

広報 KASHIBA

# かしば

2

2013.2.21  
No.548

特集

チャレンジ

ランニング





## 今月の表紙

ジュニアランニング教室でウォーミングアップする子どもたち。

走り方だけでなく、ゲームや縄跳び・サッカーなども取り入れ、走る楽しさを体感しています。

教室に参加している72人の子どもたちは、寒空の下でも元気いっぱい駆け回っていました。



## ひとの動き

—1月末日現在—

人口	77,685人 (前月比+73人)
男	37,271人 (前月比+33人)
女	40,414人 (前月比+40人)
世帯数	28,873世帯 (前月比+36世帯)

## まちかどリポーター



関屋近鉄住宅地集会所周辺で、たくさんの竹灯籠が並んでいました。

東日本大震災から間もなく2年を迎えようとしているなか、薄れゆく震災の記憶を思い出すために、3月20日までの毎週金、土、日曜日の午後6時から9時まで灯されるそうです。暗闇に浮かぶ幻想的なろうそくの灯りに、震災のあの日を忘れることなく被災地に想いを重ねたいと思いました。

★リポーター：Y.M

# CONTENTS もくじ



市政トピックス…………… 3

投票に行こう！香芝市議会議員一般選挙

特集…………… 4

## チャレンジランニング！

Let's リサイクル lesson 3 …… 8

生ごみを減らそう

ふおと☆かしば…………… 10

① 門出を迎えた638人

② Jリーグ選手 榎崎正剛さん香芝中学校で講演

③ 防災講演会で語り継ぐ ④ おもちつきで楽しく交流

マイヘルスマイライフ…………… 12

あなたの腎臓大丈夫ですか

みんなの国保…………… 13

正しい保険証を使いましょう

消費生活Q&A …… 14

新聞の購読契約は慎重に

消防だより…………… 14

春の火災予防運動

市民ペンリレー/ てんいち先生 …… 15

市ホームページでも広報かしばをご覧ください。

URL <http://www.city.kashiba.lg.jp>

「録音ボランティア山びこ」による音訳広報があります。

詳しくは社会福祉協議会ボランティアセンターへ。

☎76-7179

次回発行は、お知らせ版 3月5日(火) 広報かしば 3月21日(木)

# あなたの一票が香芝の未来を決めます 投票に行こう！

## 香芝市議会議員一般選挙

**投票日** 3月24日(日) 午前7時～午後8時

### ◆投票できるかた

平成5年3月25日以前に生まれ、平成24年12月16日以前から本市に住民登録をしているかた。他市への転出後は投票できません。

### ◆入場整理券に記載されている投票所へ

有権者の皆さんには、3月16日(土)ごろから世帯ごとに(6名を超える世帯は2通に分けて)入場整理券を郵送します。氏名を確認し、本人の入場整理券を持参し、記載されている投票所で投票してください。

なお、入場整理券が届かなかった場合でも、投票できる場合がありますので、投票所で係員に申し出てください。

### ◆市内転居したかた

市内で転居したかたの投票所は次のとおりです。

- ・平成25年3月1日以前に転居届を出したかた  
…新住所地の投票所へ
- ・平成25年3月2日以降に転居届を出したかた  
…旧住所地の投票所へ

### ◆期日前・不在者投票

投票当日、仕事や旅行などの事由で投票所へ行けないかたは、期日前投票ができます。入場整理券の裏に、期日前投票宣誓書を印刷していますので、必要事項を記入し、期日前投票所にお越しください。

■期間 3月18日(月)～23日(土)  
午前8時30分～午後8時

■場所 市役所2階・大会議室

また、病院、老人ホームなどで行う不在者投票は、施設管理者などに申し出てください。期間は期日前と同じですが、投票用紙などの請求は、あらかじめ行うことができますので、早めに手続きしてください。

詳しくは、問い合わせください。



投票当日は棄権することなく、  
自らの判断で、あなたの貴重な  
一票を投じましょう

### 選挙公報を各戸配布

候補者の政見や経歴を知っていただくために、選挙公報を3月19日(火)ごろから各家庭に配布します。また、市役所や総合福祉センターなどの公共施設にも設置します。3月22日(金)までに届かない場合は、問い合わせください。

### 開票は即日行います

開票は投票日当日の午後9時から、総合体育館で行います。開票状況・開票結果は、市ホームページで見ることができます。

問合先 選挙管理委員会事務局 ☎内線473・475

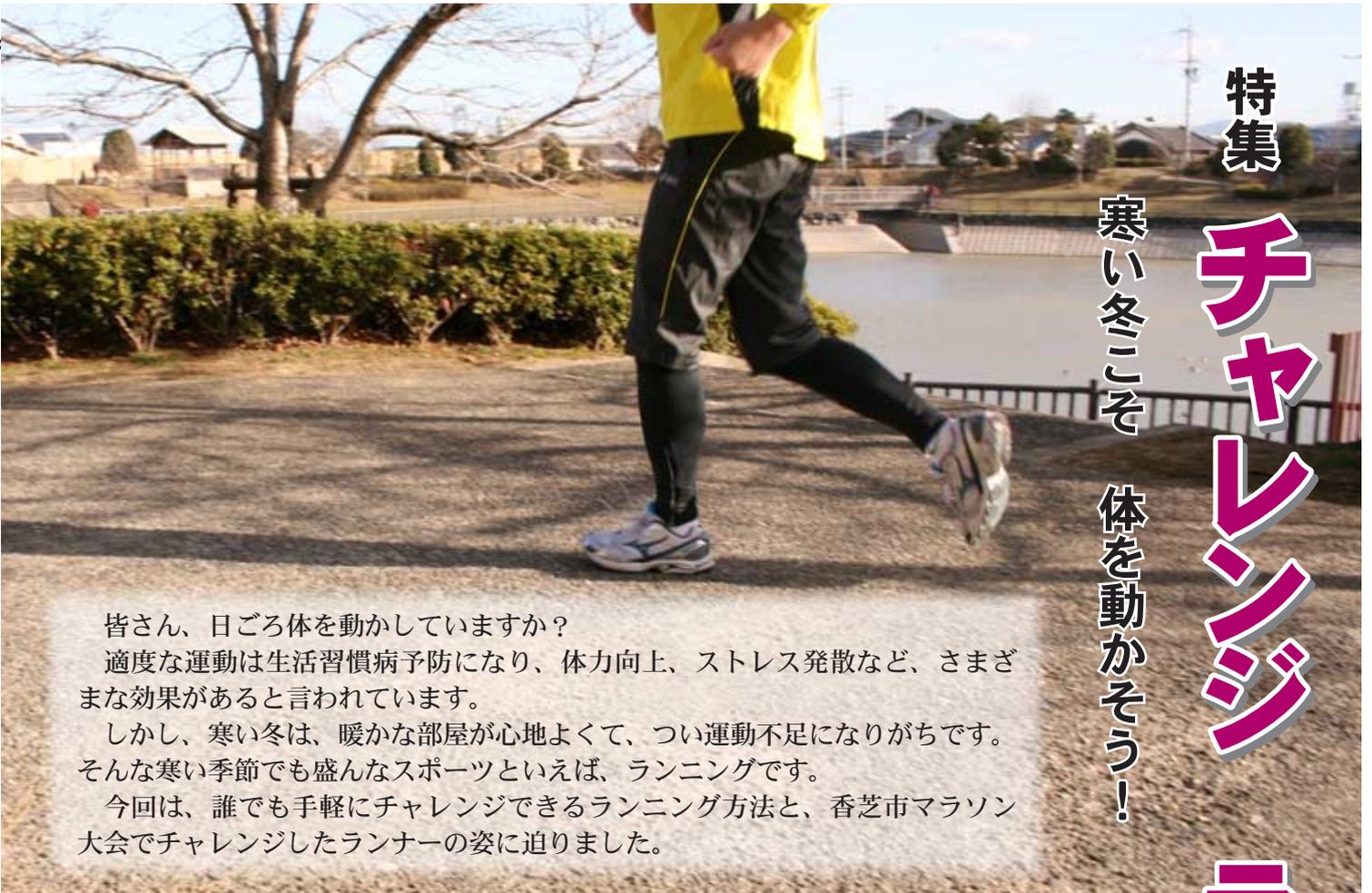
特集

# チャレンジ

# ランニング!

寒い冬こそ

体を動かそう!



皆さん、日ごろ体を動かしていますか？

適度な運動は生活習慣病予防になり、体力向上、ストレス発散など、さまざまな効果があるとされています。

しかし、寒い冬は、暖かな部屋が心地よくて、つい運動不足になりがちです。そんな寒い季節でも盛んなスポーツといえば、ランニングです。

今回は、誰でも手軽にチャレンジできるランニング方法と、香芝市マラソン大会でチャレンジしたランナーの姿に迫りました。

最近の健康志向の高まりを背景に、ランニングブームが広がっています。市内の沿道でも走っている人たちもよく見かけます。

「走る」というと、「苦しい」「足が痛くなる」「寒い」など、良いイメージがないかもしれませんが、ランニングほど老若男女問わず手軽に始めることができるスポーツはありません。空いている少しの時間を利用して、玄関を開けて走り出せば、そこからあなたはランナーです。

## ランニングを始めよう

「走ろう」と思っても何から始めたらいいのかわからない。そんな初心者ためのランニング基礎知識を香芝市スポーツ推進委員の清原さんにアドバイスしてもらいます。

### ◆準備するもの

ランニングは、特別な道具や場所を必要としないので、気軽に始められます。しかし、故障せずに走るためにはランニングシューズが必要です。けがや故障の予防といたった安全確保のために、自分にあつたものを履きましょう。

### ◆ストレッチは忘れずに

走る前には必ずストレッチをしましょう。今まで何もしていなかった体は自分が思っているより動きません。けがをしないためにもストレッチは必ずしましょう。



初めてのランニング Q & A

Q1 運動が苦手でも、ランニングができますか？

A はい、できます。いつでも、誰にでもできる一番シンプルなスポーツだと言えます。

Q2 初心者はどれくらいの距離を走ればいい？

A 準備体操をしっかりして、最初は歩きから始めましょう。慣れてきたら、話ができるくらいのゆっくりとしたスピードで、3キロメートルを目標に走ってみてください。

Q3 食事の後にランニングをしても大丈夫？

A 食後すぐは、避けた方がいいです。胃で消化しきれないと、腹痛をおこします。最低2時間はあけたほうがよいでしょう。



## 市内のおすすめ ランニングコース

走り始めのかたには、起伏が少なく、車の通りのない公園などが手軽で走りやすいです。慣れるまでは、いつでも休める安全な場所を走りましょう。

### かつらぎの道

近鉄五位堂駅前-エコール真美南館  
往復約2キロ



遊歩道だから、安全です。昼夜問わずたくさんランナーが走っています。

### 今池親水公園

香芝市役所南側  
外周+内周=約1キロ



高低差がほとんどないので、自分のペースで楽に走れます。

### 総合体育館 2階 走路

1周190メートル 午前9時~午後10時まで利用可(毎月第1木曜日・年末年始は休み)



寒い夜や雨の日でも、屋内なら安心して走れます。

## ランニングフォームの例

### 背中

背筋を伸ばす。猫背は余分なところに力が入ります。

### うで

ひじは、90度くらい曲げ、うでは、肩の力を抜いて自然な体制で振る。

### 歩幅

意識をしないで、自分が楽に走れる歩幅で走る。



アドバイザー  
香芝市スポーツ推進委員  
清原 啓志さん

### 目線

前方のおおよそ20m先を見る。

### 呼吸

鼻から吸って口から吐く。効果的に酸素を取り込むためには、吐くことを意識。

### 足

ひざや足首がまっすぐ前に向いているか確認。

◆自分にあったペースで  
自分が「気持ちいい。」と感じるペースで走りましょう。疲れたらウォーキングを入れて調整しながら少しずつ距離を延ばしていきましよう。早く走るのではなく、ゆっくり長く走ることを目標にしてみてください。

◆走り終わったら  
走った後は、水分補給をしつかり行い、アフターケアも入念にしてください。ランニングのあとは自分が感じている以上に体は疲労しています。一番使うふくらはぎや足の筋肉を重点的にほぐしてください。

Q4 毎日走らないとダメですか?  
A 最初の頃は週1回で十分です。慣れてきたら少しずつ増やして週2〜3回にしていけます。  
毎日走るよりも、休みを間に入れて体を休めることも大切です。



走り始めた  
あなた...  
マラソン大会に挑戦しよう



ランニングを始めるきっかけは人それぞれですが、続けていくうちに「自分はどれくらい走れるのかな?」「仲間と走ってみたい」「長距離にチャレンジしよう」とマラソン大会に参加するかも多くなります。日々のランニングも目的があると意欲も湧いてきます。市でも1月20日(土) 穏やかな日差しの中、今年もマラソン大会が開催され、市内外の小学1年生から77歳までの1,108名のかたが参加しました。

今年も、職場のグループや夫婦の参加も多く、揃いのコスチュームや仮装で大会を楽しんでいました。沿道の応援を受け、コースのかつらぎの道をそれぞれのペースで完走した皆さん。「しんどかったけど、完走できてよかった」「去年よりもタイムがよかった」「楽しかった」と記録が書かれた完走証を手に笑顔はいきいきとしていました。

これからランニングを始めるかたも、来年のマラソン大会や、各地でもさまざまな大会が開催されますので、自身のレベルや目的に合わせて、挑戦してみましよう。



▲職場やクラブの仲間と一緒に祭り気分で大盛り上がり

77歳の挑戦

「ランニングは一人で気ままにできるから続けられるよ」と言う西本勝明さんは、今年のマラソン大会エントリー最高齢の77歳。背筋をピンと伸ばし、歩く姿は年齢を感じさせません。ランニングを始めるきっかけは、17年前、60歳の定年を迎える年、「長年通った通勤時間、一体どれくらい歩いてたんだろう」とふと気になって、万歩計で測ってみると、1日8,000歩以上。「仕事を辞めるとこんなには歩かなくなるだろう」これまでの生活が一変することへの不安が頭を過ぎりました。定年後、卓球を始め、ランニングサークルに入るなど、今まで経験のなかった運動にチャレンジしました。

70歳すぎた今でもランニングを続けてこれた秘訣をたずねると、「車は乗らないので、移動は徒歩と自転車だから基礎体力は自然と身に付いているかもしれないね。これからもできることは続けたい。でも、最近はずいぶん早く走れないから自分でもじれったくなるよ」と笑って言う西本さん。20日のマラソン大会では、10キロを見事に完走されました。



▲サークルで毎回、心拍などを記録して、自分に合った走り方を知りました。



西本 勝明さん(77歳)



# 特集 チャレンジ ランニング!

各種目で見事第1位となった皆さんは下記のとおりです。(敬称略)

3km・小学生低学年(1・2年生)	
男子	女子
川原 隆世(12分31秒)	畑中 優羽葵(14分12秒)
3km・小学生中学年(3・4年生)	
男子	女子
松井 亮汰(11分46秒)	中島 結菜(13分12秒)
3km・小学生高学年(5・6年生)	
男子	女子
竹井 義和(11分26秒)	羽田 媛乃(12分03秒)
10km・一般(高校生以上)	
男子	女子
清原 啓志(32分58秒)	国崎 香穂(40分05秒)
5km・一般(中学生以上)	
男子	女子
前田 和良(15分22秒)	小川 奈那子(21分36秒)
3km・一般(中学生以上)	
男子	女子
梅田 健(10分42秒)	末永 あおい(10分53秒)

▶吉田市長もマラソン初参加で3キロコースを快走しました。



▲ご夫婦で参加の中谷さん「主人の勧めで、2年前から始めて、今はランニングにはまっています！」



完走できたよ!

▼「よくがんばったね」無事完走した我が子を抱きしめるお母さん。



\*参加者の皆さんの結果は、総合体育館ホームページに掲載しています。

(<http://kashiba-general-gym.jp/>)

\*当日参加できなかったかたには記念品をお渡ししますので、参加申込書を持参し、3月31日までに総合体育館までお越しください。

\*平成25年度のジュニアランニング教室の募集は、4月以降の広報お知らせ版をご覧ください。

■問合せ先 一般社団法人香芝市体育協会(総合体育館) ☎76-9511

## 子どもたちの挑戦



▲ジュニアランニング教室では、遊びを交えて走る楽しさを体感します。



▲第8回市町村子ども駅伝大会に出場する12名の皆さん

応援してね!

「マラソン大会は、小学2年生から参加しています」と話すのは、今回の3キロ高学年女子の部で1位になった羽田媛乃さん。水泳と走るのが大好きな女の子です。

小学3年生から「ジュニアランニング教室」に毎年参加するようになり、タイムが早くなつて、ますます好きになりました。「教室では、走り方だけじゃなく、体を使った遊びも教えてくれるので楽しいし、他校の友だちもできて、うれしいです。今年卒業なので、中学校では、陸上部に入って練習して、またマラソン大会に参加します。」と意欲満々。

3月2日(土)に馬見丘陵公園で行われる「第8回市町村子ども駅伝大会」にも出場予定で、今は大会に向けて仲間と練習中。「香芝は毎年上位で競っているけれど、残念ながらまだ優勝したことがないので、優勝目指してみんなで頑張ります」と力強く語りました。



羽田媛乃さん(小学6年生)



# 生ごみを減らそう

「燃えるごみ」  
燃やして終わりではない

皆さんが出した「燃えるごみ」は、本市にある焼却施設「美濃園」(尼寺615)で焼却処理しています。焼却してしまえばごみは消えてなくなるのではなく、その後には灰が残ります。灰はトラックに積み込まれ、大阪府にある堺基地にいったん搬入されます。そこから船で、最終処分場である「大阪沖埋立処分場」へ運ばれ、埋め立てられています。一連の処分方法は、近畿2府4県168市町村のごみの最終処分について取り決められた「大阪湾フェニックス計画」に基づき、行っています。

処分には**多くの費用が**…

普段何気なく出している燃えるごみですが、収集費用・焼却費用・灰運搬費用・最終処分費用など、それぞれの工程で多くの費用がかかっています。また、大阪沖埋立処分場はあと15年でいっぱいになる予定で、新しい

処分場を作るにも、約1,000億円という膨大な費用が必要です。

燃えるごみの量が減れば減るほど、地球環境によいことはもちろん、焼却・灰の処理にかかる費用を減らすことができます。また、最終処分場をより長く有効的に使うことにもつながります。

ポイントは「**生ごみ減量**」

収集されるごみの60%以上を占める「燃えるごみ」。その量は、昨年度1年間で15,467トンにもなります。市民1人あたりに換算すると約203・5キログラムを出している計算になります。

燃えるごみのうち約40%が「生ごみ」といわれています。つまり、燃えるごみの減量のポイントは生ごみなのです。生ごみは、食材の購入・調理・堆肥化などの取り組みで確実に減量することができます。燃えるごみを減らしていくために、今こそみんなで生ごみ減量にチャレンジしましょう。

燃えるごみのゆくえ



①みなさんが出した燃えるごみを収集



②美濃園で焼却され、灰になります

③最終処分場に埋め立てられます

昨年度、本市だけで年間約3,509トンの焼却灰がこの広い海に投入されました



あと15年でここもいっぱい…減らさなきゃ燃えるごみ!



大阪沖埋立処分場(大阪市此花区)  
面積95ha、容積1,400万m<sup>3</sup>  
(甲子園球場の24倍の広さ)

処分場には、毎日膨大な量の灰が運び込まれてきます。私たちの出したごみが最終どうなっているかを意識し、みんなでごみを減らす努力を続けましょう。

処分場の一般見学も受け付けていますので、問い合わせください。

☎06-6613-6417

大阪湾フェニックスセンター  
鈴木 崇さん



あなたの毎日のアクションで  
確実に生ごみは減らせます！



家庭で簡単

生ごみ減量にチャレンジ



### 買すぎない 作り過ぎない 食べ残さない

#### ムダなものを買わない 衝動買いしない



特売日や大安売りで、つい衝動買いをして、その食材を使わなかったり腐らせたことはありませんか。無計画な買い物は生ごみが増えるもとですよ。

#### 買い物前に冷蔵庫の 中をチェック



忙しいときでも、買い物前に食材の在庫状況をチェックしましょう。食材の二重買いや期限切れ食品を減らすことができますよ。

#### 捨てる前に調理に ちょっとひと工夫



肉じゃがから...  
コロッケに!  
グラタンに!

調理くずや作りすぎた料理をすぐに捨てていませんか。もし残ったら、調理方法にひと工夫。新しい料理に生まれ変わり、食べ残しを減らすことができますよ。

### 生ごみは **Recycle** (再生利用) できる

リサイクル



私たちの手で、生ごみは有機資源へとリサイクルできます。いろいろな方法がありますが、ライフスタイルにあった方法で、無理せず実践することが楽しみながら長く続けられる秘訣です。

#### ○コンポスト容器

庭や畑などで地面に直接設置。土の中の微生物に分解させます。

#### ○ボカシ容器

生ごみを入れるたびにボカシと呼ばれる菌類を振りかけ、サンドイッチ状に積み重ねていくことで分解させます。

#### ○電気式生ごみ処理機

かくはん加熱を行い、電気ですぐに、微生物の力で生ごみを発酵・分解した後、土に混ぜて熟成させます。



コンポスト

#### ☆購入補助制度

左記3種の生ごみ処理機の購入費用1/2を補助(上限額あり)する制度があります。詳しくは生活環境課へ問い合わせください。申請は必ず購入前に行ってください。

### 私たちがチャレンジ

#### 市でもコンポスト容器でリサイクル実験

昨年4月、コンポスト容器を設置(写真)。三和幼稚園の園児60人分の給食から出る生ごみのリサイクルにチャレンジしました。

20cmほどの穴を掘って生ごみを入れ、水を加えて土とよく混ぜます。最後に上から土をかぶせておくだけで、土の中の微生物が分解してくれます。埋める場所を少しずつ変えていくと、一巡したころには、最初の生ごみは分解されていました(夏は10日、冬は3週間ほど)。

よい状態で土に還っており、家庭菜園にも利用できます。



▲地面に幅110cm、奥行き60cm、深さ45cmの木枠を地面に直接設置

# I ハタチの輝きでいっぱい 門出を迎えた638人



雪が降り、あたり一面真っ白になった1月14日(月・祝)、モナミホールで第22回香芝市成人式が行われました。今年も、式典運営には成人式実行委員の皆さんが協力し、準備や企画、当日の受付や司会などを担当しました。

今年成人を迎えたのは638人。会場には、友人との久しぶりの再会を喜び、学生時代の懐かしい話に花咲く声が響いていました。

新成人らはこの日、市長や来賓の皆さん、恩師のかたから祝福を受け、大きな第一歩を踏み出しました。

①「成人のことば」を述べる代表者4人 ②天衝太鼓による太鼓演奏で堂々真ん中で披露する新成人 ③司会を務める2人 ④記念品の図書カードを受け取る2人 ⑤懐かしい恩師からのお祝いのことばに会場からは笑顔が



⑥～⑨友人との久しぶりの再会にカメラをパシャリ





## II

### 母校へおかえりなさい

#### Jリーグ選手 榑崎正剛さん香芝中学校で講演

1月16日(水) 香芝市出身のJリーガー榑崎正剛さんが、母校の香芝中学校を訪れ、「夢に向かって」と題した講演で、挫折を経験しながらも努力して大好きなサッカーを続けてこられたことや、世界での活躍の様子などを語りました。「皆さんも、これから夢が見つかるでしょう。もう見つまっている人も、まずは、そこに向かっていくことを楽しんでください。そして家族は見守ってあげてください。」と話す榑崎さんを保護者や子どもたちは真剣なまなざしで聞いていました。

▲子どもたちとふれあう姿は、お兄ちゃんのように、子どもたちも大喜び。



▶「香芝中学は卒業以来の訪問です。懐かしい校舎を見ると、昔の自分を思い出します。」

▲小学時代のコーチ森谷さん(中央)と、中学時代の親友中野さん(右)との対談。



## III

### 阪神・淡路大震災を体験して 防災講演会で語り継ぐ

1月20日(日) ふたかみ文化センターで防災講演会を開催しました。17年前の大震災で、芦屋市の自宅が倒壊、我が子を2人亡くし、自らも被災した米津勝之さんが、当時の悲惨な現場状況や、遺族の苦しみ、そして今、“命を引き継ぐ者として伝えていく活動”を選んだ自分が思うことを言葉をかみしめながら語りました。最後に「私の体験を聞いて、同じように感じ、同じような場面を想定した準備をしてもらえれば、それが防災となります」と締めくくりました。



## IV

### 障がい児者もちつき大会 おもちつきで楽しく交流

2月10日(日)、総合福祉センターで、「障がい児者もちつき大会」が開催されました。この催しは、香芝市身体障害者福祉協会が主催となり、市内の各障害者団体にも呼びかけ、交流を深めることを目的として、今年初めて企画されたものです。

会場には、約350人が集まり、「ヨイショッー！ヨイショッー！」という楽しそうなかけ声が響きわたりました。参加者からは、「来年はいつ開催するの？」と、早くも楽しみにしている声が聞かれました。



▲きな粉・しょうゆ・ぜんざいの3種類の味で楽しみました。



# あなたの腎臓 大丈夫ですか

—特定健診結果より—

皆さん、特定健康診査(特定健診)の結果はどうでしたか。健診は受けた後が大切です。今の自分の体の状態をしっかりとつかみ、これからの健康づくりに役立てましょう。

平成22年度から、検査項目に「血清クレアチニン」と「eGFR(推算GFR)」が追加されているのを知っていますか。いずれも腎臓機能を調べる検査です。現在、「慢性腎臓病」の患者数が増加していることから追加されました。

いったい「慢性腎臓病」とはどんな病気なのでしょう。奈良県医師会にお話を聞きました。

## 慢性腎臓病という病気 心筋梗塞や脳卒中などにもつながる… 奈良県医師会

慢性腎臓病(CKD)は、今や国民の8人に1人でみられる病気です。しかし残念なことに、自分がCKDであることをご存知ないかたが多くいます。なぜでしょう？それは、CKDはかなり進行するまで、全く自覚症状がないからです。

では、どうすれば自分がCKDであるかどうか分かるのでしょうか？

CKDの診断には尿検査と血液検査が必要です。尿検査では、尿にタンパクや血がもれていないかを調べます。血液検査では、血清クレアチニン値を測定し、**推定糸球体ろ過値(GFR\*)**を計算します。このGFRが腎臓の働きの指標です。GFRはおおむね100が正常値で、10を下回るようになると透析などの準備が必要です。

CKDは放置するとゆっくり進行し、特にGFRが50を下回ると腎機能が加速度的に低下します。それだけではありません。CKDになると心血管病(心筋梗塞や脳卒中など)になりやすくなります。つまり、CKDになっているかたは、より嚴重な血圧・血糖・コレステロールの管理が必要です。

CKDは早期発見が重要です。早期に適切な治療を開始すると、進行を食い止められる可能性があるからです。繰り返しますが、CKDは尿検査や採血をしないと診断できません。特定健診で尿検査とGFRが分かるようになっています。

\*GFRは腎臓が老廃物を排泄する能力を示す数値です。血液検査で「クレアチニン値」を調べ、その値をもとに年齢・性別を加味した計算式で推算することができます。この推算したGFRを「eGFR(推算GFR)」といいます。

本市の特定健診の結果、ステージ3以上のかたは受診者3,961人中492人いました。(平成22年度)



### 特定健診の結果で今すぐチェック！ CKD 5つのステージ

ステージ	eGFR値	腎臓のはたらきの程度	症状
1	90以上	正常	—
2	80~60	やや低下	・たんぱく尿が持続している ・血尿が出る
3	59~30	半分程度低下	・血圧が上昇する ・貧血になる ・夜間に何度もトイレに行く
4	29~15	大きく低下	・疲れやすくなる ・むくみがでる
5	15未満	腎不全	・食欲が低下する ・吐き気がする ・息苦しくなる ・尿量が減る

腎臓は、一度悪くなってしまうともとに戻すことはできません。まずは特定健診を受診し、自分が今どのステージにあるか確認しましょう。異常がわかったら、早めに対策を立てることが大切です。詳しくは、問い合わせください。

▼問合先 保健センター ☎77-3965



# あなたはどこの健康保険ですか 正しい保険証を使いましょう

▼問合先 総合福祉センター 保険医療課 ☎79-7528

## 香芝市国保の加入者が 病院にかかると…

香芝市の国民健康保険(香芝市国保)に加入している人が病院などを受診したとき、香芝市の「国民健康保険被保険者証(保険証)」を提示することで、加入者の費用負担は3割(一部2割または1割)となります。残りの7割(一部8割または9割)は、香芝市国保が医療給付費として、病院などへ支払います。

## 資格がないのに国保の保険 証で病院にかかったら…

では、職場の健康保険への加入や他市町村への転出などで新しい健康保険へ加入し、香芝市国保の資格がなくなったにも関わらず、香芝市国保の「保険証」を提示して病院などを受診した場合、どうなるでしょうか。

香芝市国保の「保険証」を提示して受診したことにより、病院などから香芝市国保へ医療給付費が請求され、香芝市国保がそのお金を支払う

こととなります。

これは、本来新しく加入した健康保険が負担すべき医療給付費なので、皆さんから香芝市国保に、その医療給付費を返還していただくこととなります。

その後改めて、皆さん自身が新しく加入した健康保険に請求し直さなければなりません。

(左図…返還のながれ参照)

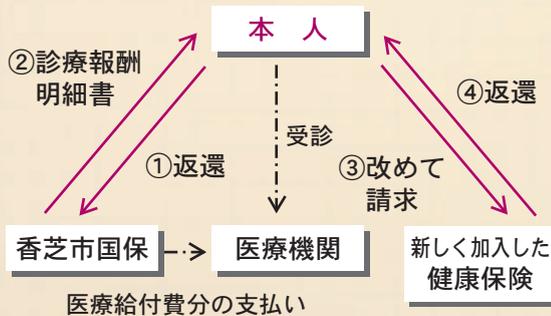
## 病院にかかるときは、 保険証を確認しましょう

他の健康保険に加入したときは、速やかに香芝市国保の脱退手続きをし、香芝市国保の「保険証」は使わないでください。脱退手続きのとき、「保険証」は必ず返却していただきます。

脱退の届出をした後、病院にかかるときは新しい保険証を提示しまし

### 返還のながれ

- ① 該当者には、香芝市国保から通知します。納入通知書兼領収書が同封されていますので、医療給付費を金融機関で納付し、「領収書」を保管しておいてください。
- ② 支払の確認ができれば、香芝市国保から、該当分の「診療報酬明細書」を送付します。
- ③ 新しく加入した健康保険に請求します。その際、香芝市国保に支払った「領収書」と「診療報酬明細書」が必要になります。詳しい手続方法は、加入した健康保険に確認してください。
- ④ 加入した健康保険から、医療給付費が返還されます。



よう。まだ保険証が届いていないときは、手続き中であることを必ず病院へ伝えてください。  
香芝市国保に返還したお金は、最終的には戻ってきます。しかし、医療給付費を一時的に支払わなければならなかったり、返還の手続きが必要だったり、経済的・時間的負担がかかります。必ず正しい保険証で受診しましょう。

### お知らせ 接骨院・整骨院にかかるとき

柔道整復師の施術やマッサージ、はり・きゅうの施術にかかる費用は、ケースによって保険の適用とならない場合があります。保険が使えない場合、医療費は全額(10割)自己負担となります。

また、保険が使える場合でも、療養費支給申請書への署名・押印は、「どんな治療をするのか」「治療にどのくらいの日数がかかるか」を事前に先生から説明を受けてから行いましょう。後日、点検で保険の適用が認められないことがあります。負傷の原因を正しくお伝えください。

現在、こういったことを未然に防ぐために、市内の接骨院や整骨院に、奈良県12市が中心となって作成した「接骨院・整骨院のかかり方」ポスターを掲示していただくようお願いいたします。施術を受ける前にご覧ください。

## 新聞の購読契約は慎重に

**Q** 来月から配達が始まる新聞の購読契約を3年前にした。その時は購読するつもりだったが、家族も減り新聞を読む者がいなくなったので解約したい。配達開始前だしクーリング・オフはできないのだろうか？  
(60代 男性)

**A** 販売員が家にやって来て交わした新聞購読契約であれば訪問販売にあたり、契約書を受け取った日から8日以内ならクーリング・オフができます。しかし、今回は3年前の契約ですから成立となり、クーリング・オフはできません。契約者の死亡や転居、あるいは契約上の大きな問題がない限り一方的に契約をやめることはできなくなります。どうしても解約したい場合は販売店との話し合いという方法もありますが、その場合は契約時に受け取った景品相当額や解約料の返金を求められることもあります。

が、新聞の景品類の提供は、公正競争規約で取引価格の8%か、6か月分の購読料の8%のいずれか低い方が上限とされていますので、本来規約違反です。ただし、違反しているからといって契約が無効になったり即解約できるわけではありません。トラブルを避けるためにもサービスや景品につられての契約や、数年先からの購読や長期間の契約は慎重に考えてから契約しましょう。そして、契約書は大切に保管して、開始年月日や契約内容をしっかりと把握しておく必要があります。



### おかしいと感じたら「消費生活相談」へ！

- ・毎週火・金曜日／午前10時～正午・午後1時～3時／香芝市役所会議室棟
- ・毎週木曜日／午後1時～4時／広陵町さわやかホール
- ・消費者庁「消費者ホットライン」 ☎0570-064-370 ▼問合先 市役所商工農産課 ☎内線253



## 消防だより

始まります

### 春の火災予防運動

3月1日(金)～7日(木)



これから火災が発生しやすい気候となる時季を迎えます。皆さんに防火に対する意識を高めていただくために、この運動にあわせてさまざまな活動を行います。一人ひとりが火災の予防に努めて、火災のない安全で安心して暮らせるまちにしましょう。

### 「消すまでは出ない 行かない離れない」

- 一般家庭防火訪問  
各家庭を訪問し、防火のお話をします。  
住宅用火災警報器の設置状況を調査します。  
\*消防署職員や消防団が販売をすることはありません。  
悪質商法にご注意ください。

- 市内パトロール  
消防車などで市内の防火パトロールを行います。

- 街頭啓発活動



駅前などで火災予防を呼びかけます。

▼問合先 香芝消防署 ☎76-4119

# てんいち先生



## 1月号掲載 「チャレンジパズル2013」

### 回答 カ ツ シ ー

1	ス	カ	2	イ	3	テ	4	ヨ	5	セ
	ム		6	タ	7	カ	ツ	8	カ	イ
9	ナ	ン	ボ	ク		10	ケ	イ	ジ	
	ラ		11	ト	ウ	12	サ	イ	ツ	
		13	ダ	ケ		14	ツ	ポ	15	ミ
16	ア	イ		17	シ	カ	18	リ	19	オ
		20	コ	ン	サ	ー	21	ト		ン
22	ヨ	ン		ン		23	シ	モ	ダ	

110通の応募がありました。たくさんのご応募ありがとうございました。  
\*当選者の発表はプレゼントの発送をもってかえさせていただきます。



## 二十余年を振り返って 辻中千代子さん

二十七年前、縁あって大阪より真美ヶ丘の地に引っ越してまいりました。そのとき印象に残ったことは、飲んだ水のおいしかったことと空気がきれいなことでした。裏の扉を開けると鷺が飛んでいました。孫を乳母車に乗せ、自然が残った周辺をよく散策したものです。鄙びた五位堂駅も今では念願だったエレベーターを設置していただき、立派な駅に変わり、町並みも美しく、昔のことを思うと隔世の感があります。

そして平成三年より、ファミリー農園の一員に加えていただき、家庭菜園の本を片手に、何も知らない私に畑の皆さんは、親切に教えてくださいました。太陽の光が燦々と降りそそぐ丘の上で時のたつのも忘れ、土を手にする喜び、お野菜を育てる喜び、収穫したばかりのお野菜をいただいたり差し上げたりとたくさんの喜びを味あわせていただきました。

光陰矢の如し、いつの間にか米寿、次に傘寿をこれといった大病もせず迎えることができました。私は元来活字に親しみがあり、朝より新聞を熟読し、空いた時間を見つけては本を読み、日々研鑽しております。それもぼけ防止に役立っているのではと…

周囲の皆さんもよい方ばかりで友人にも恵まれ、香芝の地に来ることができ、よかったと感じております。今では私の第二の故郷となりました。心豊かに本当に幸せだと言う昨今です。

生涯青春の心意気で、一日一日を大切に余生を送りたく思っております。

次回は井上さんにリレーされます。

ペンリレーは市民の皆さんに、日ごろ感じていること、体験したことなどを自由に書いていただくコーナーです。次回のかたは、執筆者からバトンタッチされます。

### 編集後記

「思い立ったら吉日」そんな「ごとわざ」が編集中心に思い浮かびました。辞書には「何か物事を始めようと思ったら、日を選ぶにただちに着手するのが良いという教え。」とあります。今月号は、「投票に行こう」「ランニング」「生ゴミ減量」など…。「そんなの知ってる」と思う人も、「へえ、そうなんだ」と思う人も、ぜひチャレンジしてほしい内容を掲載しています。新しいことを始めるにはきっかけが必要です。何気なく見過ごしてきたことをあらためて「思い立つ吉日」を、この広報紙で見つけてもらえたら…という思いを込めて届けます。

(標)

## 広報 かしば

平成25年2月21日/No.548

発行/香芝市役所 編集/秘書広報課

〒639-0292 奈良県香芝市本町1397番地 | URL <http://www.city.kashiba.lg.jp/>  
☎ 0745-76-2001(代表) | E-mail [info@city.kashiba.lg.jp](mailto:info@city.kashiba.lg.jp)

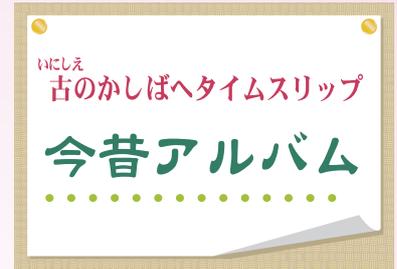
時代の流れとともに移り変わるまち並みや、時を越えて受け継がれてきた変わらぬ風景など、古い写真を随時募集しています。みなさまのご提供をお待ちしています。

詳しくは、市役所秘書広報課までお問い合わせください。

☎ 76-2001 (内線304)



現在のようす



**真美ヶ丘四丁目南端  
(旧別所坂)から見た風景**

昭和35年  
(1960年)

山内さん(真美ヶ丘)提供



広告

広告

広告

広告