

連載 知くてトクする 元気になれる!! 大作戦!

健康アップ

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くいたり、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ます。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か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と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、食欲がわかないなどの症状も出でます。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物や飲み物を避け、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ることが多い場合は、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？
父の死後、母が1年以上遺棄している子、母が1年以拘禁されている子、母が婚姻によらないで懐胎した子など

図る」とが目的の手当です。
父子家庭の人の受給要件は？
次の一～⑤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

申請は11月末までに！
申請受付は7月1日から
父子家庭にも
児童扶養手当を支給します。



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かかる制度もあります。

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

ことができます。
詳しく述べて、納入通知書（納付書）送付時にもご案内しますので、ご覗ください。

A 対象者の要件（次の①～⑤の

①保険料段階が第3段階の人で、申請日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

■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、老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	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80万円を超えていている人	3万3,030円
第4段階	世帯員に市民税課税者がおり、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	3万6,550円
第5段階	世帯員に市民税課税者がおり、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

す。すでに父子家庭としての受給要件に該当している人は、7月1日から申請できます。7月31日までに受給要件に該当している場合は、11月30日までに申請をすれば、「8月分」でに申請をすれば、「8月分」から支給されます。

8月1日以降、11月30日までの間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月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。

問合 高齢介護課（市役所1階8番窓口）

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

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	
	全部支給	一部支給
0人	19万円未満	192万円未満
1人	57万円未満	230万円未満
2人	95万円未満	268万円未満

扶養義務者（同居している親族等）の年間所得額

4万17,200円 △一部支給：4万17,100～98,500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す。

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）

▶カルチャー・スクール／平和バスツアー／のど自慢参加者募集／自治会長

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

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 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/）

NHKのど自慢 出場者・観覧者募集！

森昌子さんと大江裕さんがやって来ます！

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。



甲冑師・森崎千城氏

◇7月4日(日)	市民会館	「色と日本文化」＝吉岡幸雄氏
◇7月18日(日)	市民会館	「甲冑の美と武将」＝森崎千城氏
◇7月25日(日)	市民会館	「伝統に学び、新しい技法を工夫開発」＝川瀬龍覚氏（宮大工）
◇8月1日(日)	市民会館	「コメンテーター」＝小林良氏（日大工）
（宮大工）	（宮大工）	（パーソナリティー）
◇8月1日(日)	市民会館	「屋根の曲線美に魅せられて」＝吉川昌治氏（こけら葺き工）
（宮大工）	（宮大工）	（宮大工）
◇8月1日(日)	市民会館	「屋根の曲線美に魅せられて」＝吉川昌治氏（こけら葺き工）
（宮大工）	（宮大工）	（宮大工）
◇8月1日(日)	市民会館	「屋根の曲線美に魅せられて」＝吉川昌治氏（こけら葺き工）
（宮大工）	（宮大工）	（宮大工）

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に耳を傾けませんか。

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

坂本龍馬の手紙について紹介い

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

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

歴史的な薩摩同盟を

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。

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て。

剣も強かつたが、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て。

詳しく述べておつづけします。

おつづけします。

問合

企画調整課（市役所4階）

8月29日(日)、9月12日(日)

クスピアホール（テクスピア大

阪）

「坂本龍馬の人間的魅力～自由奔放な手紙を中心」

8月29日(日)、9月12日(日)

クスピアホール（テクスピア大

阪）

<p

