

連載 知ってトクする 元気になれる

# 健康アップ大作戦！

## 第7回 夏の「冷え」に要注意！

梅雨が明けると一気に夏がやってきます。この時期、冷房のきいた部屋に長いいたり、冷たいものばかり食べたりしていませんか？ 夏の「冷え」は何も女性に限ったことではありません。最近は男性の冷えも増えてきているのです。今月は、夏の「冷え」についてのコラムです。

### ■「冷え」の原因は…内外の急激な気温差

人の身体には、体温調節の機能があります。ところが夏になると屋外は暑く室内は寒いという極端な温度変化にさらされるため、その働きがうまくいなくなることがあります。これが「冷え」の第一歩。夏の冷えの特徴は、肩や首、足といった露出している部分とお腹が冷えやすくなることです。夏は薄い服装で過ごすうえ、冷房でさらに冷えるために身体の中心部に冷えるを感じやすくなるのです。女性に冷えが多いのは筋肉が男性よりも少ないため。とはいえ、男性だから冷えないとは限りません。男性の場合自分が冷えていることに気づかず、かえって悪化することもあるのです。

### ■冷えを放っておくとどうなる？

冷えを感じても大したことはないそのまま放っておくと、冷えた部分の筋肉はこわばり、血行不良から肩こりや頭痛などが起こりやすくなります。また体温が低下することで、代謝が悪くなったり内臓の機能も低下するために、だるさや疲れが抜けない、食欲がわからないなどの症状も出てきます。夏の冷えが初秋の体調不良を招くこともあります。

### ■冷やさないために…夏場も湯船に

一番はやはり冷たい食べものや飲みものを避け、体温よりも温度が高い食事をとることが効果的です。冷房のきいた室内にいたことが多い場合は、肌の露出が少ない服装にしたり、首、手首、足首を温めるとよいでしょう。お風呂も暑いからとシャワーですませたりせず、湯船に10分以上つかることが夏の「冷え」にはとても有効です。

夏場に原因がはっきりしない体調不良が続くようならそれは冷えが原因かもしれません。筋肉がつくと代謝がよくなり、熱をたくさん作るようになるので、冷えの解消には運動して筋肉をつけることがおすすめ。また年に1回は健康診断を受けて、健康状態をチェックしましょう。

問合 保険年金課（市役所1階5番窓口）

ひとり親家庭に対する自立を支援するため、8月1日から次のとおり父子家庭の父にも児童扶養手当が支給されます。ただし所得制限があります。

**児童扶養手当とは？**

父母の離婚などで、父、または母と生計を同じくしていない子どもを育成されるひとり親家庭の生活の安定と自立の促進に寄与し、子どもの福祉の増進を

図ることが目的の手当です。

**父子家庭の人の受給要件は？**

次の①～⑤のいずれかに該当する子どもが、18歳になる日以降の最初の3月31日までの間、父がその子を監護し、かつ生計を同じくしている場合に支給します。

①父母が婚姻を解消した子  
②母が死亡した子  
③母が一定程度の障害の状態に

ある子

④母の生死が明らかでない子  
⑤その他、母が1年以上遺棄している子、母が1年以上拘禁されている子、母が婚姻によりないで懐胎した子など

**手当額(月額)は？**

子どもの数や受給資格者の所得などにより、下表のとおり決まります。

**児童1人の場合** ▼全部支給：4万1720円 ▼一部支給：4万1710～9850円

※児童2人以上の場合は、加算があります

**受給のための申請は？**

児童福祉課への申請が必要で

### ■児童扶養手当支給額 所得制限表

扶養親族の数	母・父（または養育者）の年間所得額		扶養義務者（同居している親族等）の年間所得額
	全部支給	一部支給	
0人	19万円未満	192万円未満	236万円未満
1人	57万円未満	230万円未満	274万円未満
2人	95万円未満	268万円未満	312万円未満

8月1日以降、11月30日までに受給要件に該当した場合は、11月30日までに申請をすれば、「要件に該当した日の翌月分」から支給されます。ただし、8～11月分が支給されるのは12月です。なお、申請が11月30日を過ぎると、「申請の翌月分」からの支給になりますので、ご注意ください。

**申請手続きに必要なものは？**

申請に当たっては、受給資格者および該当する子どもの戸籍謄本（抄本）や、健康保険証などが必要です。

問合 児童福祉課（市役所1階11番窓口）

申請は11月末までに！

## 父子家庭にも児童扶養手当を支給します。

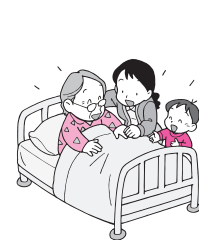
申請受付は7月1日から



# 平成22年度介護保険料が確定しました。



今年度の介護保険料が下の表のとおり決まりました。**納入通知書を各家庭へ送付します。**



また、特定の条件を満たす人については保険料を減免できる制度がありますので、申請をお願いします。

65歳以上の人の平成22年度介護保険料が、下表のとおり確定しました。納入通知書（納付書）は、各家庭に直接送付します。なお保険料の納付には、納付書で納めていただくほか、口座振替制度や、徴収員が各家庭へ集金にうかがう制度もあります。

**減免制度について**

次のAかBの要件に該当する人は、介護保険料の減免を受け

ることができます。

詳しくは、納入通知書（納付書）送付時にもご案内しますので、ご覧ください。

### A 対象者の要件（次の①～⑤の要件をすべて満たす人）

- ① 保険料段階が第3段階の人で、申請日時時点で世帯全員が市民税非課税の人
- ② 世帯主およびすべての世帯員の前年中の収入金額の合計額が、次の額以下であること。
- ▽1人世帯：前年中の収入額111万円
- ▽2人世帯：前年中の収入額157万円
- ▽3人世帯：前年中の収入額203万円

なお、以降世帯員が1人増えるごとに46万円を加算。また、前年中の収入金額とは、障害年金、遺族年金、失業給付などの非課税収入を含むすべての収入金額をいい、また事業所得などの収入で売上原価などの必要経費がある収入は、必要経費を控除した後の金額とする。

- ③ 所得税、市民税の扶養控除、また健康保険などの医療保険において、他の世帯の被扶養者となっていないこと
- ④ 世帯全員が現に居住している

### B 対象者の要件（次の要件を満たす人）

介護保険給付において、食費・居住費の特例減額措置を受けている人。

**減免額** 今の段階の保険料を1段階下の保険料に減額

### ■段階別年間介護保険料

段階	区分	介護保険料
第1段階	生活保護受給者、高齢福祉年金の受給者で市民税非課税世帯の人	2万2,020円
第2段階	世帯全員が市民税非課税で、本人の課税年金収入額および合計所得金額の合計が80万円以下の人	2万2,020円
第3段階	世帯全員が市民税非課税で、本人の課税年金収入額および合計所得金額の合計が80万円を超えている人	3万3,030円
第4段階	世帯員に市民税課税者があり、本人が市民税非課税で課税年金収入額および合計所得金額の合計が80万円以下の人	3万6,550円
第5段階	世帯員に市民税課税者があり、本人が市民税非課税で課税年金収入額および合計所得金額の合計が80万円を超えている人	4万4,040円
第6段階	本人が市民税課税で、合計所得金額が125万円未満の人	4万9,320円
第7段階	本人が市民税課税で、合計所得金額が125万円以上200万円未満の人	5万5,050円
第8段階	本人が市民税課税で、合計所得金額が200万円以上の人	6万6,060円

**減免期間** 減免申請書の受付月から当該年度の3月分まで（4月から6月までの受付分については、仮算定期間のため前年の所得が確定する7月に決定）

また、この減免以外に、失業や災害など、やむを得ない事情により介護保険料の納付が困難になった場合などに、保険料の減免を受けられることがあります。

問合 高齢介護課（市役所1階8番窓口）



**泉** 大津市に「NHKのど自慢」がやって来ます！ 出場および観覧をご希望の人は、次の要領でお申し込みください。

**日時** 8月29日(日) 午前11時開場・午前11時45分開演（予選会…8月28日(土) 午後0時45分開会・午後6時10分結果発表予定）

**会場** 市民会館大ホール（小松町1-60）

**出演** 森昌子、大江裕

**司会** 松本和也アナウンサー

**出場申込** 私製を除く郵便往復はがきに次のことを記入して、7月29日(木)必着で〒540-8501 NHK大阪放送局「NHKのど自慢」出場係まで

**記入事項** ▶往信用裏面…①郵便番号 ②住所 ③名前 ④年齢 ⑤電話番号 ⑥職業 ⑦歌う曲目とその歌手名 ⑧選曲理由 ▶返信用表面…①郵便番号 ②住所 ③名前 ▶返信用裏面…何も書かない

応募資格は、中学生を除く15歳以上の人です。申し込み多数の場合は、定員250組を選出のうえ、前日の予選会にご出場いただきます。

応募は1人（1組）1通に限ります。グループでお

## 出場者・観覧者募集！

## NHKのど自慢

森昌子さんと大江裕さんがやって来ます！

申し込みの場合は、代表者のほか人数をお書きください。

**観覧申込** 入場無料。私製を除く郵便往復はがきに次のことを記入して8月5日(木)必着で〒595-0067泉大津市小松町1-60 泉大津市民会館「NHKのど自慢」観覧係まで

**記入事項** ▶往信用裏面…①郵便番号 ②住所 ③名前 ④電話番号 ▶返信用表面…①郵便番号 ②住所 ③名前 ▶返信用裏面…何も書かない

なお、応募多数の場合は抽選のうえ入場整理券（1枚で2人入場可）をお送りします。当選はお1人1枚のみとさせていただきます。予選会は入場自由。

**放送予定** 8月29日(日) 午後0時15分～午後1時〈総合・衛星第2・ラジオ第1・国際放送〉

**問合せ** NHK大阪放送局（☎06・6941・0431 ※平日の月～金曜日の午前10時～午後6時 ホームページ=http://www.nhk.or.jp/osaka/）、または市民会館（☎21・7050 ※月曜日を除く午前9時～午後5時 ホームページ=http://www.city.izumi-otsu.osaka.jp/）

### ■自治会連合会役員名簿

役職名	校区	自治会名	会長名
会長	条南	条南町	坪野 敏治
副会長	旭	旭町	田中 昭男
副会長	浜	松之浜町	川添 利雄
副会長	条東	北曽根	北島 政夫
会計	戎東	東港町	池田 正義
会計監査	戎西	清水町	門前 嘉一
会計監査	楠	楠町西	小堀 正利
理事	戎西	河原町住宅	平井 稔
理事	戎西	汐見町市営住宅団地	仲道 勝彦
理事	戎東	高津町	倉長 秀至
理事	戎東	田中町	長谷川信弘
理事	旭	式内町	甲斐 保嘉
理事	旭	東雲町	深野 義章

### ■平成22年度単位自治会長名簿

自治会名	会長名	自治会名	会長名	自治会名	会長名	自治会名	会長名
河原町	森田 聖人	宇多	高 橋 登	穴田	辻川 正 貴	北曽根	北島 政夫
河原町住宅	平 井 稔	虫取	前田 豊一	板原町	吉田 伸彦	睦	長田 米男
汐見町市営住宅団地	仲道 勝彦	下条町中	橋本 正三	新宇多	中 井 勝	尾井千原町	石 田 淳
清水町	門前 嘉一	さつき団地	藤原 宏美	虫取市営住宅	川 端 明	末広町	松村 泰秀
西港町	納谷 勝哉	ディオフェルティ泉大津	坂元 太知	宇多之庄	南 忠 忠	森第一住宅	窪田 直巳
下之町	浅野 芳昭	アルザ	祐仙 雅史	楠町西	小堀 正利	新森	山 本 隆
高津町	倉長 秀至	リーベスト泉大津	和 山 勇	板原リバーサイド	井上 準一	森北商店会	藤江 英伸
上之町	清水 正巳	テスハイムガーデンズ泉大津	徳千代英二	助松町	山田 秀和	北助松第一次団地	武田 和時
戎町	樽井 義幸	菅原町	佐 嶋 利 春	浜助松	巖城 信行	北助松第二次住宅	竹下 義信
本町	吉田 利彦	春日町	三浦 祥男	助松ハイツ	山崎 由 香	北助松第四次団地	岸 本 修
神明町	上田 吉孝	小松町	横田 勝久	上条	榎 本 稔	寿町	川 上 隆
東港町	池田 正義	松之浜町	川添 利雄	東助松	阪 上 穆	宮町	宮崎 和三
若宮町	山野 為一	なぎさ町一番館	高 橋 司	助森	小 田 光	警住	政 宏 之
田中町	長谷川信弘	なぎさ住宅	垣下 忠利	東助松町3丁目	軒野 照司	二田町	米田 英信
式内町	甲斐 保嘉	なぎさ町2番	扇田 憲一	東助松町4丁目	向 田 豊	池園町	吉 村 譲
府営式内住宅	岩橋 啓介	池浦町	寺田 昌義	東助松四一四	飯村 貴史	条南町	坪野 敏治
旭町	田中 昭男	府営要池住宅	高田 稲雄	CFロイヤルガーデン	若原 伸行	北豊中町1丁目	川添 孝行
昭和町	着 本 健	我孫子	寺田 治司	助松団地	片 芝 清	北豊中2丁目	中尾 孝則
東雲町	深野 義章	豊中町	八 木 源 吾	千原町	田 中 勉	北豊中町3丁目	葛城 孝志
下条町	和田実枝子	東豊中	中 村 徹	森町	川上 良雄	グランコート泉大津Ⅱ	下江 裕子
蘭電社宅	太田 賢蔵	東豊中町上	中村 正己	南曽根	井 阪 治		



甲冑師・森崎千城氏

### カルチャー・スクール シリーズ第2回

## 匠の技。



泉大津市文化フォーラム「カルチャー・スクール」第2回シリーズは「匠の技～伝統技術を継承する人たち」をテーマに、7月から開催します。西日本を中心に国内外で活躍する4人の匠が「物を大切にし、物を生かす」手わざ文化のよさと温もりを話します。いずれも午後1時30分～4時（午後1時開場）。定員200人、先着順。入場無料。

### 現代の名工を招く

カルチャー・スクール「匠の技」は、一芸に秀でた職人の技と美を知り、ものづくりの大切さを学ぼうというものです。同時に、環境悪化につながる大量生産・大量消費という現代文化のありようを考える試みです。ものづくりに情熱をこめる匠の話を耳を傾けませんか。

◇7月4日(日) 市民会館

「色と日本文化」Ⅱ吉岡幸雄氏

（染織史家、染め師よしおか）

◇7月18日(日) 市民会館

「甲冑の美と武将」Ⅱ森崎千城氏（甲冑師）

コメントーター…小林良氏（日本甲冑武具研究保存会理事）

◇7月25日(日) 市民会館

「伝統に学び、新しい技法を工夫開発」Ⅱ川瀬龍寛氏（宮大工）

コメントーター…鈴木みちる氏（パソナリテイ）

◇8月1日(日) 市民会館

「屋根の曲線美に魅せられて」Ⅱ吉川昌治氏（こけら葺き工）

コメントーター…佐藤保治氏（宮大工）

◇◇◇

### 8月開催予告

「坂本龍馬の人間的魅力～自由奔放な手紙を中心に」

◇8月29日(日)、9月12日(日) テクスピアホール（テクスピア大坂）

龍馬の手紙についてご紹介いただけるのは龍馬研究の第一人者、京都国立博物館学芸部室長の宮川禎一さん。同博物館には坂本家から寄贈された龍馬の手紙や遺品（国の重要文化財）が収蔵され、宮川さんは彼の思想や活動を研究しています。

龍馬は、歴史的な薩長同盟を成立させて、倒幕、明治維新という時代の扉をこじ開けました。また大政奉還を幕府に働きかけ、憲法の制定や議会開設といった新体制の骨格を示し、日本を近代国家に導きました。

あけっぴろげで楽しい人柄。剣も強かったが、家族思いの細やかな愛情の持ち主でした。手紙の躍動的な筆跡は彼のほとばしる情熱を伝えています。

詳しくは来月、広報いずみおおつ8月号で紹介します。

問合せ 企画調整課（市役所4階）



### 姫路市平和資料館を見学します

## 平和バスツアーに参加しませんか？

本市では、昭和59年7月に核兵器の廃絶と戦争のない平和な市民生活を願う「非核平和都市宣言」を行いました。そこで市では世界の平和を願い、見学会などの事業を行います。ぜひご参加ください。

### 姫路市平和資料館を見学します ～平和バス見学会

戦争の悲惨さを伝える施設などへ訪れ、平和の尊さを考えていただくバスツアーです。今年は、兵庫県の姫路市平和資料館などを訪れます。同館は空襲や市民生活の様子などが写真や模型でリアルに再現され、映像、音響などで空襲を再現した疑似体験装置で戦争の恐ろしさを体験できます。

**日時** 7月29日(木) 午前7時45分市役所集合（8時出発）

**行先** 姫路市平和資料館、姫路城

**対象** 市内在住の小学生以上 / **定員** 先着20人

**参加料** 無料（昼食は各自負担）

**申込** 7月16日(金)までに、電話で秘書広報課へ

### 願いを込めたうちわ展示 ～平和メッセージ展

平和への願いをテーマとしたイラスト・絵・詩などを描いたうちわ（約1,000点）を展示する平和メッセージ展を開催します。

**日時** 7月8日(木)～12日(月) 午前10時～午後4時30分 / **場所** 織編館ギャラリー

**内容** 平和への願いが込められたうちわ（市内小学校児童を中心に、中学校の生徒、市民の皆さんのデザイン）の展示 / **入場料** 無料

### 紛争下の子どものパネル展示 ～平和パネル展

8月2日(月)から6日(金)正午まで、市役所1階市民ロビーで平和パネル展を開催。今年は「地域紛争下の子どもたち」のパネル約30点を展示します。

### 犠牲者へ黙とうを ～8月6、9、15日に市役所からサイレンを流します

戦争で犠牲となった人々の霊を慰め、また全世界から戦争と核兵器の永久追放を願い、市役所のサイレンを1分間鳴らします。ご家族や職場で黙とうをささげましょう。

**黙とう日時** ▶8月6日(金) 午前8時15分 ▶同9日(月) 午前11時2分 ▶同15日(日) 正午



## 相談事例

### 軽い「エステ無料体験」のつもりが高額契約に…

友人に誘われ「お試し無料キャンペーン」を受けにエステティックサロンに行き、痩身コースの契約をした。さらに、効果を上げるのに必要と勧められ健康食品や美容器具の契約をしてしまったが、解約したい。

特定商取引に関する法律では、エステティックサロン、外国語会話教室、学習塾、家庭教師、パソコン教室、結婚相手紹介サービスの6業種を特定継続的役務提供として規制を設けています。エステティックサロンで、契約期間が1か月を超え、支払総額が5万円を超える契約は、クーリング・オフや中途解約ができます。また、エステに必要なと勧められ購入した健康食品や美容器具などの関連商品もクーリング・オフや中途解約の対象になります。

ただし化粧品や健康食品などの消耗品は使用するとクーリング・オフや中途解約ができなくなりますのでご注意ください。

◇書面交付義務  
役務提供者は、契約前に契約概要を書いた「概要書面」を、契約時に「契約書面」を消費者に交付しなければなりません。

◇クーリング・オフ  
契約書面を受け取ってから8日以内であればクーリング・オフができます。

## エステティックサロンほか6業種はクーリング・オフや中途解約が可能

### ◇中途解約

クーリング・オフ経過後も中途解約ができます。その際に事業者が請求できる解約手数料の上限が定められています。

### 【解約手数料の上限】

▽サービス提供前…2万円  
▽サービス提供後…2万円。または契約残高の10%のいずれか低い方の金額

サービス提供後は、提供済みのサービス料と解約手数料を支払い解約することになります。

### 1 ワンポイントアドバイス

①自分にとって本当に必要な契約かどうかよく考える  
②施術のたびに新たな契約を勧められても、次々と契約をするのはさける

### ③長期間の契約はさける

過去の事例では、事業者が倒産しサービスが受けられないといったケースもありました。  
※消費生活相談に関することは、産業政策課・消費生活相談コーナー（月～金曜日の午後1時～4時）にご相談ください。

## コラム・にんげん

人間が人間らしく生きるために、すべての人が  
等しく持っている権利、人権について考えるコラムです。

考えよう・人権

今

から30年ぐら  
い前、小学校  
6年担任のと



## 渡日・帰国児童生徒について

しました。彼もいつしょに遊んでいましたが、ルールはよくわからなかったと思います。彼が鬼になったとき、みんなが隠れると缶をコロコロと手で転がしたのです。その音でみんなはだれかがけつたと勘違いして顔を出すと「見つけた」と指をさすのです。わたしは笑いながら彼の智恵に感心したことを覚えています。わたしが初めて覚えたタイ語は「ダイ（YES）」、「マイダイ（NO）」、日本と同じように男言葉と女言葉があることも初めて知りました。

今思うと、彼の学力保障という点では、クラスではまったく何もできなかったと思います。それでも家でお父さんが日本語を教え、お母さんが通訳をし、彼を支えていま

した。翌年中学校へ入学、その後、府立高校へ進学しました。大変な努力をしたのだらうと思います。さて、昨年6月、タイから渡日し、大阪市立中学校へ入学希望した女子生徒の編入が一部の教員の反対で遅れ、約1か月間も自宅待機したあげく、その後もクラスが決まらず2週間あまり授業見学や会議室で一人で弁当を食べるなどの日々が続いたという出来事があり、同じ教職に携わるものとして複雑な気持ちになります。国際化が進む中、いろいろな事情で来日する外国籍の子どもたちは今後増加すると思います。我々が正しい人権感覚を持ち、子どもたちの人権も守っていくという強い意思を持つことが大切だと改めて思いました。

## 共同

男女がともに  
自分らしく生きられるように…

きょうどうさんかく

## 参画

## 心の性と身体の性？



今年2月、ある公立小学校で性同一性障害と診断された低学年男児に対して、学年途中から女児としての登校を認めたという新聞記事が掲載されました。男児は自分の体が男であることに違和感があり、小学校入学後は男児用の水着を着たり、立って小便することに激しい苦痛を訴え、不眠がちになったといっています。学校側は主治医や親と相談し、「本人の苦痛を取り除くことを最優先しよう」と判断しました。

皆さんがもし、心と身体の性が溶け合わず、違和感があり、ついには日々の暮らしにも支障をきたすようになった場合どうしますか。最初は、無理やり身体の性に心の性を沿わせようとするでしょう。しかし、そこには激しいかっとうがあり苦痛が生じます。そして、きっと周

りを気にせず、自分が望む生き方をしたいと思い始めることでしょう。それが、自然な欲求だと思いませんか。

告知後、スムーズに新しい性で暮らせるかどうかは、受け入れる社会のありように大きく関わっています。残念ながら、今はまだ万全とはいえない状況ですが、少しずつではありますが、「性同一性障害」、「トランスジェンダー」などの言葉の知名度も理解度も上がってきています。

「男だからこう、女だからこうではなく、まずわたし自身を見てほしい」。最近お会いした、生まれたときの性とは、違う性で生きていこうとする人の切なる思いです。

NEW FACE!!

泉大津に住んでいる  
かわいい子どものスナップです。



## 元気でーあ！ おおつつこ

### 「おおつつこ」写真募集

このコーナーにご登壇いただける小学校入学前のお子さんを募集しています。お子さんの写真と名前（ふりがな）・生年月日・電話番号・保護者からのひとことを添えて、郵送（〒595-8686）またはEメール（kouhou@city.izumiotsu.osaka.jp）で秘書広報課まで。※応募写真は返却できません

桝田 未湧ちゃん  
平成16年1月23日生



桝田 友登ちゃん  
平成19年2月4日生



数博ちゃん  
平成19年4月26日生



武田 結志ちゃん  
平成21年11月22日生

ケンカばかりだけど、とっても仲良しの2人。これからますます大きくなあれ!!

（北豊中町）

ママを悩ますわんぱく「ひろくん」は周囲を和ませて癒してくれます。

（旭町）

よく寝てよく飲み、最近は笑顔もおしゃべりも増えてきて、毎日幸せな気持ちにしてくれます。元気にすくすく育ってね!

（田中町）