

## 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



## 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児童養育世帯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

国民年金医療課 ☎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

市営住宅課 ☎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。





## 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

### 身体を動かしましょう

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。

必要なものは人によって違うでしゅから、自分に「無いと困るもの」を備えるでしゅ。

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。



ちはや姫

さまざまな  
防災情報を  
お知らせします



## 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](mailto: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。

