健康・福祉

Health

ピンピン教室 調理編・運動編

市は、ピンピン教室「調理編」・「運動編」の参加者を募集します。いつまでもピンピン元気に過ごすためには、バランスの取れた食事と適度な運動を続けることが大切です。この機会に、健康長寿の体づくりにチャレンジしませんか。

健幸ポイント 1Pt

■調理編（男性対象）
日にち＝5月22日㈬
時間＝午前10時～午後1時30分
場所＝老人福祉センター宝生苑
対象＝自身で来所できる65歳以上の男性
テーマ＝▼健康長寿の秘けつ▼食事の整え方を学び食事作りの基本をマスターしよう
定員＝10人
多数の場合は、初めての人を優先し抽選します。

■運動編（全7回）
日にち・内容＝下表のとおり
時間＝午前10時～11時30分
場所＝保健センター
対象＝自身で来所できる65歳以上の人
定員＝25人
多数の場合は、初めての人を優先し抽選します。

【申込方法】
電話で申し込んでください
【しめきり】
4月19日㈮

日にち	内容
5月16日㈭	健康長寿の秘けつ・スキコ体操®でロコモ予防
5月30日㈭	認知症予防講座・スキコ体操®でロコモ予防
6月13日㈭	足の専門家による靴選びと転倒予防講座
6月27日㈭	脳トレゲーム・「お口」ケアと口腔体操
7月11日㈭	将来の目標作り・スキコ体操®でロコモ予防
7月25日㈭	血管イキイキ血圧講座・"食べて細胞イキイキ"栄養講座
8月 1日㈭	スキコ体操®でロコモ予防・目標発表・修了式

※スキコ体操は、ストレッチ・筋トレ・ヨガを組み合わせた体操です。

【申込・問合せ先】
健康推進課（☎64・1335）

国民健康保険 賦課限度額・軽減対象を変更

市は、国民健康保険（国保）を将来にわたり安定して運営するため、法律の改正に伴い、平成31年度から国民健康保険税制度の一部を次のとおり変更します。

■**賦課限度額の引き上げ**
国保税の賦課限度額を左表のとおり引き上げます。

区分	変更前	変更後
医療分	58万円	61万円
後期高齢者支援金等分	19万円	19万円（変更なし）
介護分	16万円	16万円（変更なし）

■**軽減対象の拡大**
世帯主と被保険者の前年所得の合計額が一定額以下の世帯に対する税額の軽減対象を、下表のとおり拡大します。

軽減割合	変更前	変更後
7割軽減	33万円	33万円（変更なし）
5割軽減	33万円+27万5千円×被保険者数	33万円+28万円×被保険者数
2割軽減	33万円+50万円×被保険者数	33万円+51万円×被保険者数

問合せ先＝国保医療課（☎64・1332）

人間・脳ドック費用助成 5月7日までに申請を

市は、国民健康保険・後期高齢者医療の加入者のうち、対象となる人へ、人間・脳ドック費用の助成案内を3月中旬に郵送しました。助成を希望する人は、5月7日㈫までに申請してください。
申請・問合先＝国保医療課（☎64・1332、☎64・1374）

献血にご協力を

健幸ポイント 1Pt

日にち＝4月11日㈭
時間＝午前10時～午後3時30分（午前11時30分～午後1時を除く）
場所＝保健センター
問合先＝健康推進課（☎64・1335）

京都府技能修得資金 対象者は申請を

対象＝低所得世帯で、専門学校などの技能修得施設に在学中か今春入学する人
支給額＝▼技能修得資金…月額2万4千円以内▼入学支度金（1年生のみ）…5万5千円
申請方法＝収入基準や対象施設などの事前審査を行いますので、審査日時を電話で予約してください
入学支度金は、入学日から60日以内に申請が必要です。
申請・問合先＝山城北保健所綴喜分室（☎63・5745）

産前産後のセルフケア講座

日にち＝4月27日㈯
時間＝午後2時～3時
場所＝コミュニティスペース「ゆるり庵」
定員＝先着10人
参加費＝800円
申込方法＝電話か電子メールで申し込んでください
申込・問合先＝健康つぼ愛好会（☎63・2055、メールアドレス tuboaikokai@gmail.com）

手話教室・前期（全16回）

日にち＝5月15日～9月4日の毎週水曜日（8月14日を除く）
時間＝午後7時～9時
場所＝社会福祉センター
対象＝市内に在住・通勤・通学する18歳以上で、手話を初めて学ぶ人
定員＝30人
受講料＝3千240円（テキスト代。前期・後期共用）
選択講座は別途参加費が必要です。
申込方法＝往復はがきの往復用に「京田辺市（※前期）」、氏名（ふりがな）・住所・年齢・電話番号・職（勤務先か学校名（市外の人）を書いて郵送してください

磁気ループシステムが必要な人は、問い合わせてください。
申込・問合せ先＝京田辺市「手話教室」事務局（京都府聴覚言語障害センター内、〒610・0121城陽市寺田林ノ口11・64、☎30・9000、FAX55・7708）

はり・きゅう・マッサージ施術費を助成

市は、平成31年度の「高齢者はり・きゅう・マッサージ施術費助成証明書」を交付します。
対象＝市内に住民登録のある満65歳以上の人
助成額＝保険適用外の施術1回につき2千円
交付枚数＝満65歳の誕生日以降の申請月から、平成32年（2020年）3月までの月数分
使用期間＝平成32年（2020年）3月31日㈫まで
申請方法＝健康保険証・印鑑（代理の場合は委任状と代理人の印鑑）を持参してください
申請・問合先＝国保医療課（☎64・1374）

ひだまりの会

日にち＝4月23日㈫
時間＝午後1時30分～3時
場所＝府立洛南寮
対象＝市内に在住する高齢者
内容＝ミニ運動会
定員＝先着30人
申込方法＝電話で申し込んでください
しめきり＝4月18日㈭
申込・問合先＝社会福祉協議会（☎68・5005、FAX65・3883）

障がいのある人の相談会

肢体・聴覚に障がいのある相談員が相談に応じます。障がいによる心配事や悩み事など、気軽に相談してください。
相談日以外でも、直接相談員に相談できます。詳しくは問い合わせてください。
日にち＝4月18日㈭
時間＝午後2時～4時
場所＝社会福祉センター
問合先＝障害福祉課（☎64・1372、FAX63・5777）

スポーツ

Sports

田辺公園プール 休所日の案内

【休所日】
温水期間＝毎週水曜日（5月1日㈷は営業）、9月8日㈰・24日㈫～30日㈪、12月28日㈯～平成32年（2020年）1月3日㈮
夏期期間＝7月3日㈬・10日㈬、8月21日㈬・28日㈬
時間・料金など、詳しくは田辺公園プールホームページ（＝Qコード）をご覧ください
問合先＝田辺公園プール（☎65・3113）

広告

広報紙に掲載の写真をご本人へ差し上げます。ご希望の人は秘書広報課（☎64・1320）へ
※市に著作権があるものに限ります

児童福祉制度の活用を

市は、中学校卒業までの児童がいる家庭やひとり親家庭、心身に障がいのある児童がいる家庭に、手当を支給しています。
主な手当は下表のとおりです。詳しくは、問い合わせてください。
問合せ先＝子育て支援課（☎64-1376）

平成31年4月1日現在

	制度	支給額
児童手当	**児童手当**	
	中学校卒業まで（15歳に達する日以後の最初の3月31日まで）の児童を養育している人に支給【所得制限あり】 18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある児童で、年齢の一番高い子から第1子とする	・3歳未満……月額 15,000円 ・3歳以上 小学校終了前…月額 10,000円 （第3子以降）…月額 15,000円 ・中学生 ……月額 10,000円 ・所得制限限度額を超える人…月額 5,000円
ひとり親家庭関係	**児童扶養手当**	
	父子・母子家庭など（父母障がいの家庭も対象）で、18歳に達する日以後の最初の3月31日までの間にある児童を養育している人に支給【所得制限あり】	・全部支給 ……月額 42,910円 ・一部支給 ……月額 10,120円～42,900円 ※2人目は5,070～10,140円、3人目からは1人につき3,040～6,080円を加算
	京田辺市特別児童福祉手当	
	父子・母子家庭などで、義務教育終了前（18歳未満の心身障がい児を含む）の児童を養育し、児童とともに本市に1年以上住民登録している人に支給	・児童2人までは1人につき……月額 1,800円 ※以降1人増えるごとに ……月額 600円
	高校生給付型奨学金	
	父子・母子家庭などで、市民税非課税世帯に支給 ※生活保護世帯には別途支給します ※母子家庭奨学金との併給はできません	支援金・奨学金・入学支度金があります
	交通遺児奨学金	
	交通事故で親を亡くした父子・母子家庭などで、高校生までの児童を養育している人に支給 ※母子家庭奨学金との併給はできません	・乳幼児 ……年額 11,000円 ・小学生 ……年額 21,500円 ・中学生 ……年額 43,000円 ・高校生 ……年額 64,000円 ・高校入学支度金 ……35,000円
	自立支援教育訓練給付金	
	ひとり親家庭の親で、就職を目指して資格を取得するために講座などを受講する人に支給【所得制限あり】	入学金・受講料の60%相当額（上限800,000円（予定）。12,000円以下は対象外） ※雇用保険の教育訓練給付金の受給資格がある場合は、同給付金との差額
	高等職業訓練促進給付金・終了支援給付金	
	ひとり親家庭の親で、看護師・保育士などの資格を取得するために養成機関に通学する人に支給（上限4年間〈予定〉）【所得制限あり】	・訓練促進給付金…月額 140,000円（予定） ※非課税世帯は月額110,500円（予定） ・終了支援給付金 ……25,000円 ※非課税世帯は50,000円
	高等学校卒業程度認定試験合格支援事業	
	ひとり親家庭の親または子で、高卒認定試験合格のための講座を受講し、修了した人に支給	・講座修了時 ……受講費用の20% ・高卒認定試験合格時 … 受講費用の40% ※修了・合格時を合わせて上限150,000円
母子家庭関係	**母子家庭奨学金**	
	母子家庭（父障がいの家庭も対象）で、乳幼児から高校生までの児童を養育している人に支給	・乳幼児 ……年額 11,000円 ・小学生 ……年額 21,500円 ・中学生 ……年額 43,000円 ・高校生 ……年額 64,000円 ・高校入学支度金 ……35,000円
障がい児関係	**特別児童扶養手当**	
	中程度以上の障がいのある20歳未満の児童を養育している人に支給（所得制限あり） ※請求時には診断書が必要ですが、身体障害者手帳1～3級または療育手帳「A」判定の場合は、その写しをもって診断書を省略できる場合があります	・1級 ……月額 52,200円 ・2級 ……月額 34,770円
	京田辺市心身障害児童特別手当	
	身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳を持つ18歳未満の障がい児を養育し、児童とともに本市に1年以上住民登録している人に支給	・児童1人につき ……月額 2,400円
	京田辺市特定心身障害等児童特別手当	
	特別児童扶養手当受給者で、身体障害者手帳・療育手帳・精神障害者保健福祉手帳を持たない18歳未満の障がい児を養育し、児童とともに本市に1年以上住民登録している人に支給	・児童1人につき ……月額 2,400円

京田辺発 健幸 食改いきいきレシピ

キャベツのカレー煮

市は、「健康」「幸せ」をキーワードに健康づくり事業を行っています。

栄養価（1人分）

エネルギー	カルシウム
45kcal	21mg
たんぱく質	塩分
4.2g	0.2g
脂質	
1.4g	

カレーの風味が食欲をそそる朝食メニューを紹介します。
香辛料を使うことで、塩分控えめでおいしくいただけます。電子レンジで簡単に作れる上、洗い物も少なく済むので、忙しい朝にぴったりです。
問合せ先＝健康推進課（☎64-1335）

材料（4人分）

	キャベツ	2～3枚
	豚肉	50g
	タマネギ	中1/2玉
	ピーマン	1個
	ニンジン	小1/3本
A	カレー粉	小さじ1
A	塩	少々
A	コショウ	少々
A	熟湯	25cc

【作り方】
①キャベツは3cm角に、ピーマンとニンジンは千切りにする。
②タマネギは皮をむき、縦半分にして薄切りにする。
③豚肉は2cm幅に切る。
④❶～❸とAを混ぜ、ラップをして電子レンジ（500W）で6～7分加熱する。

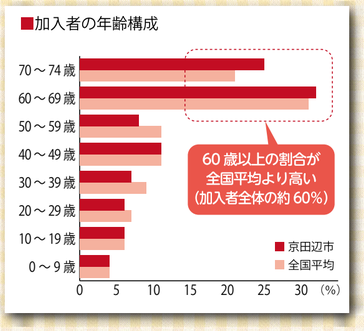
ワンポイント
★調味料を熱湯で混ぜることで、食材とのからみが良くなります。
★前日に材料を切っておくと、朝すぐに作れます。
★キャベツは芯をくり抜いて濡らしたキッチンペーパーを詰め、ポリ袋に入れて冷蔵保存すると長持ちします。

国保 なぜ今?! 税率アップへ

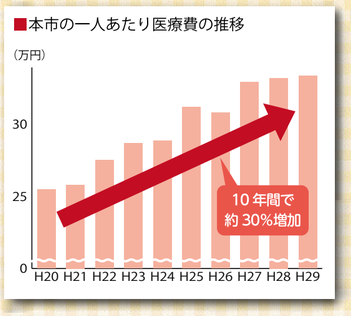
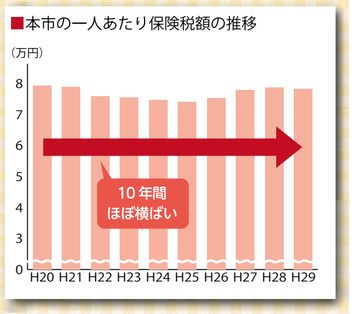
シリーズ② 国保の財政運営

国民健康保険（国保）の都道府県単位化（広域化）により、国保の財政運営は、平成30年度から、京都府が市に必要な医療費を全額負担し、市は京都府へ納付金を納める仕組みに変わりました。納付金の額は各自治体の医療費水準などを基に決められますが、本市では加入者の高齢化に伴い医療費水準が高いため、相応の納付金が課せられています。
その結果、昨年度は1億5,000万円の財源不足となりました。加入者の急激な負担増とならないよう、市の一般会計から1億円、国保財政調整基金から5,000万円を繰り入れて運営していますが、保険税率の段階的な見直しが必要不可欠な状況です。
そこで今年度は、同基金からの繰り入れや一般会計からの支援を継続しながら、現行の5%増となる税率見直しを予定しています。
問合せ先＝国保医療課（☎64-1332）

■加入者の年齢構成



■本市の一人あたり医療費の推移



■本市の一人あたり保険税額の推移