宇治市政だより

6/21
平成4年
（1992年）
第957号

発行　京都府宇治市
〒611 京都府宇治市宇治琵琶33番地
電話 (0774)22－3141
編集　広報課
●毎月1日・11日・21日発行

市の人口
（平成4年6月1日現在）

世帯数	60,817世帯（前月比111世帯増）
人口	180,758人（前月比119人増）
男	89,458人
女	91,300人

トレーニングしたい！という人に…

いつでもご利用を　黄檗体育館トレーニング機器

体を鍛えたいけれど、なかなか適当な場所が……あるんですよ、市内に。

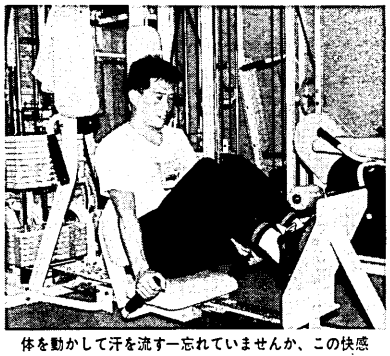
黄檗体育館トレーニング室は、1度「トレーニング機器実技講習会」を受講すれば、好きな時間に来て、汗を流せる施設なのです。

＊問い合わせ＊
公園公社　五ケ庄三番割黄檗体育館内
☎33－4001

まず「実技講習会」の受講を

黄檗体育館の三階にあるトレーニング室には、市民の皆さんが自由に使うことができるトレーニング機器が置かれています。しかし、体を鍛えるための機器も、正しい使い方を知らずに利用すると、効果がないばかりか、危険ですらあります。

そこで、黄檗体育館では毎月、「トレーニング機器実技講習会」を開催。これを受けなければ、トレーニング機器は利用できないことにしています。


体を動かして汗を流す―忘れていませんか、この快感

「実技講習会」――なんだか堅苦しい名前ですが…。

それはエアロビクスで始まった！

五月三十日(土)午後一時からの「トレーニング機器実技講習会」をのぞいてみました。

参加者はまずこの講習についての説明を受けるのですが、その時に紹介された講師の先生は、意外や意外、レオタード姿の女の人。そして、講習会は、アリーナでのエアロビクスとストレッチ体操（体を伸ばす体操）から始まります。

聞けば、この日の講師の川井さんは、専門がエアロビクス・フィットネス（健康のための運動）全般のアドバイザーもされているとのこと。エアロビクスやストレッチ体操は、体をほぐすための準備運動なのです。しかしたがが準備運動とは言え、普段、運動をしていない人にとっては、これがなかなかキツイ！

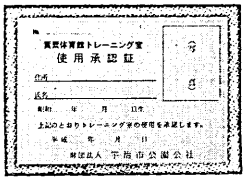
使用承認証を受け取って終了

それでも三十分も続けると、汗が出て、体も軽くなってきます。ここでトレーニング室へ移動。いよいよトレーニング機器一つひとつについて細かく使い方の指導を受けます。

それが一通り終わったところで、自由時間。参加者は思い思いに、機器に触れ、試してみます。

最後に、運動や食生活についてのアドバイスなどを受け、約二時間の講習会は終了。そして、参加者は、写真入りの使用承認証を受け取ります。この使用承認証があれば、次回からは自由に、黄檗体育館のトレーニング機器を使うことができるのです。

トレーニング機器の使い方の指導は、もちろん実演つき


黄檗体育館トレーニング室
使用承認証
住所
氏名
昭和　年　月　日生
上記のとおりトレーニング室の使用を承認します。
平成　年　月　日
財団法人 宇治市公園公社

この日の参加者に、講習会の感想をお聞きしました。

「ウエートリフティングは好きだし、バレーボールとバスケットボールをやっているので、それに役立てばと思って参加しました。日本語はわからないけど、今日のプログラムは良かったよ(笑)。これからもトレーニングに利用します」―ダニエル・クレイマーさん(三四・米国)、五ケ庄

続けて、体調が良くなった！

講習会の参加者の評判は良かったようですが、実際、その後も続けてトレーニング機器を利用している人は多いのでしょうか。六月八日(月)の午前十時半ごろ、再びトレーニング室を訪ねてみました。すると…六人の人が、既に汗を流してトレーニングをしていました。

「五年前に講習を受けて以来、毎週二回、二時間半程続けています。体重が減ったし、ゴルフをしても疲れなくなりましたね」―磯村收さん(六七)、五ケ庄広岡谷

「一人で、気軽に、安くできるのがいいですね。体調もいいですよ」―浦井千恵美さん(四〇)、五ケ庄三番割

「市民ランナーとしてマラソンに参加していますが、このトレーニングで脚力がつきました」―早川正一さん(三三)、五ケ庄野添

ここでも評判は上々。毎日、平均十六・五人がトレーニング室を利用しているとのことです。

体を動かしたくても、なかなかそのための場所や機会がなく、忙しく流れていく毎日。そんな生活を変えてみたいと思ったとき、自分の好きな時間に、一人でも気軽に利用できる黄檗体育館のトレーニング機器は、最適と言えます。

あなたも、健康増進に、筋力アップに、美容に、ストレス解消に、このトレーニング機器を利用してみませんか！

「週に3、4回自分のペースで」

トレーニング機器実技講習会講師
フィットネス・アドバイザー
川井　千枝さん(27)、折居台

ここにあるようなマシンを使うウエートトレーニングは、一人でも狭いスペースで効率良く運動ができますし、健康の維持、増進に適しています。また、スポーツをしている人がもっと必要となるトレーニングですし、美しくありたいと願う女性にとっては、短期間できれいな体をつくる方法と言えます。

でも、目的はどうであれ、週に二回程度では効果は望めません。週三、四回は、自分にとって充実しているなあと思えるトレーニングを行ってください。ただし、無理はしないこと。自分のペースでやるのが、長続きのコツですから。（談）

新開

「健康診査でお医者さんから運動を勧められ、やってまいりました。今日の講習で、エアロビクスがちょっときつかったですが、いい汗をかいたという感じです。せっかく近くにという施設があるので、また寄せていただきます」―笹賀弘子さん(五七)、木幡陣ノ内

「日ごろの運動不足解消に来ました」「ストレスも(笑)」

「機器の使い方が思ったより簡単で、安心したね」「うん、また来ます」―丸山茂美さん(三一)・真由美さん(二一)、五ケ庄平野

トレーニング機器実技講習会を受けるには――

講習会は毎月一回・土曜日(不定期)の午後一時～三時半の二回実施。対象は十五歳以上（中学生は不可）で、定員は各先着三十人。

申し込みは、使用承認証にはる顔写真（三㌢×二・五㌢）一枚を添えて、直接黄檗体育館へ。また、受講日に、受講料千円と印鑑を持参してください。

※講習会や申し込みの期日は、随時、市政だよりでお知らせします。

黄檗体育館のトレーニング機器を利用するには――

窓口で、使用承認証を提示し、申請書に記入したうえ、使用料を支払ってください。

使用時間、料金は下表のとおり。ただし、午後五時以降は、現金の取り扱いはできません。それまでに申し込みを（回数券での利用は、それ以降も可）。

なお、黄檗体育館は水曜日と年末・年始は休館します。また、利用の際には、体育館用の靴をお持ちください。

時間	金額
9：00～12：00	300円
13：00～17：00	300円
18：00～21：00	400円
9：00～21：00	900円

※市内在住・在学・在勤以外の人は表の金額の2倍

黄檗体育館にあるトレーニング機器の種類は――

黄檗体育館のトレーニング室には、次のようなトレーニング機器があります。

■ストレッチマット
準備体操などに使えるマット。

■カールストレッチベンチ（一台）
背中をそらす運動ができる。背筋力を高めるもの。

■ツイストマシン（一台）
腰を左右にひねる運動ができる。柔軟性を高めるもの。

■エアロバイク（自転車こぎ）（四台）、ランニングマシン（二台）
脚の筋力や持久力、心肺機能を高めるもの。

■コンビネーションマシン（メーン、サブ各一台）
重しを上げ下げして体の各部の筋力を高める機器を組み合わせたもの。

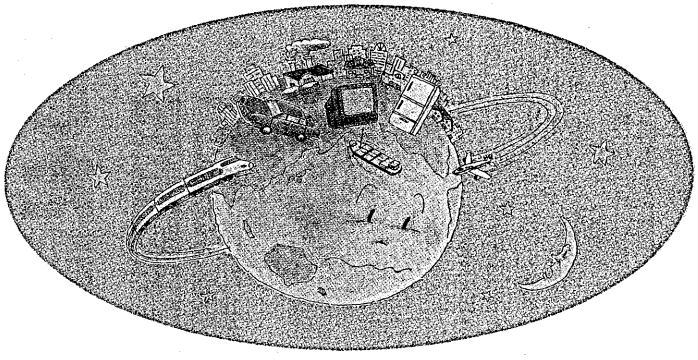
■テーブルローラー、コンディショニングローラー、ベルトバイブレーター（各一台）
筋肉をほぐし、マッサージするもの。

◆この宇治市政だよりは、再生紙を使っています――限りある資源を大切に◆

「地球の温暖化」って何？

今、対策が最も急がれる地球環境問題

「地球の温暖化」という言葉を聞いたことがありますか。地球環境問題には、オゾン層の破壊、酸性雨、熱帯林の減少、砂漠化ほか数多くあり、それらは互いに複雑に絡み合っています。「地球の温暖化」はその中心にあり、今、最も対策が急がれている問題です。この「地球の温暖化」とはいったいどのようなもので、何が問われているのか、考えてみましょう。



「温室効果ガス」が元凶

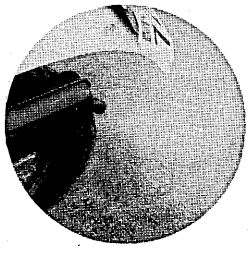
昨年と一昨年は、世界的に、観測史上、記録的な暑さが続きました。また、気象庁の観測データなどによると、地球全体の年平均気温は、一九八〇年以降上昇傾向を強めていると言われています。

地球の気温は、太陽から流れ込む日射の熱と、地球から宇宙に放出される熱とのバランスの上に成り立っています。このバランスが崩れた結果起こったのが、「地球の温暖化」と呼ばれる現象です。

つまり、私たち人間の活動により、地球が放出する熱を封じ込めてしまう「温室効果ガス」の大気中の濃度が年々高まり、それにつれて地球にとどまる熱も増し、気温が上がってきているのです。

それでは、地球の温暖化の"元凶"とも言える温室効果ガスとは、どのような物でしょうか。

温室効果ガスは、赤外線（熱線）を通しにくい性質を持つガスで、二酸化炭素、メタン、亜酸化窒素、フロンなどがその主な成分。これらのほとんどは、私たち人間の生活・生産活動などから発生しているもので、中でも、石油・石炭などを燃やして発生する二酸化炭素と、近年増加の著しいフロン類の影響が大きいのです（右下図1）。



予測される深刻な被害

それでは、この地球の温暖化は、私たちにどのような影響を及ぼすのでしょうか。

このまま温室効果ガスが増え続けると、地球全体の平均気温は、二〇二五年までに現在より約一℃、二十一世紀末までには約三℃上昇。また、それに伴い、北極や南極の氷が溶け、海面水位は最大一メートルも上昇すると予測されています。

仮に、一メートル海面が上昇するとすると、ナイル川やガンジス川河口で多くの土地が失われ、多くの人が移住を余儀なくされたり、日本でもいわゆる「ゼロメートル地帯」が倍増したりすると言われています。

このほかにも、異常気象による農産物の不作から食糧危機が心配されますし、砂漠化の拡大など、気温上昇による影響は測り知れません。

また、温暖化が進行すれば、森林の減少も進みます。森林が減少すれば、二酸化炭素の吸収能力も低下。温暖化はさらに加速することになってしまいます。

ひとつの問題が他の問題の原因となる悪循環。これが、地球環境問題の難しいところです。

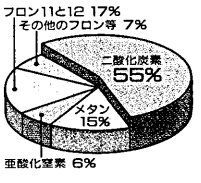
温暖化を防ぐために

温室効果ガスは一度大気中に放出されると、急に減少させることはできません。またいったん生じた気候変動や海面上昇を回復させることも極めて難しいとされています。

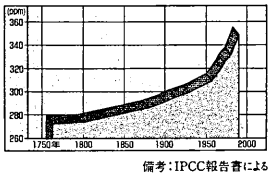
この問題は、一つの国だけで解決できることではありません。温暖化を防ぐためには、世界各国が協力し、対策を立てていくことが必要なのです。このため、温暖化を遅らせたり、防いだりするための実際の行動を始めようと、八七年のモントリオール会議から、この六月のリオデジャネイロの地球サミットまで、十数回もの国際会議が開催されてきました。そして、先進各国では、二酸化炭素の排出量の削減・安定化についての、具体的な目標づくりに取り組んでいます。しかし、環境保護のための資金、技術、人材などの面で、いまだに大きな問題が山積みされています。

【図1】

●人間活動の地球温暖化への温室効果ガスの構成（1980年代）



●大気中の二酸化炭素濃度の増加の様子



備考：IPCC報告書による

身近な暮らしの中から私たちも！

国や企業の取り組みも重要ですが、今私たちは、自分のライフスタイルを見直して、環境にやさしい社会へと変えていかなければなりません。

それを実現するには、私たち一人ひとりが環境問題について学び、問題意識を持って身近なことから行動することが大変重要です。

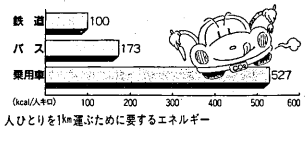
▣自動車から排出される二酸化炭素の量は、一日四十六万トン以上。これは二酸化炭素総排出量の二割を占めています。また、使われるエネルギーの量からみると、運輸部門一日で消費されるうちの六割以上が乗用車（左図2）です。できるだけマイカーの使用は控えて、電車・バスなどを利用しましょう。

▣マイカーを利用する場合はトランクに不必要な荷物を積まず、経済速度で運転するよう心掛けましょう。

▣冷暖房や照明などは効率的に使い、省エネに努めましょう。

▣少し工夫すれば、ほかにもまだたくさんあるはず。家庭や職場で話し合ってみましょう。

【図2】交通手段別エネルギー消費



人ひとりを1km運ぶために要するエネルギー

（シンク　グローバリー，アクト　ローカリー）

Think Globally, Act Locally

＝地球規模で考え、足元から行動する

米国ではアース・デイの標語に、日本では環境白書のサブテーマにも使われた表現。地球環境問題の取り組みを象徴する言葉です。

暮らしの情報

消費生活相談室（自治振興課内 ☎内線2203）

今、ごみ問題をはじめ、地球規模での環境問題、クレジットカードの普及によるトラブル、子供やお年寄りまでを狙う悪質な商法の横行など、消費者を取り巻く環境は大きく変化し、新しい消費者問題が次々と発生しています。

これらの問題に対処するため、市では市民の皆さんと共に解決に当たる消費生活相談室を設けています。どんなことでも結構です。気軽にご相談ください。

食用油は捨てずに使い切ろう

油を捨てていませんか

家庭から直接排水口に流された油が、排水管をつまらせたり河川を汚したりと、いろいろな問題を起こしています。

最近は、油を固めたり吸わせたりして捨てるための材料が市販されていることもあり、油を捨てるのが当然という風潮もあるようです。しかし、まだ使える油が捨てられているのなら、それは大きな資源の無駄使いと言えます。また、環境を守ろうとしても、ごみを最少限にとどめる努力が必要です。

食用油は使い切れないのでしょうか。

油を使い切る場合、気になるのは、やはり油の傷み具合です。いくつかのテストの結果から見ても、使いさしの油を長期間保存しておいたような場合は別として、揚げ物には五回、上手に差し油をすれば十回以上も使えることが分かっています。あなたは、油の傷みに、敏感になり過ぎていませんか。

油を長持ちさせるには

油はあくまでも使い方次第です。油を変質させずに上手に揚げ物をするには、どうすれば良いでしょうか。

①温度を上げ過ぎない（高温になるほど油は傷む）

②適量の油を使う（火加減の調整がやりやすい。鍋に入れる揚げ物の量は油の表面積の三分の一までにする）

③鍋は厚手のものを

④油の傷みの少ない野菜などから揚げる

◇

揚げ物をした後は、油の熱いうちに油こし器でこし、冷暗所に保管を。油こし器は空気に触れる面が少なくて遮光性のあるものが適しています。

また、油を長持ちさせるには、差し油が効果的です。油は時間がたつにつれ酸価（油の変質の度合いを表す数値）が上昇しますが、差し油をしるからです。

また油の使用回数を増やすと油の回転が良くなり、酸価の上昇を押えることができます。

油を使い切る工夫を

油はどのような状態になるまで使えるのでしょうか。

色や泡立ちを目安にすることが多いのですが、揚げる材料や衣の種類によっても異なるので、見切りはなかなか難しいようです。一般的に、ドロッとした粘りがあり、細かい泡が出るものは、だいぶ傷んでいると考えられます。

家庭によって揚げ物や炒め物の回数は異なりますが、差し油をしたり、献立を工夫し、揚げ物に使った油を炒め物に使ったりすることで、油はほとんど使い切ることができます。

やむを得ず捨てなければならない時は、紙や布に吸わせ、「燃えるごみ」として出しましょう。決して、下水や河川に流さないでください。

リサイクル情報センター開設中！

8月31日(月)まで

自治振興課内（☎内線2203）

市では、皆さんの家庭で眠っているものを有効に利用していただくため、リサイクル情報センターを開設しています。

譲ってほしいもの、譲りたいものがある人は、ぜひ登録してください。期間は八月三十一日(月)までです。

◇

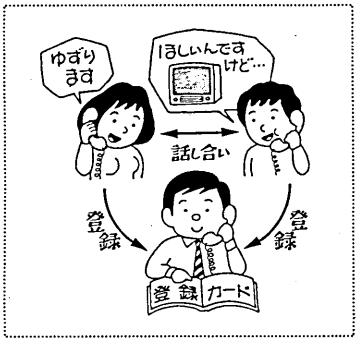
六月十五日現在、登録されている主な品物は、次のとおりです。

譲ってほしい

洋服たんす、二人掛けベンチタイプ木製ソファー、押し入れ整理たんす、ジューサーミキサー、オーブンレンジ、テレビ（18インチ以上）、ビデオデッキ（VHS）、電子ピアノ、ピアノ、自転車（大人用、子供用14～22インチ）、ベビーカーB型、三輪車、足こぎ車、二人乗りベビーカー、チャイルドカーシート、ベビーベッド（床上30㎝ぐらいのもの）、一輪車（18～20インチ）、スキー板（男用）、ぶらさがり健康機、網戸食器棚、ハンドクリーナー、電子炊飯ジャー、窓用エアコン（クーラー）、乾燥機、ミシン（卓上型）、扇風機、洗濯機、ルームランナー、簞笥（6段）、車いす。

譲ります

リビングボード、ハンドクリーナー、ステレオセット、湯沸かしポット、8畳用シャンデリア、チューリップ型スタンド、家具調こたつ、オルガン、ベビーカーA型、ベビーラック、ベビーベッド、剣道胴着と面、動力ミシン、窓用カーテン、フォークギター、タイヤ・ホイール4本（14インチ）、エレクトーン、食器棚、電気ストーブ、夜間電気温水機（工事必要、4600ℓ）、ガス炊飯器（都市ガス用、8合炊き）、クッキングカッター、バーベキューコンロ、たこ焼き機、ベビーバス（ネット付き）、ベビー体重計、英文タイプライター。



上手に使おう クーリング・オフ

クーリング・オフとは、訪問販売法で指定された商品や役務（サービスの提供）、権利を購入した場合、それが本当に必要かどうか「頭を冷やして考え直す」期間を設け、この期間内であれば、無条件で解約できる制度です。

◎クーリング・オフ期間は八日間あります（マルチ商法では十四日間以内。

◎販売業者に対する解約通知は書面で行わなければなりません（下図を参考に）

◎ただし、次の場合は、クーリング・オフ制度が適用されません

(1)消耗品を自分の意志で使った場合（化粧品、避妊具などは使用した分だけ）

(2)三千円未満の現金取引の場合

(3)指定外の商品・役務・権利（指定されていても乗用自動車はできません）

契約解除通知書

平成○年○月○日付で、貴社（販売員○○○氏）と私との間で締結しました「（商品名）金○○○円の購入契約を解除します。

つきましては、当該契約に際して支払いました頭金○○円は、○○銀行○○支店口座番号○○○○へ振り込んでください。

なお、当方が保管している商品は、右の支払金返還後、早急にお引き取りください。

内容証明書用紙

平成○年○月○日

宇治市○○町○丁目○番地
○　○　○　○　㊞

○○市○○町○丁目○番地
○○株式会社
代表取締役　○○○○殿

市民のひろば

市役所の代表番号は☎22・3141です

募集

教育指導員

▼職務内容…青少年の学習・文化活動や青少年健全育成活動に対する指導・助言▼勤務条件…週5日勤務（有給休暇、社会保険加入あり）、期末手当は年間4・25カ月分▼資格…25歳ぐらいまで大学か短期大学を卒業した人（教育職員免許を持つ人が望ましい）▼申し込み…市販の履歴書に写真をはって、河原青少年センター（☎33・3776）へ持参を。

ごみ収集作業アルバイト

▼期間…7月1日(水)～8月31日(土・日曜を除く)。勤務日は相談に応じます▼賃金（日額）…7000円▼資格…週3日以上勤務できる健康な男子▼申し込み…市販の履歴書に写真をはって清掃事務所（☎内線3004）へ持参を。

スポーツ

女性硬式テニス教室

▼とき…7月7日～23日の毎週火・木曜(6回)、午後7時～9時▼ところ…黄檗テニスコート▼対象…市内在住・在勤・在学の初心者の女性(中学生以上)▼定員…40人（応募多数の場合は抽選）▼参加費…無料▼申し込み…6月26日(金)当日消印有効までに、往復はがきに住所・氏名・生年月日、電話番号を書いて、市民体育課「女性硬式テニス教室係」（〒611宇治琵琶33☎内線2621）へ。ただし、はがき1枚に1人。

グラウンドゴルフ・ターゲットバードゴルフ教室

▼とき・ところ…6月28日(日)＝神明小学校グラウンド、7月5日(日)＝伊勢田小学校グラウンド。いずれも午前10時～正午（雨天中止）▼内容…ルール講習と実技指導▼問い合わせ…市民体育課（☎内線2621）へ。参加は無料。当日、直接会場へ。

ニュースポーツ教室

▼とき…6月29日(月)、7月1日(水)・3日(金)。午後7時半～9時半▼ところ…西小倉中学校体育館▼内容…ソフトバレーボール、フリーテニス、ディスクゴルフ▼持ち物…上靴▼問い合わせ…市民体育課（☎内線2621）へ。参加は無料。当日、直接会場へ。

ソフトテニス・宇治オープン兼市町村対抗予選会

▼とき…7月5日(日)、午前9時▼ところ…黄檗テニスコート▼種別…一般男子・女子（いずれも高校生以上）▼参加費…一チーム800円▼申し込み…6月25日(木)（当日消印有効）。まだに郵便で岩口求さん（〒611神明石塚39－49）へ。

福祉

市民手話教室

▼とき…6月30日～8月11日の毎週火曜(7回)、午後7時半～9時▼ところ…総合福祉会館▼内容…ろうあ者の生活実情やコミュニケーションを考える講座・手話実技・交流会など（講演・実技指導は主にろうあ者が担当し、健聴者の手話通訳者・手話サークル会員が協力）▼対象…全講座に出席できる18歳以上の健聴者▼受講料…テキスト代実費600円▼申し込み…6月29日(月)までに福祉年金課障害福祉係（☎内線2306）へ。

老人医療の入院時一部負担金減額認定証の申請

従来の、老人医療の入院時一部負担金減額認定証は、五月末で有効期限が切れました。六月一日から有効の認定証を希望する人は、六月三十日(火)までに、健康手帳、健康保険証、老齢福祉年金証書、印鑑を持って、高齢者福祉課医療係（☎内線2319）へ申請を。

対象は、市民税非課税世帯に属し、老齢福祉年金（明治四十四年四月一日以前に生まれ、国民年金に加入できなかった人に支給）を受給している人です。また、この認定を受けると、入院時一部負担金が、日額三百円を二カ月間支払うと、それ以後は不要となります。

老人保健特定疾病療養受療証の申請

老人保健特定疾病療養受療証があると、入院時一部負担金の限度額が、月二万円になります。対象は、人工透析の治療を受けている慢性腎不全の人と血友病の人です。

該当する人は、健康手帳、健康保険証、健康保険証などから発行の特定疾病療養受療証か医療機関の証明、印鑑を持って、高齢者福祉課医療係（☎内線2319）へ申請を。

児童手当・特例給付現況届は6月中に提出を

現在、児童手当・特例給付を受けている人（今年四月に新しく申請し、五月分から受給資格のある人を含む）は、六月三十日(火)までに「現況届」を福祉年金課母子児童福祉係に提出してください。現況届の用紙は、五月末に、各該当者あてに郵送しています。

この現況届が提出されないと、六月分以降の児童手当が受けられません。十分ご注意ください。問い合わせは同係（内線2307）へ。

訂正

市政だよりの第二面、「身体障害者相談員・精神薄弱者相談員」の記事中、「精神薄弱者相談員は、」に続く文章を「精神薄弱者の保護者や精神薄弱者福祉に関係する人」に訂正します。

学ぶ

「日本の文化と他国の文化」講演会

自国と他国の文化の違いを知り、理解を深めることが、国際交流を進めるうえで大切です。ぜひご参加を。

▼とき…6月27日(土)、午前10時～正午▼ところ…宇治公民館（☎21・2804）▼講師…フィリップス大学学長のスン・レイ・ブーさん。参加は無料。当日、直接会場へ（車での来館はご遠慮ください）。

OA講座

城南地域職業訓練センターでは、左表の講座を開きます。申し込みは同センター（☎46・0688）へ。

OA講座の日程・内容

講座名	期間	曜日	時間	回数(回)	定員(人)	受講料(円)
パソコン（MS－DOS）	7/13～7/30	月・木	午後6時半～9時	6	20	7,800
パソコン（C言語中級）	7/11～8/1（7/15除く）	水・土		6	10	7,800

催し

'92ミュージックフェスティバル

▼とき…7月5日(日)、午後1時開演▼ところ…文化センター大ホール▼出演…宇治市音楽連盟加盟団体（合唱12・器楽6）▼入場料…300円▼問い合わせ…大谷直子さん（☎32・5847）か今井洋子さん（☎23・1782）へ。

宇治愛石会水石展

▼とき…6月27日(土)・28日(日)、午前9時～午後5時（28日は午後4時まで）▼ところ…中央公民館▼問い合わせ…塚本保さん（☎0774・2・0129）へ。入場無料。

おはなし会

毎月第4水曜日に開きます。ぜひ来てね!!

6月24日(水)　午後3時半～4時

おはなし、読み聞かせ、紙芝居

5歳～小学校低学年。参加無料

詳くは中央図書館（☎20・1511）へ

国民年金保険料

納付は口座振替が便利です

国民年金は、将来の生活や、万一の事故があった場合に、重要な役割を果たします。しかし、保険料の納め忘れがあるなら、一定の要件を満たしていない場合には、年金が受けられないことがあります。

そんなことのないよう、保険料の納付には、便利で確実な口座振替をぜひご利用ください。

口座振替を利用すると、預金口座から自動的に保険料が引き落とされますので、納め忘れがなく、毎月金融機関に保険料を支払いに行く手間も掛かりません。仕事が忙しい人、不在がちの人には、たいへん便利です。

〈申し込み方法〉

預金口座のある金融機関（郵便局を除く）へ国民年金手帳か納付書、預金通帳、預金通帳に届けてある印鑑を持って申し出てください。

詳しくは福祉年金課国民年金係(内線2309)へ。

お買い物のめやす　6月分

この公表価格は、6月初めに実施した消費生活モニター店頭価格調査に基づくものです。

品目	規格	平均価格	価格状況 対前月比	価格状況 対前年比
		円	%	%
ガソリン	レギュラー 1ℓ 現金売り	123	0	▲ 3.1
ティッシュペーパー	400枚入り 1箱（クリネックス・スコッティ）	130	6.6	▲ 3.0
台所用ラップ	サランラップ 30cm×20m	210	1.0	▲ 9.5
アルミホイル	25cm×8m	145	▲ 1.4	▲14.2
洗濯用粉せっけん	2.4kg	793	2.1	▲ 4.6
牛肉	すき焼き用 中程度 100g	382	▲ 1.5	▲ 4.0
塩さけ	切り身 100g	298	▲ 5.7	▲ 8.9
バレイショ	男爵 100g	27	▲ 6.9	▲38.6
キャベツ	中玉 約1kg	152	▲18.7	▲12.6
鶏卵	Mサイズパック入り 10個	133	▲ 8.9	▲31.1
食用油	日清サラダ油 ポリ容器入り 1.5kg	652	6.7	—
しょう油	キッコーマン濃口 ポリ容器入り 1ℓ	301	1.0	1.7
砂糖	上白 1kg	236	▲ 1.7	0.9
小麦粉	日清小麦粉フラワー 薄力粉 1kg	200	1.0	3.1
みそ	タケヤミソ 1kg	402	1.0	1.8
クリーニング	ワイシャツ 白長そで	207	▲ 1.4	8.4

◎いずれも消費税込み　▲は減

広野地区

新任の民生・児童委員決まる

広野地区で欠員となっていました民生・児童委員が決定。厚生大臣、京都府知事の委嘱状が伝達されました。任期は四年十一月三十日までです。―敬称略

〈広野地区〉
林　孝男
広野町矢山ノ162
（☎43・6424）

ちょっとした心遣いで静かなまちを

私たちの暮らしからは、様々な音が発生します。中には、自分にとっては『快適な音』でも、ほかの人にとっては『不快な音』となる場合もあります。

このような生活騒音は、皆さんのちょっとした心遣いで、なくすことができます。近所の音が、とりわけ気になるこれからの季節、静かなまちをつくるため、あなたも身の回りをぜひチェックしてください。

環境庁の昭和58年度環境モニター・アンケート調査結果によれば、3分の2の人が近隣騒音で迷惑を受けたことがあると答えてるよ！お互いに気をつけてね!!

迷惑防止はこんな工夫を

〈エアコン・洗濯機〉低騒音の機種を選び、暑く場所や使う時間帯にも気を配りましょう。

〈車のアイドリング〉深夜や早朝は、最小限に。

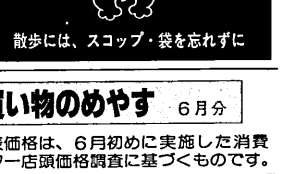
〈ピアノ・楽器〉弾く時間帯や壁く向きに注意を。窓やドアは閉めましょう。

〈テレビ・ステレオ〉深夜や早朝は、音量を下げ、ヘッドホンの利用も考えましょう。

〈ペット〉運動不足や不規則な食事が、鳴き声の原因になることもあります。愛情を持って世話しましょう。

エサを与えてノラ猫を集めないで!!

フンのあとしまつは飼い主の責任



散歩には、スコップ・袋を忘れずに