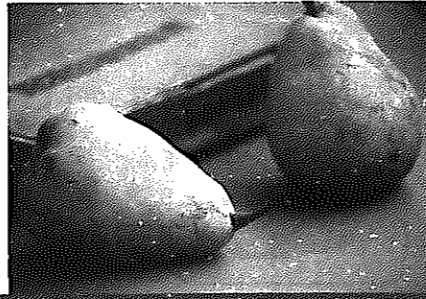


お知らせ



大 秋の白根路を走ろう 第25回白根市一周 駅伝大会

市内一周51・1キロを10区間に分けて走ります。奮って参加ください。
■とき 11月17日(日) 受け付け＝午前8時～
■ところ 青年教育センター前スタート
■種目 中学生、一般の2部門
■チーム編成 正員10人、補員5人以内。同一走者で(2人まで)2区間を走ることができます。2区間継走は不可
■参加費 1チーム3,000円
■申し込み 10月25日(金)までに参加費を添えて申し込み
■申込先・問い合わせ カルチャーセンター ☎373・6311



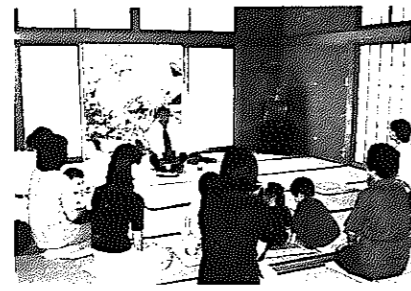
催 ふるさと白根を再発見 市内一周施設見学会 ぐる～り白根第2弾

さあ、あなたもどうですか。ふるさと白根を再発見! 施設見学会「ぐる～り白根」第2弾。前回は新白根市民の人たちを対象に実施しましたが、今回は従来どおりの全市民対象型です。奮って応募ください。

市内の公共施設、民間施設などを見学し、昼食は白根温泉(休憩、入浴)で。市長とひざを交えての懇談会もあります。定員は20人(先着順)。お早めに申し込みください。

■対象者 市民どなたでも **■とき** 11月15日(金) 午前9時～午後4時(予定) **■集合時間・場所** 午前8時50分・市役所2階市民ホール **■参**

加費 1,500円(当日徴収) **■見学先** 大風と歴史の館、衛生センターグリーンタワー、白根温泉、吉運堂伝承の館などを予定。申し込みの際、希望の見学先もぜひお聞かせください
■申込先・問い合わせ 11月8日(金)までに市役所企画財政課広報係 ☎3332へ



▲竹内市長との懇談会

催 力作がいっぱいです 白根地区文化祭へ お出掛けください

日ごろのサークル活動や創作活動の成果を発表する文化祭が行われます。お誘い合わせてお出掛けください。
■とき 11月2日(土)～4日(月) 午前9時～午後5時(最終日は午後3時まで) **■ところ** 中央公民館、教育委員会体育館、産業厚生会館 **■問い合わせ** 白根地区公民館 ☎373・3174

催 ぜひお出掛けください インターナショナル (英語スピーチ)コンテスト

白根市、新津市の中学生、高校生による英語スピーチコンテスト。国際感覚あふれるスピーチをお聞かせください。外国人審査員によるショートパネルディスカッションもあります。

■とき 11月9日(土) 午後5時30分～ **■ところ** しろね大風と歴史の館3Dルーム **■問い合わせ** 青年教育センター ☎373・2800

催 お出掛けください にいがた広域 工芸品まつり

新潟地域の市町村の伝統工芸品が一堂にそろいます。白根市からは新潟白根伝統、白根絞りの2点が出品されます。展示即売のほか、伝統芸能の発表なども行われます。お出掛けください。
■とき 10月26日(土)・27日(日) 午前9時～午後6時 **■ところ** 新潟ふるさと村 **■問い合わせ** 新潟市役所商工振興課 ☎226・2524

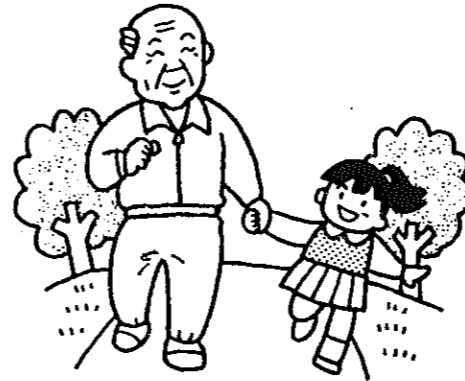
催 横田切れ100周年 ミュージカル 川と人間の歌「信濃川」

横田切れをテーマに、水害を乗り越えてきた人々が豊かな越後平野を育てていく姿が表現されます。
■とき・会場 11月3日(祝)の午後3時30分～・分水町総合体育館 11月4日(月)の午後3時30分～と午後7時～・新潟フェイズ **■申し込み** 入場は無料ですがはがきでの申し込みが必要。10月23日(水)までに申し込みを。申込方法は問い合わせください **■問い合わせ** 新潟市土木部土木管理課ミュージカル信濃川係 ☎228・1000

●●● 善意をありがとう ●●●
 ●市へ 白根ロータリークラブ、白根ライオンズクラブ…諏訪木運動広場野球ダッグアウトベンチ (敬称略)

白根地区消防本部新庁舎 サイレン吹鳴テスト

新庁舎のサイレン吹鳴テストが10月22日(火)の午前10時から10分間くらい行われます。災害ではありませんので、間違わないようにお願いいたします。



白根市から老人保健についてお願い

—— 上手な受診、
普段の健康づくり ——

医療費の節約にご協力を

21世紀には日本国民の4人に1人が65歳以上になると言われています。高齢化社会の中、お年寄りが病気になっても安心してお医者さんにかかることができるようにと作られたのが老人保健制度です。

現在、高齢者の医療費が年々増加してきて

います。老人保健制度があるとはいえ、医療費がかさむと保険料(料)のアップにつながり、結局は自分自身そして協力してくれる人の負担が大きくなります。一人ひとりが上手な受診と普段の健康づくりを心掛け、医療費を有効に使うようにしましょう。

かさむ医療費 白根市は20市中4番目

私たちは七十歳(寝たきりなどの場合は六十五歳)になると、老人保健という制度でお医者さんにかかることとなります。これはお年寄りがお医者さんにかかったときの費用を国民みんなが協力して賄い、お年寄りの負担を少しでも少なくして、安心して医療を受けてもらおうという制度です。

白根市では、老人保健の医療費額が年々増えてきています(下表)。平成七年度は約三十億四千六百万円ほどかかりました。これを一人当たりで換算すると約七十一万円にもなります。

白根市は老人一人当たりの医療費が高い方です。国民健康保険に加入している老人の医療費でみると一年間で一人当たり約六十九万円。これは県内二十市では新潟市、新津市、長岡市に次いで四番目に高額となっています。二十市の中で最下位の新井市が約五十万円です。十九万円も開きがあることとなります。

老人保健制度はたくさんの方の協力で成り立っている制度。医療費が増加すると、当然制度を支える若い人たちの負担も増えます。ところが、少子化の影響などでその若い人たちが年々減少。市内でも、国民健康保険の被保険者

白根市老人保健制度の 医療費等の推移

年度	医療費(費用額) 百万円	1人当たりの 年間医療費 円
平成3年度	2,217	604,307
4年度	2,394	629,746
5年度	2,486	634,917
6年度	2,843	697,156
7年度	3,046	710,739

※1人当たりの年間医療費は年間平均加入者数を使用して算出



上手な受診と 病気の早期発見が かぎ

医療費を上手に使うためには幾つかのポイントがあります。まずは上手にお医者さんにかかるよう心掛けることです。よくある病気の病気が重複受診、つまり一つの病気について複数のお医者さんに見てもらおうとすることです。当然、初診料は二回取られることになり、また、普段の診療費や薬代も二

倍掛かってしまいます。本当に良い診療を受けるには、何よりも医師との良い人間関係をつくるのが大切。そのためにはかかりつけの医師(ホームドクター)を持つことが好ましいでしょう。家庭環境や家族の病歴、体質などを把握した上で適切な診断や治療をしてもらえます。

またもう一つは大切なことは、病気の早期発見、早期予防です。お年寄りの病気の特徴として、慢性の病気が多いこと、一度かかると入院期間が長くなりやすいことが挙げられます。そうならないためにも、定期的に健康診断を受けるなどして、病気の早期発見、早期予防に努めましょう。

●老人保健制度についての問い合わせは市役所市民生活課係 ☎373・2111(207)へどうぞ