

## 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、FAX 39-9418 ✉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、FAX 075-708-7326 ✉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。

## 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 FAX 075-414-5990 ✉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 FAX 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)

### ●後遺症に関すること

■きょうと新型コロナ後遺症相談ダイヤル ☎075-414-5338 《受付時間》365日24時間

# 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、感染対策と社会経済活動の両立に向け、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。

問新型コロナウイルス感染症対策本部 ☎22-3141



## 「宇治のお店おうえんクーポン」(プレミアム付デジタルクーポン)を販売します

ご利用方法、取扱店舗の募集等については「宇治のお店おうえんクーポン」コールセンター ☎075-213-1317  
 事業内容等については産業振興課 ☎39-9621

新型コロナウイルス感染症の影響を受けた市内事業者の売上回復を図るため、市内店舗で利用出来る同クーポンを販売します。

《販売・使用期間》1月5日(水)～2月28日(月)(約2カ月間)  
 《販売額》1冊5千円(500円×14枚〈使用金額7千円分〉)  
 《購入可能冊数》1人4冊まで(先着順)  
 《販売冊数》5万冊

### 取扱店舗の募集

同クーポンを利用出来る取扱店舗を、引き続き募集しています。操作も簡単、設備投資不要で気軽に始められます。登録方法等の詳細は市ホームページを確認してください。



### 《購入方法》

①スマートフォンで、無料通話アプリ「LINE」の『宇治のお店おうえんクーポン』公式アカウントをお友達登録する



### ②クーポンを購入する

氏名・住所等の必要事項を登録し、クレジットカード決済または銀行振込によりクーポンを購入



購入・使用方法の詳細は市ホームページからも確認出来ます。

### 《利用方法》

①各店舗に設置されるQRコードを読み取る



②利用枚数を選択し、店舗側に画面を提示し、支払いを行う

利用後は、利用可能残額と利用履歴が利用者の画面に表示されます



## 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。

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の徹底をお願いします。

今後のイベントや行事の情報をお届けします。

市立幼稚園こども展

幼稚園児の描いた絵画や製作物、活動の写真などを展示します。

時 1月15日(土)、16日(日)、18日(火)いずれも午前9時～午後4時(最終日は午後3時半まで) 所 中央公民館 岡各市立幼稚園、学校教育課 ☎20・8757

耳のこと相談会

時 1月18日(火)午後1時～4時 所 横島コミュニティセンター 対日常生活で聞こえに不便を感じている人 定先3人 内聴力測定と相談(1人45分) 申1月5日(水)午前9時から、電話・ファクスで障害福祉課 ☎21・0419 FAX22・7117へ。

ニュースポーツひろば要事前申込

時 所 ◎あさのひろば(午前10時～正午) 1月15日(土)、22日(土) 西宇治体育館◎ よるのひろば(午後7時半～9時) 1月28日(金) 黄葉体育館 対市内在住・在

新年を祝う和菓子「花びら餅」が特別に楽しめます。

時 1月10日(祝)午前10時～午後4時 定先10人 薄茶 2千円 他 新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、人数に制限を設けています。内容が変更となる場合があります。予約優先 岡観光センター ☎23・3334

植物公園

岡公園 ☎39・9387

温室フラワーツアー

時 1月15日(土)～2月23日(祝)の土・日曜日、祝日。いずれも午後1時15分～2時 定先各15人 他 参加費は無料ですが、入園料が必要です。毎週土曜日は市内の小・中学生の入園は無料です。

ecoottcafe

地球温暖化防止に関する地元企業の取り組みや椎茸植菌体験を通じて地球環境保全の大切さを学びませんか。

時 1月23日(日)午前10時～正午 所 生涯学習センター 定抽20人 料 500円(材料代) 氏名(ふりがな)を、1月10日(祝)までに、メールで環境企画課(☎kakyokukakuka@city.uji.kyoto.jp)へ。

市内の3施設共通割引券

市内の3施設では、新型コロナウイルス感染症予防対策をとりながら、皆さんのお越しをお待ちしています。下記の割引券を切り取り、各施設を利用する時に、入場券の販売窓口へ渡してください。

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 料=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 (料)無料 (申)不要

勤・在学の入 定先30人程度(種目ごと(定員あり) 内 ショートテニス、フットボール、バドミントン、ラジボ、卓球 持 運動出来る服装、体育館シューズ 他 保育(あさのひろばのみ)は就学前まで 申 実施日前週の月曜日～直前火曜日に、市ホームページの専用フォームへ。 岡 文化スポーツ課 スポーツ係



事業者の皆さんへ 1月31日(月)は 償却資産の申告期限です。 詳しくは、市ホームページへ。

宇治市 償却資産 検索

京都地方税機構または、 資産税課へ提出してください。 岡 資産税課 (内線 2139・2126)

生涯学習センター 展示ケースの展示作品募集

日頃の活動成果を発表してみませんか。 展示作品に対応したミニ講習会の開催も出来ます。

《募集作品》手芸品・工芸品・写真・陶芸・絵画・書画・活動発表の企画展示等 (宮利・宗教・政治活動目的のもの、公序良俗を害するおそれのあるものは不可) 《展示期間》4月1日(金)～5年3月31日(金)のうち1週間以内 対市内在住・在

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

生涯学習センター1階ロビー・展示ケースの展示作品募集

日頃の活動成果を発表してみませんか。 展示作品に対応したミニ講習会の開催も出来ます。

《募集作品》手芸品・工芸品・写真・陶芸・絵画・書画・活動発表の企画展示等 (宮利・宗教・政治活動目的のもの、公序良俗を害するおそれのあるものは不可) 《展示期間》4月1日(金)～5年3月31日(金)のうち1週間以内 対市内在住・在

東宇治図書館

岡公園 ☎39・9182

赤ちゃんおはなし会 0・1・2 時 1月19日(水)午前10時半～11時 所 東宇治コミュニティセンター 対0～2歳の子と保護者 定先10組 内手遊び・わらべ歌・赤ちゃん絵本の読み聞かせ 申 1月7日(金)から、電話か同館窓口へ。

市営茶室「対鳳庵」の茶室開き

施設利用割引券 有効期間:1月～3月末(1枚で1施設4人まで)

|            |                                  |
|------------|----------------------------------|
| 源氏物語ミュージアム | 大人 600円 → 480円<br>小人 300円 → 240円 |
| 植物公園       | 大人 600円 → 500円<br>小人 300円 → 250円 |
| 茶室「対鳳庵」    | 一席 1000円 → 800円                  |

※源氏物語ミュージアムは月曜日休館(月曜日が祝日の場合は翌日休館) ※植物公園は月曜日休園(月曜日が祝日の場合は翌日休園) ※年始の営業日は各施設へ問い合わせください。

岡 源氏物語ミュージアム ☎39-9300 植物公園 ☎39-9387 茶室「対鳳庵」 ☎23-3334 (予約優先)

複製禁止 宇治市

施設利用割引券 有効期間:1月～3月末(1枚で1施設4人まで)

|            |                                  |
|------------|----------------------------------|
| 源氏物語ミュージアム | 大人 600円 → 480円<br>小人 300円 → 240円 |
| 植物公園       | 大人 600円 → 500円<br>小人 300円 → 250円 |
| 茶室「対鳳庵」    | 一席 1000円 → 800円                  |

※源氏物語ミュージアムは月曜日休館(月曜日が祝日の場合は翌日休館) ※植物公園は月曜日休園(月曜日が祝日の場合は翌日休園) ※年始の営業日は各施設へ問い合わせください。

岡 源氏物語ミュージアム ☎39-9300 植物公園 ☎39-9387 茶室「対鳳庵」 ☎23-3334 (予約優先)

複製禁止 宇治市

施設利用割引券 有効期間:1月～3月末(1枚で1施設4人まで)

|            |                                  |
|------------|----------------------------------|
| 源氏物語ミュージアム | 大人 600円 → 480円<br>小人 300円 → 240円 |
| 植物公園       | 大人 600円 → 500円<br>小人 300円 → 250円 |
| 茶室「対鳳庵」    | 一席 1000円 → 800円                  |

※源氏物語ミュージアムは月曜日休館(月曜日が祝日の場合は翌日休館) ※植物公園は月曜日休園(月曜日が祝日の場合は翌日休園) ※年始の営業日は各施設へ問い合わせください。

岡 源氏物語ミュージアム ☎39-9300 植物公園 ☎39-9387 茶室「対鳳庵」 ☎23-3334 (予約優先)

複製禁止 宇治市

# 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)

保健師・栄養士が  
健康づくりに役立つ  
情報をお届けします

あなたも無理なく楽しい

「適塩生活」はじめませんか?

適塩とは、自分のからだに適した量の「塩をとること」です。

1日の食塩摂取目標量は男性7・5g未満、女性6・5g未満、高血圧の人で6g未満です。本市では、「宇治市、適塩はじめました。」をキャッチフレーズに、適塩をすすめています。

うす味でもおいしいと  
感じる味覚を育てる

塩は命を支える大切なものですが、とりすぎると血圧が上がります。

高血圧は「心筋梗塞」「脳卒中」「腎臓病」を引き起こす原因となります。高血圧は中高年になってから急に起こるのではなく、子どもの頃からの塩分過多の積み重ねが影響しています。適塩を心がけ、うす味でもおいしいと感じる味覚を育むことが大切です。



**適塩生活からスタート! 健康づくり8カ条**

- 野菜をとる
- 出汁を使う
- 隠れ塩に気を付ける
- 栄養成分表示を見る
- 塩辛いものは控える
- 運動をする
- 健康診断を受ける
- タバコを吸わない

※1 野菜に含まれているカリウムは余分な塩分を体外へ排出してくれます。  
※2 普段あまり気にしない食材にも塩分が多く含まれていることがあります。  
※3 有酸素運動は高血圧予防に効果的です。  
※4 タバコは高血圧のリスクを高めます。

**かんたん 適塩レシピ**

**【白菜簡単サラダ】**  
マヨネーズのコクとかつお節のうま味でおいしく適塩! 1人分の塩分量0g

〈材料(2人分)〉  
・白菜 …… 200g  
・かつお節 …… 3g  
・砂糖 …… 小さじ1

〈作り方〉  
①白菜を1cm幅に切る。  
②白菜をたっぷりのお湯で茹でる。その後ザルに上げて粗熱がとれたら水気を絞る。  
③ボールに②を入れ、砂糖を振り入れ混ぜ、しばらく冷ます。  
④まだ水分が出るのでギュッと絞る。そこにAを加えて全体をよく混ぜる。最後にかつお節を加えて箸でざっくり混ぜて器に盛る。

A  
マヨネーズ …… 大さじ1/2  
プレーンヨーグルト …… 大さじ1/2  
すりごま …… 小さじ2

**【適塩のコツ集】【適塩レシピ集】が無料でダウンロード出来ます。**

市ホームページでは「適塩のコツ集」「適塩レシピ集」を掲載しています。今日から簡単に取り入れられる適塩のコツやレシピを載せていますのでぜひご覧ください。

適塩のコツ集  
適塩レシピ集

## 家庭で地域で防災対策を (問 危機管理室)

**自主防災組織の感染症対策に 対して補助を行っています**

ちはやー! 2021年は大きな地震が多かったでしゅネ。地域で避難する時は感染症対策が重要でしゅネ。

おなじやま

そうね。市では災害時の感染症対策のために資機材を購入する自主防災組織を応援する取り組みをしているわ!最大10万円まで補助してくれるわ。

ちはや姫

すごいでしゅ!いつまでに申し込みがあるでしゅか?

手続きは令和3年度中に終わらせないといけないから、すぐに危機管理室へ相談してね!

感染症の拡大を防ぐためにも、普段から地域の準備が重要でしゅネ!補助金を活用するでしゅ。

ちはや姫のちよっと役立つ豆知識でした!

詳しくはホームページに掲載しているので、ぜひ見てね!!

さまざまなる防災情報をお知らせします

## レッツ! エコ・リサイクル (問 ごみ減量推進課)

**新年 あけまして おめでとうございます**

ご存じでしょうか? 現在、市役所北側玄関口と木幡公民館に設置している大きなボックス、その名も「海外リユースBOX」のことを! このBOXに入れていただいた衣類等について、その後の行方をご紹介します。

①投入いただいた衣類等は、②輸出業者にて梱包後、海外へ輸出

③アイテムごとに分けられ、海外の古着等マーケットを経て現地で流通

不要な服が海外でリユースされる。まさに幸福(福)な取組だねっ!

※1日号に掲載していた「市の人口」は、15日号に掲載しています。

