



April

4/1

第1837号

広報



WE ♥ SPORTS

世界で輝く宇治の星

INDEX [もくじ]

- 02 特集
- 08 市ホームページをリニューアル
24時間総合案内サービスの開始
- 09 **確定申告期限を延長します**
- 14 **人間ドック・脳ドックの受診
補助申込を受け付け**

今年、スポーツの祭典オリンピック・パラリンピックが東京で開催されます。

本特集では、ふるさと宇治で育ち、目標に向かって歩を進める、世界で活躍する若きアスリートを紹介します。春です。暖かい風が吹き草木の芽吹く季節に、皆さんも何かスポーツ始めませんか。

WE SPORTS

世界で輝く宇治の星



かわさき ゆずき
川崎 柚季さん【プロフィール】

11歳(小学6年生) スケートボード選手(プロスケーター/フリースタイル)
2018年 世界選手権 アマチュア最年少優勝
2019年 カナダ世界大会 プロ部門 2位
いずみ保育園(現いずみこども園)卒、北槇島小学校在学中

【目標】プロとして世界大会で優勝する!

【好きな食べ物】寿司、茶団子

【宇治で好きな場所】丸久小山園(槇島工場)です。
学校の社会見学で工場を見学したり、休みの日には、グリーンティーや茶団子、ソフトクリームを買ったりします。



ミスをしなくなるまで練習

3歳の頃、パパがスケートボードをやっていました。その時「ちょっとやってみないか」と誘われてやってみたのが始まりです。今、水曜日以外は毎日練習しています。平日は、夕方2時間くらい、週末は、朝から晩まで練習しています。

いつもミスをしなくなるまでトリック(技)を練習します。何度も同じところで失敗するような時は、嫌になることもあるけど、「スケートボードをやめよう」とは思わないです。やめても、次にこまめで好きになれるものに出会えるか分からないと僕は思います。

失敗からオリジナルを作る

試合で勝ったり、自分のオリジナルのトリックが出来たりしたら、楽しいしもっとやりたいという気持ちになります。オリジナルトリックは失敗から生まれます。トリックを練習している時に失敗すると、ボードがいつもと違う回転になるので、「ここからこうしたら出来るんじゃないか」と自分で考えて、何回かやってみて成功したら、それがオリジナルトリックになります。

オリジナルトリックが出来たら、それをSNSで世界に発信して、世界中のフリースタイルをしているみんなと会話をします。

出来ないと思ったらそこまで

調子が良くても悪くても、自分で出来ないと思ったらそこで終わると思っています。大会に出る時は、いつも緊張します。初めて世界の大会に出た小学3年生の頃は、「失敗したらどうしよう」と思っていました。今は、失敗しても「次のトリックを絶対に決めよう」と、前向きに考えながら演技が出来るようになりました。

夢は「引張っている存在」に

今の目標は、プロとして、世界大会で優勝することです。優勝するには、まずノーミスで滑ることが必要です。次に、どうやって審査員やお客さんを盛り上げて自分の気持ちをアピールするかだと思います。僕は、曲が始まる前に手拍子などで観客を盛り上げてから滑り始めます。「みんな見てるよ」という気持ちで、自分のモチベーションを上げています。大会に向けて、基本的なルーティン(組み合わせたトリックの見せ方)を自分で考えて、周りからアドバイスをもらいアレンジしています。

夢は、活躍している僕の師匠のように、人に教える立場になって、フリースタイルのスケートボード界を引っ張ってほしいようなスケーターになりたいです。そしてフリースタイルのことを、もっとみんなに知ってもらいたいです。

【競技の説明】

スケートボードには様々なスタイルがあり、川崎さんは、「フリースタイル」のスケーターです。「フリースタイル」は、平らな場所で様々なトリック(技)を連続的に行い、フィギュアスケートのようにトリックを繰り返します。その他に、街中に存在するもの(縁石や手すりなど)を使ってスケートする「ストリートスタイル」などがあります。ジャンプで物を越えたりするなど、障害物を使ったトリックが特徴的です。オリンピック競技として採用されたのは「ストリートスタイル」のトリックを競技化した内容で、「パーク」と「ストリート」の2種目があります。「フリースタイル」は、オリンピック競技の種目とはなっていませんが、今後の動向が注目されます。



YUZUKI KAWASAKI





WE SPORTS

世界で輝く宇治の星

NAGISA IKEMOTO

小さい頃からプールが好き

2歳ぐらいから、太陽が丘のプールによく行ってました。水泳教室には、保育園の友達の多くが通っていたので、その影響で6歳の頃から通い始めました。

今は、週6日、平日は2時間くらい、土日は午前と午後2時間ずつ、練習をしています。オフの日は、家でゆっくりしたり、お母さんや友達と買い物に行ったりします。

水泳をしていて良かったと思うのは、合宿や大会を通じて友達が全国に出来たことです。厳しい合宿や練習を積み重ねてきて、良い記録が出ると本当にうれしいですし、次の練習を頑張る励みになります。

水泳をやめたいと思ったことはありません。合宿など練習がきつくて、最初は友達もいなくて話す人もいないと、精神的に追い詰められることはありませんでしたが、今まで大きなけがなく、挫折というものをまだ経験したことがありません。

オリンピックを目指すために

中学生の頃は、楽しく泳ぎたいと思っていました。高校に入ってから、世界で活躍する選手と一緒に大会に出て、「こんな風に早く泳げるようになりたいな」と思い、オリンピックを意識し始めました。

昨年の11月に、イトマンスイミングスクールに移籍しました。4月の選考会前に、環境を変えることに迷いはありましたが、オリンピックを目指すために、自分で決めました。大切な時期に自分の決断で環境を変えたからには、死ぬ気で頑張ろうと思えました。移籍前と比べて記録も伸びているので、今は環境を変えて良かったと思っています。

人として成長したい

初めての大きな大会は、中学3年生の時の、ウズベキスタンで開催された「アジアエージ」という大会です。この後、海外の大会へ呼んでもらえるようになり、自分にとって転機となる大会でした。とても緊張しました。ただ、滞在中のご飯が合わなかったのか、私を含めて選手全員がお腹を壊していて、そこに意識がいき、気が紛れて逆にいつもどおりの泳ぎが出来ました。

私は、周りからは緊張していないように見られることが多いのですが、実はすごく緊張している大会もあります。スタート台に立った時、足が震えることもあります。緊張をほぐすために、召集の直前までずっと好きな音楽を聴いて周りの声を聞かないようにしたり、音楽が無い時は、友達とレースとは関係ないことをおしゃべりしたりしています。

ゲン担ぎはしないようにしています。それをやってしまうと、しななかったときに意識してしまうので、絶対にやらないようにしています。

将来の夢は、オリンピックでメダルを取るのももちろんですが、その前に一人の「人」として応援されるような、「ホィいね」と心から言ってもらえるような選手になりたいです。



いけもと なぎさ
池本 凧沙さん【プロフィール】

17歳(高校3年生) 競泳(自由形、2019年世界水泳日本代表選手、イトマンスイミングスクール所属)

2018年 ユースオリンピック競技大会女子リレー 4×100 m自由形 3位

2019年 世界水泳 女子リレー 4×200 m自由形 8位 など

三室戸保育園(現 みんなのき三室戸こども園)、菟道第二小学校、宇治中学校卒

2017年 市のスポーツ賞(ジュニア賞)受賞他

【目標】オリンピックでメダルを取る!

【好きな食べ物】寿司

【宇治で好きな場所】最近、中村藤吉本店(宇治本店)にお土産を買いに初めて行ったのですが、美味しそうなものがたくさんあって驚きました。せっかく宇治に住んでいるのに、もっと行ってあげれば良かったと思いました。

【競技の説明】

競泳は、一定の距離を決められた泳法(自由形、背泳ぎ、バタフライ、平泳ぎ)で泳いでタイムを競う競技で、池本さんは、「自由形」の選手です。「自由形」の泳法は自由ですが、クロールが主流です。自由形の種目は、個人で50~1500m、リレーで4×100m、4×200m等があります。



うえやま だいな
上山 大就さん【プロフィール】

20歳(大学3年生)
空手(組手、全日本空手道連盟ナショナルチーム選手)
2019年 アジア空手道選手権大会(U21)個人+84kg級 2位
2019年 東アジア空手道選手権大会 団体戦 優勝
2019年 アジアシニア空手道選手権大会 団体戦 3位
小倉双葉園保育所、小倉小学校、西宇治中学校卒
2019年 市のスポーツ賞(優秀選手賞)受賞 他

【目標】世界一!

【好きな食べ物】肉

【宇治で好きな場所】平等院・塔の島・宇治橋。神社・寺や自然が好きで、塔の島周辺にパワーをもらいに行きます。

【競技の説明】

空手道競技には、「組手」と「形」があり、上山さんは「組手」の選手です。「組手」は相対する2人が、「寸止め」で突き・蹴り・受けを自由に使い、ポイントを競います。スピード感あふれる攻防が魅力です。「形」は、仮定の相手に対する攻撃と防御で構成され、それが一連の流れとして組み立てられている演武です。

DAINA
UEYAMA

続けられた理由

中学時代、京都代表として全国大会に出場した時に初戦敗退したり、高校時代に大将として臨んだ全国大会で負けたりした時は、心が折れそうになりました。でも、その後も懸命に練習をして、全国大会で優勝した時は、本当にうれしく、感動して仲間と共に勝利を喜び合いました。今まで頑張ってきたことが良かったと、心から思えました。このような経験や、毎日の練習量は自信にもつながっています。

試合に負けるとすごく落ち込みます。そんな時も練習はしますが、心は空手から少し離れることもあります。でも気持ち切り替え、また空手に打ち込めるのは、やはり空手が好きだからです。

空手をやっていて良かった



大会の前は緊張

大会前は、空手のことばかり考えて、集中した状態になります。自分の調子が良い時の動画などを見て気持ちを上げています。ナーバスになって調子が悪くなくても、試合の日には吹っ切れることが多くて、コートに入って礼をしたら、ふっといつもの調子に戻ります。日々練習しているのでも、体が勝手に動きます。

支えてくれている方々に

恩返ししたい

現在は大学の寮で生活しています。練習が上手くいかなくて悩んだ時は、寮の同部屋の仲間や先輩と空手のことを話し、互いにアドバイスをし合うことで、リフレッシュ出来ています。

目標は、世界一になることです。今の自分があるのは、高校時代から現在までずっと指導をしていただいている監督や、幼い頃から、調子が良い時も悪い時も陰で支えてくださる道場の先生方、いつもサポートしてくれる家族や、一緒に頑張っている仲間のおかげです。今後も感謝の気持ちを忘れず、目標に向かって努力し、支えてくれた方々に恩返ししたいと思っています。



WE ♥ SPORTS
世界で輝く宇治の星

園生涯学習課 ☎20・87590

※組織名等は3月現在

スポーツを通じて

幸福で豊かな生活を

市では、市民の皆さんが、目的や体力、ライフスタイルに応じて日々の暮らしの一部にスポーツを取り入れ、生涯にわたって豊かなスポーツライフを送ることの出来る環境整備を進めています。また、自主的・自発的なスポーツへの関わりを支援し、スポーツに積極的に関わる市民を増やすことを目標としています。



誰でも、気軽に出来る

スポーツで、楽しく、健康に

スポーツにはたくさん魅力があります。心身の成長だけでなく、健康増進、仲間づくり、地域コミュニティの活性化など多面的な価値を持っています。市では、各種スポーツ大会の実施や「ニュースポーツひろば」を開催しています。

※ニュースポーツは、幅広い世代で楽しむことが出来る、気軽に始められる生涯スポーツです。ニュースポーツひろばの日程は、市ホームページで確認出来ます。

市のおもな主催事業

6月	障害者スポーツ大会
10月	市民スポーツまつり
12月	市民駅伝競走大会
2月	宇治川マラソン大会
3月	ファミリーバドミントン大会
通年	ニュースポーツひろば(西宇治・黄檗体育館)

市公式ホームページをリニューアル!

☎秘書広報課広報係 ☎20-8704

* 注意点 *

- リニューアルに伴い、通信の暗号化等のため、トップページを含むすべてのページのURLが変更となります。お気に入り等に登録されている場合は、変更をお願いします。※新しいトップページのURLは次のとおりです。
(新) <https://www.city.uji.kyoto.jp/>
(旧) <http://www.city.uji.kyoto.jp/>
- リニューアル後しばらくは、GoogleやYahoo!などの検索サイト、サイト内検索をした際に検索結果が正しく表示されない場合があります。

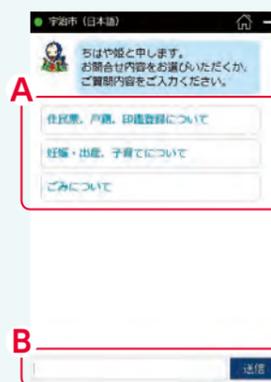
リニューアルと同時リリース!

24時間総合案内サービスの開始 (AIチャットボット)

☎IT推進課 ☎20-8768

利用者の皆さんからの様々な問い合わせに対して、人工知能(AI)を活用したAIチャットボットが、対話形式で自動応答を行うサービスを導入しました。市公式ホームページから24時間365日いつでも利用出来ます。会話をすればするほどAIが学習し賢くなっていきますので、ぜひ利用してください。

【次のいずれかの方法で利用出来ます】



- A 調べたい内容の選択肢をクリックすると、関連する選択肢または回答が表示されます。
- B 自由入力欄に、調べたい内容から連想されるキーワードを入力し送信ボタンをクリックすると、キーワードに関連する選択肢または回答が表示されます。

私がお答えします! どんどん質問してね♪
by 宇治市宣伝大使「ちはや姫」



利用者の皆さんにとって、より使いやすく、見やすいホームページとするために、3月16日(月)にリニューアルを行いました。



旧ホームページ 新ホームページ(一部)

* 主なリニューアルの内容 *

- (1) 市の魅力を発信するサイトを作成**
「観光情報」や「宇治茶」の他、「子育て支援」、「移住定住・魅力発信」、「健康長寿」、「産業振興」の4つのテーマについて、より情報の配信に特化したサイトを新たに作成しました。
- (2) ユーザビリティの向上**
分類を全体的に整理すると共に、「見やすさ」を重視するなどページのデザインはシンプルにまとめました。また、サイト内を検索するための窓口を上部に大きく配置する等、知りたい情報を容易に探し出せるように検索性の向上を図りました。
- (3) アクセシビリティの向上**
高齢者や障害のある人にも使いやすく、見やすいホームページとなるように、ウェブサイトのアクセシビリティに関する日本工業規格(JIS)に準拠しました。
- (4) スマートフォンなどに対応**
利用者の使用端末の画面幅に応じてレイアウトを変える仕組みを取り入れました。スマートフォンやタブレット端末などでも見やすくなります。
- (5) 緊急時の情報発信対応**
災害発生時等の緊急時には、専用トップページに切り替え、災害情報や避難所など緊急性の高い情報を発信します。

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。

確定申告期限を延長します

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止の観点から、申告所得税、贈与税、個人事業者の消費税の申告・納付期限を、4月16日(木)まで延長します。
これに伴い、申告所得税及び個人事業者の消費税の振替納税を利用している人の振替日についても、延長する予定です。振替日は、確定後に国税庁ホームページ等でお知らせします。

☎宇治税務署 ☎44・4141

母子家庭奨学金の申請が始まります(毎年要申請)

☎府内在住(京都市を除く)で乳幼児〜高校生等の児童・生徒を扶養している母等(府の他の奨学金等を受けている人や父子家庭は対象外)
《支給額(1年分)》◎乳幼児11万1千円 ◎小学生2万1500円 ◎中学生4万3千円 ◎高校生6万4千円 ◎高等学校入学支度金3万5千円
☎所定の用紙に証明書等(高校生は要在学証明書)を添え、5月29日(金)までに子ども福祉課 ☎20・8733へ。6月以降の受け付け分は、申請月の翌月分からの支給額となります。高等学校入学支度金を入学前に申請した人は、期限までに必ず申請してください。

上下水道料金と固定資産税でスマートフォンによる支払いが出来るようになりました

☎上下水道料金・営業課 ☎20・8761
 ◎固定資産税・納税課 ☎20・8720
 4月1日から上下水道料金、固定資産税について、これまでの口座引き落とし、納付書による金融機関やコンビニエンスストアでの支払いに加え、スマートフォンでの支払いが出来るようになります。
《利用可能なサービス》
 ・PayPay
 ・LINE Pay
 ※詳しい利用方法は、各サービスのホームページで確認してください。
《支払・納付方法》
 納付書に記載されているバーコードを、スマートフォンで読み取ってください。
《注意事項》
 ・納付書にバーコードが無い場合や、バーコードが読み取れない場合は利用出来ません。
 ・領収証(書)は発行されません。領収証(書)が必要な人は、金融機関かコンビニエンスストアでお支払いください。
 ・各サービスにより支払い可能な上限額があります。
 ・支払いには事前に各サービスへのチャージが必要です。



無料 固定資産(土地・家屋)の評価額を縦覧出来ます

☎資産税課 ☎内線2122
 納税者が自分の所有する土地や家屋の評価額が適正か、市内他の土地や家屋の評価額との比較を通じて確認出来ます。
時4月1日(水)〜30日(木)午前9時〜午後4時半 **所**同課 **持**納税通知書、課税明細書、納税者本人であることが確認出来るものいずれか。法人の場合は代表者印の押印が必要です。代理人による場合は納税者の委任状が必要です。

募集 緑のカーテン育成パートナー募集

☎環境企画課 ☎20・8726

市役所の緑のカーテンを一緒に育てるパートナーを募集しています。苗の植え込みから撤去までの約4カ月間、最後まで一緒に育てることが出来る人が対象です。講師と一緒に育てていくので、初心者も大歓迎です! 収穫したゴーヤは持ち帰ることが出来ます。

時5月16日(土)午後1時半〜(初回は苗の植え付け。活動の詳細は後日説明)
所市役所議会棟前 **申**5月15日(金)まで(必着)に、郵送・電話・ファクス・メールか同課窓口(〒611-8501 宇治琵琶33-21・0423) **☎**kankyokikakuka@city.uji.kyoto.jp <



▲ PayPay



▲ LINE Pay

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。

来月の健康診査・相談など 岡保健推進課 ☎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	令和2年1月生まれ(※3)	健やかセンター	5月22日(金)・25日(月)・27日(水)	個別通知は、4月20日頃に発送します。
10か月児健康診査	令和元年6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、4月25日頃に発送します。
1歳8か月児健康診査	平成30年8月生まれ(※3)	健やかセンター	5月12日(火)・13日(水)・14日(木)	個別通知は、4月10日頃に発送します。
3歳児健康診査	平成28年11月生まれ(※3)	健やかセンター	5月15日(金)・19日(火)・20日(水)	個別通知は、4月15日頃に発送します。
離乳食教室	令和元年12月生まれ	健やかセンター	5月28日(木)	☎必要。5月1日(金)から電話で受付開始します。
あんしんかんDEお話タイム	2か月～就学前	健やかセンター	5月8日(金)10時～10時20分 ※10時30分～11時20分は0歳児のみ交流ルームとして開設	お話タイムは先着30組 ※希望者のみ計測をします。
乳幼児相談(育児相談)	2か月～就学前	健やかセンター	5月8日(金)9時30分～11時受付(栄養相談は10時30分まで)	計測、食事・育児・発達相談(発達相談は予約優先)
		北部地域子育て支援センター	★5月11日(月)9時50分～11時受付	お話しタイム、計測、保健師・栄養士による相談(栄養士による相談は★印のみ)
		東部地域子育て支援センター	★5月15日(金)9時50分～11時受付	
		西部地域子育て支援センター	★5月20日(水)9時50分～11時受付	
南部地域子育て支援センター	5月19日(火)9時50分～11時受付			
ママのためのおはなし会	妊婦または6か月未満の子と保護者	健やかセンター	5月18日(月)10時～11時	助産師によるママケア体操・参加者同士の交流タイム、赤ちゃんの計測等。☎必要。電話かEメール(※1)で保健推進課へ。
パパママ教室	プレママひろば～ストレッチでボディケア～	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)	5月25日(月)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、おくちのケアの話と妊婦体操、交流タイム。☎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		5月16日(土)10時～11時30分(受付は9時45分～)	☎必要。電話かEメール(※2)で保健推進課へ。
	おいしい!たのしい!クッキング!	市内在住の妊娠期のママとパパ(ひとりでの参加も可)	5月21日(木)10時～13時30分(受付は9時45分～)	保育あり。☎必要。開催日4日前までに電話かEメール(※2)で保健推進課へ。
	パパ出番ですよ～沐浴にチャレンジ～	5月18日(月)10時～12時(受付は9時45分～)	☎必要。電話かEメール(※2)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	5月11日(月)・26日(火)13時15分～14時受付	予防票は3か月児健診時にお渡ししています。

※1 = 参加希望日・参加者氏名(ママ・赤ちゃん等)・住所・電話番号・赤ちゃんの生年月日(妊婦の場合は出産予定日)・赤ちゃんの兄弟参加の有無 ☎papamama-start@city.uji.kyoto.jpへ。
 ※2 = 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・配偶者参加の場合はその氏名・食物アレルギーの有無(クッキングに参加する人のみ)・保育希望の有無を ☎papamama-start@city.uji.kyoto.jpへ。
 ※3 = 2年3月の乳幼児健診が新型コロナウイルス感染症対策により中止となったため、乳幼児健診の対象月が変更となることがあります。詳しくは個別通知で確認してください。



輝け! 宇治っ子

平成31年4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4月3日必着) 詳細は市ホームページまで。



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。

子育て講座 ☎地域子育て支援基幹センター ☎39-9109
 同センターの職員が子育て及び子育て支援に関する講座を実施します。

5月から1回程度、子育て講座を実施する予定です。

園庭開放 ☎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
4月の日程は、決まり次第、市ホームページやLINEでお知らせします。	

市立幼稚園 未就園児活動 ☎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
神明幼稚園 ☎39-9288	4月の日程は、決まり次第、市ホームページやLINEでお知らせします。
東宇治幼稚園 ☎39-9290	
木幡幼稚園 ☎39-9292	



宇治市の子育て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。



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 ☎生涯学習センター ☎39-9500	☎生涯学習センター ☎4月15日(水)10時～11時30分	☎乳幼児と保護者 ☎「こいのぼりを作ろう」、リズム遊び、パラバルーン、体操など
赤ちゃんサロン ☎社会福祉協議会 ☎22-5650	☎総合福祉会館 ☎5月21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 ☎バスタオル
赤ちゃん広場 ☎社会福祉協議会 ☎22-5650	☎総合福祉会館 ☎5月8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 ☎バスタオル
赤ちゃんパーク ☎社会福祉協議会 ☎22-5650	☎総合福祉会館 ☎5月15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 ☎バスタオル
おしゃべりキャッチボール ☎社会福祉協議会 ☎22-5650	☎総合福祉会館 ☎5月14日(木)10時～11時30分	☎双子・三つ子などの多胎児(就園前くらいまで)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。

休日急病診療所 ☎39-9430 ☎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 ※4月から「歯科」の午後の受付時間が2時間短縮し、13時～14時30分となります。
医療機関	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。
医療機関	田辺中央病院(京田辺市) ☎63-1111
医療機関	男山病院(八幡市) ☎075-983-0001 ※平日金曜の18時～翌朝8時。

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 講=講師 費=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 費無料 申不要

脳活性化教室

認知症や健康に関する講話、脳の活性化を目的とした体操などを行う健康教室を毎月実施しています。動きやすい服装で参加してください。



市内在住の65歳以上の人 時所定表のとおり 費無料 申不要(当日、定員になり次第締め切り)

教室名	日時	会場	定員	問い合わせ先
こはた“脳力あつぷ”教室	4/14～毎月第2火曜日、午後2時～4時	ハーモニーやまはた	40人	東宇治北地域包括支援センター ☎33-8270
	4/24(金)、午後2時～4時 4/24以降の日程は問い合わせ先へ確認してください	コミュニティワークこはた館	40人	
みんなの認知症予防ゲーム	4/23～毎月第4木曜日、午前10時半～正午	小倉明星園	40人	北宇治地域包括支援センター ☎21-8123
まきしま元気クラブ	4/17～毎月第3金曜日、午前10時～正午	横島コミュニティセンター	40人	横島地域包括支援センター ☎21-6605
	4/22～毎月第4水曜日、午前10時～正午	宇治さわらび園	40人	
脳トレ教室あおぞら	4/16～毎月第3木曜日、午前10時15分～正午	特別養護老人ホームまごころ園	40人	南部・三室戸地域包括支援センター ☎23-6115
笑って認知症予防教室	4/24～毎月第4金曜日、午前10時15分～正午	明星集会所	40人	
南宇治 楽笑くらぶ	4/8～毎月第2水曜日、午前10時～正午	リエゾン宇治おおくぼ	40人	南宇治地域包括支援センター ☎45-1544
	4/8～毎月第2水曜日、午後2時～4時	ケアセンターまごころ大久保	40人	
歌笑会	4/14～毎月第2火曜日、午前10時～正午	伊勢田明星園	30人	福祉サービス公社 ☎28-3150
	4/22～毎月第3水曜日、午前10時～正午	特別養護老人ホームヴィラ鳳凰	40人	
	4/28～毎月第4火曜日、午前10時～正午	東宇治地域福祉センター	40人	
頭すこやか講座	4/9～毎月第2木曜日、午後2時～4時	東宇治地域福祉センター	40人	
	4/14～毎月第2火曜日、午後2時～4時	生涯学習センター	40人	
	4/17～毎月第3金曜日、午後2時～4時	西小倉地域福祉センター	40人	

* 5月以降の日程については会場によって変更になる場合がありますので、問い合わせ先に確認してください。

65歳からの高齢者教室受講生募集

問生涯学習課 ☎39-9500

各公民館では、継続して受講出来る市民を対象に高齢者向けの教室を開催します。あなたも教養を高め、友達の輪を広げて、充実した生活を送ってみませんか。

対 満65歳以上の市民(昭和30年4月1日以前に生まれた人)

内 4教室共通。文学・歴史・芸術・健康・環境・科学について学びます。

申 4月2日(木)～8日(水)(土・日曜日は除く、受付時間は午前9時～午後5時)に、希望の教室の開催場所へ直接来館し申し込み。郵便はがきの表面に氏名・住所を記入し持参。複数教室にわたっての申し込み、また宇治鳳凰大学(中央公民館で開催、詳細は3月15日号)と同時の申し込みも出来ません。

教室名(開催場所)	住所	定員(先着)
宇治鳳凰学級(生涯学習センター)	宇治琵琶45-14 ☎39-9500	200人
木幡許乃国教室(木幡公民館)	木幡内畑34-7 ☎39-9193	150人
小倉蓮の実教室(小倉公民館)	小倉町寺内91 ☎39-9274	140人
広野久里古教室(広野公民館)	広野町寺山17-403 ☎39-9276	170人

認知症事業「あたまイキイキ教室」

認知症を正しく理解して、人との交流や頭の体操を行い、脳を活性化させる教室です。健康講話や、認知機能を活発に働かせるゲーム、指体操などを皆さんと一緒に楽しく行います。

時所定表のとおり 市内在住の65歳以上の人

定先各16人(元年度に参加していない人が優先)

持お茶(水分補給)、上履き、下靴入れ(スーパーの袋等)、筆記用具、手さげかばん

申 4月2日(木)午前9時から、電話で、福祉サービス公社 ☎28-3150)へ。

日時	会場
4/14～9/15の毎週火曜日、午前10時～正午(全22回)	うじ安心館
4/15～9/23の毎週水曜日、午前10時～正午(全22回)	ハーモニーやまはた
4/16～9/24の毎週木曜日、午前10時～正午(全22回)	リエゾン宇治おおくぼ
4/17～9/25の毎週金曜日、午前10時～正午(全22回)	伊勢田明星園

子ども・子育てにやさしいまちをすすめます

問 こども福祉課 ☎20-8733)、教育総務課 ☎20-8755)

幼児期の学校教育や保育、地域の子育て支援を充実させるための各種施策を計画的に進めていくため策定した「子ども・子育て支援事業計画」が、令和元年度で計画期間の5年が終了しました。今後も引き続き子育て支援施策を総合的に進めるため、「第2期子ども・子育て支援事業計画」を策定すると共に、近年社会問題化している子どもの貧困対策を総合的に推進していくため、「子どもの貧困対策推進計画」を策定しました。

計画期間:令和2年度～6年度

あす 次代を生きる子どもたちの夢と笑顔を育むまち

「第2期子ども・子育て支援事業計画」

これからの宇治市を支える子どもたちの成長を地域と共に支え、未来に夢と希望のもてるまちを目指して、家庭・地域・事業所・行政が一体となって、子どもが笑顔で夢と希望を持って成長出来るよう、5つの基本目標を掲げ、取り組んでいきます。

基本目標

- 1 子どもの健やかな成長・発達への支援の充実
- 2 安心して子どもを生育てられる切れ目のない支援に向けた環境づくりの推進
- 3 地域で子育て支援ができる環境づくりの推進
- 4 仕事と子育てを両立できる環境づくりの推進
- 5 配慮を必要とする家庭へのきめ細かな取組の推進



すべての子どもたちが生まれ育った環境に左右されず夢と希望を持って成長していけるまち

「子どもの貧困対策推進計画」

家庭の経済状況にかかわらず、子どもの生活や成長を権利として保障する観点から、経済的に困難な状況はもとより様々な困難な状況にある子どもたちが、誰一人取り残されることのないよう、また、全ての子どもたち一人ひとりが前向きに成長出来るよう、適切な支援を行い、貧困の負の連鎖を断ち切ることが出来るよう3つの基本目標を掲げ、取り組んでいきます。

基本目標

- 1 子どもの健やかな成長と将来を見据えた学習・生活支援
- 2 家庭の生活安定と自立に向けた保護者への子育て・就労・経済的支援
- 3 地域・関係機関との連携によるネットワークづくりの推進

具体的な施策など、詳しくは市ホームページをご覧ください。



◀市ホームページはこちら

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

第54回 市民総合体育大会

下表のとおり開催されます。その他の種目は5月1日号に掲載予定です。
なお、開催内容については変更の可能性がありますので、申込先等で確認してください

競技種目・開催日	参加料	申込先・参加資格等の問い合わせ先
ソフトテニス 5/10(日)～7/5(日)	一般・シニア = 1000円 高校生 = 300円 小・中学生 = 無料	申問一般・シニア・高校生・小学生=大会開催10日前まで、中学生=5/1(金)までに浅圖さんへ(☎20-6129)
テニス 5/10(日)～6/28(日)	単 = 2500円 複 = 3500円	申4/7(火)までにBWAY宇治店(☎21-5850)他、テニス協会事務局(☎56-1666)へ。郵送の場合 〒611-8691宇治郵便局私書箱16号 問赤崎さんへ(☎090-3264-1234)
バレーボール 家庭婦人 = 5/10(日)、6/7(日) 社会人 = 5/17(日) ソフトバレー = 6/14(日) 中学生 = 8/9(日) 小学生 = 8/29(土)	家庭婦人・社会人 = 7000円 ソフトバレー = 2500円 小・中学生 = 無料	申申込期間は各大会毎に案内 家庭婦人 = 長谷川さんへ(☎20-3965)、社会人 = 服部さんへ(☎26-3011)、ソフトバレー = 依田さんへ(☎33-8711)、中学生 = 砥嶋さんへ(☎090-6806-2795)、小学生 = 佐々木さんへ(☎31-4659) 問石飛さんへ(☎23-7012)
サッカー 5/10(日)～10/18(日)	一般 = 5000円 中学生 = 無料	申問4/13(月)までに藤林さんへ(☎090-8380-1689)
水泳 5/10(日)	一般・高校生 = 1000円 小・中学生 = 300円	申4/17(金)までに市内各スイミングスクールへ 問佐野さんへ(☎090-1449-0315)
太極拳 5/31(日)	一般 = 1000円 高校生 = 500円 集団 = 3000円	申4/15(水)までに川口さんへ(☎22-0378) 問水谷さん(☎32-5307)、飯田さん(☎24-0983)
学童軟式野球 5/10(日)～6/7(日)	無料	申問4/7(火)～4/22(水)に島本さんへ(☎52-9301・090-3269-2081)



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。

国民健康保険・後期高齢者医療制度に加入している皆さんへ 人間ドック・脳ドックの 受診補助申込を受け付け

国民健康保険課 ☎20・8729、
年金医療課 ☎21・0413

健康状態をチェックし、疾病の早期発見や日々の健康管理に生かしましょう。

《対象者》

・国民健康保険加入者
受診日現在、市国民健康保険(国保)に継続して1年以上加入している満35歳以上の人(入院中・妊娠中の人を除く)。なお、ペースメーカーを装着している人は脳ドックの申し込みは出来ません。

※脳ドックは、元年度に同補助を受けた人は申込不可

・後期高齢者医療制度加入者
後期高齢者医療制度(後期高齢)に加入している人、または、3年3月31日までに75歳の誕生日を迎えて後期高齢に加入する人(入院中の人を除く)。

※受診は後期高齢の加入後
※脳ドックの受診は補助対象外
《申込方法(多数の場合は抽選)》
申請書兼申込書を、4月3日(金)16日(木)(必着)に、郵送か窓口(表1参照)へ。申請書兼申込書は、4月3日以降申込先にある他、市ホームページから印刷も出来ます。

※人間ドックは、元年度に同補助を受けていない人を優先
※はがきや電話での申込不可
※5月上旬に当選者には当選通知と利用券を、落選者には落選通知を送付予定



《自己負担額》

自己負担は3割です。補助を受けた場合の自己負担額は表2を参照してください。補助は2年度中に各ドック1回限りです。また、2年度人間ドック受診補助を受ける人は、特定健康診査・健康診査を受診出来ません。

(表1) 申込先

	窓口申込	郵送申込
国保加入者	被保険者証をお持ちの上 ◎市役所1階市民交流ロビーに設置の特設会場 ◎各行政サービスコーナー	国民健康保険課 〒611-8501宇治琵琶33
後期高齢加入者		年金医療課 〒611-8501宇治琵琶33

(表2) 受診料の自己負担額と定員

	国保加入者		後期高齢加入者	
	自己負担額	定員	自己負担額	定員
人間ドック	1万2540円～ 1万3530円	1700人	1万2540円～ 1万3530円	400人
脳ドック	9900円	800人	補助対象外	

※自己負担額は変動する可能性があります。
※人間ドック・脳ドックを同時受診した場合は2万790円～2万1780円。
※人間ドックで胃内視鏡を利用した場合、医療機関によっては別途追加で自己負担が必要となる場合があります。

国民 年金



各制度について、詳しくは日本年金機構機構のホームページ(☎http://www.nenkin.go.jp)で確認出来ます。

国民年金医療課 ☎20・8792、
京都府年金事務所 ☎075・64・1165

出産予定の皆さんへ

産前産後期間の保険料が免除されます

出産予定日または出産日が属する月の前月から4カ月間の保険料が免除されます。平成31年4月分以降の保険料が免除の対象です。

《対象》第1号被保険者で出産日が平成31年2月1日以降の人

《申請》出産日の6カ月前から申請出来ます。所定の申請書に、必要書類(◎マイナンバーカードまたは年金手帳の写し)を添え、郵送か同課窓口(〒611-8501宇治琵琶33)へ。

◎母子健康手帳の写し(出産後は原則不要)を添え、郵送か同課窓口(〒611-8501宇治琵琶33)へ。
※既に別の免除制度(法定免除も含む)を申請・承認されている人も必ず申請してください。

※産前産後期間の保険料を既に納付している場合、免除承認後、保険料は還付されません。

20歳以上の学生の皆さんへ

学生納付特例制度 保険料納付が猶予されます

《対象》大学(大学院)、短大、高等学校、専修学校及び各種学校に在学する20歳以上の学生(対象校の夜間・定時制・通信課程も含む)で、本人の前年所得が基準以下の人

《申請》2年度分の申請は4月1日(水)から受付開始です。所定の申請書に、必要書類(◎マイナンバーカードまたは年金手帳の写し◎学生証の写し(両面)または在学期間が確認出来る在学証明書等を添え、郵送か同課窓口(〒611-8501宇治琵琶33)へ。

※申請が遅れると、障害年金等が受け取れない場合があります。
・元年度に承認を受けている人
・2年度も引き続き同じ学校に在学する人は、4月初旬に日本年金機構から送付されるはがき形式の申請書を返送することで申請出来ます。4月末までに届いていない人は、上記「申請」とおり申請してください。

・年度途中で20歳になる人
誕生日の2週間程後に、案内が同機構から送付されます。

・既に学校を卒業している人
学生であった期間のうち、申請日より2年1カ月前までの期間について、保険料の未納期間がある人はさかのぼって申請出来ます。
《追納》承認後の追納については、同機構ホームページで確認してください。

笑顔で健やか宇治のまち

(関 健康生きがい課)

「受動喫煙のない生活を目指します」

4月1日から 「健康増進法の一部を改正する法律」が 全面的にスタート

たばこは吸っている人だけでなく、周りにいる人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環境づくりが求められています。

受動喫煙防止のための新しいルールについて、改正のポイントをお伝えします。

①「望まない受動喫煙」をなくします

施設「屋内」は原則禁煙になります
※喫煙室が設けられているところは、その中でのみ喫煙が出来ます。

学校や病院、行政機関の庁舎、児童福祉施設などは屋内・屋外ともに原則禁煙です。

※特定屋外喫煙所(屋外で受動喫煙を防止するために必要な措置がとられた場所に喫煙場所を設置することが出来る)を除く。

②受動喫煙による健康の影響が大きい子ども、患者等に特に配慮します

20歳未満の人は喫煙エリアに入ることが出来ません

来店客だけでなく、従業員であっても喫煙エリアへの立ち入り

は禁止です!



このマークがある施設やフロアには立ち入り禁止

③施設の種類や場所ごとに対策を実施します

標識の掲示が義務化されます

所定の条件を満たしていれば喫煙室の設置が可能です。その場合は出入り口などに標識を提示することが義務化されます。飲食店などが喫煙可能店かを簡単に見分けることが出来るようになります。



例えば上のような標識では、喫煙専用室があって、そこには20歳未満は入れないのね。専用室では、飲食は不可で喫煙のみが可能ということであらわしているのね。

施設等を管理する人もお店を利用する皆さんも、受動喫煙防止のための新ルールを活用し、たばこを吸う人はマナーを守って、誰もが快適に暮らせるまちづくりを目指しましょう!

家庭で地域で防災対策を (関 危機管理室)



天気予報の見かた

(雨の強さ編)

ちはや〜。ボク、毎朝天気予報を見るんできゅけど、雨の強さってどういう風に表現されるんできゅか?

気象庁は以下の基準で雨の強さを表現しているわ。覚えておくと、天気予報が分かりやすくなるかもしれないわね!



ちはや姫

1時間の雨量	予報用語	想定される被害
10mm以上～20mm未満	やや強い雨	長く続く時は注意が必要
20mm以上～30mm未満	強い雨	側溝や下水、小さな川があふれ、小規模のげけ崩れ
30mm以上～50mm未満	激しい雨	山崩れやげけ崩れが起きやすくなる
50mm以上～80mm未満	非常に激しい雨	マンホールから水が噴出、土石流が起こりやすい
80mm以上～	猛烈な雨	大規模な災害が発生するおそれが高く、厳重な警戒が必要



わかったでしゅ! これから雨の予報のときは注意して聞いてみるでしゅ!

雨が降りそうなときは、きちんと情報を入手することが大切よ。



さまざまな防災情報をお知らせします



ちはや姫のちょっと役立つ豆知識でした!

レッツ! エコ・リサイクル (関 環境企画課)

始めよう! 緑のカーテン



今年も緑のカーテンの季節がやってきました。

緑のカーテンは壁やガラス面への直射日光を遮り、地面の放射熱を緩和することで、室内温度の上昇を抑え、体感的に涼しく感じる事が出来ます。さらに、葉から蒸発した水分が周りの温度を下げ、省エネにもつながります。

緑のカーテン講習会を開催しますので、興味のある人は是非ご参加ください!

また、議会棟(市庁舎南側)にて、講師と一緒にゴーヤを育てる「育成パートナー」も募集中です。

詳しくは、本号9ページを確認してください。

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 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

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。



市の人口 [令和2年3月1日現在]	・世帯数 84,127世帯(前月比-23世帯)	・男性 89,960人
	・人口 185,673人(前月比-127人)	・女性 95,713人