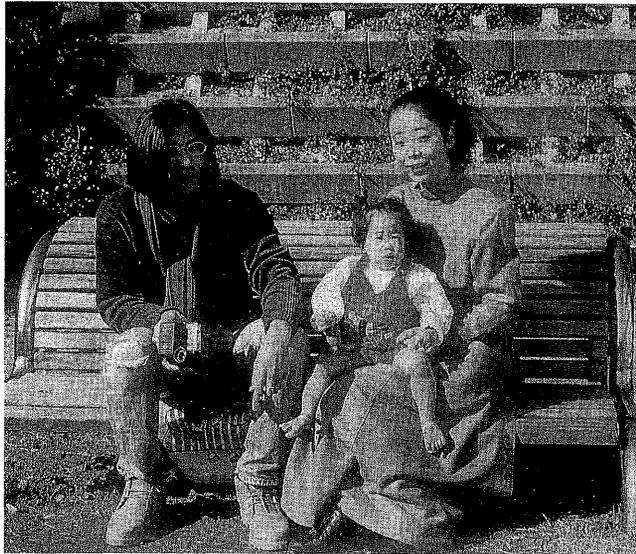


健康促進と上手な受診でさわやかライフを

医療保険はみんなの財産です

国民健康保険は加入している皆さんが病気やけがをしたとき、安心してお医者さんに掛かれ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で賄われています。医療費が増加すると保険料負担も大きくなります。病気の予防や上手な受診に心掛け、国民健康保険の安定した運営ができるよう、皆さんのご協力をお願いします。

問い合わせ 国民健康保険課 (内線 2265)



▼表 1日当たり費用額の全国平均との比較 (5年度診療分)

	入院			入院外		
	一般	退職者	老人	一般	退職者	老人
全国	15,730	20,620	16,650	5,903	5,933	6,247
宇治市	17,423	25,198	19,217	6,624	6,702	7,247

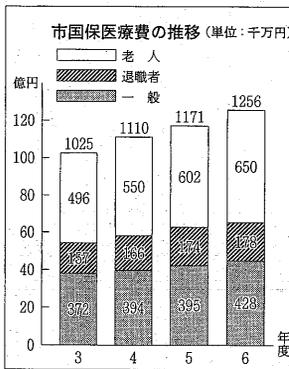
※単位は円。

七年度国民医療費は二十六兆円以上(推計)になり、一当り二十一万円余りの費用が見込まれます。市国民健康保険(国保)でも医療費は増加傾向にあり(下図参照)、六年度は前年度を八割余り上回り、百二十五億円に達しています。これを人当たりの費用にするると三十三万円余りとなります。この差の理由は、①成人病などの慢性疾患の増加②医療技術の進歩による医療費の増加③加入者の高齢化などが挙げられます。また、本市の医療費の特徴は、病院などに行く機会

依然、増加する

市国保医療費

は全国平均ですが、「1日当たり費用額」が高くなっていること(左上表参照。これは、全国平均と比べ密度の高い診療や病状が悪化しからの受診といった傾向があると思われる)。



引き続き

安定化計画を策定

本市は、国保の安定運営のための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・加齢者との連携強化
- 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

国保半日人間ドック

8年2月~3月分 受診者募集中 費用の7割補助

健康診断は病気の早期発見・早期治療に効果的です。特に成人病の予候の出る中高年世代は、年に一度の定期健康診断の受診に心掛けましょう。市国保では、人間ドック受診にかかる費用の七割を補助し、受診後も保健師による相談・指導を実施しています。◆対象者：市国保に1年以上加入し、35歳以上で入院中や妊娠中でない



国民健康保険への加入は必ず14日以内に届け出を

健康保険は、すべての人が加入しなければならぬ制度です。加入者みんなが保険料を出し合い、お互いに助け合うものです。職場の健康保険などに加入していない人は、今すぐ国民健康保険の加入手続きを。加入の届け出が遅れると、国保への加入届け出が遅れると、未加入になっていた期間の保険料をさかのぼって「遡及納め」いただくことになってしまいます。現在は、遡及期間は最高6カ月分ですが、8年1月からは最高12カ月分、4月からは最

現在	6カ月分
8年1月1日からは	12カ月分
8年4月1日からは	24カ月分



医療費節約のアドバイス

- ①重複受診は止めよう
検査や処置をやり直すため、医療費のムダ使いに
- ②診療時間内の受診を心掛けよう
急患は別としても、時間外は加算料金が付き、またお医者さんの負担にも
- ③家庭医を持つ
病歴や体質などを把握してくれているので、治療効果も大
- ④健康診断を受けよう
病気の早期発見・早期治療に効果も大
- ⑤自らの健康管理に気を付けよう
食事・睡眠・運動など日常生活を規則正しく

健康促進の第1歩は「ウォーキング」から

効果 ■脳の老化やホケの防止になる ■全身運動になり、筋力・体力の保持増進につながる ■血行を良くして高血圧を抑える ■腰痛やひざの痛み防止に効果的 ■動脈硬化を防ぐ ■ストレス解消になる

情報BOX

市役所 一丁目(宇治) 電話 22-3141

お問い合わせは、お申し込みの費用の書込みのものはお断りです。お申し込みの方法については、市役所の窓口にお尋ねください。

講座

■城南地域職業訓練センターの講座

■「いづれも同センター」(23-40-688)

「ワープロ初級Ver5」▷1月7日～2月18日の日曜午前9時半～正午、6回▷9000円。

「ワープロ中級Ver5」▷1月10日～31日の水曜午後6時半～9時、土曜午前9時半～正午、6回▷9000円。

「ワープロ上級」▷1月9日～19日の月・火・木・金曜、午前9時半～午後3時半、12回▷1万6000円。

「パソコン初級」▷1月21日～3月3日の日曜、午後1時～3時半、6回▷9000円。

「パソコン初級」▷1月22日～2月9日の月・火・木・金曜、午前9時半～正午、12回▷1万6000円。

「パソコン上級」▷1月21日～3月3日の日曜、午後1時～3時半、6回▷9000円。

図書館

■クリスマス会

紙芝居やおはなし会などで楽しいひとときを過ごしましょう。▷

◎東宇治図書館=12月20日(木) ◎中央図書館=12月21日(金)、いづれも午後3時～4時▷対象…幼児～小学校低学年▷共催…宇治子ども文庫連絡会、サークルおはなしたまたま ◎中央図書館(22-511)、東宇治図書館(23-2232)。

◎移動図書館の巡回休止について 12月19日(木)の「平盛」地区のそよばぜ号の巡回は休止します。

福祉・年金

■手足・耳の不自由な人の巡回更生相談

▷1月8日(月)午後1時～3時、総合福祉会館▷内容…◎身体障害者手帳の交付や再交付に必要な診断 ◎補装具の交付や修理に必要な診断▷持ち物…◎手帳の交付・再交付=印鑑・顔写真(4×3寸)1枚 ◎補装具の交付・修理申請=印鑑。なお、現在補装具を使用している人は、必ず補装具を持参してください。 図福祉総務課(内線2306)。

◎母子・父子家庭新入児童を祝い励ます会

▷3月10日(日)午後1時半～、総合福祉会館▷対象…8年4月に小学校に入学予定の市内在住の母子・父子家庭の児童 図12月20日(木)までに地域の母子福祉推進委員が民生児童委員へ 図福祉総務課(内線2307)。

宇治市成人式

8年1月15日(祝) 午後0時半～2時半 文化センター大ホール

▶内容…式典、ミニコンサートほか ▶対象…S50.4.2～S51.4.1生まれで市内在住の人

図社会教育課(内線2616)

■母子・父子家庭クリスマス会

▷12月17日(日)、午前11時～午後3時、中央公民館▷対象…小学生までの子供を持つ母子・父子家庭の親子。先着50組▷大人=1000円、子供=500円▷内容…クリスマスキャンドルづくりや紙人形劇など 図社会福祉協議会(22-25650)か地域の母子福祉推進委員。

■立春茶会とグルメ広場

グルメ広場やお茶会、赤米粥の無料試食会(限定)があります▷2月3日(土)・4日(日)の午前10時～午後4時、府立宇治公園中の島▷前売券2000円(マウンテンバイク、カラーテレビ、ラジオなどが当たるお楽しみ抽選券付き)は、観光センター・観光案内所・京阪交通社各営業所で発売中 図観光協会(23-23334)。

お知らせ

■消防設備試験

▷1月21日(日)、関西文理学院鞍馬口校(京都市北区鞍馬口通丸東入ル)▷願書受付…12月13日(日)から15日(日)の午前9時～午後4時半までに(消防試験研究センター京都府支部(京都市上京区釜座通丸太町上ル・都文化ビル2階)▷願書・講習会要綱の配布…市内各消防(分)署で配布中 図同支部(23075-241-3945)。

■FMうじ携帯電話特派員募集

FMうじでは、携帯電話を使ったボランティアの市民特派員を募集しています。FMうじから電話をしますので、身近に起こった出来事やおもしろい話題を番組レポートしてください。携帯電話は無料でお貸しますが、月々の基本料金と通話料金はお支払いください。ご希望者は、市内在住・在勤の人ではかき住所・氏名・年齢・電話番号・職業を書いて「FMうじリポーター募集係」(宇治巻番3)へ。 図FMうじ(23-24-8818)。

■都市計画案の縦覧

高度地区、防火地域、準防火地

域の変更案、地区計画案について、12月12日(日)から26日(木)まで都市計画課で縦覧できます。 図都市計画課(内線2410)。

■国の教育ローン

高校・大学・各種学校に入学・在学する学生・生徒を対象に「国の教育ローン」を取り扱っています▷融資額…学生・生徒1人につき150万円以内▷返済期間…8年以内▷据置期間…在学期間以内かつ4年以内▷利率…年3.25% 図国民金融庫京都支店・教育ローン係(23075-211-3231)。

年の瀬もベルトでカチッと安全確保

12月31日(日)まで年末の交通事故防止府民運動実施中

【訂正】12月11日の民生・児童委員の表の「東宇治地区民生児童委員協議会」主任児童委員坪田章利さんの電話番号は31-8262でして、また、「伊勢田地区民生児童委員協議会」主任児童委員西村千恵子さんは西村智恵子さんの誤りでした。おわびし訂正します。

お母さんといっしょ

福井 元貴ちゃん(11カ月) 泰代さん (五ヶ庄平野)



保育所入所申請

8年度 受け付け中

問い合わせ 保育課(内線2322)

◎初めての入所の場合 ◎対象…8年4月1日現在、生後6カ月以上6歳未満の乳幼児。保護者が仕事をされているか、病気などで保育ができない場合に限る。 ▷入所受付日と場所…下表の通り。やむを得ない事情でこの日に申し込みができない人は、12月11日(月)から12月22日(金)の午後5時まで、保育課で受け付けます。

月日	受付場所	対象保育所
12/12(火)	同胞保育園	同胞保育園・くりくま保育園 大久保保育所
	南浦保育園	南浦保育園・伊勢田保育園 西小倉保育所・北小倉保育所
12/13(水)	明星保育園	明星保育園・のほり保育園 木幡保育所・北木幡保育所
	横島保育所	いずみ保育園・横島保育所
12/14(木)	広野保育所	広野保育所・ひらき保育園 小倉双葉園保育所
	あさひ保育園	あさひ保育園・三室戸保育園 なかよし保育園・宇治保育所

受付時間はいずれも午前10時～午後4時 ◎いずれも一斉受付期間を過ぎて申請した場合は、2次募集の扱いになりますのでご注意ください。 ◎8年4月から入所を希望する人は全員申請が必要です。

▷申込用紙と必要書類…申込用紙は、各保育所へ保育課から届けています。申請には保護者(ご父母)の「在職証明書」など保育ができない旨の証明書が必要。 ◎引き続いて入所を希望する人は、8年2月1日(金)まで(保育課へ申し込んでください)。なお、保育所に書込みを希望する人は、入所申請書と保育できない旨の証明書を、早急に現在入所中の保育所へ提出してください。 ◎産休明け保育 8年1月1日までに出生届け出のあった六カ月未満の乳児についても、保育の申し込みができます。希望する人は、8年2月1日(金)まで(保育課へ申し込んでください)。なお、保育所に書込みを希望する人は、入所申請書と保育できない旨の証明書を、早急に現在入所中の保育所へ提出してください。

戸籍手数料一覧表

申請内容	手数料額
戸籍簿の抄本又は登記事項証明書	1通 4,500円
除籍簿の抄本又は登記事項証明書	1通 7,500円
戸籍に記載した事項に関する証明	証明事項1件 3,500円
除籍に記載した事項に関する証明	証明事項1件 4,500円
届出・申請の受理証明書又は届書その他の書類の記載事項の証明	1通 3,500円
上質紙を用いた受理証明書(離婚・離婚・養子縁組・養子縁組又は認知の届出)	1通 14,000円
届書その他の書類の閲覧	書類1件 3,500円

戸籍簿抄本等の交付手数料が変わります

8年1月1日から 戸籍法改正の一部改正に伴い、8年1月1日から戸籍簿・抄本等の交付の戸籍簿・抄本等の交付手数料が変わります(内線2300)へ。

気軽にご相談を 母子福祉推進委員

氏名	住所	電話番号
田嶋 悦子	横島町本町40-1	22-3738
江口 ユキ	横島町一ノ坪89	22-1677
辻 初子	横島町北97	21-4553
岩月 初美	小倉町南浦30-155	23-7652
岡本 志津子	東道丸山1-68	22-0563
木村 節子	広野町東裏42	41-7044
松井 和代	大久保町盛盛91-1	44-3819
荒木 たみ	広野町茶屋裏6	43-6300
西田 ハツ	五ヶ庄大森25-1	32-8508
金井百合子	美濃川川25-12	21-2065
滝沢美佐佳	五ヶ庄西浦39-3	31-8861
中田 文子	五ヶ庄西浦20-39	32-0370
森岡 裕子	伊勢田町末1-113	44-0437
木下 富美	小倉町連池151-5	23-0558
可部谷信子	小倉町南浦18-34	22-8936
太田 文子	小倉町北内24-16	20-1093
山手 恵子	横島町北内24-16	21-4554
山田 國子	大保町平山91-60	43-9405
樹田 國子	大保町平山31-1	43-7457
松田 マスエ	大保町平山31-1	43-7457
児玉 啓子	木幡町12-90	32-2198
安藤 三子	木幡町12-90	32-2198
太田 政子	小倉町南浦62-65	23-7669
森田 文子	小倉町南浦12-44	23-0307
山本 美津子	宇治法16-12	23-2054

母子福祉推進委員は、母を身元として別れた女性の子育て向上を目的に設置された。都府の母子相談員として、気軽にご相談ください。 問い合わせは福祉総務課(内線2300)へ。

平成7年 募集 宇治市スポーツ賞

推薦の受け付けは8年1月31日(木)まで

国・国際大会(小・中学生は府・近畿大会)も可で優秀な成績を収めた人や団体の体育・スポーツの振興に多大に貢献した功績のあった人や団体の優秀な選手や育成指導に顕著な功績があった団体などの全国的競技大会、選手として10回以上出場し、相当な成績を収めた④体育・スポーツ関係の組織・団体などで、およそ20年以上にわたるその普及・振興・発展に顕著な功績を収めた⑤競技審判、競技の運営、記録の収集、情報提供など特定の分野で、およそ25年以上にわたる貢献した⑥体育・スポーツの振興にかかわる術研究などに功績があった⑦その他、特に体育・スポーツの普及・振興に功績があった。 ●推薦の手続き…8年1月31日(木)までに、所定の推薦書で市民体育課(内線262)へ。

交差点

毎月11日号
みなさんとつくるページ

私たちが宇治を紹介します

～ミス宇治'96決まる～

十一月十九日(日)に文化センターで開催されたサンフェア宇治(源氏ろまん)同時開催)で新しいミス宇治が誕生しました。

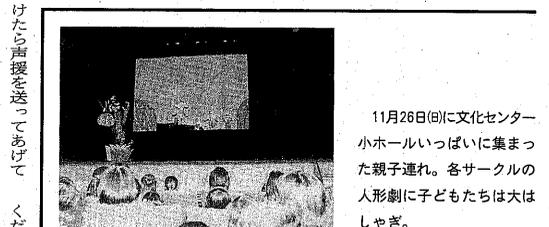
今回、ミス宇治に選ばれたのは風風・伊勢村恭子さん、朝霧・羽瀨愛里さん、著香・百瀬有子さんの三人。三人は当日早速、初仕事として築武部文字賞・市民文化賞の受賞式のお手伝いをしました。



左から
風風(ほうふう) ・伊勢村恭子さん (22歳・広野町)
朝霧(あさぎり) ・羽瀨 愛里さん (21歳・第2道)
著香(みやこう) ・百瀬 君子さん (19歳・小倉町)



左から
風風(ほうふう) ・伊勢村恭子さん (22歳・広野町)
朝霧(あさぎり) ・羽瀨 愛里さん (21歳・第2道)
著香(みやこう) ・百瀬 君子さん (19歳・小倉町)



11月26日(日)に文化センター小ホールいっばいに集まった親子連れ。各サークルの人形劇に子どもたちは大はしゃぎ。

子どもたちはおおはしゃぎ 第4回 人形劇フェスティバル



おしまいには子どもたちもステージが上がって人形たちと大合唱。客席の中にはお疲れなのか、眠っているお父さんも見かけました。おつとめご苦労様です。

「わあ こんなにゴミが」

青少年によるクリーン宇治運動

二時間足らずの間に、軽トラック十台分も集まった空き缶や空きびん、紙くず、ビニールくずといったごみ。

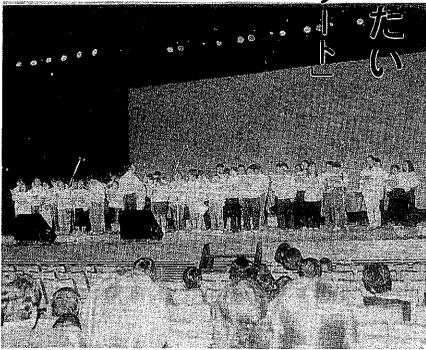


「わあ こんなにゴミが」
みを取り集めました。拾っているうちに、ごみの多さ拾ってみました。

障害者の気持ち伝えたい

「宇治わたぼうしコンサート」

十一月二十五日(土)文化センターで「宇治わたぼうしコンサート」が開かれました。これは、「社会福祉法人「山城福祉会」の後援会が今年三月に結成されたのを機に同後援会の主催事業として開催したものです。プロのミュージシャンが全国の障害者の気持ちを歌ったり、また山城福祉会の



仲間たちと一緒にステージで歌ったりしました。山城福祉会の常務理事の遠藤光男さんは「このコンサートのチケット販売を通じて、後援会に入ってください方も七十数人おられました。これを機会に、障害者の福祉についての関心が高まっていただろうと思います」と話していらっしゃいます。

さん ☎31・1285。
◆木彫サークル「まきのみ」
初心者大歓迎。のんびり一緒に木を彫ら해요。毎月第1・3土曜 午後1時半～4時半。会費月千五百円。吉川さん ☎43・4056。

市民情報 短 信

催 し

◆市民歩こう会 12月17日(日)午前8時半、京阪宇治駅前集合。大道社・金胎寺・湯屋谷方面(宇治田原町)。約11キロ。新春市民歩こう会 1月3日(日)午前9時半、宇治市役所前集合。桃山御陵・乃木神社方面。約8キロ(家族向き)。ともに昼食、雨具持参で。牧原さん ☎23・2262。
◆クリスマス用フクロアレンジメント講習会 12月18日(月)午前10時～正午、天神台集合所。2千500円(花代など)。定員10人。14日(日)までに宮崎さん ☎22・5616。

お 知 ら せ

◆第4回「風風賞」推薦募集 「風風賞」は、宇治に住み良い街にするために貢献した団体や個人に宇治風風ロータリークラブが送るものです。自薦他薦を問いません。なお、今回は阪神大震災の救援ボランティアへ送る特別賞も設けています。詳しくは同クラブの風風賞実行委員会 ☎33・1189)。

募 集

◆東宇治コミュニティーセンター
◆東宇治コミュニティーセンター
◆東宇治コミュニティーセンター
◆東宇治コミュニティーセンター

サークルあ来る⑰



広がるおしゃべりの輪

当番の人が用意した話題で始まる話の輪。ときおり広がる笑い。気が付くと全く違った話題になることも。このサークルはその名の通り、話好きなひとが集まる場です。

現在のメンバーは、45歳から80歳くらいまで。女性のひとは「結婚後、ちょっとした世間話を除けば、話をするとはいえば主人だけだったんです。ここへ来て男性観が変わりました」とのこと。

「政治的な話や世界的な大きな話はどうしても言いつ放しになります。それよりも、最近では身近で実践できる老後の話題などが増えました」と明るく話す皆さん。

取材時間中、静かになることなくだれかがしゃべっているにぎやかなサークルですが、「うちのサークルはしゃべるだけでなく、話を聞くサークルです。しゃべっているひとり以外はみんな聞いているんですから。最初はしゃべれなくても話を聞いているうちに自分の意見が言いたくなると思います。ぜひ一度のぞいてみてください」とサークルからのメッセージ。

活動は毎月第1・3火曜の午後1時半～3時半に広野公民館で。次回は12月19日(火)です。お問い合わせは代表の高田久次さん ☎24-6885)へ。

広野公民館サークル スピークサロン