

「家族で作ろう！米粉料理教室」を開催しました

2月8日にレポートで「家族で作ろう！米粉料理教室」を開催。6組の親子が参加し、米粉を使ったドリアとトリュフを作りました。

親子でわいわいとにぎやかに料理する姿が見られ、参加者から「手軽だからぜひ家でも作りたい」「楽しかった」などの声が寄せられました。



人権出前講座を利用しませんか

市では、人権や男女共同参画について学びたいという地域・団体・事業所に、専門の講師や市職員を派遣する出前講座を行っています。地域や職場の研修会・勉強会としてお気軽にご利用ください。

対象 市内の事業所、地域の10人以上の団体、グループの研修会など

講師料 無料(交通費も不要)

会場 会場費用や準備は申込者側で手配・負担してください

申込期限 実施を希望する日の1カ月前

講座内容 同和問題、企業における人権、子どもの人権、高齢者の人権、障がい者の人権、ワーク・ライフ・バランス、セクハラ・パワハラ、その他人権に関するもの

みんなで学ぼうじんけん
生涯学習課 ☎32-1934



本田博通地域人権教育指導員が学校で働いていた経験などから「じんけん」の今をお伝えします

セルフのガソリン給油所

2月号で紹介した村上博さんから「本田さん、最近哲ちゃんの話聞きましたか」と尋ねられました。哲ちゃんこと倉田哲也さんは松橋支援学校を卒業し、現在、熊本市在住。彼の日常を追った映画「もっこす元気な愛」をインターネット検索すると、「脳性麻痺の障害者・倉田哲也さんと健康者の恋人・美穂さんの、結婚までの奮闘の日々をとらえた長編ドキュメンタリー」とあります。映画にも出てきますが、彼は足でハンドル操作をする改造普通車に乗る全国初のドライバーでもあります。そんな哲ちゃんに久しぶりに会いに行きました。彼は普段、自宅近くで給油しています。セルフだけれど、なじみの若い店員が車を見ると来てくれます。1年前のその日、給油を済ませた店員が運転席にきました。「今日から会社の方針で手伝うことはできません。次からは自分でお願ひします」

倉田さんは両足で運転しますが、両腕は思うように動きません。それを聞いて言わざるを得なかった青年も落ち込んだことだろうと思います。彼の車は移動を助ける車椅子と同じです。これがなくては仕事も生活も支障をきたします。村上さんに相談し、市の福祉課職員と話に行きますが、社長は特例は認めないの一点張り。「セルフができた頃は、どこも絶対給油してくれなかったけれど、信頼関係もできてきたと思ってたのに」と哲ちゃんはいいます。出来ないことは誰にでもあつた。出来ない給油を手伝うのは特例なのでしようか。「小さい頃から一緒に学ぶことで周りの子どもたちが、どうすればいいかわかってくる。その経験があるかないかで大人になつてからの判断が違う。本田さんもいろんな所に泊まりに行つて入浴介助をしてくれたた」と彼は語ります。そうだね、私もきみのおかげで肩の力を抜くことができました。給油してくれない人もいるけれど、学べなかったものをみんなへ伝えるべく、彼は今もそのガソリンスタンドに行つてい

家電量販店でカードが使われた!?
不審な電話に注意

事例 家電量販店を名乗り、キャッシュカードが使われていると電話が。さらに、預金保険機構からカードの暗証番号を、警察からカードを受け取りに行くと言われ、カードを渡した。すると口座から50万円引き出されていた。(60歳代 女性)

アドバイス 家電量販店などは、直接顧客に対してこのような電話はしません。また、公的機関や金融機関の職員などが電話で暗証番号の確認や、カードを預かりに行くことはありません。絶対に他人にキャッシュカードなどを渡したり、暗証番号を教えたりしないようにしましょう。相談は **消費生活センター ☎33-8277** へ

海外在住でも国民年金の任意加入で将来安心



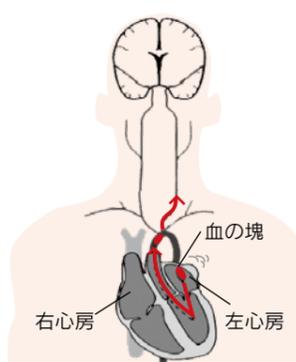
日本国内に住所がある20歳以上60歳未満の人が加入する国民年金。日本国籍の人は、海外在住でも任意で加入を継続することができます。

ここがオトク
 老齢基礎年金の受給額が上がります
 いざというときに障害・遺族年金が受け取れます

◆手続き
海外転出予定者 市民課、各支所総合窓口課
海外居住者 日本での最終住所を管轄する年金事務所、市区町村窓口
 ※日本に居住したことがない場合は、千代田年金事務所(☎03-3265-4381)
◆納付方法
 口座振替または日本在住の協力者による納付

データで見る宇城市民の健康
市民課 ☎32-1417

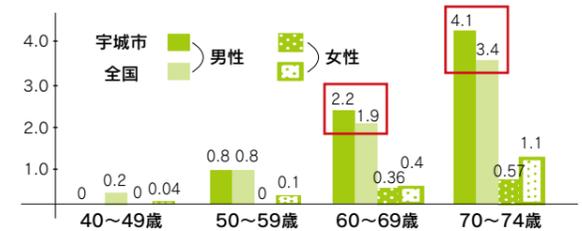
「心房細動」を知っていますか



心房細動は不整脈の一つです。心臓の心房が細かく震えて心臓の中に血の塊ができやすくなります。その塊が脳の血管に詰まって脳梗塞が起こります。比較的大きな動脈を突然詰まらせるので、「死亡」や「寝たきり」のリスクが高いといわれています。

次表の特定健診での心房細動発見率を見ると、年齢が高くなるにつれ、発見率が増えているのが分かります。市内の60歳以上の男性は、全国調査と比較しても高い傾向が見られるようです。心房細動があっても、適切な治療をすることで脳梗塞を予防することができます。

特定健診での心房細動の発見率(%)



早期発見のために

不整脈を早期に発見するためには、定期的に心電図をとることが重要です。4月から始まる集団(定期)健診では、心電図検査を実施しています。24ページの「健診」を参考に申し込んでください。

また、健診に加え、日頃から自分で脈をチェックすることも大切です。

◆手首の内側の親指側に3本の指をあて、脈をとります。不規則なときや速くて脈が取りづらい場合は、医療機関で検査を受けましょう。

