



広報

うじ

趣味や生きがいを見つけてみませんか

いつまでも 生き活きと

INDEX [もくじ]

02 特集

12 国民健康保険・後期高齢者医療
制度の被保険者の皆さんへ
市営住宅の入居者の募集
住宅の耐震診断・耐震改修工事
費の助成

今号は、新型コロナワクチンの接種にかかる**予診票**を折り込んでいます。

この予診票は **65 歳未満の基礎疾患を有する人**がかかりつけ医等でワクチンを接種する際にご使用いただくものです。詳しくは **9 ページ**を確認してください。

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

●8～9ページ ワクチンに関する問い合わせ / 低所得の子育て世帯生活支援特別給付金(ひとり親世帯以外) 等
本誌「広報うじ」に掲載している情報は6月16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。

いつまでも 生き活きと 趣味や生きがいを見つけてみませんか

新型コロナウイルス感染症等の影響で、外出機会の減少や運動不足などにより、とりわけ高齢者においては身体的機能や認知機能の低下（フレイル）が危惧されています。フレイルを予防するためには、適度な運動や人とのつながりを持つこと等が重要です。

今号では、地域住民の活動グループやはつらつトレーニング教室、高齢者アカデミー、老人園芸ひろば、地域包括支援センター等を紹介します。趣味や生きがいを見つけて、いつまでも生き活きと暮らしませんか。

岡長寿生きがい課 ☎ 20・8712

※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、インタビュを実施しました。写真撮影時のみ、マスクを外しています。

「ラル」は、音楽用語で「幅広く、ゆるやかに」という意味です。地域の中で幅広くゆるやかにつながりが広がっていけばという思いを込めています。

ラジオ体操からの仲間へ

去年の3月にメンバーの一人が、高齢化が進んでいるこの地域で、出来ることはないかと考え、有志でラジオ体操を近くの公園で始めました。互いに声を掛け合い、30人程に増えました。現在は新型コロナウイルス感染症の影響で活動出来ていませんが、日曜日・祝日以外、毎朝行っています。

北畠ラルゴ木幡をきっかけにして、ラジオ体操という一つの取り組みが始まり、地域の仲間の輪が広がり、それまで話したことがなかった人とも話すようになりました。いつも来ている人が来ていないと、「どうしはったんやろ」と家まで声かけに行くこともあります。

家を出る前に服装や化粧をしたり、少し早めに行っておしゃべりするのを楽しみの一つです。



ラジオ体操の様子



公園の倉庫に展示されたメンバーが撮影した写真。定期的に貼り替えられ、地域の人たちの楽しみの一つになっている。

きたばたけ
北畠ラルゴ木幡
(愛称：キラコ)

木幡の北畠地域で、つながり合う地域を目指し、地域住民を中心に宇治市生活支援コーディネーター、宇治市地域包括支援センター、宇治市社会福祉協議会、同課が協働して活動を重ねています。

岡長寿生きがい振興係 ☎ 内線2347



宇治市生活支援
コーディネーターの
松尾まみさん

ラジオ体操は各個人の健康づくりだけでなく、人が集まりつながり合えることで、生活に張り合いが生まれます。社会とのつながりを実感出来、気にかける関係性を持つことは地域で暮らしていく中での安心につながります。

「役割」を持つ

ラジオ体操を始めてから、自主的に公園の掃除を始める人が出てきました。また、写真が好きな人が公園の倉庫に写真を展示したところ、川柳や絵手紙を展示する人も出てきて、皆で鑑賞して楽しんでいます。

今後、地域の人それぞれ得意なことを発表し合う発表会や、地域を皆さんで散策しながら、地域を知り、人とのつながり合えるイベント等が出来ればと考えています。



宇治市生活支援
コーディネーターの
蛸朋子さん

自主的に始めた行動が、人と人とのつながりを生んでいます。一人ひとりがお住まいの地域の中で役割を持つこと、また、それをきっかけに仲間に出会えることはとても大切なことだと思います。



大久保裕子さん(左)と石崎利壽さん(右)

北畠ラルゴ木幡の石崎利壽さん・大久保裕子さん、宇治市生活支援コーディネーターの松尾まみさん・蛸朋子さん取材しました。

地域のつながり

月に1度、12〜13人程のメンバーで、生活の中での気になることを話し合ったり、勉強会などの催しを行ったりしています。回を重ねる度に、少しずつ仲間が増えていきます。



勉強会の様子

誰もが生きがいを持ち、
支え合える地域社会のために

令和3年4月における宇治市の高齢化率は29.61%。今後も高齢化が進んでいく中で、誰もが住み慣れた地域で健康やかに、生きがいをもって、安心して暮らすことができる地域社会の実現が重要となっています。

そのためには、高齢者自身が取り組む健康づくりに加え、これまでの経験を活かしながら活躍できる場や仕組みの創出、地域における支え合いの取組を進めるとともに、それぞれの活動や取組が有機的につながることによって、その効果を最大限発揮できるようにしていく必要があります。

宇治市には、社会や地域で活躍される元気な高齢者がたくさんおられます。今後も高齢者の皆様が社会や地域とつながり、支え合いながら安心して暮らせるまち、また生きがいを実感しながら活躍できる地域社会の実現に努めてまいります。

宇治市長 松村 淳子



地域での支え合いを 拡げるために

市では、誰もが住み慣れた地域で、生きがいを持ちながら、安心して暮らしていけるよう、地域住民の皆さんと民間企業、NPO等と協働し、地域全体で支え合う体制づくりを目指し、生活支援コーディネーター(地域支え合い推進員)の配置や協議体(地域の支え合い仕組みづくり会議)の設置を行っています。詳しくは同課にお問い合わせください。

〈生活支援コーディネーター〉

地域に向き、地域にどんな支え合いがあるのか、また、どんな困りごとがあるのかを把握し、地域の皆さんの支え合い活動や、困りごとの解決に向けての話し合いをサポートします。市では、次の法人に生活支援コーディネーターを配置しています。

- (一財)宇治市福祉サービス公社
☎ 28・3154

- (社福)宇治市社会福祉協議会
☎ 22・5650

〈協議体〉

支え合いのある地域を目指し、多様なメンバーが集まり、話し合っています。

はつらつ トレーニング教室

自分一人では運動が続けられない人や、これから運動を始めた人を対象に、運動の継続と仲間づくりを目指す教室です。家でも継続出来る運動の他、栄養やお口の健康、認知症について学びます。

また、教室終了後の自主グループづくりも支援しています。出会った仲間グループをつくり、運動等を継続してみませんか。

問同課介護予防推進係 ☎内線2080

はつらつトレーニング教室の利用者の川上力さん取材しました。



伊勢田町在住。フォークソング、園芸、カラオケなど趣味は多彩。

100歳まで健康に！

セカンドライフを充実させるために、はつらつトレーニング教室に参加しています。

参加者は皆さん和気あいあいと、かつ真剣に取り組んでいます。教室に参加することで、日々の生活の中で意欲・やる気が湧いてきて、運動で適度に疲労するので、睡眠もよく取れるようになりました。

また、日常生活では出会うことのない人と友達になれることも大事なポイントです。教室で知り合った15人の仲間と越前にカニを食べに行ったことは楽しい思い出です。

今後は、教室で出会った友達や地域の人に自分の経験を教えたり、これまで自分がやったのいいことを教えてもらいながら、成長していきたいです。例えば、ボーリングはスコア200を目標に、また、発声練習も頑張っているの、カラオケはプロのレベルに達するまでやりたいと思っています。100歳まで健康でいるために、これからも教室に参加し続けたいと思います。

毎年2・8月頃 参加者を募集

【対象】医師から運動制限の指示を受けていない65歳以上の市民で、全回出席出来る人
【回数】半年間(4月、10月開始)で週1回・全20回
【会場】市内の地域福祉センター、コミュニティセンター、うじ安心館、介護事業所、集会所等、12会場
【申し込み】毎年2月、8月頃に募集しています。

今年度より教室参加者等に介護予防手帳を配布しています。自身の興味や関心に基づいた生活目標を設定し、それに向けた活動や健康状態の記録として活用してみませんか。



高齢者アカデミー

市、京都文教大学・短期大学が連携し、平成25年9月から開講しています。

高齢者アカデミー生は、同大学・短期大学の学生と一緒に授業(週1回)を受け、月に1回のアカデミー生のゼミ活動であるアカデミーアワーに参加し、学びを深めています。

現在、新型コロナウイルス感染症の予防対策として、対面授業とオンラインによる非対面授業を併用しています。また、パソコン操作や学習に関するサポート等、高齢者アカデミー生が安心して過ごせる環境づくりに取り組んでいます。

授業やアカデミーアワーへの参加に加え、図書館の利用、サークル活動や学生の活動への参加等、自由なキャンパスライフを楽しみませんか。

問同課生きがい振興係 ☎内線2347

高齢者アカデミー生のさくらさちさん、今濱昭さん取材しました。

9期生を募集

【9月】9月から2年間(秋学期と春学期あり) 市内在住の65歳以上(昭和31年9月1日以前生まれ)の人 定40人程度 ①週1回の科目履修Ⅱ「宗教・教養」「経済・経営」「公共政策」「観光・地域デザイン」「メディア・社会心理」「国際文化」「臨床心理」「教育・福祉」の8つの科目群(約140科目)から1年間で2科目(1学期1科目×2期の履修が出来ます。◎アカデミーアワーⅡ月1回、自主企画や特別講義、グループワーク等を行い、地域貢献の在り方などについて考えます。 ②各学期1万5千円(別途要教材費) ③受講願書を、6月1日(火)〜8月13日(金)(必着)に、郵送か同課窓口へ。同願書は申し出により、同課から郵送します。なお、選考にあたり、後日面接があります。

「三」オープンキャンパス参加者募集

ミニオープンキャンパス説明会を行います。学生による学校紹介や施設見学等、キャンパスライフに触れてお楽しみください。

【日程】7月7日(水)午前11時〜11時45分
7月14日(水)午前11時〜11時45分
7月21日(水)午前11時〜11時45分
8月6日(金)午前9時半〜10時15分

【内容】高齢者アカデミーの概要説明

学生による学校紹介
ミニキャンパスツアー等

【申込方法】定例各回10人 ④氏名・電話番号・参加希望日を、開催日前日までに、電話・ファクス・Eメールで、同大学・短期大学フィードバックサチオオフィス ☎25・2630 ☎25・2822 ✉tko@pokbu.ac.jp



高齢者アカデミー 8期生 さくらさちさん

悔いなく生きよう！

もともと劇団活動をしていて脚本を書く上でも様々な心理を知りたいと思い、2年9月から「臨床コミュニケーション論」を受講しました。また福祉関係の仕事を手伝うこともあり、現在は「精神保健福祉相談援助の基盤(基礎)」を受講しています。現役の大学生と一緒にグループワークすることがあり、ジェネレーションギャップを感じながらも、新鮮な面白さもあり学生生活をエンジョイしています。

コロナ等ではいつどうなるかわからない世の中だからこそ悔いなく生きよう、やりたい事をやってみようと思いつきながら毎日過ごしています。何でも初めて行動を起こす時は、怖いとか、失敗したらどうしようとかの足を踏むこともあるとは思いますが、やってみたら自分が思っているよりも意外と簡単に出来る事もあるので、もし迷っている人がいるなら、怖がらずに一緒に一歩踏み出しましょう。一緒に学ぶ仲間が増えることを願っています。



高齢者アカデミー 7期生 今濱昭さん

仲間と生きゆく実感を

元年9月に入学し、社会心理の分野に関心があつたため、「メディアリテラシー」、「コミュニケーションの心理」と今年度は「多文化共生論」の講座を受けています。昨今、様々なニュースに触れる現代において、その勉強が日常の生活にも大いに役立っていると感じています。

私達世代の男性は、現役時代の多くは縦社会の組織で過ごして来たからなのか、定年退職後は家に引きこもりがちなが人が多いように思います。

高齢者アカデミーでは、たくさんの現役学生と一緒に授業に参加し、毎月1回のアカデミーアワーでは同年代の仲間や現役学生とグループワーク等で共に学んでいます。私達シニア世代が培ってきた経験と若い人たちの新しい感性を共有し合い、仲間づくりの輪を広げ、共に生きゆく実感を味わっています。私が現在実行委員長を務めている市民の交流と学びの集い「宇治まなびんぐフェスタ」にも多くの学生が来てくれて、仲間が今後も更に広がればと思っています。

高齢者アカデミーと共に活動する地域連携学生プロジェクトKASANE代表のこみやまきさ



京都文教大学 総合社会学部 3年次生 地域連携学生プロジェクトKASANE代表 小宮山葵紗さん

交流を続けたい

地域連携学生プロジェクトKASANEは、高齢者の人からかつて着用していた想い出の詰まった衣服を提供していただき、現役の学生が自分の私服と組み合わせる風にとコーディネートし、提供者の想い出とともにファッションショーや展示会、雑誌で紹介する取り組みを行っています。イベントの企画や準備は、現役の学生だけでなく、高齢者アカデミー生も15人ほどシニアメンバーとして参加し、共同で行っています。

私は観光業界に興味があるので、これまでの人生で、旅行会社に勤めてきたこと、今の奥さんに出会ったことは後悔していない。と高齢者アカデミー生が話されていたことが二番印象に残っています。これからの様々な経験を積まれてきた高齢者アカデミー生と交流出来るように、団体の運営に関わりたいと思います。



元々11月に京都文教大学・短期大学で開催されたイベント『KASANE FES』でのファッションショー

老人園芸ひろば

約10平方メートルの土地を2年間貸与しています。園芸を通じて、心身の健康の増進や利用者同士の交流をしてみませんか。

園同課生きがい振興係 ☎内線2347

小倉寺内老人園芸ひろばを利用して
いる松本金治さん、林春夫さん、山内
将司さん取材しました。



松本金治さん(左)と林春夫さん(右)

野菜作りで「コミュニケーション」

園芸ひろばは運動不足の解消にもいいですし、家計の役にも立ちます。たくさん収穫出来ると、近所の人に配ることもあります。また、人との交流が大きな魅力で、利

用者同士で世間話をしたり、栽培について「あでもない、こうでもない」と「ミニ」テーションを取ったりしながら楽しんでいきます。毎日園芸ひろばへ来るのが楽しみで、今では生きがいになっています。

野菜を育てるのは子供を育てるようなもので、毎日見ていると「表情」が分かるようになってきます。例えば、水を二日やらないだけで、次の日しおれてしましますが、水をまくと、「一時間後にはピン」と元気によみがえります。また、肥料のやりすぎは駄目で、反対に全くあげないのも良くありません。子供を育てると「緒だ」と感じ、自然と野菜に愛情が芽生えてきます。

これからも利用者同士で「ミニ」テーションを取りながら、園芸ひろばを楽しんでいきたいです。

利用者を募集

現在、木幡、芝ノ東、羽戸山、横島、大久保の5園は空き区画があります。先着順で利用者の申し込みを受けていますので、興味のある人はお問い合わせください。

【対象者】満60歳以上の市民 【料金】協力金として、年額3600円（年度途中から

名称	所在地	総区画数
木幡 ☎	木幡正中 42	80
芝ノ東 ☎	五ヶ庄芝ノ東 48-3	95
羽戸山 ☎	羽戸山一丁目 49-1	55
横島 ☎	横島町落合 43-7	117
小倉寺内	小倉町寺内 71-3	60
伊勢田第2	伊勢田町毛語 129-1	55
大久保 ☎	大久保町大竹 10-1	88

の開始は月割 【その他】駐車場がないため、車での来園は禁止。各園芸ひろばに一定の農具あり。

園芸の相談に乗ります

府野菜専門技術員や旧花空間けいはんな園長等を歴任した講師を招き、各園芸ひろばの現地を巡回し、利用者の皆さんの相談・質問に答えています。

園芸教室の講師の田中大三さん
取材しました。



広げよう！利用者の交流の輪

栽培技術は個々様々ありますが、利用者の皆さんの日頃の疑問や困りごとなどについて相談に乗り、楽しく野菜や花作りが出来るよう助言しています。また、園芸ひろばの目的の二つに利用者同士の交流があり、私は出来るだけ、利用者同士で交流してもらえよう努めています。例えば、新しく始められた人には「Aさんはあやうて上手に作ったはるで」と伝えたり、一方でベテランの利用者の人には「Bさんは始めたばかりやし、よく見てあげて」など、利用者同士の橋渡しをするように心がけています。私がいなくても利用者同士で話し合っている様子を見ると、「人と人とのつ

・介護に疲れた…

2. 権利擁護業務

65歳以上の方の権利を守る活動をしています

・財産管理に自信がなくなったときはどうしたらよいのかわからない
・成年後見制度って、どんな制度か知りたい
・虐待にあっている高齢の方が心配
・虐待をしてしまう…

3. 介護予防ケアマネジメント業務

地域で自立した生活を続けられるよう、介護予防や健康づくりを支援します

・今の健康を維持したい
・介護予防に取り組みたい
・身体機能に不安がある
・介護予防のための教室やサービスを知りたい

4. 包括的・継続的ケアマネジメント支援業務

安心して暮らしやすい地域のためのネットワークづくり
・地域のケアマネジャーの支援をします
・地域のさまざまな関係機関との連携を行い、ネットワークづくりをします

高齢者の総合相談窓口 地域包括支援センター

高齢者の皆さんが住み慣れた地域で、健やかに安心して生活していけるよう、介護予防や健康づくり、福祉などについて、主任介護支援専門員・社会福祉士・保健師等が、相談に応じています。園同課地域包括ケア推進係 ☎内線2349

東宇治北地域包括支援センターの
澤井由実センター長取材しました。



お気軽にご相談ください

地域包括支援センターは65歳以上の人の介護や介護予防等について相談を受け付けています。

1. 高齢者総合相談窓口

65歳以上の方の健康や介護などの相談に対応します

【役割】

・最近、物忘れがあるけど、これから
の暮らしを相談したい
・介護保険について知りたい
・近所の一人暮らしの高齢の方が心配

地域包括支援センターの紹介

同センターは市内8か所に設置しています。

センター名	住所	電話番号	担当園域（小学校区）
東宇治北地域包括支援センター	木幡金草原 43「ハーモニーこはた」内	33-8270	木幡・御蔵山・笠取・笠取第二
東宇治南地域包括支援センター	五ヶ庄折坂 5-149「東宇治地域福祉センター」内	38-1250	宇治・岡屋
南部・三室戸地域包括支援センター	菟道岡谷 16-3「宇治明星園」内	23-6115	南部・三室戸
中宇治地域包括支援センター	宇治琵琶 1-3「宇治市福祉サービス公社中宇治事業所」内	28-3180	菟道・菟道第二・大開
横島地域包括支援センター	横島町郡 50-1「宇治さわらび園」内	21-6605	横島・北横島
北宇治地域包括支援センター	小倉町西畑 1-4「小倉デイサービスセンター」内	21-8123	神明・小倉
西宇治地域包括支援センター	小倉町山際 63-1「西小倉地域福祉センター」内	28-6180	伊勢田・西小倉・北小倉・南小倉
南宇治地域包括支援センター	大久保町平盛 91-3「平盛デイサービスセンター」内	45-1544	大久保・西大久保・平盛



園芸ひろばで指導する田中大三さん

ながりができているな、お手伝いさせていだいて良かったな」と感じます。

また、決まった時間に園芸教室が行われますので、教室をきっかけに多くの人が集まって、知り合いをたくさん作っていただければと思います。

少しでも園芸ひろばに興味を持たれた人は、ぜひ一度、園芸ひろばや教室を見に来ていただければ、雰囲気が分かると思います。利用者同士の交流の輪がさらに広がっていくばと思っています。

園芸教室スケジュール

	7/14(水)	7/15(木)	9/13(月)	9/14(火)	10/14(木)	10/15(金)
木幡	9:30		11:00		15:00	
芝ノ東	15:00		13:30		11:00	
羽戸山	13:30		15:00		9:30	
横島	11:00		9:30		13:30	
小倉寺内		11:00		9:30		13:30
伊勢田第2		13:30		11:00		9:30
大久保		9:30		13:30		11:00

65歳未満の人の接種予約は 基礎疾患を有する人から

高齢者に次ぐ接種順位に該当する人

◎基礎疾患を有する人 ◎高齢者施設等の従事者

◎60～64歳（昭和32年4月2日～昭和37年4月1日生まれ）の人

●「接種券」の送付

◎16歳～64歳（昭和32年4月2日～平成18年4月1日生まれ）の人＝6月中旬～下旬に送付済み

◎12歳～15歳（平成18年4月2日～平成22年4月1日生まれ）の人＝準備中

●予約受付

《基礎疾患を有する人》「接種券」が届いたら、かかりつけ医等に相談（受付開始は7月2日（金））の上、「接種券」と本号折り込みの「予診票」（※）を持って、接種を受けてください。かかりつけ医等で接種予約が出来なかった人は、下記「市新型コロナワクチン接種コールセンター」か、市ホームページからWEBで予約をしてください。

《基礎疾患を有する人以外》7月下旬以降、医療機関等の混乱を避けるため「予約方法のご案内」を年齢の高い人から段階的に発送します。予約等に関する問い合わせは、「予約方法のご案内」が届くまでお待ちください。



※「予診票」は、接種前に必ず記入しておいてください。

※「予診票」は、行政サービスコーナーや健康づくり推進課にある他、市ホームページから印刷も出来ます。また、複写も可能です。

「基礎疾患を有する人」とは…

1. 次のいずれかの病気や状態で、通院または入院している人

◎慢性の呼吸器の病気 ◎慢性の心臓病（高血圧を含む） ◎慢性の腎臓病 ◎慢性の肝臓病（肝硬変等） ◎インスリンや飲み薬で治療中の糖尿病又は他の病気を併発している糖尿病 ◎血液の病気（ただし、鉄欠乏性貧血を除く） ◎免疫の機能が低下する病気（治療中の悪性腫瘍を含む） ◎ステロイドなど、免疫の機能を低下させる治療を受けている ◎免疫の異常に伴う神経疾患や神経筋疾患 ◎神経疾患や神経筋疾患が原因で身体の機能が衰えた状態（呼吸障害等） ◎染色体異常 ◎重症心身障害（重度の肢体不自由と重度の知的障害とが重複した状態） ◎睡眠時無呼吸症候群 ◎重い精神疾患（精神疾患の治療のため入院している、精神障害者保健福祉手帳を所持している、または自立支援医療〈精神通院医療〉で「重度かつ継続」に該当する場合）や知的障害（療育手帳を所持している場合）

2. 基準（BMI 30 以上）を満たす肥満の人 ※ BMI = 体重（kg）÷ 身長（m）÷ 身長（m）

ワクチンに関する問い合わせ

●市新型コロナワクチン接種コールセンター

☎0570-085-567（聴覚障害等で電話での問い合わせが困難な場合は、☎39-9414 ✉corona@city.uji.kyoto.jp）

《受付時間》午前9時～午後5時（土・日曜日、祝日を除く）

《相談内容》ワクチン接種の予約に関することや接種券の紛失等

※メールやファクスでの問い合わせは、時間差が生じる可能性があります。

●京都新型コロナワクチン相談センター

☎075-414-5490（聴覚障害等で電話での問い合わせが困難な場合は、☎075-414-5987 ✉coronavaccine-call@pref.kyoto.lg.jp）

《受付時間》365日24時間 《相談内容》ワクチンに関する疑問、副反応の医学的助言等

※メールやファクスでの問い合わせは、時間差が生じる可能性があります。

●厚生労働省新型コロナワクチンコールセンター

☎0120-761770（フリーダイヤル）

《受付時間》午前9時～午後9時（土・日曜日、祝日も対応） 《相談内容》ワクチンの有効性や安全性等に関する疑問

発熱等の症状のある人の相談

息苦しさや強いだるさ、高熱などの強い症状がある場合はすぐに、発熱や咳など比較的軽い風邪の症状が4日以上続く場合は必ず、相談してください。医療機関を直接受診せず、まずかかりつけ医に電話相談してください。かかりつけ医を持たない場合や休日・夜間は、きょうと新型コロナ医療相談センターに相談してください。

※高齢者や呼吸器疾患等の基礎疾患がある人等は、発熱や咳などの比較的軽い風邪の症状があれば、すぐに相談してください。

●きょうと新型コロナ医療相談センター

☎☎075-414-5487 ✉coronasoudan@pref.kyoto.lg.jp 《受付時間》365日24時間

※メールやファクスでの問い合わせは、時間差が生じる可能性があります。

●一般的な相談窓口

■厚生労働省電話相談窓口 ☎0120-565653（フリーダイヤル）《受付時間》午前9時～午後9時（土・日曜日、祝日も対応）

●予防方法等に関すること

市健康づくり推進課 ☎20-8793 ☎21-0406 《受付時間》午前8時半～午後5時15分（土・日曜日、祝日を除く）



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

低所得の子育て世帯生活支援特別給付金（ひとり親世帯以外）

☎子育て世帯生活支援特別給付金コールセンター ☎21-0433（平日の午前8時半～正午、午後1時～5時）

子育て世帯の支援のため、給付金の支給を実施します。

《支給対象者》次の全てに該当する人（ひとり親世帯分の給付金を受け取った人を除く）

◎3年3月31日時点で18歳未満の児童（障害児の場合は20歳未満）を養育する父母等（4年2月末までに生まれた新生児等も対象）

◎3年度住民税（均等割）が非課税の人または3年1月1日以降の収入が急変し、住民税非課税相当の収入となった人

《支給額》児童1人当たり一律5万円

《給付金の申請方法》

◎3年4月分の児童手当または特別児童扶養手当の受給者で住民税非課税の人は、申請不要（対象者には、順次、案内を送付しています）。

◎上記以外の人（〈例〉高校生のみ養育している人、3年度4月分の児童手当または特別児童扶養手当の受給者で住民税未申告の人や収入が急変した人）は、申請が必要です。申請書に必要書類を添えて、4年3月15日（火）までに、郵送か子育て世帯生活支援特別給付金担当窓口へ申請してください。支給要件に該当する人に対して、後日、申請時に指定の口座に振り込みます。

※申請書の郵送を希望する人は、同給付金コールセンターへ電話してください。市ホームページから印刷も出来ます。

※新型コロナウイルス感染症対策のため、出来るだけ郵送での申請にご協力ください。

中小企業経営チャレンジ支援補助金

☎宇治商工会議所 ☎23-3101

新型コロナウイルス感染症の影響により厳しい経営環境にある中小企業等を支援するため、補助金を交付します。

《対象者》小規模企業・中小企業等

《対象事業》◎新型コロナウイルス感染症対策強化に係る取り組み（マスク・消毒液等の消耗品は対象外）

◎業務改善・売上向上を図るための取り組み

《補助対象期間》3年4月1日（木）～4年2月15日（火）

《補助率》◎小規模企業等＝事業費の3分の2 ◎中小企業＝事業費の2分の1

《補助上限額》◎小規模企業等＝20万円 ◎中小企業＝30万円

《申請方法》必要書類を、7月12日（月）～4年1月21日（金）（消印有効）に、郵送か同会議所窓口（平日の午前9時～正午、午後1時～5時半〈申請最終日は午後5時まで〉）（〒611-0021 宇治琵琶 45-13）へ。

※予算に達し次第、受け付けを終了する可能性があります。

詳しくは、募集要項で確認してください。要項等は、産業会館1階等に配架する他、同会議所ホームページから印刷も出来ます。

事業者緊急支援金の申請を受付中

☎産業振興課 ☎39-9621

《対象》京都府の協力金の対象外で、対象月の前年または

前々年の同月と比較して15%以上売り上げが減少し

ている事業者（その他要件あり）

《支給額》10万円

《受付期間》8月13日（金）まで（消印有効）

詳しくは、申請要項で確認してください。申請要項・申請書類は、産業会館1階等に配架する他、市ホームページから印刷も出来ます。

総合案内窓口と支援等のしおり

●総合案内窓口

生活・経済面等での支援について、相談窓口や担当課を案内しています。

《場所》うじ安心館3階（危機管理室内）

《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。

新型コロナウイルス感染症の流行状況によっては、乳幼児健康診査事業、BCG予防接種事業、各教室等の実施を急遽延期することがあります。延期の場合は、市ホームページ等に掲載し、後日、振替日の連絡をします。

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3年4月生まれ	健やかセンター	8月18日(水)・26日(木)・27日(金)	個別通知は、7月20日頃に発送します。
10か月児健康診査	令和2年9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、7月26日頃に発送します。
1歳8か月児健康診査	令和元年10月下旬～11月生まれ ※対象は前後する可能性があります。	健やかセンター	8月4日(水)・5日(木)・6日(金)	個別通知は、7月9日頃に発送します。
3歳児健康診査	平成30年1月下旬～2月生まれ ※対象は前後する可能性があります。	健やかセンター	8月20日(金)・23日(月)・24日(火)	個別通知は、7月15日頃に発送します。
離乳食教室	令和3年3月生まれ	健やかセンター	8月30日(月)	☑必要。8月2日(月)から電話で保健推進課へ。
あんしんかんDEお話タイム	0歳の子と保護者	健やかセンター	8月2日(月)9時30分～11時	参加者同士の交流と保育士による遊びの紹介。☑必要。7月19日(月)から電話で保健推進課へ。 ※実施日の受付時間は予約時に指定。
乳幼児相談(育児相談)	2か月～就学前	健やかセンター	8月2日(月)9時15分～11時	計測、食事・育児(発達)相談。☑必要。7月19日(月)から電話で保健推進課へ。 ※実施日の受付時間は予約時に指定。
		東部地域子育て支援センター	8月27日(金)10時～11時	計測。☑必要。8月17日(火)から電話で各地域子育て支援センターへ ※実施日の受付時間は予約時に指定。
		南部地域子育て支援センター	8月31日(火)10時～11時	計測。☑必要。8月17日(火)から電話で各地域子育て支援センターへ ※実施日の受付時間は予約時に指定。
ママのためのおはなし会	①妊婦または6か月までの子と保護者 ②6か月～1歳までの子と保護者	健やかセンター	8月17日(火) ①9時30分～10時30分 ②10時30分～11時30分	保育士によるふれあい遊びの紹介、発達相談員による講話、参加者同士の交流タイム。☑必要。Eメール(※1)で保健推進課へ。
パパママ教室	ストレッチでボディケア	市内在住の妊娠16週以降の妊娠中のママとパパ(ひとりでの参加可)	8月31日(火)10時～11時 (受付は9時45分～)	助産師による妊婦体操、栄養士による食事の話、交流タイム。☑必要。子の同伴は要相談。開催日の4日前までにEメール(※2)で保健推進課へ。
	これで安心♪赤ちゃんのお世話体験	市内在住の妊娠24週以降の第1子を妊娠中のママとパパ(ひとりでの参加可)	8月16日(月)10時～11時30分 (受付は9時45分～)	☑必要。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～	市内在住の妊娠24週以降の第1子を妊娠中のママとパパ(ひとりでの参加可)	8月21日(土)10時～11時30分 (受付は9時45分～)	☑必要。Eメール(※2)で保健推進課へ。
BCG予防接種	生後6カ月～1歳未満	健やかセンター	8月3日(火)・30日(月)・31日(火)	予診票は3か月児健康診査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(プレママの食事に参加の方のみ)・保育希望の有無を☑papamama-start@city.uji.kyoto.jpへ。










輝け！

宇治っ子

令和2年7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7月4日必着)。

詳細は市ホームページまで。



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

くらしの資金夏期貸付事業

失業や病気・事故などで生活にお困りの世帯に、生活資金の貸付を行います。

※次の全てを満たす世帯

- 7月1日現在、宇治市に住民登録があり、6カ月以上在住している
- 収入が生活保護(生活扶助)基準の1・8倍以下
- 原則、夏期ボーナスが10万円を超えない世帯
- 生活保護及び中国残留邦人等に対する支援給付を受給していない
- 既にこの資金の貸付を受けている世帯は、貸付額の半額以上を返済している

《貸付金額》10万円以内(既にこの資金の貸付を受けている場合は10万円から未返済の額を除いた金額)

《貸付条件》無利子、無担保

健康・福祉

情報BOX

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。開催状況は、各記事に掲載の問い合わせ先に確認をお願いします。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。

《返済方法》4カ月間の据置後、最長20回月賦で返済

申 申込書類に世帯主の振込先口座(ゆうちよ銀行に限る)を確認出来る書類を添え、7月1日(木)～8月2日(月)(必着)に、原則郵送で社会福祉協議会 ☎22・5650へ。

☎ 同協議会

ご存知ですか？
福祉医療費助成制度

次の区分に応じ、保険診療の自己負担分を助成します。いずれも所得制限、年齢制限があり、申請が必要です。詳しくは年金医療課福祉医療係へ。

● 区分と対象

- 《①ひとり親》☎ひとり親家庭等の18歳までの子と親 内 保険診療の自己負担分を全額助成
- 《②障害》☎75歳未満で重度の障害のある人(※(後期高齢者医療被保険者を除く) 内 ①と同じ)
- 《③老人》☎65～69歳の人 内 保険診療の自己負担分が2割に、または3割のままの人も自己負担限度額を適用
- 《④重度心身障害老人健康管理事業》☎後期高齢者医療被保険者で重度の障害のある人(※ 内 ①と同じ)
- ※Ⅱ身体障害者手帳1・2級を所持している人、療育手帳A相当を所持している人、身体障害者手帳3級を所持しⅠQがおおむね50以下の判定を受けた人、療育手帳Bを所持している非課税世帯の人

● 現在この制度を受けている人へ

《返済方法》所定の申請書と添付書類(○マイナンバーカードまたは年金手帳○過去に失業した人は、雇用保険被保険者離職票が雇用保険受給資格者証の写し)を、郵送か年金医療課国民年金係窓口へ。

※代理申請の場合は、委任状・代理申請者の本人確認書類・印鑑も必要。

※申請が遅れると、障害年金等の受け取りが出来なくなる場合があります。早めに申請してください。

《未納期間はありませんか》申請時点の2

8月以降も引き続き該当する人には、7月中旬に新しい受給者証(①②③は驚色、④は浅葱色)を送付します。

● 「老人」の制度を受けている人へ

住民税非課税世帯の人には、申請により福祉医療費の高額療養費における自己負担限度額が適用される「限度額適用認定証」(以下、「認定証」)が交付されます。引き続き該当する人には、7月中旬に新しい認定証を送付します。まだ申請していない人には申請書を送付します。

● 国民年金保険料免除・納付猶予制度

7月1日(木)から新年度分の申請受付を開始

国民年金の保険料を納めることが経済的に困難な人(任意加入者を除く)は、日本年金機構による審査で承認されると、保険料を免除または納付猶予される制度があります。免除等制度の詳細や申請書等は、日本年金機構のホームページ(<http://www.nenkin.go.jp>)から確認出来ます。

《申請方法》所定の申請書と添付書類(○マイナンバーカードまたは年金手帳○過去に失業した人は、雇用保険被保険者離職票が雇用保険受給資格者証の写し)を、郵送か年金医療課国民年金係窓口へ。

※代理申請の場合は、委任状・代理申請者の本人確認書類・印鑑も必要。

※申請が遅れると、障害年金等の受け取りが出来なくなる場合があります。早めに申請してください。

宇治市役所 ☎ 22-3141 (代表) ☎ 20-8779 〒611-8501 (宇治琵琶33) ※誌面上の本市の市外局番 (0774)の表記は省略しています。 ■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の被保険者の皆さんへ

国民健康保険(高齢受給者証含む)に関すること：国民健康保険課 ☎ 20・8729、後期高齢者医療制度に関すること：年金医療課 ☎ 21・0413

● 高額な治療を受ける場合

高額な治療を受ける際に限度額適用認定証(以下、「認定証」)を提示すれば、所得により定められた自己負担限度額までで済みます。必要人は各担当課で申請してください。

《70歳未満の人》所得に関わらず認定証が必要です。

《70歳以上の人》所得によって認定証の申請が必要です。

「認定証の交付を受けている人」

《国民健康保険(74歳)》引き続き必要な人は、更新手続が必要です。7月中旬に送付する申請書で、国民健康保険課へ申請してください(郵送可)。

《後期高齢者医療制度(75歳)》引き続き該当する人には、7月中旬に新しい認定証を送付します(申請不要)。なお該当すると思われる人で、まだ申請していない人には申請書を送付しますので、希望する人は年金医療課へ申請してください(郵送可)。

● 「後期高齢者医療被保険者証」

「高齢受給者証」を送付

8月から使う「後期高齢者医療被保険者証」(高齢受給者証(国民健康保険被保険者で、70～74歳の人))は、7月中旬に送付します。なお、「後期高齢者医療被保険者証」については、今年度から対面での配達(簡易書留)から、郵便受箱への配達(特定記録)に交付方法が変わります。

● 「後期高齢者医療保険料額決定通知書」を送付

7月中旬に同通知書を送付します。6月以降に満75歳になった人は、8月以降に順次送付します。

市営住宅の入居者を募集します

☎ 住宅課 ☎ 20-8740

家賃等、詳しくは募集案内書を確認してください。
家賃の他に共益費、入居時に敷金(家賃の3カ月分)が必要です。

● 募集する市営住宅

《一般世帯向け住宅》	黄檗市営住宅	2DK	1戸
	神明宮西市営住宅	3DK	2戸
《子育て世帯向け住宅》	木幡河原市営住宅	4DK	1戸

● 入居時期 8月下旬予定

● 応募資格

《一般世帯向け住宅》次のすべての要件を満たす人

- 市内在住で、住宅の確保に困っている
- 同居親族が同居しようとする親族(事実上婚姻と同様の関係にある人及び婚約者を含む)がいる(単身者は不可)
- 基準収入額(同居親族数等で異なる)以内である
- 入居に当たり、2名の連帯保証人がいる
- 「暴力団員による不当な行為の防止等に関する法律」第2条第6号に規定する暴力団員でない

《子育て世帯向け住宅》一般世帯向け住宅の応募資格に加え、次の要件が必要になります。

- 同居しようとする親族に小学6年生以下(12歳以下)の人が1人以上いること

入居期間の定めがありますので、詳しくは募集案内をご覧ください。

● 申し込み 7月9日(金)まで(消印有効)に、郵送で同課へ。募集案内書は同課で配布している他、必要に応じて郵送します。また、市ホームページから印刷も出来ます。

住宅の耐震診断・耐震改修等工事費を助成

☎ 建築指導課 ☎ 20-8794

市では、木造住宅の耐震診断及び改修工事・マンションの耐震診断に対して助成を行っています。いずれも事前申請が必要です。空き家(おおむね一年以上使用されていない状態またはこれに類する状態にある物件)への補助金は増額されます。

【受付期間】4年1月21日(金)まで ※予算額に達した時点で終了。

【対象】昭和56年5月31日以前に着工されたもの(木造住宅耐震診断・簡易改修に限り大阪北部地震によるり災証明書〈一部損壊以上〉の交付を受けたものも対象)

● 木造住宅耐震診断

【対象】延べ面積の2分の1以上を住宅として使用しているもの

【内容】府に登録された木造住宅耐震診断士を派遣し、耐震診断や改修工事費等の提案を行います。3千円の申請者負担で耐震診断が受けられます。

● 木造住宅耐震改修等

事業	補助率	上限額
簡易改修	経費の80%	40万円
耐震改修(空き家以外)	経費の80%	100万円
耐震改修(空き家)	経費の100%	125万円
耐震シェルター設置	経費の75%	30万円

※対象の多い地域を中心に啓発チラシの配布を予定しています。

● マンションの耐震診断

【対象】次の全てを満たすもの ○延べ面積の3分の2以上が住宅として使用 ○階数が2以上の鉄筋コンクリート造、鉄骨鉄筋コンクリート造または鉄骨造の共同住宅 ○所有者等の同意が得られている

【内容】1戸につき2万円を、耐震診断費用の相当額の3分の2の金額以内で、かつ100万円を上限に補助します。

宇治に関わりの深い古典「源氏物語」を
分かりやすく楽しい朗読劇にし、文化セン
ターをはじめ市
内外の催物で練
習成果を発表し
ます。

時 9月5日(日)
4年3月13日
(日)の土・日曜
日、祝日(月3



宇治つ子朗読劇団 ☆ Genji
第10期生募集

文化センター

☎ 39・9333
FAX 39・9339
〒611・0023 折居台1・1

まで(課題図書の出期間は1週間)

《課題図書の紹介(一部)》

◎「あなぶさぎのジグモンタ」とみながま
い／作 ひさかたチャイルド(小学校低
学年へ1～2年生の部)

◎「わたしたちのカメモシずかん」鈴木
海花／文 福音館書店(小学校中学年へ3
～4年生の部)

◎「エカシの森と子馬のポンコ」加藤多一
／作 ポプラ社(小学校高学年へ5～6年
生の部)

◎「ウィズ・ユー」濱野京子／作 くもん
出版(中学校の部)

◎「兄の名は、ジェシカ」ジョン・ボイン
／著 あすなろ書房(高等学校の部)

産業・消費生活・求人

夏 夏休み消費生活親子講座
お菓子の表示を調べよう！

栄養・エネルギー・アレルギー表示などを見て考え、商品選択出来るように、親子でお菓子の表示を調べてみましょう。

時7月27日(火)午後1時半〜3時(受け付けは午後1時〜) **所**生涯学習センター **対**市内在住・在勤・在学の小学3〜6年生と保護者 **定先**10組20人 **講**今井典子さん(うじ食育ボランティアこんぺいとう代表) **申**7月1日(木)から、電話で、同センターへ。 **閩**市消費生活センター ☎20・8796



宇治市役所 ☎ 22-3141 (代表) FAX 20-8779 〒611-8501 (宇治琵琶33) ※誌面上の本市の市外局番 (0774) の表記は省略しています。
■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。

年1カ月前の月分までさかのぼって免除申請が出来ます。

《継続申請の人》昨年度継続申請で承認された人は申請不要ですが、失業等を理由とする特例免除等の場合は改めて申請が必要です。なお、審査の結果、全額免除または納付猶予が却下された場合は、改めて申請することで一部免除が承認される場合があります。

《新型コロナウイルス感染症にかかる特例申請》感染症の影響による収入の減少で保険料の納付が困難な場合、臨時特例措置として本人申告の所得見込額を用いた簡易な手続きにより、免除申請が出来ます。

問年金医療課国民年金係

生涯学習・スポーツ

生涯学習センター

〒611・0021 宇治琵琶45・14
☎ 39・9500 FAX 39・9501
✉ shogaigakushu@city.uji.kyoto.jp

夏 夏休み子ども★わくわく
フェア当日の参加者募集

学び、遊び、手づくりの楽しさを体験してみませんか。

時7月30日(金)・31日(土)午後1時〜4時 所生涯学習センター(当日駐車場は利用不可) 対市内在住の小学生 定抽
コーナーごとに定員あり
《申し込みが必要なコーナーと不要なコーナーがあります》申し込みが必要な

中央図書館

文化・藝術・歴史

7月は、社会を明るくする運動の強調月間

同運動に関する作文の募集を行っています。

課
対市内の小・中学校に通う児童・生徒
申9月7日(火)〔必着〕までに、各小・中
学校を通して、教育支援課へ。 閻総務

人權・平和

コーナーは7月8日(木)まで(必着)に
郵送で同センター(〒611・0021 宇治
琵琶45-14 ☎39・9500)へ。申込方
法、各コーナーの詳細は、市ホームページまたは小学校や市内公共施設で配布しているチラシで確認出来ます。

夏
青少年読書感想文全国コン

クール課題図書の貸し出し

同コンクールの課題図書をはじめ、小・中学生、高校生の皆さんに、夏休みを利用して読んでほしい本を多数、用意しています。

《利用期間》8月31日（火）

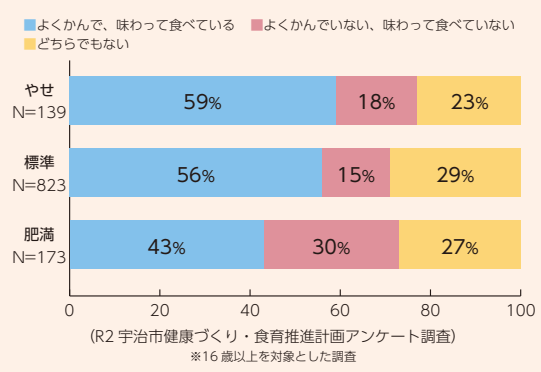


UJISHIのコラム

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

(問 健康づくり推進課)



『宇治市の状況』
宇治市で行った調査でも、BMI(肥満度)が高いほど「よくかんで、味わって食べている」人の割合が低いことが分かります。

よくかんで食べることは健康によいと聞きますが、早食いの習慣がある人には肥満が多いことが研究により分かっています。

毎日の食事をよくかんでおいしく食べていますか？

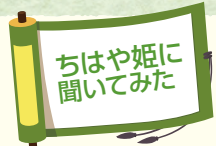


保健師が健康づくりに役立つ情報をお届けします

「かむ」ことに加え、「かめる」ことは大変重要です。食べ物をしっかりと噛めなくなる、硬い食品を避けるようになり、ミネラル・ビタミン・食物繊維などの摂取量が低くなって、栄養バランスが崩れてしまいます。

他にも、よくかむことにはメリットがあります。唾液の分泌が促進され、消化を助けたり、口の健康を守ってくれます。また、脳に刺激を与え、認知症予防などにも効果があるといわれています。顔の筋肉が引き締まり、口元が上がるなど美容面でも効果が期待出来ます。

食品の硬さによってもかむ回数は違いますが、一口30回ほどかむことが、適度な回数と言われています。しかし、うどんのような柔らかいものを30回かむのは難しいですね。しっかりと噛むためには、ある程度硬さが必要です。近年は、食の欧米化や、調理方法の工夫などにより、柔らかく食べやすい食事が多いですが、根菜類などの歯ごたえがよいもの、硬さがある食品を意識的に食事に取り入れてみましょう。



宇治市天ヶ瀬墓地公園の合葬式墓地の受付を開始

(問 環境企画課)



合葬式墓地ってどんなもの？

合葬式墓地は複数の焼骨を合同で埋蔵するためのお墓のことよ。維持管理の必要がなかったり、費用が安く済んだりするのが良いところよ。



申し込みはどんな人が出来るの？

次の①か②に該当する人よ。

- ①焼骨を所有していて、親族(6親等以内の血族、配偶者、3親等以内の姻族の関係にある人)の焼骨を埋蔵予定または、他の墓地等から合葬式墓地へ改葬予定の人
- ②自己の死後、焼骨を合葬式墓地に埋蔵希望の65歳以上の人(生前予約)



もっと詳しく教えてほしいな…

市ホームページを見るか、環境企画課、管理事務所、各行政サービスコーナーにパンフレットを置いてあるから見てね。



●使用料

施設の区分	金額(1体につき)	
	市 民	市民以外
合葬室へ直接埋蔵	55,000円	82,500円
10年間個別安置後に合葬室へ埋蔵	110,000円	165,000円
20年間個別安置後に合葬室へ埋蔵	165,000円	247,500円
記名板(希望制)	55,000円	82,500円

●申し込み

天ヶ瀬墓地公園管理事務所にある申請書に必要な書類を添え、郵送か同事務所窓口(〒611-0021宇治金井戸7-44 ☎39-9205)へ。(年末年始を除く、午前8時半～午後5時15分)

【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



手続きなど各種問い合わせは、市ホームページで「ちはや姫(AIチャットボット)」が365日24時間お答えします♪

宇治市ホームページ
<https://www.city.uji.kyoto.jp/>

広報SNS
各SNSの詳細はQRコードから確認出来ます。



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。

