

ドライブスルー de リサイクル in クリーンパーク折居

ごみ減量推進課 ☎20-8762

ドライブスルーでリサイクル・リユース品等の持ち込みを受け付けます。

時2月19日(土)午前10時～午後3時(雨天中止)

所クリーンパーク折居

(宇治折居18番地) ※旧折居清掃工場

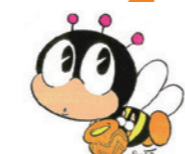
【回収品目】◎衣類・かばん・くつ・ぬいぐるみ等の海外リユース対象品◎工具類(手工具、電動工具)◎食器類(皿・スプーン等)◎金属製調理器具類(鍋・フライパン等)◎自転車◎羽毛ふとん(ダウン50%以上)◎市立中学校の学生服・体操服◎水銀の入った体温計・血圧計◎スプレー缶◎カセットボンベ◎充電式電池◎携帯電話◎ゲーム機◎パソコン◎デジタルカメラ



時2月19日(土)・20日(日)
午前10時～午後3時
宇治まなびんぐフェスタは生涯学習活動に取り組む人の発表と交流の場です。来場者と出展者の皆さんで「まなび」あいながら楽しく交流をはかります。出展コーナー等、詳しくは主な公
共施設にあるチラシや市ホームページから確認出来ます。



宇治まなびんぐフェスタ2022
つながれひろがれまなびの



問生涯学習センター ☎39・9500

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の徹底をお願いします。



母子家庭奨学金

(高等学校入学支度金)入学前申請

対4月1日時点で府内(京都市は除く)に居住し、引き続き母子家庭であると見込め、高等学校への入学が決定している中学3年生の児童を扶養している母等(府他の奨学金等を受ける人や、父子家庭は対象外)《支給額》3万5千円 申所定の用紙に合格通知書(写し)を添え、2月1日(火)～28日(月)にこども福祉課へ。なお、4月1日～5月末に母子家庭奨学金(高校1年生分)の申請が必須です。

高校生給付型奨学金

(市民税非課税世帯対象)の申請

対市民税非課税世帯で、次の①～④のいずれかに該当する世帯の新高校1～3年生(支援学校、高等専門学校含む)。他の奨学金制度と併給出来ない場合あり。①母子(父子)世帯(20歳以上65歳未満の人と同居している場合は申請不可)②児童世帯③障害者世帯(手帳要件あり)④長期療養者世帯 申申請書・令和3年度市民税非課税証明書・印鑑・口座番号がわか

4年度国民年金保険料はお得な支払方法で

問年金医療課 ☎20-8792

国民年金保険料の支払いには、月払いの他に、保険料が割引される一括前納等があります(4年度の前納割引額は、2月中旬に決定の予定)。

《参考》3年度は口座振替(1年前納)で年間4180円の割引

納付書による前納

4月上旬に日本年金機構から郵送される納付書で、指定の納付期限までに金融機関やコンビニエンスストアで納付してください。

※2年前納を希望する場合は、事前に京都南年金事務所窓口へ所定の申出書の提出が必要です。

※納付額が30万円を超える場合、コンビニエンスストアでの納付は出来ません。

口座振替・クレジットカードによる前納

《申込方法》

- 口座振替…年金手帳か納付書、通帳、金融機関届出印を持ち、口座のある金融機関か同事務所 ☎075-644-1165)へ。
- クレジットカード…年金手帳か納付書、クレジットカード(本人、配偶者のものでない場合は同意書が必要)、認印を持ち、同事務所か年金医療課窓口へ(同課での受け付けは2月14日(月)まで)。

《申込期限》

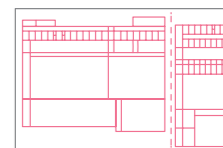
- 6カ月前納…前期分(4月～9月分)=2月28日(月) 後期分(10月～5年3月分)=8月31日(水)(前期分の申し込みをした場合、後期分の手続きは不要)
 - 1年前納・2年前納…2月28日(月)
- ※いずれも、申込期限までに、同機構へ必着。各申し込み先から同機構への進達には日数がかかる場合があります。

《収納日》

- 6カ月前納…前期分=5月2日(月) 後期分=10月31日(月)
- 1年前納・2年前納…5月2日(月)

口座振替早割は月額50円割引

通常の口座振替(当月分保険料を翌月末引き落とし)を口座振替早割(当月分保険料を当月末引き落とし)で納付すると定額保険料から月額50円割引されます(早割は、定額保険料の口座振替に限る)。



市営住宅(空家)の入居者募集

問住宅課 ☎20-8740

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。応募資格等、詳しくは、募集案内書で確認してください。

募集する市営住宅

〈一般世帯向け住宅〉

黄檗	2DK	3戸
神明宮西	3DK	1戸
小倉中畑	3DK	1戸

〈子育て世帯向け住宅〉

黄檗	3DK	1戸
----	-----	----

- 入居時期 4年3月下旬予定
- 応募資格 ◎市内在住で、住宅の確保に困っている◎基準収入額以内である◎同居親族か同居しようとする親族等がいる 他
- 申し込み 2月10日(木)まで(消印有効)に、郵送で同課へ。募集案内書は同課窓口で配布(希望者には郵送)する他、市ホームページから印刷も出来ます。



るもの、③④の世帯はそれを証明する書類等を、2月1日(火)～28日(月)に、山城北保健所福祉室窓口へ。申請書はごども福祉課、同保健所にあります。 問同保健所 ☎63・5745)

ひとり親家庭新入学児童を祝い励ます会

時 3月13日(日)午前10時～10時半 所 総合福祉会館 関 今春に小学校入学予定の児童がいる市内在住のひとり親家庭の親子 関 祝い品の進呈 他 感染症対策のため式典は行いません。 申 参加申込書を、2月10日(木)までに、連合母子会 ☎080・57888・8808)か地域の民生児童委員へ。

老人園芸ひろば利用者を募集

自分だけの菜園として、野菜や果物、花の栽培など、自由に園芸を楽しめます。健康維持や介護予防のために始めてみませんか。

関 4月1日現在、満60歳以上で、市内在住かつ市内に住居登録があり、他の園芸ひろばの利用または申し込みをしていない人 《募集地と区画数》◎羽戸山1155区画◎伊勢田第二1155区画。いずれも応募者多数の場合は抽選 《区画の広さ》約10㎡(1世帯につき1区画。ただし応募者数が募集区画数に満たない場合は2区画まで可) 《利用期間》4月1日～7年3月15日の約3年間 《利用料金》1区画年額3600円 《留意事項》◎月1回指定する日、ひろば内の全体清掃活動への参加◎ひろばの運営委員をお願いする

少年少女合唱団 新入団員募集

4月から一緒に活動する団員を募集します。毎週土曜日の午後2時～4時半に行う定期練習の他、定期演奏会の開催や公的行事への参加、夏季強化合宿やクリスマス会等の活動をしています。

関 市内在住で、入団時に小学2年生～中学1年生の児童・生徒 申 申込書を、3月22日(火)まで(消印有効)に、郵送・ファクスか文化スポーツ課文化係窓口 ☎21・0408)へ。申込書は同課関係、各公共施設にある他、市ホームページから印刷も出来ます。

入団説明会(保護者同伴)

時 4月2日(土)午前10時半～ 所 生涯学習センター

リサイクル自転車販売会

時 2月26日(土)午前10時～正午(無くなり次第終了) 所 市役所北玄関前 ☎5千円～(別途防犯登録料60円) 関 同胞の家 ☎20・4080)

せん定枝チップ化物の無料配布

城南衛生管理組合では、搬入された公園の樹木・街路樹・家庭の庭木等の剪定枝をチップ化物にして配布します。

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 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

場合あり◎車での来園は禁止 申 次の日時に、本人か代理人が、直接申し込んでください(郵送不可)。◎長寿生きがい課

時 2月1日(火)～17日(木)に、同課窓口へ。◎現地 羽戸山は2月15日(火)午前10時～11時に、菟道北集会所へ。伊勢田第二は2月15日(火)午後2時～3時に、伊勢田集会所へ。 問 同課

元気フロンティア教室

楽しく体を動かして健康的にリフレッシュしませんか。

時 3月5日(土)午前9時半～11時50分 所 久御山町役場 定 抽15人(市国民健康保険加入者を優先) 関 ◎講演Ⅱ「ウォーキングの効果的な実践法」◎実技Ⅱ「ゆる体操」 関 山田実さん(筑波大学教授) 持 運動出来る服装・靴(下履き)、お茶、タオル 申 元気フロンティア教室参加希望・氏名・住所・電話番号・生年月日・年齢・市国民健康保険加入者は国民健康保険被保険者証記号番号を、2月22日(火)まで(必着)に、郵送・電話・Eメールか国民健康保険課窓口 ☎xokusho@city.kyoto.jp)へ。参加者には、記念品を進呈します。※医師から運動制限の指示を受けている人は、医師に相談の上、申し込んでください。

全日本ろうあ連盟創立70周年記念映画「咲む(えむ)」上映会

時 2月12日(土)◎午前10時(受け付けは午前9時半)◎午後1時半(受け付けは午後1時) 所 生涯学習センター 定 先70人 料 ◎大人11200円◎中学

113月14日(月)～18日(金)。いずれも午前9時～正午、午後1時～4時 所 ①旧奥山リユースセンター(城陽市寺田)及びクリーンパーク折居(宇治折居)②旧奥山リユースセンター 関 市内含む同組合管内に在住・在勤の人 定 先①なし(なくなり次第終了)②各日40台(増減の可能性あり) 持 ①持ち帰り用の容器・袋、スコップ等 申 ②は要事前申し込み。2月24日(木)・25日(金)・28日(月)に、電話で、クリーン21長谷山 ☎52・3558)へ。

白ばら研修会

講演会「選挙と報道の今」

私たちの意思が政治に正しく反映される明い選挙について、一緒に考えてみませんか。

時 2月10日(木)午後2時～3時半 所 生涯学習センター 関 市内在住・在勤の人 定 先50人 関 石川一郎さん(京都新聞社論説委員長) 申 2月10日(木)正午までに、電話で、選挙管理委員会事務局へ。

審議会等の傍聴

関連資料は当日、市役所1階行政資料コーナーで縦覧出来ます。

個人情報保護審議会

時 2月9日(水)午前10時～ 所 市役所3階302会議室 定 先5人 関 生活保護法に基づく被保護者に係る収容情報通知制度における個人情報取り扱いについて等 申 当日、午前9時半～9時50分に開催場所受付へ。 関 総務課

市民ファミリーバドミントン大会

時 3月13日(日)午前9時半～午後3時(受け付けは午前9時) 所 西宇治体育館 関 市内在住・在勤・在学の人(小学4年生以上推奨) 定 先30チーム(1チーム3人(男女不問3～6人の編成)) 料 1チーム1500円 持 体育館シューズ、運動出来る服装 申 申込書を、2月2日(水)～21日(月)(必着)に、郵送・ファクス・Eメールか文化スポーツ課スポーツ係窓口 ☎21・0408 関 bankapotska@city.kyoto.jp)へ。市ホームページの申し込みフォームからも申し込み出来ます。

女性のためのエンパワーメント支援セミナー

もしものために知っておきたい

防災・減災の基礎知識(3回講座)

災害時のごほんの炊き方や避難所疑似体験ゲームなど、避難所などで役立つ知識を身に付けるセミナーです。

時 ①3月5日(土)②12日(土)③19日(土)いずれも午後1時半～3時半 所 男女共同参画支援センター 関 女性 定 抽15人(市内在住・在学を優先) 関 ①京都府男女共同参画課職員、市消防団あさぎり分団②③松村直子さん(Life+Life Laboratory 防災コンサルタント) 他 オンライン参加可。保育あり(0歳6カ月～小学3年生。多数の場合は抽選) 申 氏名・住所・電話番号かメールアドレス、参加方法(会場・オンライン)、保育希望の有無、保育希望者は子の名前・月齢を、2月1日(火)～24日(木)

ひとごも 高齢者 健康・福祉 税・年金・保険 生涯学習・スポーツ 安全・安心 人権平和 文化・芸術・歴史 産業・消費生活 活・求人 住まい・環境資源 その他 相談

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

(関 長寿生きがい課)

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

フレイル予防で 健康寿命を延ばしましょう

フレイルとは

「フレイル」とは、高齢期に心身の活力(筋力や運動能力、認知機能、社会とのつながりなど)が低下した状態で、健康な状態から介護が必要な状態に移行する中間の段階のことです。



フレイル予防の3本柱

フレイル予防には「栄養・口腔(しっかり食べる)」「運動(歩く力や筋力)」「社会参加(人との



あなたは大丈夫ですか?

フレイル自己チェック/

- 歩くのが遅くなった
- お茶や汁物でむせるようになった
- 疲れやすくなった
- 体を動かすことが減った
- 6カ月で体重が2~3kg減った

早めに気付くことが大切!

1つでもあてはまれば、フレイル予防の3本柱に気を付けた生活を

市ホームページには様々な体操動画を掲載しています。ぜひご利用ください。

宇治市 フレイル 運動 検索

身体を動かしましょう

「つながり」をバランスよく実践することが大切です。健康な人はもちろん、介護が必要となっている人もこの3本柱を意識して取り組むことが大切です。「もう歳だから…」と年齢のせいにならず、出来ることから意識して予防に取り組んでいきましょう。

家の中にいて「動かないこと(生活不活発)」が続くと、心身の生活機能が衰えて、フレイルが進行します。寝たリ座ったりしたままで動かないという時間をなるべくなくし、可能な範囲で積極的に身体を動かしましょう。



家庭で地域で防災対策を (関 危機管理室)

普段のときこそ備えよう! 防災グッズ!



ちはやー!災害に備えて防災グッズをそろえようと思いでしょ。でも、何から準備していいかわからないでしょ。

防災グッズを準備するときは、日常的に使うものから準備していくことが重要よ。家に備えておくものと、非常用持ち出し袋に入れて備えるものとそれぞれ準備があるわね。くらしの便利帳の36ページを参考にしな。



ちはや姫

さまざまな
防災情報を
お知らせします

必要なものは人によって違うのでしょから、自分に「無いと困るもの」を備えるのでしょ。

非常用持ち出し袋は、持って歩いてみたら、重すぎるなどの気付きがあるはずよ。食料品や水も普段から口にしているものを備蓄することで、いざ使うときにすぐに使うことが出来るわ。古い順に使って、使った分だけ備蓄する『ローリングストック』がオススメよ。



レッツ! エコ・リサイクル (関 環境企画課)

再エネ電気に切り替えませんか?

京都府では、再生可能エネルギー(*)比率 100%の電気へ切り替え、環境にも家計にも優しい生活を始めようとする取り組み「EE電(いいでん)キャンペーン」の参加登録者を募集中です。

*再生可能エネルギーとは…エネルギー源として持続的に利用することが出来ると認められるエネルギーで、太陽光・風力・水力・地熱・太陽熱・バイオマス等から作られるものことです。



この機会にエコな生活を始めましょう!!

詳しくはホームページを確認してください。
URL <https://group-buy.jp/energy/kyoto/home>

関 京都 EE 電事務局 (☎ 0120-457-200)
※午前10時~午後6時(土・日曜日、祝日を除く)



[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。

