京区西院寿町40番地の3

<https://matsushima-hd.co.jp>
マツシマホールディングス

お家の購入、売却、買取、リフォーム

住まいのすべてを、スマートに。

HOUSEDO
六地蔵

株式会社ブラウド



ハウストウ
マスコットキャラクター
DOくん



宅建物取引業許可 京都府知事免許 (1) 第14861号
〒611-0001 宇治市六地藏奈良町 63-17
(JR 六地藏駅から徒歩5分)
✉ housedo_rokujizou@proud2020.com

☎ **0120-996-318**





＜以下は広告スペースです＞

自然との調和

- ・浄化槽維持管理
- ・汚水処理施設技術管理
- ・浄化槽汚泥引抜
- ・排水管高圧洗浄
- ・トイレ詰まり
- ・グリストラップ洗浄
- ・公共下水施設の分離槽及び貯留槽等の清掃



有限会社 古川商事

宇治市菟道東隼上り59-1

TEL.0774-22-0429

FAX.0774-22-0472

ルート配送のドライバーさん
大募集中です！



冷蔵・冷凍・運輸・配送お任せください!!

TRANSPORT

有限会社 **HK運輸**

宇治市槇島町五才田2番

TEL/FAX **0774-69-3223**

う
宇治も
歩けば

その一

世界遺産・国宝と重要文化的景観



世界遺産



©平等院

昭和26年に
鳳凰堂が
デザインに
選ばれました。



平等院

MAP G-3

1052年に宇治関白藤原頼通が父道長の別荘を寺院に改めたものです。10円玉のデザインになっている建物の「鳳凰堂」の屋根には、想像上の鳥である鳳凰が飾られています。「鳳凰堂」の前には、池を配した庭園がありますが、創建当初は周辺の宇治川や山並みを取り入れて、西方極楽浄土を表現したものとわれています

問 21-2861

時 庭園 8:30～17:30(受け付けは17:15まで)、
鳳翔館 9:00～17:00(受け付けは16:45まで)、
鳳凰堂内特別拝観 9:30～16:10(受け付けは9:00から)
※先着順で拝観券が無くなり次第終了



CHECK!

平等院ミュージアム鳳翔館

鳳翔館は、多くの国宝を収蔵する総合博物館で、国内最大級のガラスウォールケースを使用したり、展示品1点1点に対して照明を工夫したりするなど、展示物に対する空間特性を活かす構造になっています。



©平等院

国宝



©平等院

梵鐘

平安時代を代表する梵鐘の1つで「姿の平等院鐘」と呼ばれ、「天下の三名鐘」の1つとして有名です。

国宝



©平等院

木造雲中供養菩薩像

鳳凰堂中堂内部の長押上の小壁に懸けならべられている52軀の菩薩像です。各像はいずれも頭光(輪光)を負い、飛雲上に乗って様々な姿勢をとっています。

〈以下は広告スペースです〉

交通誘導警備業務 施設警備業務 雑踏警備業務

その警備、Guardman秀虎の

安心安全警備にお任せください



株式会社

Guardman秀虎

京都府公安委員会認定(警備業)第693号

警備員さん随時募集中!

経験・学歴は不問!
Guardman秀虎と一緒に働きませんか?

日勤 10,000円～ 入社祝い金 30,000円(規定あり)
夜勤 12,500円～ 紹介料金 30,000円(規定あり)

TEL.0774-48-3588 FAX.0774-48-3581

(受付時間 7:00～18:00 ※日曜日を除く) 宇治市伊勢田町井尻111-8



足場工事一式
YU-AI建設

迅速な対応とお客様
満足度を追求



各種リフォーム工事

住宅設備工事

水漏れ・水つまり・修理

宇治市広野町中島54-1 サンシャイン上野204
〈作業所〉宇治市志津川

TEL.080-3038-8286
FAX.0774-84-6496

世界遺産



CHECK!

祭神にゆかりのある
うさぎのおみくじ

祭神は、菟道稚郎子のほか、父の応神天皇と兄の仁徳天皇とされています。



宇治市ガイド

〈以下は広告スペースです〉

宇治上神社

MAP H-3

境内正面の拝殿は鎌倉時代初頭のもので、寝殿造の様式を伝えています。また、本殿は平安時代後期に建てられた現存する我が国最古の神社建築です。

問 21-4634 時 9:00~16:10



黄檗山 萬福寺

MAP B-2

国宝

中国の僧隠元が1661年に創建した禅宗、黄檗宗の本山です。今も雲水(修行僧)達が厳しい戒律のもと、日夜修行に励んでいます。東西に並立した伽藍配置は明末の中国禅寺の特徴を持ち、異国情緒の漂うお寺です。

問 32-3900 時 9:00~17:00(受け付けは16:30まで)



UJI DAICHI HOTEL
宇治第一ホテル

TEL.0774-20-3333
宇治市宇治妙楽178-13
JR宇治駅より徒歩3分

宇治第一ホテル 検索

"まごころ"のお手伝い
大型板金製作所
有限会社 **ビックバン**

金属を切る、曲げる、溶接する
全ての設備がここにはあります
宇治市榎島町目川19
TEL 0774-20-2962
FAX 0774-20-2901
https://bicban.com

文化的景観を
継承します
宇治のまち



重要
文化的
景観



宇治の文化的景観

平成21年2月、美しい自然と歴史的な市街地、そして宇治茶の伝統を継承する「宇治の文化的景観」が都市では初めての「重要文化的景観」に選定されました。



FUJISAWA

ナット、ボルト及び自動車部品、建築部品を作るフォーマーを製作する機械メーカーです。

http://www.fujisawa-kikai.co.jp

フジサワ機械株式会社
宇治市榎島町二十四46番地
TEL:0774-24-3899

HIT

『確かな技術』と『情熱』

三次元モデルによる設計から製缶板金、機械加工による部品製作、組立、据付調整まで

株式会社ハタナカ
宇治市榎島町十一-66-6
電話 0774-20-0629
FAX 0774-24-3887
http://www.e-hatanaka.co.jp

厄除・開運の聖天さん
天台宗
御蔵山 宝壽寺

墓地あり ※宗派問わず
宇治市木幡御蔵山39-3
TEL.0774-31-8041

う
宇治も
歩けば



宇治市 源氏物語ミュージアム

MAP G-2

『源氏物語』の世界を分かりやすく紹介する展示や映画を上映しています。平安文化を楽しみながら学ぶことができる施設です。

問 39-9300

時 9:00～17:00(入館は16:30まで)

休 月曜日(祝日の場合はその翌日)、年末年始

CHECK!

源氏物語と宇治

『源氏物語』五十四帖のなかで最後の十帖は、主な舞台が宇治で、「宇治十帖」と呼ばれています。市ではそのゆかりを大切に、『源氏物語』をテーマとした、まちづくりを進めています。

その二

源氏物語や歴史を堪能する



れ
歴史資料館で
宇治の歩みに
思いを馳せる

宇治市 歴史資料館

MAP G-4

宇治市文化センター内にあり、宇治にかかわる歴史資料を収集・保存すると共に、調査研究の成果を展覧会や講演会の開催、図書の刊行によって広く紹介しています。宇治の歴史に関する質問も随時受け付けています。

問 39-9260 時 9:00～17:00

休 月曜日・祝日・年末年始



源氏物語ファンは必見!

宇治十帖モニュメント

MAP G-3

市内に点在する『源氏物語』宇治十帖の古跡全体を象徴するモニュメントで、ヒロイン「浮舟」と「匂宮」が小舟で宇治川に漕ぎ出す有名な場面をモチーフとしています。

〈以下は広告スペースです〉

宇治 政小山園
YAMAMASA KOYAMAEN
Since 1861

ONLINE STORE

パッケージのリニューアルを致しました。

ご自宅用からギフトまで、できたてのお茶を本社工場事務所では、特別価格でお分けしております。ご来店お待ちしております。

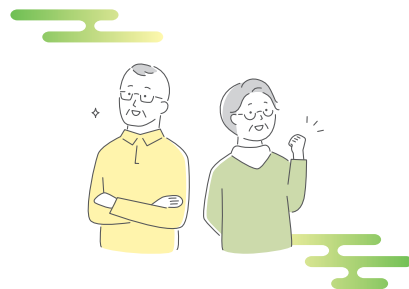
☎0774-24-1122 宇治市小倉町久保 96

永代供養と各種祈祷の道場

じき ぎょう じ
日蓮宗 直行寺

〒611-0021 宇治市宇治式番91
TEL 0774-22-2618 FAX 0774-23-8684

JR宇治駅 徒歩10分
京阪宇治駅 徒歩15分



ドーム型アーチ式のダムです /

天ヶ瀬ダム MAP C-4

形が翼を広げた鳥の姿を思わせるところから、ダム湖は「鳳凰湖」と呼ばれています。桜も紅葉も楽しめ、ハイキングコースとしてもおすすめです。近くには天ヶ瀬吊り橋もあります。

☎ 22-2188



げ
幻想的な
雰囲気となる
ライトアップ



〈以下は広告スペースです〉



宇治橋 MAP G-2・3

日本三古橋の一つに数えられる由緒ある橋。646年に僧道登によって架橋されたと伝えられ、上流側に突き出た「三の間」が特徴となっています。現在の橋は1996年3月に完成したものです。



アジサイやツツジなど
花の寺としても有名です

三室戸寺 MAP H-2

平安時代から広まった観音信仰の西国三十三ヶ所巡礼の十番札所として現在も多くの人々が訪れています。

☎ 21-2067

🕒 8:30～16:00 (4月～10月は16:30まで)

※最終受付は50分前



興聖寺 MAP H-3

曹洞宗の名刹で、春秋に美しい「琴坂」とともに人気です。開祖道元は最初の禅苑を京都深草に建てましたが戦乱で廃絶し、1648年に永井尚政によって宇治の地に再興されました。

☎ 21-2040 🕒 10:00～16:00

曹洞宗 鳳翔山 靖國寺

宗派問わずで、
永代供養を受付中

宇治市宇治金井戸7-14 TEL.0774-21-3023
メール: info@yasukunidera.or.jp

TEA SQUARE MORIHAN

見る香る五感で楽しむお茶広場

創業189年を迎える老舗茶舗ならではの茶施設。当社のお茶を使った蔵カフェや売店、お茶の木や新茶ハーバリウムなどお茶の魅力に触れます。

公式 Instagram

〒611-0042 京都府宇治市小倉町久保78
近鉄小倉駅から徒歩10分
TEL:0774-51-1519

森生

生長の家宇治別格本山

宗教法人 生長の家 宇治別格本山

TEL 0774-21-2151

〒611-0021 京都府宇治市宇治塔の川32番地

曹洞宗 少林山 圓藏院 enzouin

住職: 宮崎 良章

宇治市広野町寺山122

TEL:0774-41-6634

道元禅師 初開道場 興聖寺

興聖寺は天福元年(一二三三年)、道元禅師によつて開かれた日本最古の曹洞宗の修行道場です。

〒611-0021 宇治市宇治山田27-1

TEL 0774-21-2040

ホームページ



う 宇治も
歩けば

歩けば

自然・レジャーを満喫する

その三



山城総合運動公園 (太陽が丘) MAP B-4

太陽が丘は、陸上競技場、野球場、球技場など芝生を基調とした運動施設と、既存の樹林地を保全・活用した遊びの森、冒険の森等レクリエーションゾーンからなる総合運動公園です。

問 24-1313

時 4月・9月(9:00~18:00)、5月~8月(9:00~19:00)、
10月~3月(9:00~17:00)

休 施設点検日 11月~6月の木曜日(祝日を除く)、年末年始
※詳細についてはお問い合わせください

少し足を延ばして...



CHECK!

木下アカデミー 京都アイスアリーナ

MAP B-4

大人から子どもまで楽しめる通
年型スケート場です。競技からレ
ジャーなど幅広く利用できます。

問 24-6101

時 営業時間について
はホームページを
確認してください。



アクトパル宇治

MAP D-1

自然体験・林間学習をはじめ、スポーツや勉強合
宿、各種研修、家族や仲間とバーベキューやキャ
ンプなど誰でも利用できます。自然いっぱいの
笠取で、のんびりと過ごすことができます。

問 075-575-3501

休 月曜日(祝日・夏休み期間は営業)、
年末年始(12月28日~1月4日)



天ヶ瀬森林公園

MAP C-4

天ヶ瀬ダムの東に広がる森林
公園。園内には遊歩道が整備さ
れ、バードウォッチングや森林浴が気
軽に楽しめます。また、展望台からは、宇治の街並みの
素晴らしい眺めが広がります。



植物公園 MAP B-4

太陽が丘の西隣にある約10ヘ
クタールの植物公園で、園内には
四季を通して観賞できる緑
の休憩所(温室)をはじめ、バラ
園やハーブ園、四季おりおりの
植物が楽しめる植物公園です。

問 39-9387

時 9:00~17:00(入園は16:00まで)

休 月曜日(祝日の場合は翌日)、12月28日~1月4日



〈以下は広告スペースです〉

「最高にワクワクする村」で
少し贅沢なキャンプを
してみませんか?

かさとびあ

「泊まる」

ロッジをはじめ、オートサイト、ウッ
ドデッキ、一棟貸等、数種類の宿
泊施設からお選びいただけます。

「遊ぶ」

大人気「ふわふわドーム」をはじめ、
川遊び、芝生エリア、アスレックス
ベースもありお子様に大人気です。

「食べる」

ピザ窯のある共用の炊事場有り。
BBQ食材のご提供もご予約可能。
敷地内カフェ併設しております。

HP

Instagram

Merriest Village ~かさとびあ~

宇治市西笠取黒出5-1
TEL 075-366-9581



お茶と宇治のまち歴史公園

MAP G-2

歴史公園は、宇治茶の魅力と宇治の歴史・文化へ誘う玄関口として、「史跡ゾーン」と「交流ゾーン」に分けて整備しています。

テラスから
一望できる
宇治のまち

お茶と宇治のまち交流館
茶づな

宇治茶と宇治の歴史・文化に触れることができるミュージアムや、お茶に関する体験講座を展開する他、様々なイベントが実施できる庭園や広場を備えた、賑わいあふれる施設です。

問 24-2700

時 9:00～17:00(ミュージアムの最終入場時間は16:30)



ミュージアム(有料エリア)

宇治茶や宇治の歴史・文化についてデジタル展示や実際に手で触れて体感できる展示で紹介しています。



宇治茶の間



歴史の間

レストラン・ショップ

景色を眺めながらお茶や食事ができるレストランや、オリジナルグッズなどを販売しているショップがあります。



レストランの
定番メニュー

よくばりセット
(ミニわらびもち・ミニ抹茶パフェ)

史跡・庭園・広場

園内には安土桃山時代や江戸末期から明治初期の各時代を再現した史跡宇治川太閤堤跡があり、開放的な庭園や広場ではイベントも開催されます。



史跡宇治川太閤堤跡



修景茶園



庭園



広場

歴史を
感じながら
散策しよう



〈以下は広告スペースです〉

“心を添えて”人・物すべてを運びます



一般貨物



貸切バス



バスツアー



引越・家具移動



茶道



縁庵カフェ

株式会社 宇治吉田運送

宇治市木幡東中34-7

TEL:0774-31-8291



コンクリート二次製品
グレーチング・鉄筋器材
硬質塩ビ管・化学合成品
土木用副資材
その他土木資材



株式会社 柳生建材

宇治市榎島町式四・45の2

TEL.0774-23-3889

確かな技術と弛まぬ努力...

継続は力なり。

ISO 9001:2015 認証取得
ISO 14001:2015 認証取得いつからでも
始めていただけます

随時体験受付中

もくせいじゅく

日本画教室 木犀塾



○日本画用岩絵具製造メーカー主宰の教室です。
○全コース最大8人の少人数制です。
○1クラス2時間制です。

京阪宇治駅より徒歩5分

〒611-0021 宇治市宇治乙方68

お問い合わせ先 ナカガワ胡粉絵具(株)

TEL.0774-23-2266(平日9時～17時)

Mail: info@nakagawa-gofun.co.jp

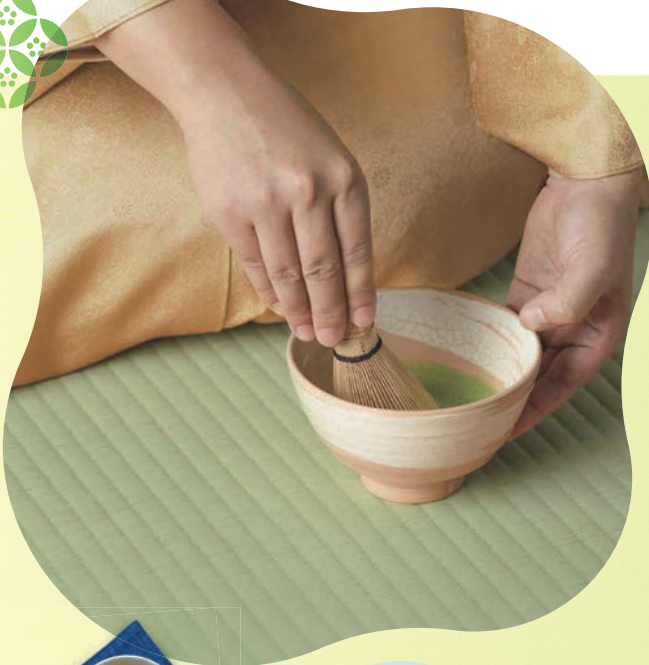
http://nakagawa-gofun.co.jp/

④ 宇治も
歩けば

その四
宇治茶を嗜む

宇治茶は、鎌倉時代の初めごろに梶尾高山寺の明恵上人により宇治に伝えられたのが始まりとされています。室町時代には三代將軍足利義満が宇治に七つの茶園をつくり、その後も豊臣秀吉や徳川幕府によって手厚く庇護され、宇治茶は高級茶の代名詞となりました。

最近では宇治茶を使用したスイーツも人気を博しています。



気軽に
お点前を
体験できます

市営茶室 対鳳庵

MAP G-3

宇治茶の振興と茶道の普及を目的に建てられた本格的な茶室で、平等院の鳳凰堂に相對していることから「対鳳庵」と名付けられました。

問 23-3334 (宇治市観光センター)

時 1月10日～12月20日(10:00～16:00)

※詳細は宇治市観光協会HPを確認

宇治茶巡りガイドツアー

宇治といえば高級ブランドとして有名な宇治茶の産地。まちの発展を支えてきた宇治茶のルーツを巡る旅に地元ガイドがご案内します。

問 22-5083

(宇治観光ボランティアガイドクラブ)

時 毎週土・日曜日(時期により休みあり)

宇治茶に
関する
イベント

》 5月初旬

宇治新茶
八十八夜茶摘みの集い

『♪～夏も近づく八十八夜～♪』と茶摘みの歌に歌われているように、立春から数えて八十八日目に開催されるイベントです。

》 5月中旬

市民茶摘みの
つどい



》 5月中下旬

全国煎茶道
大会

煎茶ゆかりの地であるこの萬福寺で、全国各地から約30もの煎茶道流派が参加し、お茶席が設けられます。

》 6月1日

宇治上神社
献茶祭

世界遺産の宇治上神社で行われる献茶祭。



(以下は広告スペースです)

クラウン スポーツ
CROWN SPORT

ネットトヨタヤサカ 宇治店 宇治市横島町拾六24-5 TEL:0774-24-4070

大久保店 宇治市大久保町田原20-1 TEL:0774-43-1700

お客様相談センター 0120-59-0010

定休日/毎週水曜日・第2火曜日 営業時間/10:00～18:00
https://www.netz-yasaka.com

LEXUS
EXPERIENCE AMAZING

レクサス宇治

〒611-0041 宇治市横島町十六24-10
TEL.0774-22-2500 FAX.0774-22-2526
営業時間 10:00～18:00 定休日 水曜日・第二火曜日



中宇治



小倉



木幡



白川

茶園風景

市では、主にてん茶(抹茶の原料)と玉露が生産されており、
両茶種は「おいしさいばい覆下栽培」という新芽の頃の日光を遮るために、
茶園に覆いを施します。

〈以下は広告スペースです〉

CHECK!

美味しいお茶を楽しもう

煎茶

- ① お茶の葉を急須に入れます。一人当たり小さじ1杯を目安に、大人数は少なめに、小人数は多めが良い。
- ② お湯は5分間ほど沸騰させたものを使います。70℃くらいのお湯を一人当たり50cc程度注ぎ、約1分待ちましょう。
- ③ 湯のみに少しずつ順番に入れていきましょう。お茶は急須に残った最後の一滴まで注ぎ切るのが大切です。

玉露

- ① 煎茶の時の要領でお湯を冷まします。40～60℃くらいが適温。急須にお茶の葉を一人当たり小さじ山盛り一杯(約3グラム)を入れます。
- ② 急須に冷ましたお湯を一人当たり約20cc入れ、約2分待ちましょう。この間に玉露ならではの甘みが引き出されます。
- ③ 少しずつ湯のみにお茶を注ぎます。最後の一滴まで注ぎ切りましょう。

抹茶

- ① 茶わんに抹茶を、茶しゃくで山盛り2杯(約2グラム)入れます。
- ② 十分に沸騰させたお湯約70ccを静かに注ぎます。
- ③ 初めは茶せんで底の抹茶を溶かして、次に茶せんをやや浮かしてよくかきまぜましょう。細かい泡が立ったら静かに茶せんをあげて、出来上がりです。



お客様の快適な暮らしの実現を目指して...



総合建設業

- ◇ 舗装工事
- ◇ とび・土工工事
- ◇ 解体工事
- ◇ 鋼構造物工事
- ◇ 塗装工事
- ◇ 土木工事
- ◇ 水道施設工事
- ◇ 石工事
- ◇ しゅんせつ工事

浅野建設工業株式会社

〒611-0023 宇治市折居台1-4-9

TEL.0774-24-3600

浅野建設工業株式会社 検索



お茶づくり体験や
お茶料理、
スイーツを楽しめます



〈竹かご膳〉



宇治館 宇治茶工房

宇治市宇治山田10
TEL 050-3152-2930

10月1日

各地区で
行われる茶祭

製茶記念式典及び茗碗祭、宇治神社献茶祭、小倉茶祭、茶祭記念行事

10月第1日曜日

宇治茶まつり

栄西禅師、明恵上人、千利休の3人の茶祖の遺徳をしのび、宇治橋周辺で行われます。

11月5日

県神社献茶祭

茶業等の発展を祈願し、点てた抹茶を奉納する神事です。

京都電機器株式会社 検索

in the future

共鳴するテクノロジーで未来を開く

パワーエレクトロニクスとオプトエレクトロニクス
2つをつなぐデジタル制御技術。

京都電機器株式会社

宇治市横島町十六19-1
TEL 0774-25-7711
FAX 0774-25-7712

宇治 丸久小山園
MARUKYU KOYAMAEN

宇治茶製造販売
株式会社 丸久小山園

■本社工場・直売店
営業時間 9:00～17:00
〒611-0042 宇治市小倉町寺内86番地
専用番号(0774)20-0909

■横島工場・直売店
営業時間 9:30～17:00
〒611-0041 宇治市横島町中川原172-4
TEL(0774)25-0505
www.marukyu-koyamaen.co.jp

学校給食の
パン製造指定工場

有限会社 木村屋

〒611-0021 宇治市宇治若森6番地1
TEL.0774-21-2263
FAX.0774-22-9489

う
宇治も
歩けば

万願寺とうがらし

古くから舞鶴地方で栽培されていた大型のとうがらしで、厚くて甘く、さらにやわらかく種子も少ないので煮ても焼いてもおいしい野菜です。

とうがらし
だけど全然
辛くない

伏見とうがらし

とうがらしの中では最も細長い品種で、果実は焼き物、炒め物、煮物など、葉っぱも佃煮などで食べられます。食物繊維、カルシウム、ビタミンCなどが豊富。

イチゴ

甘酸っぱさとビタミンCがたっぷりです。スイーツには欠かせません。近年、宇治市でも栽培が盛んでいろいろな種類のイチゴを楽しむことができます。

みずな

江戸時代以前から京都を中心に栽培されてきたとされ、軟らかく、かつシャキシャキとした歯ざわりで、鍋ものやサラダ用に人気があります。

季節の恵みを楽しむ
その五

水稲

巨椋池干拓田、槇島既成田を中心に、ヒノヒカリなどが作られています。市内農地の約6割を占め、最も多く栽培されています。

か
風が運ぶ
稲の香りも
楽しんで

ブロッコリー

地中海沿岸が原産とされ、冬が旬の花芽を食べる野菜です。ビタミンCや葉酸など栄養価が豊富で、宇治では土地改良により質の高いものが作られています。

キャベツ

ケールを祖先とするビタミンC・Kが豊富な野菜です。本来は冬が旬ですが、春キャベツなど多様な品種があり、周年でおいしく食べられます。

日本は特産品であふれている

生産者の愛情が注がれた全国の逸品の数々

注文方法はどれもOK!


電話


FAX


インターネット

詳しくは

わが街とくさんネット

Check!




Meat


Noodle


Gift


Health & Beauty


Fruits


Craft


Drink


Seafood


Sweets

株式会社サイネックス

〒543-0001 大阪府大阪市天王寺区上本町5丁目3-15

TEL:06-6766-3360 FAX:06-6766-3345

わが街とくさんネット



ねぎ

九条ねぎは日本の葉ねぎ(青葱)の代表品種です。カロテンやビタミンBを多く含み、鍋物、すきやき、ぬたや和え物など様々な料理でおいしく食べられます。



なす

代表的な夏野菜で、宇治でも多く収穫されます。皮の色が紫紺色の他に緑や白色のものや、形も丸い「賀茂なす」など多様な品種があります。

地元の野菜たっぷり
おいしいわ!



〈以下は広告スペースです〉



椎茸

ホダ木を使った原木シイタケが生産されています。お鍋はもちろん、網焼き、バター焼きや卵とじなど、おいしい食べ方いろいろです。



丹精込めて
作られた
花たち

小菊

直径が9cm以下の菊の花で、色や咲き方が多様であり、切り花、家庭菜園で広くなじみのある花きです。



グラジオラス

冠婚葬祭、イベントでの飾りつけなどに適した背丈の高い華やかな花です。白やピンクが人気です。



鶏卵

鶏舎の中で放し飼いをする平飼いなどで元気に育った鶏から産まれた卵です。



牛乳

毎日おいしい牛乳を出してくれています。

住宅新築・増改築・リフォーム工事

京都府知事許可(般-4)第37070号
宇治市工事入札登録業者



松田工務店

宇治市 松田工務店 検索

京都府宇治市琵琶台1-15-9
TEL 0774-24-0372



毎日おいしい
しあわせを。

ロイヤルブレッド

山崎製パン(株) 京都工場
〒611-0041 京都府宇治市横島町目川100
TEL.0774-23-5811

マキシマ製作所 株式会社

鉄工・配管他 機械修理、製作、据付工事
宇治市横島町一丁田3番地3
TEL.0774-21-2384

「理想の水環境」で、
地球の未来を考えています。

飲用、浴場用、プール用、庭園用
浄水処理機器、設計・施工・メンテナンス

サン工建株式会社
Sankoken Co., Ltd.

B.AID 有機物分解剤
ベスト・エイド
PAT No.1762871
No.1921078

宇治市横島町中川原146-7
TEL.0774-24-7776(代)
FAX.0774-22-4004
<https://san-kouken.co.jp>

ファクトリー系アウトソーシング
塗装、梱包、発送
業務請負業 人材派遣業



株式会社
吉松産業

宇治市宇治蔭山79番地の2
TEL.0774-23-5611(代)
FAX.0774-23-5601

事務所/京都・久御山・京田辺



う
宇治も
歩けば

その六

にぎわいの年中行事

春

夏

おてかけ
しましよ!



宇治川さくらまつり

4月
第1土・
日曜日

4月第1土・日曜日に開催され、たくさんの花見客で賑わいます。茶席をはじめ、宇治川春の市、伏見の銘酒試飲、花見舟等様々なイベントが実施されます。

※さくらの開花状況により開催日を変更する場合があります。



炭山陶器まつり

宇治の北端に位置する炭山は深い緑に包まれた静かな山里。喜撰山のふもとを流れる志津川の源流にそって自然と調和した陶芸が盛んな地域です。そんな宇治の歴史ある文化「炭山陶器」がずらりとならぶ炭山陶器まつりでは、お気に入りの作品を探す沢山の人が賑わいます。



宇治新茶 八十八夜茶摘みの集い

5月
初旬

立春から数えて八十八日目に開催されるイベントで、茶摘み体験、宇治茶の淹れ方教室、手もみ体験等、宇治茶づくしのイベントを開催しています。

市民茶摘みのつどい

5月
中旬

宇治茶の良さを多くの市民に知ってもらうため、市制施行20周年(昭和46年)から毎年実施しています。どなたでも参加することができ、毎年多くの人で賑わっています。



〈以下は広告スペースです〉



警備 STAFF 募集

女性
男性

・週1回~OK
・日払週払いOK
・18才以上
・学歴・経験不問



(株)シフト

お気軽にお電話下さい

☎0774-45-3911

宇治市広野町西裏57-1 2階2-1号室

全国警備業協会連合会 会員/京都府警備業協会 会員
京都府公安委員会認定 第703号

全国煎茶道大会

5月
中下旬

煎茶ゆかりの場所である黄檗山萬福寺の境内で開催されます。全国各地から約30もの煎茶道流派が参加し、お茶席が設けられます。



宇治上神社献茶祭

6月
1日

宇治上神社の境内にある湧水「桐原水」で煎茶を入れる神事を行います。お茶の収穫に感謝し、茶業や茶文化の発展を祈願するもので、神社が世界遺産に登録された1996年から実施されています。



あがた

県まつり

6月
5日～6日
未明

毎年6月5日から6日未明にかけて行われ、深夜に沿道の灯火を全て消して暗闇の中を梵天渡御が行われることから、別名「暗夜の奇祭」などと呼ばれており、宇治を代表するお祭りのひとつです。



宇治川の鵜飼

7月1日
9月30日

宇治川の鵜飼は、古くから親しまれ「蜻蛉日記」などにも記されています。川面に篝火が映え、鵜匠と鵜が一体となって繰り広げる華麗な世界をお楽しみいただけます。

③ 鵜匠が愛情込めて育てています



※掲載された情報は、社会情勢の変動等により変更される場合がありますのであらかじめご了承ください。



〈以下は広告スペースです〉

地元のニュースは



地域新聞 洛タイ新報

〒611-0021 宇治市宇治里兄 81 番地の 3 FAX0774-20-1417

TEL0774-22-4109

洛タイ新報 rakutai1954@gmail.com

- ◆自動車ブレーキエキスパート
- ◆エンジン、マニュアルトランスミッション、デフカレンシヤル等 各種オーバーホール
- ◆ブレーキディスクローター、ブレーキドラム、フライホイール、シリンダーヘッド等 各種研磨加工



有限会社 松原製作所

TEL 0774-23-4100
FAX 0774-23-4101

営業時間
8:00～18:00
休業日
日曜・祝日・第2土曜午後
京滋バイパス「宇治西インター」出て東へ直進、約500m

宇治市槇島町吹前106-7

高度な技術と確かな経験で
様々な現場を施工しています

鉄筋はあらゆる建物の骨組みとなる
重要な存在です。

事業内容
鉄筋加工・配筋作業

鉄筋工事業

株式会社 こむら鉄筋工業

〒610-0113 城陽市中芦原7-1

TEL.0774-55-2656
FAX.0774-55-2707

城陽市 こむら鉄筋工業

検索

鉄筋工事業 京都府知事許可(般-2)第29784号



京都府知事許可(般-1)第42424号

湯川鉄工

鉄骨・現場金物工事一式



〒611-0041 宇治市槇島町中川原 54

TEL.0774-22-0838
FAX.0774-22-0845



う
宇治も
歩けば

源氏ろまん

10月～
11月

わ
我らが宇治の
イメージを
全国へ発信

「特性を生かした個性ある地域づくり」をめざす「ふるさと創生事業」によって創設した紫式部文学賞・紫式部市民文化賞や、宇治市の美しい自然景観や歴史的な風土、優れた文化財などの宇治の特性を生かしたイベントです。

紫式部文学賞

日本女性文学の継承・発展と、市民文化の向上に資することを目的に、前年に発表された文学作品で、女性が作者であるものを対象に、全国の作家、文芸評論家、出版社、新聞社、市民などが推薦した作品の中から選考し決定します。

紫式部市民文化賞

宇治の文化的伝統の継承・発展を図り、市民文化の向上に資することを目的としています。市民による作品で、文学だけではなく、歴史や民族などの研究作品も対象です。

宇治田楽まつり

田楽は、平安時代の宇治の離宮祭（現在の宇治上神社、宇治神社の祭）等で大々的に演じられ、当時の代表的なお祭として賑い、宇治白川を拠点とした本座田楽のプロ集団が活躍していました。藤原氏の没落とともに衰退してしまいましたが、平成10年に市民の手で復活させたものが宇治田楽で、毎年10月中旬から下旬に行われます。

市民のまつりとして盛大に開催 /



宇治十帖スタンプラリー ～スマホで巡る～

源氏物語「宇治十帖」の古跡を中心に、宇治の自然を歩きながらスタンプを集めるイベントです。



＜以下は広告スペースです＞

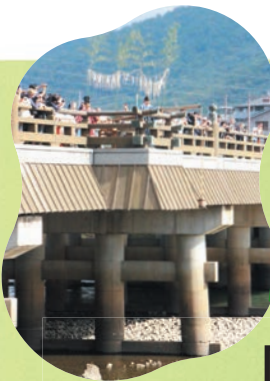
鉄道車両部品のトータルサプライヤー
共栄実業株式会社
メンテナンス部品、内装部品、電機品
バリアフリー製品、サイネージ関連システム
設計から製作まで一貫して対応
宇治市横島町本屋敷30番地
TEL.0774-28-5508
FAX.0774-28-5560
http://www.kyoto-kyoei.com/

しょうぼうじ えいたいくようこうしほ
曹洞宗 正法寺 永代供養合祀墓
永代供養納骨 合祀納骨
「個人でお墓を持ってない」
「お墓を守っていくことが出来ない」
「墓じまいを検討しているが供養は続けたい」
など
どうぞお気軽にお問合せください
個別墓地分譲も受付けております
TEL 0774-21-3420
京都府宇治市神明宮北55
(バス停「神明」より徒歩1分)

宇治茶まつり

10月
第1
日曜日

栄西禅師、明恵上人、千利休の3人の茶祖の遺徳をしのび、毎年10月初旬に宇治橋周辺で行われる祭りです。豊臣秀吉が宇治橋三の間から茶の水を汲み上げた故事にちなみ「名水汲み上げの儀」が行われ、興聖寺で茶壺口切りの儀などが行われます。



う
宇治茶の
隆盛を
祈願する行事

お茶がだいすき♪



〈以下は広告スペースです〉



11月
5日

県神社献茶祭

茶壺の中でひと夏寝かせたその年の新茶を石臼でひいて抹茶に仕上げます。茶業等の発展を祈願し、点てた抹茶を奉納する神事です。



は
走りながら
宇治の街を
眺めよう

2月
下旬

宇治川マラソン大会

世界文化遺産の「平等院」や「宇治上神社」、また源氏物語の「宇治十帖」ゆかりの地や風光明媚な宇治川畔など、お茶と歴史に育まれた街並みを楽しみながら走ることが出来ます。

※掲載された情報は、社会情勢の変動等により変更される場合がありますのであらかじめご了承ください。

株式会社下岡建設
SIMOOKA CORPORATION, INC.

〒611-0013 京都府宇治市菟道中筋14-7
TEL.0774-23-1212 FAX.0774-20-4802

CEC
Cosmo Engineering Co.,LTD

測量・設計・調査

コスモエンジニアリング株式会社
TEL・FAX 0774-20-0696
〒611-0021 宇治市宇治壱番120番地1
宇治共栄ビル401号
E-mail: cosmo-e@blue.plala.or.jp

総合建設業
株式会社南郷工業建設

〒611-0021 京都府宇治市宇治里尻78番地5
TEL 0774-22-2478(代)
FAX 0774-21-2843
mail: honsha@nango-kk.co.jp

お庭づくり
外構・エクステリア

新築／リフォーム
GARDEN ELEGANCE
0120-740-722
「お庭時間」を提供します

株式会社庭雅 本社／
ガーデンエレガンス ショールーム
Cotoha uji

〒611-0021 宇治市宇治式番 64-27

大きな
ヤシの木が目印！

ご提案
お見積り無料

観葉植物専門店
Cotoha
uji

お庭
×
インドア
グリーン

トータルグリーン
コーディネートも
承ります★

あなたのそばの医療機関

※このページは有料広告掲載ページです。

内科

小児科

泌尿器科

医療法人宝寿会
おうばく駅前
内科クリニック **在宅医療**

内科・循環器内科・神経内科

診療時間	月	火	水	木	金	土
AM9:00~12:00	●	●	●	●	●	●
PM4:00~7:00	●	●	●	●	●	×

【備考】月～金：午後1時～4時は往診

宇治市五ヶ庄新開11-29・18 **TEL0774-33-2828**
JR黄檗駅前

とくだ小児科内科

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00	●	●	●	●	●	●
午後 2:00～4:00	／	／	／	／	／	／
午後 4:30～6:30	●	●	／	●	／	／

※休診日：水曜日・金曜日・土曜日の午後、日曜日、祝日
※予診接種専用診療（要予約）：通常の診療時間内、火曜日・木曜日の午後2:00～4:00

城陽市久世里ノ西 64-22
TEL. 0774-53-4970

腎・泌尿器科おねクリニック

排尿の異常 血尿 尿失禁
側腹部痛・腰痛 下腹部不快感 前立腺がん検診

上記のような症状でお悩みの方はご相談ください

院長・医学博士 一般社団法人 日本泌尿器科学会認定
大嶺 卓司 泌尿器科専門医
京都府立医科大学 元臨床教授

診療時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00～12:00	●	●	●	●	●	●
午後 16:00～19:00	／	／	／	／	／	／

休診日：火曜、木曜、土曜午後、日・祝
TEL (0774) 66-3581 近鉄「久津川駅」下車 西へスグ
城陽市平川指月77-4
おねクリニック 城陽市 検索

内科・神経内科
ふじいキハダ診療所

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:00～12:00	●	●	●	●	●	●	／
午後 16:00～19:00	●	●	●	／	／	／	／
在宅診療 13:00～16:00	●	●	●	●	●	／	／

受付は診療終了時間の30分前まで 土曜午後、日曜・祝日休
在宅診療をしております

臨時往診には24時間365日対応しております

TEL:0774-31-3111
宇治市五ヶ庄新開11番地（ソバサ薬局2階）

内視鏡

循環器内科

胃カメラ 大腸カメラ検査
内科・消化器内科
はせがわ内科・内視鏡クリニック
HASEGAWA CLINIC

診療案内	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:00～12:00	●	●	●	●	●	●	／
検査 14:00～16:00	●	●	／	／	／	／	／
午後 16:30～19:00	●	●	／	／	／	／	／

0774-48-3301
宇治市広野町西裏87番地 ザ・ガーデンコミュニティD棟2F

日ごろから体調について相談できる
かかりつけ医をもちましょう。

循環器内科 外科 内科 心臓エコー 健診・予防接種

岡野医院

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:00	●	●	●	／	●	★
16:00～19:30	●	●	●	／	●	／

休診日：木曜、土曜午後、日曜、祝日 ★：土曜は13:00まで

城陽市平川鍛冶塚66-2 宇治城陽メディカルモール1階
城陽スイミングスクール向かい

0774-56-7780

健康アップ法

Health improvement methods

気持ちよく眠りにつくために

不規則な生活で睡眠不足になったり、ストレスによる不眠に悩む人が増えています。
睡眠不足や不眠は健康を損なう大きな要因。ここではよい睡眠を得るための方法をご紹介します。

1 寝る前にリラックスタイムをもとう

お風呂は、ぬるめのお湯にゆっくりと入って。寝つきの悪い人は、軽い読書やマッサージ、音楽を聴いたり、神経を鎮める香りを利用するなど、「お休みの儀式」を自分なりに工夫してみましょう。

2 寝る前には刺激を避ける

寝る前には、頭や体を興奮させる刺激を避けましょう。熱いお風呂も、食事や就寝の2時間前までにすませましょう。夕食後に仕事や趣味に没頭することも、心身ともに活動的な状態にして眠りにくくさせます。覚醒作用のあるコーヒーやお茶は5～6時間前から、また、たばこも控えましょう。



3 眠くなってから床につく

「眠らなければ」と意気込むと、かえって頭が冴えて寝つきを悪くしてしまいます。眠れないときはいったん布団を出てリラックスし、眠くなってからもう一度床につくようにしましょう。

4 寝酒は不眠の元

寝酒は睡眠薬代わりにはなりません。少量なら麻酔作用で眠りやすくなりますが、短時間で作用が切れ、目が覚めてしまうことも。慣れると量が増えて精神的・身体的問題が起こりやすくなります。また、飲みすぎると翌朝に疲れが残るもとになります。



5 どうしても眠れないときには医師に相談を

寝つけない日が続く、睡眠感がない、朝起きられない、十分眠っても日中の眠気強い、などの症状があるときは、早めに医師に相談してください。うつ病などの心の病気や、激しいいびき、睡眠時無呼吸症などの可能性もあります。



心と体のリラクゼーション法

心身の健康を維持するには、日頃からリラクゼーションを心がけることが大切です。
明日からでも気軽に始められる方法をご紹介します。

1 リラックス呼吸法

簡単な呼吸法で、体の緊張をほぐしてみましょう。口を軽くあけて、ハアーとため息をついてください。苦しくならない程度に長く息を吐いたら、少し息を止めて休みます。息を吸うのは自然にまかせ、吸ったら、またハアーと吐いて休む、というのを繰り返します。吐く息に集中するのがポイント。気分が落ち着くまで何回でもやってみましょう。

2 アロマセラピーを利用してみよう

アロマセラピーとは、植物の精油で、主にその香りをかぐことで健康に導くというもの。自分の好きな香りの精油をベースオイルで薄めてマッサージしたり、アロマポットに数滴垂らし、温めて香りを楽しみましょう。

3 動物や植物に癒される

動物に触れる「アニマル・セラピー」は、脈拍数や血圧が安定するなどの生理的な効果に加え、元気が出る、リラックスするなど、心理面でも大きなメリットがあるとされています。犬、猫、うさぎ、小鳥などのペットや、馬、イルカなどの動物と実際に手でふれあうことで、心身ともにリラックスできます。

植物にふれることも精神的な癒しリラクゼーション効果があると注目されています。ガーデニングはもちろん、部屋に観葉植物をひとつ置ただけでも心がなごみます。

