



宇治こころの電話
24-0800

(土・日・祝日を除く毎日午前9時～午後6時)

宇治市政だより

12/11

平成5年
(1993年)

第1010号

発行 京都府宇治市
〒611 京都府宇治市
宇治琵琶33番地
☎(0774) 22-3141
編集 広 報 課
●毎月1日・11日・21日発行

景気対策事業や新たに生じた事業などに 一般会計5億7千84万円を補正

12月定例会

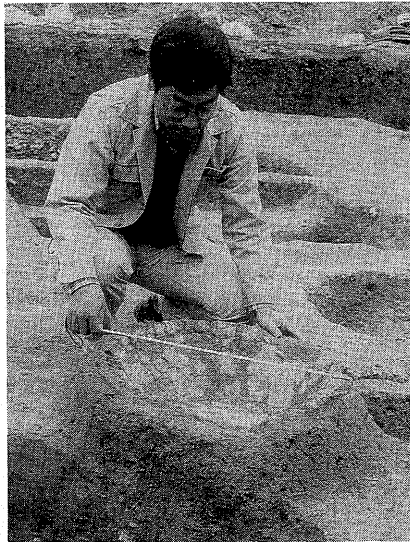
▶鉄を溶かす炉の底部(直径約六十センチ)

十二月宇治市議会定例会は、十二月七日から十四日までの十八日間の会期で開催中。この定例会には、平成五年度一般会計補正予算(第四号)と公共下水道事業特別会計・墓地公園事業特別会計・水道事業特別会計の補正予算案、条例の制定や一部改正など十議案が提出された。

景気対策事業や新たに生じた事業などに、一般会計の補正は、国の緊急経費対策に基づく第二次補正予算に伴う事業や新たに生じた事業を中心に五億七千八百四十四万円を計上している。一般会計補正予算の主な内容は次のとおりです。

▽府知事選執行経費に二千八百八十八万円。

▽植物公園整備事業に五



▶鉄を溶かす炉の底部(直径約六十センチ)

巨椋遺跡発掘調査

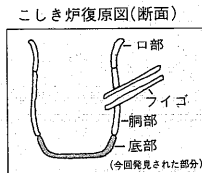
平成三年度に発見された巨椋あきくろ遺跡。今年八月から十一月にかけて調査が実施された地域からは、鎌倉時代の鋳物工房跡が見付かりました。全国でも珍しいという完全な形の炉の底部など、多くの遺物が発見され、中世の宇治の人々の生活を知るうえでの貴重な資料となるものと思われまふ。

鎌倉時代の鋳物工房跡を発見

全国でも珍しい完全な形の炉の底部を発見

市教育委員会は、八月から大久保町山ノ内の巨椋遺跡の発掘調査を実施しました。この調査では、南山城では初めての鎌倉時代の鋳物工房の跡が発見されました。

巨椋遺跡は、平成三年度の市歴史館の建て替えに伴う発掘調査によって発見された。そのときは六世紀後半の古墳や、七・八世紀の村の跡が見つかりました。今回調査した場所は、市管内の西側にあり、当初は古墳跡と見られていたが、発掘の結果、鋳物の破片や鉄を溶かすときに用いるガスを溜めるのが大量に出土し、鎌倉時代の鋳物工房であったことが分かりました。その中でも特に注目されたのは、鉄を溶かす炉の底部は、鉄を溶かす炉の底部がほぼ完全な形で発見されたこと。この炉はこしき炉と呼ばれるもので、おわんのような形をした底の上に筒状の胴部と口縁部を二段に重ねたものと考えられます。胴の中心にはファイゴが取り付けられ、火を炊き、鉄を溶かします。通常使用した炉は最後には割ってしまわれ、完全な形で残る例は少なく、全国でも数例しか知られていません。



こしき炉復原図(断面)

大久保村に付属した かなり大規模な施設

ほかに「暗みフィロ」と考えられる施設や、大型の鋳物製品を鋳造したと見られる穴が複数発見されており、かなり大規模な鋳物の生産施設であったことが分かってきました。

この工房は、中世の大久保村に隣接しており、村に付属する施設として、今回の発見は、当時の鋳物生産の様子を知ることができ、村と大久保の関係を村の移り変わりを知る貴重な資料と言えます。



▶11月6日の現地開会

テレビ広報

新春特別番組
ふるさと宇治
市長 新年の抱負を語る
1/11 午前11時半から15分間
KBS京都 UHF 34ch

大阪フィルハーモニー交響楽団 ニューイヤーコンサート

6年 1月14日(金) 文化センター大ホール
午後6時半開演

前売り券好評発売中

一般 4,000円
高校生以下 3,000円
(当日各500円増)

問い合わせ: 電話予約
(宇治市文化センター ☎20-2111)
主催 京都府、宇治市文化センター
大阪フィルハーモニー協会



モーツァルト 歌劇「フィガロの結婚」序曲
メンデルスゾーン ヴァイオリン協奏曲 第1番
ベートーヴェン 交響曲第6番「田園」 作品68

市文化センター/市観光協会/観光案内所(宇治橋西詰・近鉄大久保駅南口)/松下時計店(伊勢田ボナ前)/小山陽堂(西宇治高松正門西)/うさぎ堂(近鉄小倉駅南口)/あたり屋(横島紫ヶ丘団地4期)/養楽園(宇治小学校西)/手芸とカメラのマルモト(御蔵山商店街)/宇治書店(宇治橋通り商店街)/西小町コミュニティセンター/富士書房(近鉄久津川駅南口)/アルブラザ城(城陽市)/藤田薬局(宇治田原町)

源氏物語ミュージアム 検討委員会発足

十月十八日、宇治市源氏物語ミュージアム検討委員会が発足しました。市では、ふるさと創生事業として、紫式部文学賞及び「紫式部市民文化賞」を創設し、その受賞者を表彰する。また、源氏物語の魅力を伝えるイベント「源氏物語」を開催しています。また、「源氏物語」の魅力を伝えるイベント「源氏物語」を開催しています。また、「源氏物語」の魅力を伝えるイベント「源氏物語」を開催しています。

源氏物語ミュージアム検討委員・顧問			
委員長	谷 岡 武雄	立命館大学名誉教授	
副委員長	中 西 進	国際日本文化研究センター教授	
委員	石 丸 晶子	東京経済大学教授	作家
	上 田 篤	京都精華大学教授	
	武 田 恒夫	大阪大学名誉教授	
	田 中 阿里子	作家	
顧問	宮 城 宏	甲南女子大学学長・平等院住持	
	村 井 康彦	国際日本文化研究センター教授	
	梅 原 猛	国際日本文化研究センター所長	
	瀬戸内 寂聴	作家	

◆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◆

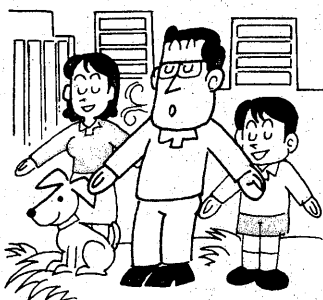
「国保は、健康な毎日を応援します。」

国民健康保険課（内線 2265）

国民健康保険は、加入している皆さんが、病気やけがなどをした場合に、安心してお医者さんに掛かるようにする制度です。その財源は、加入者の保険料や国庫金などで賄われています。市の国民健康保険は、加入者の高齢化が進んでいることや医療費の増加などによって、依然厳しい財政状況に置かれています。安定した運営ができるよう、ご協力をお願いします。

依然、増加する 市国保医療費

市国保健康保険の、特に右下表で分かるように、医療費は依然、全国平均より、退職者と老人の入院費も高いものになっています。患者に掛かる一日当たりの



健康づくりのお手伝い 「ヘルスバイオニクス」事業



各種イベント会場で人気の健康相談コーナー

国民健康保険では、市民の皆さんの健康づくりに手助けするため、「高齢者スポーツ教室」や「地域医療を考える市民講座」をはじめ、「国保人間ドック受診後訪問アドバイス」、各種イベントでの健康相談・健康づくり啓発コーナーの開設などの事業を行っています。これらは、「ヘルスバイオニクス」事業の一環として、市民の健康づくりを応援しています。

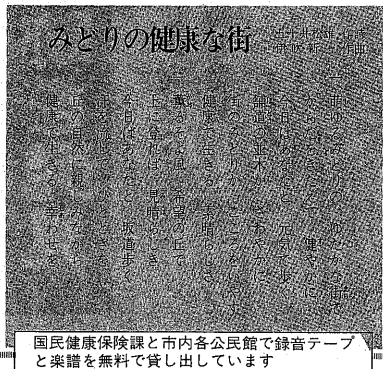
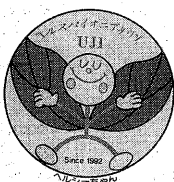
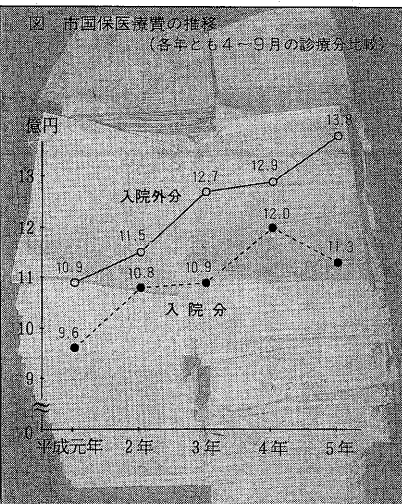


表 1 日当たり費用の全国平均との比較（3年5月診療分）

	入院			外来		
	一般	退職者	老人	一般	退職者	老人
全 国	14,039 (100)	17,408 (100)	14,496 (100)	5,316 (100)	5,419 (100)	5,874 (100)
宇治市	16,247 (115.7)	22,167 (127.3)	17,728 (122.3)	5,434 (102.2)	6,017 (111.0)	6,866 (116.9)

※単位は円。() 内は、全国平均を100とした場合の指数



▲写真は市に届けてきた診療報酬明細書(レセプト)。これがひと月分、約2万通

引き続き 安定化計画を作成

このため市国保では、再び赤字財政に陥ることを防ぐため、自主的に「安定化計画」を作り、引き続き取り組みを進めています。その主な内容は、次のとおりです。

- ① レセプト（医療機関からの診療報酬明細書）の点検体制の強化・充実
- ② 医療・保健をテーマにした市民・加入者との連携強化
- ③ 保健事業の推進
- ④ 在宅ケアの推進
- ⑤ 医療機関・老人保健施設などの適正配置
- ⑥ 保健・福祉・教育分野での関連施策の推進
- ⑦ 保険料収納率の向上対策
- ⑧ 健全な国保財政の維持

このほかにも、市議会をはじめ、国保運営協議会、国・府などの関係機関と連携し、安定した運営ができるよう、一つひとつ課題を解決していきます。



▲保健事業のひとつ、ラージボール卓球を楽しむお年寄り

半日人間ドック 受診者を募集

6年2・3月分160人
成人病の早期発見、健康管理のために、ぜひ受診してください。

▽対象：検診時次のすべてに該当する人 ①宇治市国民健康保険に1年以上継続して加入の35歳以上 ②入院中や妊娠中でない ③自己負担額：男性1万1400円、女性1万2600円

▽受診機関：京都府赤十字病院。時間は午前中（午後1時～2時）

▽定員：申込期間：6年2月分1先着60人・12月28日

日頃まで、3月分1先着100人・6年1月31日同まで

▽申し込み：国民健康保険証と印章を持って、直接国民健康保険課へ。電話での予約・申し込みはできません。



医療負担を軽くする 高額療養費制度

高額療養費制度とは、同じ月に同じ医療機関で同じ病気の治療を受けて支払った金額のうち、一部負担金が下表の金額を超えた場合、申請すればその差額を免除できるというものです。ただし、次の点に注意してください。

- ① 暦のひと月を単位とします。
- ② 同じ人が同じ病気で、二つの病院に掛かっている場合は別々に扱います。
- ③ 同じ病気で、通院と入院は別々に扱います。
- ④ 差額ベッド代などの保険外のものは除きます。

《申請の手続き》
国民健康保険証、印鑑、医療機関の領収証、振り込み口座番号の控えを持って国民健康保険課へ。

自己負担限度額は	63,000円 (60,000円)
ただし住民税非課税世帯は	35,400円 (33,600円)

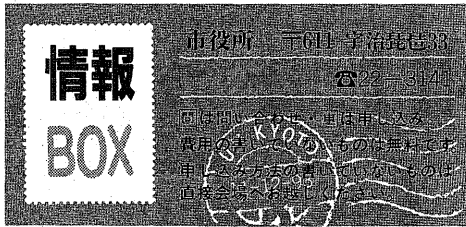
単独で上記の額を超えなくても、次の場合は対象となります。

世帯合算	同じ世帯で、同じ月に30,000円以上が複数ある場合は合算します。
住民税非課税世帯は	21,000円以上分を合算。

多数該当	同じ世帯で、12カ月以内で4回目以降の自己負担限度額は37,200円(34,800円)となります。
住民税非課税世帯は	24,600円(23,400円)です。

※平成5年5月診療分から自己負担限度額が改定されました。
() 内は改定前、() がいないのは改定なし。

国保保険料のお支払いは 便利で確実な口座振替で



講座・資格

■城南地域職業訓練センターの講座

■パソコン・ロータス123初級

▷6年1月7日～18日の月・火・木・金曜、午前9時半～午後3時半▷9400円。

■パソコン・ロータス123初級▷6年1月17日～2月3日の月・木曜、午後6時半～9時▷7800円。

■消防設備士試験

▷6年2月6日(日)、京都府立大学▷願書・講習会要綱…市内各消防(分)署で配布中▷願書の受け付け…12月20日(月)～22日(水)午前9時～午後4時半に、(消防試験研究センター京都支部(京都市上京区釜通九太町上ル・都文化ビルディング)へ 園同センター(☎075-241-3945)。

■宇治市成人式

▷6年1月15日(日)、文化センター大ホール▷14時～16時▷入場料無料▷同社会教育課(☎22-2610)へ

■宇治市成人式

▷6年1月15日(日)、文化センター大ホール▷14時～16時▷入場料無料▷同社会教育課(☎22-2610)へ

■宇治市成人式

▷6年1月15日(日)、文化センター大ホール▷14時～16時▷入場料無料▷同社会教育課(☎22-2610)へ

■宇治市成人式

▷6年1月15日(日)、文化センター大ホール▷14時～16時▷入場料無料▷同社会教育課(☎22-2610)へ

■宇治市成人式

▷6年1月15日(日)、文化センター大ホール▷14時～16時▷入場料無料▷同社会教育課(☎22-2610)へ

■宇治市成人式

▷6年1月15日(日)、文化センター大ホール▷14時～16時▷入場料無料▷同社会教育課(☎22-2610)へ

■宇治市成人式

▷6年1月15日(日)、文化センター大ホール▷14時～16時▷入場料無料▷同社会教育課(☎22-2610)へ

■宇治市成人式

▷6年1月15日(日)、文化センター大ホール▷14時～16時▷入場料無料▷同社会教育課(☎22-2610)へ

■宇治市成人式

▷6年1月15日(日)、文化センター大ホール▷14時～16時▷入場料無料▷同社会教育課(☎22-2610)へ

■宇治市成人式

▷6年1月15日(日)、文化センター大ホール▷14時～16時▷入場料無料▷同社会教育課(☎22-2610)へ

■宇治市成人式

▷6年1月15日(日)、文化センター大ホール▷14時～16時▷入場料無料▷同社会教育課(☎22-2610)へ

■宇治市成人式

▷6年1月15日(日)、文化センター大ホール▷14時～16時▷入場料無料▷同社会教育課(☎22-2610)へ

■宇治市成人式

▷6年1月15日(日)、文化センター大ホール▷14時～16時▷入場料無料▷同社会教育課(☎22-2610)へ

■宇治市成人式

▷6年1月15日(日)、文化センター大ホール▷14時～16時▷入場料無料▷同社会教育課(☎22-2610)へ

■宇治市成人式

▷6年1月15日(日)、文化センター大ホール▷14時～16時▷入場料無料▷同社会教育課(☎22-2610)へ

■宇治市成人式

▷6年1月15日(日)、文化センター大ホール▷14時～16時▷入場料無料▷同社会教育課(☎22-2610)へ

■宇治市成人式

▷6年1月15日(日)、文化センター大ホール▷14時～16時▷入場料無料▷同社会教育課(☎22-2610)へ

■宇治市成人式

▷6年1月15日(日)、文化センター大ホール▷14時～16時▷入場料無料▷同社会教育課(☎22-2610)へ

■宇治市成人式

▷6年1月15日(日)、文化センター大ホール▷14時～16時▷入場料無料▷同社会教育課(☎22-2610)へ

■宇治市成人式

▷6年1月15日(日)、文化センター大ホール▷14時～16時▷入場料無料▷同社会教育課(☎22-2610)へ

■宇治市成人式

▷6年1月15日(日)、文化センター大ホール▷14時～16時▷入場料無料▷同社会教育課(☎22-2610)へ

■宇治市成人式

▷6年1月15日(日)、文化センター大ホール▷14時～16時▷入場料無料▷同社会教育課(☎22-2610)へ

■宇治市成人式

▷6年1月15日(日)、文化センター大ホール▷14時～16時▷入場料無料▷同社会教育課(☎22-2610)へ

■宇治市成人式

▷6年1月15日(日)、文化センター大ホール▷14時～16時▷入場料無料▷同社会教育課(☎22-2610)へ

■宇治市成人式

▷6年1月15日(日)、文化センター大ホール▷14時～16時▷入場料無料▷同社会教育課(☎22-2610)へ

■宇治市成人式

▷6年1月15日(日)、文化センター大ホール▷14時～16時▷入場料無料▷同社会教育課(☎22-2610)へ

■宇治市成人式

▷6年1月15日(日)、文化センター大ホール▷14時～16時▷入場料無料▷同社会教育課(☎22-2610)へ

■宇治市成人式

▷6年1月15日(日)、文化センター大ホール▷14時～16時▷入場料無料▷同社会教育課(☎22-2610)へ

■宇治市成人式

▷6年1月15日(日)、文化センター大ホール▷14時～16時▷入場料無料▷同社会教育課(☎22-2610)へ

■宇治市成人式

▷6年1月15日(日)、文化センター大ホール▷14時～16時▷入場料無料▷同社会教育課(☎22-2610)へ

■宇治市成人式

▷6年1月15日(日)、文化センター大ホール▷14時～16時▷入場料無料▷同社会教育課(☎22-2610)へ

■宇治市成人式

▷6年1月15日(日)、文化センター大ホール▷14時～16時▷入場料無料▷同社会教育課(☎22-2610)へ

き600円、1組6キロまで。昼食希望の人は別に1人300円 園宇治市野外活動協会・福山さん(☎24-1806)。午後6時～9時に。

■宇治市成人式

▷6年1月15日(日)、文化センター大ホール▷14時～16時▷入場料無料▷同社会教育課(☎22-2610)へ

■宇治市成人式

▷6年1月15日(日)、文化センター大ホール▷14時～16時▷入場料無料▷同社会教育課(☎22-2610)へ

■宇治市成人式

▷6年1月15日(日)、文化センター大ホール▷14時～16時▷入場料無料▷同社会教育課(☎22-2610)へ

■宇治市成人式

▷6年1月15日(日)、文化センター大ホール▷14時～16時▷入場料無料▷同社会教育課(☎22-2610)へ

■宇治市成人式

▷6年1月15日(日)、文化センター大ホール▷14時～16時▷入場料無料▷同社会教育課(☎22-2610)へ

■宇治市成人式

▷6年1月15日(日)、文化センター大ホール▷14時～16時▷入場料無料▷同社会教育課(☎22-2610)へ

■宇治市成人式

▷6年1月15日(日)、文化センター大ホール▷14時～16時▷入場料無料▷同社会教育課(☎22-2610)へ

■宇治市成人式

▷6年1月15日(日)、文化センター大ホール▷14時～16時▷入場料無料▷同社会教育課(☎22-2610)へ

■宇治市成人式

▷6年1月15日(日)、文化センター大ホール▷14時～16時▷入場料無料▷同社会教育課(☎22-2610)へ

■宇治市成人式

▷6年1月15日(日)、文化センター大ホール▷14時～16時▷入場料無料▷同社会教育課(☎22-2610)へ

■宇治市成人式

▷6年1月15日(日)、文化センター大ホール▷14時～16時▷入場料無料▷同社会教育課(☎22-2610)へ

■宇治市成人式

▷6年1月15日(日)、文化センター大ホール▷14時～16時▷入場料無料▷同社会教育課(☎22-2610)へ

■宇治市成人式

▷6年1月15日(日)、文化センター大ホール▷14時～16時▷入場料無料▷同社会教育課(☎22-2610)へ

■宇治市成人式

▷6年1月15日(日)、文化センター大ホール▷14時～16時▷入場料無料▷同社会教育課(☎22-2610)へ

■宇治市成人式

▷6年1月15日(日)、文化センター大ホール▷14時～16時▷入場料無料▷同社会教育課(☎22-2610)へ

■宇治市成人式

▷6年1月15日(日)、文化センター大ホール▷14時～16時▷入場料無料▷同社会教育課(☎22-2610)へ

■宇治市成人式

▷6年1月15日(日)、文化センター大ホール▷14時～16時▷入場料無料▷同社会教育課(☎22-2610)へ

■宇治市成人式

▷6年1月15日(日)、文化センター大ホール▷14時～16時▷入場料無料▷同社会教育課(☎22-2610)へ

■宇治市成人式

▷6年1月15日(日)、文化センター大ホール▷14時～16時▷入場料無料▷同社会教育課(☎22-2610)へ

■宇治市成人式

▷6年1月15日(日)、文化センター大ホール▷14時～16時▷入場料無料▷同社会教育課(☎22-2610)へ

■宇治市成人式

▷6年1月15日(日)、文化センター大ホール▷14時～16時▷入場料無料▷同社会教育課(☎22-2610)へ

■宇治市成人式

▷6年1月15日(日)、文化センター大ホール▷14時～16時▷入場料無料▷同社会教育課(☎22-2610)へ

■宇治市成人式

▷6年1月15日(日)、文化センター大ホール▷14時～16時▷入場料無料▷同社会教育課(☎22-2610)へ

■宇治市成人式

▷6年1月15日(日)、文化センター大ホール▷14時～16時▷入場料無料▷同社会教育課(☎22-2610)へ

■宇治市成人式

▷6年1月15日(日)、文化センター大ホール▷14時～16時▷入場料無料▷同社会教育課(☎22-2610)へ

■宇治市成人式

▷6年1月15日(日)、文化センター大ホール▷14時～16時▷入場料無料▷同社会教育課(☎22-2610)へ

■宇治市成人式

▷6年1月15日(日)、文化センター大ホール▷14時～16時▷入場料無料▷同社会教育課(☎22-2610)へ

■宇治市成人式

▷6年1月15日(日)、文化センター大ホール▷14時～16時▷入場料無料▷同社会教育課(☎22-2610)へ

■宇治市成人式

▷6年1月15日(日)、文化センター大ホール▷14時～16時▷入場料無料▷同社会教育課(☎22-2610)へ

■宇治市成人式

▷6年1月15日(日)、文化センター大ホール▷14時～16時▷入場料無料▷同社会教育課(☎22-2610)へ

■宇治市成人式

▷6年1月15日(日)、文化センター大ホール▷14時～16時▷入場料無料▷同社会教育課(☎22-2610)へ

■宇治市成人式

▷6年1月15日(日)、文化センター大ホール▷14時～16時▷入場料無料▷同社会教育課(☎22-2610)へ

■宇治市成人式

▷6年1月15日(日)、文化センター大ホール▷14時～16時▷入場料無料▷同社会教育課(☎22-2610)へ

■宇治市成人式

▷6年1月15日(日)、文化センター大ホール▷14時～16時▷入場料無料▷同社会教育課(☎22-2610)へ

■宇治市成人式

▷6年1月15日(日)、文化センター大ホール▷14時～16時▷入場料無料▷同社会教育課(☎22-2610)へ

販売するほか、各図書館・公民館・コミュニティセンターと市役所行政資料コーナーにも置いてあります。▷価格・冊数・場所…1部500円、120部限定。文化観光課(内線2223)。

■国民年金保険料には免除制度があります

経済的な理由で保険料を納められない場合は、保険料が免除される制度があります。特に学生の場合、一般とは別に免除基準が設けられています。詳しくは国民年金課保険料係(内線2312)へ。

公民館

■小倉公民館(☎22-4687)

「親子しめなわづくり教室」1人でも参加できます。▷25日(出)、午前9時半～11時半と午後1時半～3時半の2回。各先着40人▷対象…大人=市内在住の人、子ども=小学4年生～中学生▷材料費…大人=300円、子ども=200円 園同館。

■広野公民館(☎41-7450)

「おせち料理教室」簡単にできるおせち料理を紹介します。▷17日(金)午前9時～午後2時▷内容…さけのマリネ、老松玉子、煮しめほか▷講師…市菜園士▷材料費…1500円 園同館。先着30人。13日(月)から。

■中央公民館(☎20-1411)

「市民講座『人間いきいき』」京都文教短期大学との共催で行います。▷11日(土)午後2時～3時半▷テーマ…肥満の改善▷講師…同短期大学助教授・本島志津子さん 園同館。

募集

■観光案内所臨時職員

▷対象…18歳～40歳くらいで長期勤務の可能な女性▷勤務内容…観光案内所(宇治橋西詰)での観光案内など。1人勤務▷勤務時間…週2回くらい、午前9時～午後5時。日・祝日の勤務もあり 園市販の履歴書(要写真)を宇治市観光センター(〒611宇治塔川2、☎23-3334)へ郵送が特待。面接日などは後日連絡します。

うちの人気者

仲 功一朗(3歳)・浩明(1歳)

2人にはめっさが大好き。親の方が先に収まってしまう。(宇治)

あなたの家庭の人気者を募集。「うちの子ぜひ」おじいちゃんのお誕生日の記念に…」なんて人はどしどし応募を。 園毎月20日までに広報課(内線2070)。



平成5年 宇治市スポーツ賞

推薦の受け付け 6年1月21日(金)まで

スポーツで優秀な成績を収めた、体育・スポーツの発展に尽くしたなどの人や団体に、宇治市スポーツ賞の表彰を行います。次の基準に該当する人や団体があれば、推薦をお願いします。

●対象 市内在住・在学の人、市内に事務所がある団体とそれと所属の人

●推薦の基準 ①スポーツで優秀な成績を収めた、個人・団体(小・中学生は府・近畿大会も可)で優秀な成績を収めた、個人・団体

②体育・スポーツの振興に功績があった、個人・団体

③推薦手続き 6年1月21日(金)まで、所定の推薦調書で市民体育課(内線2622)へ。

●推薦の基準 ①スポーツで優秀な成績を収めた、個人・団体(小・中学生は府・近畿大会も可)で優秀な成績を収めた、個人・団体

②体育・スポーツの振興に功績があった、個人・団体

③推薦手続き 6年1月21日(金)まで、所定の推薦調書で市民体育課(内線2622)へ。

●推薦の基準 ①スポーツで優秀な成績を収めた、個人・団体(小・中学生は府・近畿大会も可)で優秀な成績を収めた、個人・団体

②体育・スポーツの振興に功績があった、個人・団体

③推薦手続き 6年1月21日(金)まで、所定の推薦調書で市民体育課(内線2622)へ。

●推薦の基準 ①スポーツで優秀な成績を収めた、個人・団体(小・中学生は府・近畿大会も可)で優秀な成績を収めた、個人・団体

②体育・スポーツの振興に功績があった、個人・団体

③推薦手続き 6年1月21日(金)まで、所定の推薦調書で市民体育課(内線2622)へ。

●推薦の基準 ①スポーツで優秀な成績を収めた、個人・団体(小・中学生は府・近畿大会も可)で優秀な成績を収めた、個人・団体

②体育・スポーツの振興に功績があった、個人・団体

③推薦手続き 6年1月21日(金)まで、所定の推薦調書で市民体育課(内線2622)へ。

●推薦の基準 ①スポーツで優秀な成績を収めた、個人・団体(小・中学生は府・近畿大会も可)で優秀な成績を収めた、個人・団体

②体育・スポーツの振興に功績があった、個人・団体

③推薦手続き 6年1月21日(金)まで、所定の推薦調書で市民体育課(内線2622)へ。

●推薦の基準 ①スポーツで優秀な成績を収めた、個人・団体(小・中学生は府・近畿大会も可)で優秀な成績を収めた、個人・団体

②体育・スポーツの振興に功績があった、個人・団体

③推薦手続き 6年1月21日(金)まで、所定の推薦調書で市民体育課(内線2622)へ。

●推薦の基準 ①スポーツで優秀な成績を収めた、個人・団体(小・中学生は府・近畿大会も可)で優秀な成績を収めた、個人・団体

②体育・スポーツの振興に功績があった、個人・団体

③推薦手続き 6年1月21日(金)まで、所定の推薦調書で市民体育課(内線2622)へ。

●推薦の基準 ①スポーツで優秀な成績を収めた、個人・団体(小・中学生は府・近畿大会も可)で優秀な成績を収めた、個人・団体

②体育・スポーツの振興に功績があった、個人・団体

③推薦手続き 6年1月21日(金)まで、所定の推薦調書で市民体育課(内線2622)へ。

●推薦の基準 ①スポーツで優秀な成績を収めた、個人・団体(小・中学生は府・近畿大会も可)で優秀な成績を収めた、個人・団体

②体育・スポーツの振興に功績があった、個人・団体

③推薦手続き 6年1月21日(金)まで、所定の推薦調書で市民体育課(内線2622)へ。

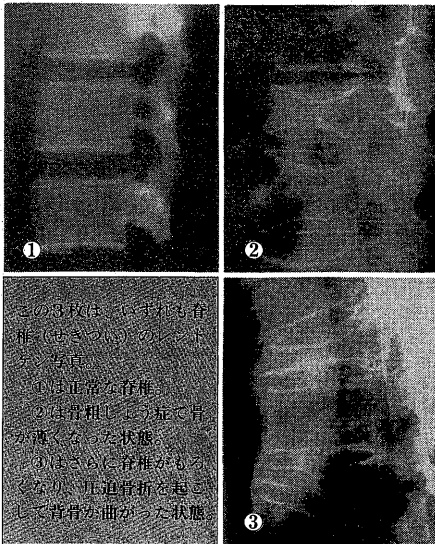
●推薦の基準 ①スポーツで優秀な成績を収めた、個人・団体(小・中学生は府・近畿大会も可)で優秀な成績を収めた、個人・団体

②体育・スポーツの振興に功績があった、個人・団体

③推薦手続き 6年1月21日(金)まで、所定の推薦調書で市民体育課(内線2622)へ。

●推薦の基準 ①スポーツで優秀な成績を収めた、個人・団体(小・中学生は府・近畿大会も可)で優秀な成績を収めた、個人・団体

②体育・スポーツの振興に功績があった、個人・団体

シリーズ
成人病1高齢者の腰痛は
“当たり前”ではなく「骨粗しょう症」
病気だった…人間の病気で一番
多いのが、
骨粗しょう症

毎日何気なくつづけている食事、体を動かす機会の少ない日々―そんな日常生活の中でじわじわと私たちの体をむしばむもの、それが成人病です。しかし、それだからこそ、成人病は普段の心掛け次第では予防・改善できるものとも言えるでしょう。今回から一月十一日号・二月十一日号まで三回にわたり、成人病の原因や予防法・治療法などについて、宇治市医師会健康教室委員会にお話を伺います。第一回目のテーマは「骨粗しょう症」です。

「骨粗しょう症」という言葉は、特に最近よく聞くようになった感じがしますが…

「骨粗しょう症」とはどんな病気ですか、予防法はあるのですか―最近という質問を、特に女性からよく受けます。多くの人がこの病気に関心をもち、心配しているところでしょう。

腰や背中が曲がって
痛みが…
寝たきりの原因にも

「骨粗しょう症の定義は？」
「骨を構成するカルシウムなどの無機質とたん白質が減少した状態を言います。骨は年を取ると自然に老化します。この生理的な老化現象に、遺伝的要素や栄養・食事や運動などのライフスタイルの影響が加わり、病的な老化現象を起こした状態を、骨粗しょう症と呼びます。骨粗しょう症はいろいろな病気が二次的に起こることもあり、大部分が「原発性骨粗しょう症」です。

「骨粗しょう症の定義は？」
「骨を構成するカルシウムなどの無機質とたん白質が減少した状態を言います。骨は年を取ると自然に老化します。この生理的な老化現象に、遺伝的要素や栄養・食事や運動などのライフスタイルの影響が加わり、病的な老化現象を起こした状態を、骨粗しょう症と呼びます。骨粗しょう症はいろいろな病気が二次的に起こることもあり、大部分が「原発性骨粗しょう症」です。

カルシウムを
十分に取り、
運動と日光浴を

骨粗しょう症を予防するためにはどうすればいいのでしょうか？

「まず第一に、骨の原料になるカルシウムを含んだ食品を、十分に取ることです。日本人の栄養摂取状況をみると、ほかの栄養素はほぼ充足しているにもかかわらず、カルシウムと鉄が不足しています。カルシウムの一日必要量は七〇〇〜八百ミリグラムですが、実際の摂取量は国民平均で五百ミリグラム。この状態が続くと、不足したカルシウムを骨が補うことになる。つまり、骨粗しょう症になる。」

カルシウムを多く含む食品の例

食品名	1回に食 べる量(g)	その目安量	カルシウ ム量(mg)
普通牛乳	200	1本	200
ヨーグルト(無糖)	100	1本	110
煮干し	10	5尾	220
小松菜	80	1/4フ	230
春菊	50	4〜5本	45
だいこんの葉	50	1/2株	105
豆腐(木綿)	100	1/3丁	120
おから	65	1/2カップ	65
こうや豆腐	20	1個	120
ひじき(乾燥)	10	1/3カップ	140
わかめ(乾燥)	5	1/4カップ	50
ごま	5	小さじ1	25



一日三十分〜四十分程度、散歩などの軽い運動を

これを防ぐためには、カルシウムを多く含む食品―乳製品、卵、干し大豆、小松菜や大根の葉、豆、ひじきなどの海藻類を多量に必要があります。特に骨粗しょう症では、三歳〜四十歳のピーク骨量を増やした方がよい。

「骨粗しょう症を予防するためには、カルシウムを多く含む食品―乳製品、卵、干し大豆、小松菜や大根の葉、豆、ひじきなどの海藻類を多量に必要があります。特に骨粗しょう症では、三歳〜四十歳のピーク骨量を増やした方がよい。」

「骨粗しょう症を予防するためには、カルシウムを多く含む食品―乳製品、卵、干し大豆、小松菜や大根の葉、豆、ひじきなどの海藻類を多量に必要があります。特に骨粗しょう症では、三歳〜四十歳のピーク骨量を増やした方がよい。」

「骨粗しょう症を予防するためには、カルシウムを多く含む食品―乳製品、卵、干し大豆、小松菜や大根の葉、豆、ひじきなどの海藻類を多量に必要があります。特に骨粗しょう症では、三歳〜四十歳のピーク骨量を増やした方がよい。」

「骨粗しょう症を予防するためには、カルシウムを多く含む食品―乳製品、卵、干し大豆、小松菜や大根の葉、豆、ひじきなどの海藻類を多量に必要があります。特に骨粗しょう症では、三歳〜四十歳のピーク骨量を増やした方がよい。」

「骨粗しょう症を予防するためには、カルシウムを多く含む食品―乳製品、卵、干し大豆、小松菜や大根の葉、豆、ひじきなどの海藻類を多量に必要があります。特に骨粗しょう症では、三歳〜四十歳のピーク骨量を増やした方がよい。」

「骨粗しょう症を予防するためには、カルシウムを多く含む食品―乳製品、卵、干し大豆、小松菜や大根の葉、豆、ひじきなどの海藻類を多量に必要があります。特に骨粗しょう症では、三歳〜四十歳のピーク骨量を増やした方がよい。」

「骨粗しょう症を予防するためには、カルシウムを多く含む食品―乳製品、卵、干し大豆、小松菜や大根の葉、豆、ひじきなどの海藻類を多量に必要があります。特に骨粗しょう症では、三歳〜四十歳のピーク骨量を増やした方がよい。」

「骨粗しょう症を予防するためには、カルシウムを多く含む食品―乳製品、卵、干し大豆、小松菜や大根の葉、豆、ひじきなどの海藻類を多量に必要があります。特に骨粗しょう症では、三歳〜四十歳のピーク骨量を増やした方がよい。」

「骨粗しょう症を予防するためには、カルシウムを多く含む食品―乳製品、卵、干し大豆、小松菜や大根の葉、豆、ひじきなどの海藻類を多量に必要があります。特に骨粗しょう症では、三歳〜四十歳のピーク骨量を増やした方がよい。」

「骨粗しょう症を予防するためには、カルシウムを多く含む食品―乳製品、卵、干し大豆、小松菜や大根の葉、豆、ひじきなどの海藻類を多量に必要があります。特に骨粗しょう症では、三歳〜四十歳のピーク骨量を増やした方がよい。」

「骨粗しょう症を予防するためには、カルシウムを多く含む食品―乳製品、卵、干し大豆、小松菜や大根の葉、豆、ひじきなどの海藻類を多量に必要があります。特に骨粗しょう症では、三歳〜四十歳のピーク骨量を増やした方がよい。」

「骨粗しょう症を予防するためには、カルシウムを多く含む食品―乳製品、卵、干し大豆、小松菜や大根の葉、豆、ひじきなどの海藻類を多量に必要があります。特に骨粗しょう症では、三歳〜四十歳のピーク骨量を増やした方がよい。」

慢性腰痛などの人は、
医師と相談を

「骨粗しょう症にかかっている場合、治療法は？」

「何種類かの有効な薬剤を注射があり、実際に効果も上がっています。慢性腰痛などの人は、ぜひ医師と相談してみてください。」

「骨粗しょう症にかかっている場合、治療法は？」

Q 寒い日には
足の感覚が
ありませんか？

「骨粗しょう症は、骨の密度が低下する病気です。その結果、骨が弱くなり、骨折のリスクが高まります。特に足や腕の骨は、骨折しやすい部位です。寒い日には、足の感覚が鈍る、足が冷える、足が痺れるなどの症状が現れることがあります。これは、骨が弱くなり、神経が圧迫されるためです。医師と相談し、適切な治療を受けましょう。」

「骨粗しょう症は、骨の密度が低下する病気です。その結果、骨が弱くなり、骨折のリスクが高まります。特に足や腕の骨は、骨折しやすい部位です。寒い日には、足の感覚が鈍る、足が冷える、足が痺れるなどの症状が現れることがあります。これは、骨が弱くなり、神経が圧迫されるためです。医師と相談し、適切な治療を受けましょう。」

「骨粗しょう症は、骨の密度が低下する病気です。その結果、骨が弱くなり、骨折のリスクが高まります。特に足や腕の骨は、骨折しやすい部位です。寒い日には、足の感覚が鈍る、足が冷える、足が痺れるなどの症状が現れることがあります。これは、骨が弱くなり、神経が圧迫されるためです。医師と相談し、適切な治療を受けましょう。」