第8回 人権フェスタ in うきし

～魅力あるまちへ、まずは「私」から発信～

全ての人が「ここに生まれてよかった！」と思えるような地域社会を築きあげるために、
市民一人一人の心のつながりで、豊かな人権感覚を育てる人権フェスタを開催します。

豊野会場

日時 **12月1日(土)**
午後1時～4時

場所 **豊野中学校体育館**

講師 **大湾(おおわん)　昇(のぼる)さん**

松橋会場

日時 **12月9日(日)**
午後1時～4時

場所 **ウイングまつばせ**

講師 人権漫才**「としえ＆みさお」**

不知火会場

日時 **12月15日(土)**
午後1時～4時

場所 **不知火公民館**

講師 人権バンド**「ホライズン」**

三角会場

平成25年
日時 **1月19日(土)**
午後1時～4時

場所 **三角センター**

講師 人権バンド**「願児我楽夢(がんじがらめ)」**

小川会場

平成25年
日時 **1月26日(土)**
午後1時～4時

場所 **ラポート**

講師 **中倉茂樹(なかくらしげき)さん**

入場無料
皆さんのお越しをお待ちしています!!
どの会場でも参加できます
来場者には人権啓発グッズを準備しています

人権子どもコーナー
記念講演の時間帯に紙芝居などを開催します

展示コーナー
人権に関する標語、ポスターなど

ステージ発表
保育園・各学校の園児・児童・生徒の発表、記念講演など

人権フェスタに
来て
見て　感じる
それが行動の第一歩です

問　生涯学習課　☎32－1111

11月の旬を知る

山の幸 ショウガ

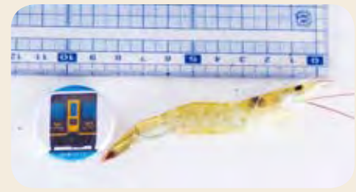
ショウガ（生姜）はショウガ科の多年草で、食材・生薬として利用。地下に根茎があり、地上には葉だけが出ます。ショウガの根茎は、ジンゲロールとショウガオールに由来する特有の辛味とジンゲロンに由来する独特の香りを持ちます。香辛料として重宝され、日本料理ではすりおろしたものをしょうゆと合わせたり刻んで振りかけたりする使い方が多くみられます。魚や肉料理の臭い消しとしても利用されています。

米村多美男さん(63)【小川町】

土壌にあった作物で、親父の代から作付けしています。病害虫駆除の生産体制が確立され、昔に比べると生産性も上がっています。農地や気象条件により作柄が異なり、品質が良く貯蔵がうまく出来た時がうれしかです。今年もうまかショウガ出来ました。

シクラメン
サクラソウ科シクラメン属に属する多年草。

海の幸 シバエビ



シバエビ（芝海老）は、十脚目クルマエビ科に分類。体長は100-150mmほどと小さく、体型も細い。新鮮な個体は半透明の淡黄色で、全身に藍色の小斑点があり、尾肢が青緑色をしています。水深10-30mほどの、内湾の泥底に好んで生息。シバエビという和名はかつて東京・芝浦で多く漁獲されたことに由来しています。

食性は肉食で、貝類や他の甲殻類を捕食します。

木下隆義さん(59)【不知火町】

エビ、カニを流し網で漁をしとります。魚も減り単価も安値ですが、今までエビが、一回の漁で30～40kgも取れ、100kg水揚げするほど、面白いくらい取れた時もありました。自然相手ばってん、大漁の時が一番うれしか。まっちゃの魚は食べてはいよ。

しのざき市長は今！「七五三の祝い」

おびただしい落ち葉に晩秋を惜しむ今日この頃、露寒の季節となりました。

１１月といえば七五三。古来から日本では人生の通過儀礼の一つとして、３歳、５歳、７歳の成長の節目に神社にお参りをします。もともとは、３歳男児・女児の「髪置」（髪を伸ばし始める）、５歳男児の「袴着」（袴を着ける）、７歳女児の「帯解」（付け帯を取り、帯を締める）という儀式が、七五三詣として定着したものだと聞いています。子どもが無事に成長した感謝の気持ちを告げ、健やかな成長をみんなで祝いたいものです。

さて、話は変わりますが、市内それぞれの地域には、古くから地域の生活や風土と結び付き、住民自らが演者となって伝承してきた演劇や舞踊、音楽などの郷土芸能があり、各保存会の日々たゆみない努力により今日まで受け継がれています。これら郷土芸能は、市の貴重な財産であり、今後も次世代にしっかりと継承していかなくてはいけません。

先日行われた「伝統文化芸能まつり」では、地域に残るたくさんの伝統芸能が披露されました。中でも、昨年からプロの手を借りながら企画立案から出演まで一緒に参画された、各地域の成り立ちを物語にした「おがわ物語」も見事でした。子どもたちの参加もあり、継承の場となったことは言うまでもなく、そこにはリーダーが育ち、成し遂げていく過程で気持ちが一つになり、次第に地域が活性化していくものだと確信しています。

今後も、市の宝である地域の伝承芸能を確実に継承していくために、この伝統文化芸能まつりを通して、伝統芸能への理解と保存会への関心が高まることを願っています。

また、１１月は文化的行事が数多く開催されます。市の文化祭では、多岐にわたる作品から芸の達人を一堂に会し見ることができます。この様な文化活動に携わることは私たちの心を豊かにし、生活に喜びや潤いをもたらし、地域や住民間のつながり・触れ合いづくりなど、地域福祉に大いに貢献していると思います。

今後も、さまざまな年代の人が、家庭や地域で生きがいを持ちながら安心して生活できることが何よりも重要だと考えています。

伝統文化芸能まつり

宇城市長　篠﨑鐵男

しのざき市長とまちづくりトーク(12月20日(木)予定)
市民の皆さんのまちづくり提案などを直接市長に語っていただく窓口です。希望者は、提案内容を具体的に明記し総務課秘書係（☎32－1111）へ11月16日（金）までにお申し込みください（書式は問いませんが、個人的な要求や苦情などはご遠慮願います）。

こんなときどうなるの？ ―皆さんの疑問にお答えします

パートをしている配偶者

Q1.パート収入の税はどうなるの？

パート収入は通常、給与所得となります。パート収入が103万円以下でほかに所得がなければ所得税は掛かりません。また、その人の配偶者が正社員として働いている場合、パートの収入額に応じた控除を受けることができます。

パート収入が103万円以下 ➡ 配偶者控除38万円

パート収入が103万円～141万円未満 ➡ 配偶者特別控除（最高38万円）

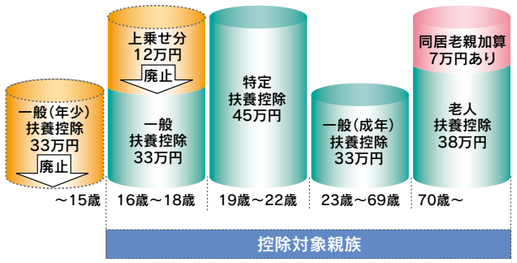
住民税についてはパート収入が93万円以上になると課税される場合がありますので詳しくは窓口まで。

16歳未満の子ども

Q2.一般(年少)扶養控除が廃止されたけど、何もしなくていいの？

子ども手当などの影響で、平成23年分の確定申告から年少扶養控除が廃止されました。16歳未満の扶養親族がいる家庭では、被扶養者一人につき33万円の控除がなくなったことになります。

住民税の扶養控除などの全体像



扶養控除の適応はなくなりましたが、住民税の非課税限度額の算定に必要となるので、確定申告や年末調整の際には忘れずに「16歳未満の扶養親族」へ記入しましょう。

年金などを受給している人

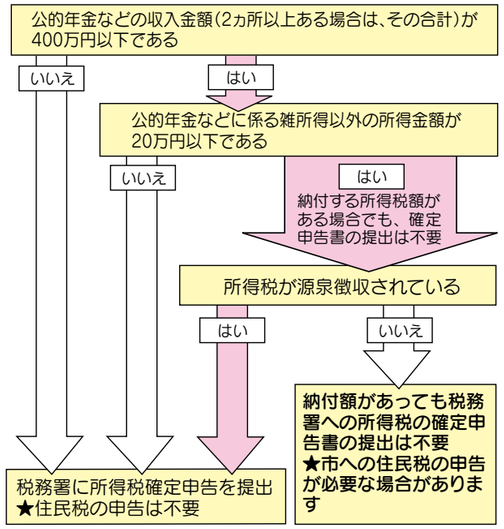
Q3.高齢者にはどのような配慮がされているの？

年金収入は通常、雑所得です。雑所得の金額は、収入金額から必要経費を差し引いて計算するのが原則ですが、公的年金などを受け取った場合は、収入金額から公的年金等控除額を差し引いて計算します。

年金などに係る雑所得の計算方法

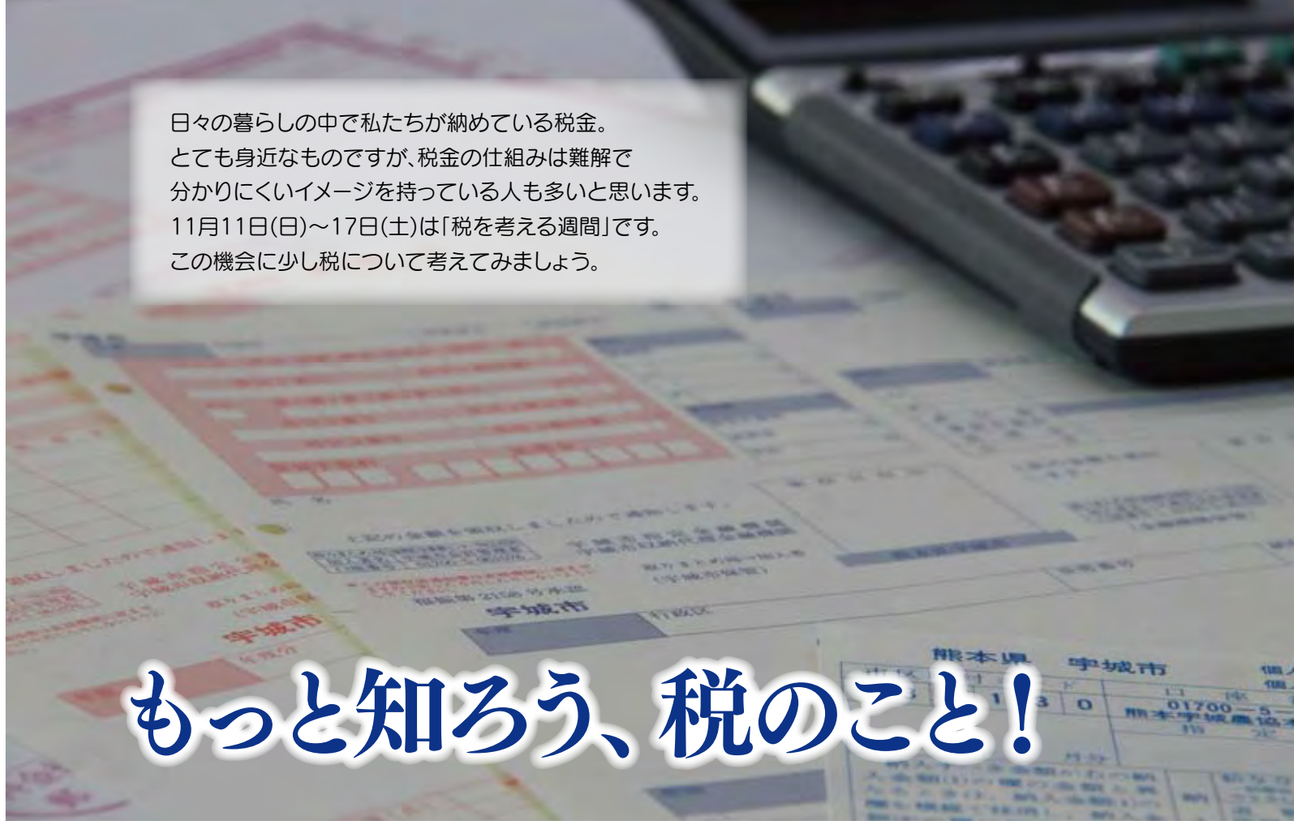
	公的年金などの収入金額	公的年金などに係る雑所得の金額
65歳未満の人	～70万円以下	0円
	70万円超 130万円未満	収入金額 －70万円
	130万円以上 410万円未満	収入金額×0.75 －37万5千円
	410万円以上 770万円未満	収入金額×0.85 －78万5千円
	770万円以上～	収入金額×0.95 －155万5千円
65歳以上の人	～120万円以下	0円
	120万円超 330万円未満	収入金額 －120万円
	330万円以上 410万円未満	収入金額×0.75 －37万5千円
	410万円以上 770万円未満	収入金額×0.85 －78万5千円
	770万円以上～	収入金額×0.95 －155万5千円

Q4.年金収入の申告はどうすればいいの？



所得税の確定申告が必要ない場合であっても、住民税の申告が必要な場合があるので注意しましょう。

問 税務課市民税係 ☎32－1487



日々の暮らしの中で私たちが納めている税金。
とても身近なものですが、税金の仕組みは難解で
分かりにくいイメージを持っている人も多いと思います。
11月11日(日)～17日(土)は「税を考える週間」です。
この機会に少し税について考えてみましょう。

もっと知ろう、税のこと！

昔からあった税の仕組み

日本で一番古い税は、邪馬台国の卑弥呼がいたとされる3世紀初めのものでした。当時は食べ物などを税として納めていたそうです。その後税は農作物だけでなく、絹や労働へと変化。

しかし、収穫量に応じて納める税の量が決まっていたので、年によって税収はばらばらでした。そこで税収を安定させるために、明治時代に所得税や法人税が基本となる仕組みや法律ができたのは大正の頃でした。

支え合いにより成り立っている社会

私たちの身の回りには、私たちが健康で文化的な生活を送るために多くの公共サービスが存在しています。皆さんが普段利用する公園や病院、学校で受ける教育などもその一つです。これらのサービスの内容はさまざまですが、その費用は主に税金で賄われています。つまり、必要な費用を「会費」として皆さんで負担しているのです。

日本国憲法第30条には「国民は、法律の定めるところにより、納税の義務を負う」と定められており、私たちがそれぞれ納税の義務を果たすことにより社会は成り立っています。

もし税金がなかったら？

いろいろな仕事をしていくためには多くのお金が必要です。皆さんが納めている税金はこれらの仕事を進めていくための大きな財源となっています。

もし税金の仕組みがなければ、

- 救急車が有料
- 医療費の全てが自己負担
- 警察への相談が有料

など、安心して暮らしていくためのサービスの費用を自分で負担しなければなりません。また、町がごみだらけになってしまったり、水道が利用できなくなってしまったりと生活に大きな影響が出てきます。

税金は大切なものです。私たちは地方自治体の主人公の一人として、住みよい豊かな街づくりに積極的に参画するためにも税金に対する理解を一層深めたいものです。

市では特別徴収に力を入れています

県や市の地方自治体では皆さんが豊かで健康な暮らしができるように、日々の生活の細かな事まで広い範囲にわたって仕事をしています。そのための費用が必要になりますが、この資金はみんなで出し合っていかなければなりません。これが税金です。

中でも**住民税**は、日常生活に身近な関わりを持つ自治体の仕事のための費用を、住民がその能力に応じて分担し合うという性格を持ちます。

住民税は、県民税と市民税を合わせた地方税です。住民税という名前ですが、ここでいう住民には個人だけでなく法人も含まれています。

住民税の納め方は2種類

住民税の納税方法には普通徴収と特別徴収があります。**普通徴収**は事業所得者などが自身で市役所・税務署に申告書を提出し、10回の納期に分けて納税します。

一方**特別徴収**は、事業主（給与支払者）が従業員（納税義務者）に代わり、毎月従業員に支払う給与から個人住民税を引いて（給与天引きして）納入する制度です。

この場合事業主は法人・個人を問わず、全ての従業員について個人住民税を特別徴収することが法律で義務付けられています。

特別徴収は義務です

特別徴収は法律で定められた義務なので、事業主（給与支払者）は従業員（納税義務者）の希望があっても普通徴収を選択することはできません。

従業員が少ない事業所でも同様に特別徴収を行う必要があります。しかし例外として、従業員が常時2人以下の家事使用人のみに給与を支払う場合は普通徴収でも構いません。

また、従業員が常時10人未満の事業所の場合は、市に申請し承認を受けることにより年12回の納期を年2回にする制度（納期の特例）を利用できます。

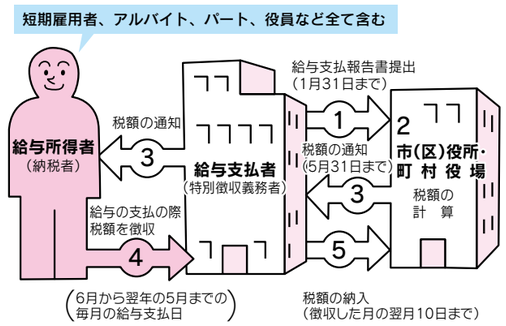
（図1）個人の住民税の納税義務者

納税義務者 / 納める住民税	市内に住所がある人	市内に住所はないが事務所、事業所または家屋敷のある人
均等割	○	○
所得割	○	—

均等割
県民税 年額1,500円（標準税率＋水とみどりの森づくり税500円）
市民税 年額3,000円（標準税率）

所得割
(所得金額-所得控除額)×税率－税額控除額
課税所得金額
全国一律10%比例税率（市民税6%・県民税4%）

特別徴収での納税の流れ



給与所得者（納税者）には、原則としてアルバイト、パート、役員など全てを含みます。給与支払者は毎年1月31日までに給与支払報告書を提出してください。その後は市町村が提出いただいた給与支払報告書などに基づいて税額の計算を行い、毎年5月中旬までに「特別徴収税額通知書」を送付します。

通知書には、6月から翌年5月までに徴収する住民税額が記載されています。毎月の給与から通知書に記載された月割額を徴収して、翌月の10日までに当該市町村（または指定の金融機関）に納入してください。

教えて！Q&A　なぜ市町村によって税率が違うの？

◆個人住民税の内訳

個人住民税は、税金を負担する能力のある人が均等の額によって負担する均等割と、その人の所得金額に応じて負担する所得割で構成されています（詳しくは図1参照）。均等割は定額で、所得割は全国一律10%比例税率なので、**県内市町村で税率が違うということはありません**（他県は違う場合があります）。

◆国民健康保険は「料」ではなく「税」で負担

市は条例により、国民健康保険の負担を「保険**料**」ではなく「保険**税**」として賦課・徴収しています。国民健康保険は、加入者の保険税（料）と国庫支出金などを財源として各市町村で運営されています。各市町村では必要とされる医療費を、保険税（料）と国庫支出金などの財源により賄っています。各市町村では、その自治体の人口構成や受診状況などによって必要な医療費が異なっており、国庫支出金などの収入を考慮しながら保険料が決められているため、**各市町村で保険税（料）額に違いがあります。**

◆納税通知書の税目内容の確認を

また、市では徴収方法も個人住民税、国民健康保険税、固定資産税の3税を合わせて集合徴収納税通知書として課税明細書や納付書をまとめて送付しているので、税目内容をよくご確認ください。

特別徴収の良いところ

県および県内市町村は、平成25年までに個人住民税の特別徴収対象事業者への完全指定を実施しています。

特別徴収は納税者本人がわざわざ金融機関などへ支払いに出向く必要がなく、払い忘れによる滞納の心配がありません。図2からも分かるように、徴収率はほぼ100%と税の徴収率の向上効果もあります。

また特別徴収義務者の事業主は、所得税の源泉徴収のように毎月の税額計算などの必要はなく、事務手続きも複雑なものではありません。

（図2）平成22年度課税分の徴収率

	特別徴収分	普通徴収分
熊本県計	99.84%	92.00%

ご注意ください

個人住民税を納入する際は、従業員が住民票をおく市町村ごとに納入する必要があります。金融機関で納入する場合は、市町村から送付された納入書により支払うことができます。なお、指定金融機関以外の金融機関から支払う場合は手数料が掛かることがあります。

また退職、休職や転勤など、従業員に異動があったときは、その事由が発生した日の翌月10日までに「異動届」を提出する必要があります。この場合も従業員が住所をおく市町村へ届け出てください。

現場の声！
実際に特別徴収を行っている現場の声を聞いてきました

普通徴収をしている人からは「払い忘れる心配もないし、何も手続きが必要ないから良いね」と言われました。手間が掛からず便利です。

環境保全部長
芝﨑　優さん

中途退職者など手続きや毎月納付作業をしなければいけないのが大変ですが、従業員さんの代わりにお手伝いができていると思えばやりがいを感じます。ネットバンキングを導入してもらえたら、もっと便利になると思います。

経理担当
岡村　良子さん

協力　株式会社オカムラ

税務課からこんにちは

税務課市民税係
今井裕介参事

市では平成24年度から給与所得者の個人住民税（市県民税）特別徴収完全指定を実施しています。

給与所得者の個人住民税特別徴収は地方税法および市町村条例により規定されているものであり、今回の完全指定は法律・制度改正によるものではありません。本来、特別徴収は所得税の源泉徴収と同様に事業主（給与支払者）の義務とされています。しかし、これまでは徹底されておらず、制度自体も義務として認識されていない状態でした。そこで法令遵守の観点から県および県内45全市町村が平成25年度までに完全指定推進を決定したことを受け、市でも一足早く平成24年度の実施に至った経緯があります。現在、市内外の多くの事業主の方に取り組んでいただいているところです。

また、熊本県だけではなく、静岡県や和歌山県はすでに特別徴収全県完全指定を実施しており、隣接する大分県も平成26年度実施を決定するなど、全国的な動きとなりつつあります。市としても、さらに周知・徹底を図っていきます。

事業主（給与支払者）および従業員（納税義務者）の皆さまのご理解をお願いいたします。個人住民税特別徴収の制度・手続きなどでご不明な点がありましたら窓口までお問い合わせください。

問　税務課市民税係　32-1487

第5回
うきあかり

とき　11月17日（土）・18日（日）
正午～午後8時
ところ　ウイングまつばせ周辺

市民手づくり、灯りの祭典。
正午からはフリーマーケット、ステージなど。
午後5時30分に竹灯籠点火式。
幻想的な明かりの美しさが楽しめます。
問　ウイングまつばせ　☎32－5555

まだまだ
見逃せない！秋のイベント

不知火みかん狩りウオーキング

日　時　11月23日（金・祝）
午前9時受付　午後0時30分終了予定
場　所　道の駅不知火駐車場
参加料　500円／人（保険料・みかん代含む）
対象者　小学生以上（小学3年生以下は保護者同伴）
定　員　200人（先着順）
準備物　運動のできる服装・運動靴・帽子・タオル・水筒・雨具など
申し込み方法　申込書に参加料を添えて11月16日（金）までに申し込んでください。当日の申し込みは受け付けません。
申・問　不知火公民館　☎32－0277

戸馳花の学校
秋の洋ランまつり

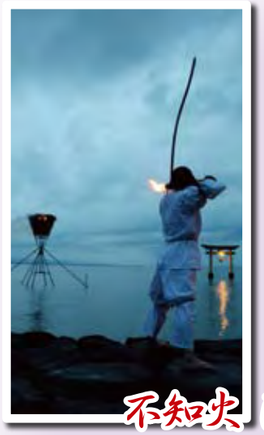
期間　11月17日（土）～25日（日）
時間　午前9時～午後5時
内容
- 洋ランの展示・販売
- 押し花体験　17日（土）、22日（木）
  受講料　500円
- 押し花教室　18日（日）、24日（土）
  受講料　3,000円
  定　員　20人（要予約）
- ボトルフラワー教室　18日（日）、23日（金・祝）
  受講料　3,000円
  定員　15人（要予約）

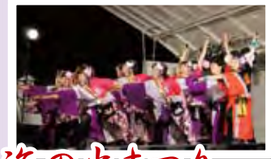
入園料　大人300円
大学・高校生200円
小・中学生100円

申・問　戸馳花の学校
☎53－0550

2012 秋のたより

伝統文化芸能まつり
（10月14日）





不知火海の火まつり
（9月15日）

小野部田校区

各地区体育祭
（10月7日・8日）

松橋校区

松寿園運動会
（10月18日）

宇城合唱祭（9月16日）

秋桜ジョギング大会
（10月13日）

環境レポート その5

説明を受ける参加者

環境問題を学ぶ

市内にあるごみ処理施設とし尿処理施設は、事前予約をすると施設の見学をすることができます。

9月11日には、松橋町久具区が日頃の近所付き合いの減少を受けて、区民同士の交流の場になればと環境についての勉強会を開催。約30人が参加して、ごみ処理施設とし尿処理施設の仕組みなどの説明を受けながら、施設内を見学しました。

ごみ処理施設の宇城クリーンセンターでは、ごみ分別の種類や再資源化について、松橋不知火浄水管理センター（下水処理場）では処理方法や費用について活発に質問をされていました。

参加者からは「身近な問題である環境についての仕組みを改めて理解する機会となった。自分にできる事から始めようと思います」と感想を聞くことができました。

ごみやし尿処理の問題は、市民生活に一番身近な問題です。日常生活の中でどのように心掛けたら無駄な費用や、環境汚染の問題をなくすことができるのか、市民の皆さんも機会を見付けて、実際に処理を行っている施設を見学してはいかがでしょうか。

各施設でも環境問題について正しく理解していただくため、地域の皆さんの見学をお待ちしています（行政区などのグループで申し込みください）。

【施設見学の申し込み】

申・問　宇城クリーンセンター　☎32－6010

申・問　土木部下水道課（浄水管理センター）☎32－1111

※次回は、大切な水環境についてです。

知っとこ！ 安全・安心 宇城警察署 ☎33－0110

犯罪被害者支援に関する制度

思いがけず犯罪の被害に遭った人の中には、犯罪そのものによる被害だけではなく、被害後の精神的なショック、捜査・裁判への不安、生活面や経済的な不安など、さまざまな問題が生じることも少なくありません。

警察では、これら被害者を支援する制度や専用の相談窓口を設けるとともに、被害者の置かれた現状や被害者支援の重要性について、市民の理解を求めるための広報啓発活動を行っています。

被害者の手引き

殺人や傷害、性犯罪などの身体犯被害者、ひき逃げ事件や交通死亡事故などの重大な交通事故事件の被害者を対象として、刑事手続きを記載した「被害者の手引き」をお渡ししています。

被害者支援要員制度

被害に遭った直後は、捜査手続きなど不安や疑問などがたくさんあると思います。警察では被害者のために、指定された警察職員が支援活動を行っています。

被害者連絡制度

捜査の状況、犯人の検挙状況、逮捕被疑者の処分状況について、事件を担当する捜査員が継続的に連絡を行っています。

犯罪被害給付制度

故意の犯罪行為により亡くなられた被害者のご遺族、重傷病または障がいを負った被害者が、加害者から十分な損害賠償を受けることができなかった場合に、国が給付金を支給する制度です。

※事案の内容により支給されない場合もあります。

被害相談窓口

さまざまな被害相談窓口を設けています。一人で悩まず、まずは相談してみませんか？

レディース110番

☎0120－834－381

性犯罪の被害に関する女性専用の相談電話です

犯罪被害者支援室

☎096－381－0110（内線2193～2195）

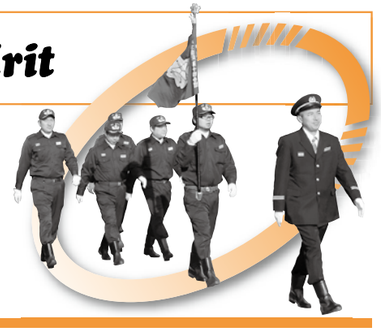
犯罪被害者の心の悩み・犯罪被害給付制度に関する相談窓口です

肥後っ子テレホン

☎096－384－4976または0120－02－4976

いじめや犯罪被害に遭った子どものこと、少年の非行問題など、少年問題専門の相談電話です

消防魂 Fire Fighting Spirit



消防団に興味のある人は各地域の消防団班長または危機管理課☎32－1111までご連絡ください。

～支えあっての消防団活動～

小川方面隊第14分団第2部第1班　班長　**土本　一孝**

平成7年に就職と同時に入団し10年間消防団活動に従事した後、いったん退団しましたが縁あって現在班長を務めています。

消防団のイメージは「火災現場に出動し消火活動を行う」ことが一般的だと思います。しかし、実際は火災だけでなく、大雨や台風時の河川の増水や高潮への警戒、行方不明者の捜索活動など、消火活動以外の活動も行っています。

そのような、いつどのような形で訪れるか分からないさまざまな活動要請にいつでも対応できるためには、やはり日々の訓練活動は欠かせません。

訓練もそれぞれの団員がそろう時間帯でなければ団員との連携確認が図れないため、早朝や夜間の訓練になってしまいます。

訓練や有事の際には、家族にも負担を強いることになります。家族の理解・協力なしには成り立ちません。自分の家族はもとより、消防団の仲間やその家族への感謝の気持ちを忘れず、これからも活動していきたいと思います。

マット先生の 日本つれづれ日記

今回は、イギリスと日本の食文化の違いについて話したいと思います。

学校給食で先生方や生徒たちが、同時におかずと一緒にジャムを塗ったパンを食べている光景に驚きます。なぜなら、イギリスでは甘い料理やフルーツはデザートとして、メイン料理とは別々に出されるからです。

外見上イギリスの食べ物と日本の食べ物は違うように見えますが、実は料理の背後にある考え方はとても似ています。例えばどちらの料理も、新鮮な食材はとてもシンプルに料理されます。シンプルな料理として、海外でも有名な日本料理に寿司や刺身があります。イギリスの料理もそれと似ています。一つの料理にたくさんの味付けをするような複雑な調理はしません。イギリスではフィッシュ＆チップスなどが有名ですが、長い下ごしらえや複雑な調理法は必要とせず、食材そのものの味を生かしています。

日本とイギリスの食べ物の違いに、食感があります。日本の料理は、豆腐のような柔らかいものとイカやこんにゃくのような弾力のあるもの、二つの違った食感のものが一緒になっています。しかし、イギリスの食べ物は、一般的に固い食感にする傾向があります。

食べ物以外にも違いがあります。イギリスのレストランやパーティーなどでは通常、食べ物が一つのお皿に入っていますが、日本では料理ごとに器が違います。

このように両国の食文化について考えるだけでも非常に興味深いことが多いです。今後も両国の違いについて色々なことを学び、考えたいです。　マット

長崎・小野部田地区
予約型乗合タクシー運行開始

10／2

交通空白地である小川町小野部田地区（一部地域を除く）と不知火町長崎地区で予約型乗合タクシーの運行が始まりました。

運行区域は、小野部田地区から小川町中心市街地、長崎地区から不知火町中心市街地で実施。運行は、1日2便（午前1往復、午後1往復）を週2回で、利用者から予約があった場合のみ運行されます。

この日は、長崎地区（上村忠臣長代表）で住民が集い運行開始を記念して出発式が行われ、式典ではこれまでの経緯を紹介。参加者が第1便を利用する乗客を見送り、晴れ晴れしい出発式となりました。上村代表は「住民一同喜んでいます。今後は利用促進を図りたい」と語っていました。

長崎地区の運行開始式で出発を見守る参加者

全国障害者スポーツ大会
自己記録に挑戦！

10／4

全国障害者スポーツ大会陸上競技にソフトボール投げや立ち幅跳びなどで出場する入口真美さん（三角町）と杉本貞光さん（小川町）が市長室を表敬訪問しました。

篠﨑市長が「県代表として出場されることは市民の誇り。自信を持って競技に臨んでください」と激励。それに対し杉本さんは「全国大会なのでもちろん記録は狙います。しかし参加することに意義があると思うので、まずはしっかりと楽しみたい」と抱負を述べました。

同大会は、10月13日～15日に掛けて岐阜県内で開催され、入口選手はジャベリックスローで3位に、杉本選手はソフトボール投げで5位に入賞されました。

全国大会に出場した（写真左から）入口さん、篠﨑市長、杉本さん

小野部田校区体育祭
スポーツの秋を楽しむ！

10／7・8

市内12校区（一部地区除く）で体育祭が開催されました。年に一度の各校区上げてのスポーツの祭典。広く市民の間にスポーツを普及し、健康増進とスポーツ精神の高揚を図り、豊かで明るい平和な町づくりを目指すことを目的とし開催されています。

8日には、小野部田小学校で地区体育会主催で行われました。南部田地区など6地区に分かれ、趣向を凝らした競技など順位にこだわりつつも、年齢を超えた交流が行われていました。

脚力では、100m走をはじめロードレースで競い合い、力自慢と題して袋に20kgの砂が入ったものを頭の上まで持ち上げタイムを競うなどといった競技に熱戦が繰り広げられていました。

プログラム最後の地区対抗総合リレーでは、園児から男女・年代別の代表が健脚を競い、南小野地区が逆転優勝で大きな歓声に包まれていました。

地区代表に声援を送る

郡浦神社大祭
みこしや流鏑馬を継承

10／9

三角町郡浦神社の秋季例大祭で、青海小学校（三枝卓也校長・全児童77人）が参加して子どもみこしや児童手づくりのみこし6基を担ぎ、町内を練り歩きました。

その後、恒例の流鏑馬（やぶさめ）の奉納がありました。約200mの参道には、たくさんの見物客が訪れ、乗馬し矢で的を射る動作に大きな拍手が送られていました。

この流鏑馬は、地域有志でつくる「三宮馬追い会」（村上耕治会長・会員60人）が、平成12年に復活させたもので、今年で13回目。

午後からは、奉納相撲大会や魚のつかみ取り大会などがありました。

みこしを担ぎ気勢をあげる子どもたち

うきうきレンズ

荒木精之記念文化功労者顕彰
地域に文化を根付かせたい

9／13

県芸術文化祭前夜祭で、宇城美術協会長の夏目信弘さん（松橋町）が荒木精之記念文化功労者として顕彰されました。この賞は、熊本の文化振興に尽くした作家、思想家の荒木氏を記念したもので、今年度は夏目さんを含め、地域文化の振興に貢献した県内在住の個人2人が選出されました。

賞を受けて「受賞の通知が来た時はとても驚いた。賞の名前にも出ている荒木さんとは古くに縁あった人だったので青春を思い出した」と目を輝かせ、「自分一人ではなく、みんなの代表としてもらった賞。今後の市の文化活動へとつなげていきたい」と意気込みを語っていました。

文化功労者として表彰された夏目さん

復興への願いを込め
熊本広域大水害義援金を贈る

9／20

篠﨑市長が市社会福祉協議会の上野和範事務局長に、熊本広域大水害義援金を贈りました。

7月12日に起こった熊本広域大水害の甚大な被害を受け、7月下旬から8月31日まで市役所や各支所、松合出張所で受け付けられました。

義援金の総額は **146,385円**

贈られた義援金は、市社会福祉協議会を通して日本赤十字社に送られ、その後被災された人たちの復興に役立てられます。

市民の皆さまのご協力、ありがとうございました。

熊本広域大水害義援金を贈る篠﨑市長

松合小放課後子ども教室
そろばんで子どもたちとの交流

9／26

松合小学校で「放課後子ども教室」が開かれ、そろばんの授業を行いました。この取り組みは、共働きの保護者などから要望で、平成20年から始められました。全学年が練習しているそろばんは、続けていくことで集中力と計算力をつける目的でスタート。

この放課後子ども教室の講師は全て地元の人がボランティアで協力。中でも当初から関わっているベテラン先生に中村昭也さん（81）がいます。そろばんを使って50年ほど松合漁業組合の勘定方として活躍された中村さんは、数年前に病気で入院。そのまま引退かと心配されましたが、「子どもが大好き。また子どもたちと一緒にそろばんをしたい」という中村さんの思いから再び講師として活動をされています。

そろばん授業で講師を務める中村さん

市熊日金婚夫婦表彰式
50年の歩みを記念して

9／28

ウイングまつばせで金婚夫婦表彰式が行われ、今年度結婚50周年を迎える169組の夫婦に記念品が贈られました。

高度経済成長に向かってスタートを切った昭和37年に結婚し、家庭を築いてきたそれぞれの夫妻。式では各町代表の夫婦5組に、市から夫婦の記念写真が、また熊本日日新聞社からは表彰状と記念品が贈呈されました。

金婚夫婦を代表して佐田祐一さん・美年子さん（三角町）が「これからも理想の夫婦に近付くよう手を携えて行きたい」とお礼を述べました。その後、式典アトラクションとして「わらべ」による日本舞踊と「英太郎」によるお笑いショーがあり、会場は笑いに包まれていました。

代表で記念品を受け取る代表参加者

宇城市雇用促進協議会（ワークネットうき）

Uki-city Employment Promotion Conference

お仕事づくりの種　お仕事探しの窓。

宇城市の特色（地域の宝物）を生かした産業づくりや、それら産業の担い手となる「人」の育成を行うとともに、市内事業所の求めている人材情報と仕事を探している皆さんへ企業情報を提供します。

問 宇城市雇用促進協議会（市役所3階企画部雇用対策課内）松田憲・脇本・松田産
☎32－1235　FAX 32－5599
〒869-0592 宇城市松橋町大野85
E-mail：worknet-uki@bz03.plala.or.jp

※ホームページはこちら
http://www.city.uki.kumamoto.jp/kigyou/work-net_uki.html

市内求人情報掲載中

雇用促進協議会では、市内の仕事に関する情報を皆さんにお届けしています。また、就職に向け意欲的に活動している人に、登録制による支援を実施中です。登録用紙は市役所3階雇用対策課窓口にあります。

相談員が就職活動をサポートします！

就職活動にお困りの人はいませんか？
あなたの仕事探しをお手伝いします。
お気軽にご相談ください。

就職活動のワンポイントアドバイスNO.3

●応募書類の基礎知識【基本の3点セット】プラス「自己PR文」

応募書類は面接への扉を開ける鍵として、非常に重要なステップです。なぜなら、書類選考が通過しないことには面接のチャンスはないからです。

送付状

応募書類を送付する際、履歴書や職務経歴書を採用担当者に気持ち良く読んでもらうためのビジネス文書です。送付状には送付書類の明細を記載するとともに、応募の意思や自分がどんな人物なのかを要約して記入すると良いでしょう。送付状は応募の誠意と熱意を伝えることができる書類です。

履歴書

フォームがある程度決まっていますので、差別化はなかなかできません。その分、書類の見栄えがとても重要です。記入もれがなく丁寧に記載されていること、写真館などでプロの手で撮影した写真が使用されていることなどがポイントです。

職務経歴書

過去の職務内容や強み、貢献できる点などを強調することができるため、中途採用では最も重要なツールとなります。職務経歴書は履歴書のように決まったフォームが無いため、応募する企業ごとに合わせた内容にすると効果的です。さらに採用担当者が読んでみたくなるように、文字のサイズやレイアウトの工夫をしましょう。そして即戦力となるための職務経験を、分かりやすく熱意を持ってアピールすることなどが大切です。

自己PR文

「意欲」や「熱意」を採用側の情感に訴えながら、入社後に貢献することができる点を伝えるための重要なツールです。自己PR文を付けることで応募の可能性を広げ、他の応募者と完全に差別化を図ることができます。

●応募書類の送り方

①応募書類を折らずにクリアファイルに入れる　(1)送付状　(2)履歴書　(3)職務経歴書　(4)自己PR文
②クリアファイルに入れた応募書類をA4サイズの封筒に入れて送る

市内の職場紹介

【社員を代表して大石真紀さん(左)と立岡初望さん】

当施設は入所者の皆さんが安心して生活できること、家庭的で落ち着いた居住空間の住まいが提供できることが特徴です。家庭的な雰囲気を取り入れて、入所者の皆さんが不自由で寂しくないように、また笑顔で毎日過ごされるように気を付けて働いています。

「愛情」「感謝」「謙虚」「信頼」を社訓として、家庭的で明るい職場です。一日は起床介助に始まり、食事の提供、入浴、体操など、入所者の皆さんの生活をサポートしています。毎日の仕事では常に目配り・気配り・心配りを忘れないようにして接することを心掛けています。

芳寿会 グループ
代表　田端　誠四郎

事業内容
- 住宅型有料老人ホーム　**まつばせ芳寿苑**
- 住宅型有料老人ホーム　**まつばせ寿光庵**
- 住宅型有料老人ホーム　**ケアホーム田原坂**
- **曲野デイサービスセンター**

松橋町曲野4-1　☎32-6310　FAX32-6312

設　立　平成20年8月　従業員　70人

そして日々の生活の中で一緒に笑ったり、楽しんだりを共感できるところに仕事の喜びを一番感じます。

また、芳寿会グループでは新しく介護関係に就業希望の皆さんを対象として、ヘルパー養成講座(2級通信制)を定期的に開催しています。受講ご希望の人はお問い合わせください。

まつばせ寿光庵全景

※このコーナーに掲載ご希望の企業は雇用促進協議会までご相談ください。

市内の雇用状況

市内事業所へ雇用状況に関するアンケートを実施しました

1.調査目的　【調査期間】9月6日～20日

当協議会は、市から「市失業者対策事業」を受託し、失業者の就職支援事業などに取り組んでいます。その事業実施に当たり、市内の事業所の状況を把握し、より充実した失業者対策に取り組むための基礎調査を目的として実施しました。

2.調査対象事業所

市に所在を置く事業所　158事業所

3.調査方法

郵送で158事業所へ発送、FAXなどにより回答いただきました。

4.結果

回答事業所数　94事業所
回答率　59.5%

業種内訳	回答事業所数(社)	正規社員数(人)	非正規社員数(人)	社員数合計(人)
建設業	22	311	37	348
製造業	39	2927	1139	4066
運輸・郵便業	7	318	92	410
卸売・小売業	7	76	55	131
医療・福祉	10	1144	282	1426
その他	9	582	346	928
計	94	5358	1951	7309
構成比(%)		73.3	26.7	100

●現在(平成24年9月)社員募集予定有りの事業所

業種内訳	正規社員	非正規社員	正規・非正規のいずれか未定
建設業	4社	0社	1社
製造業	3社	3社	2社
運輸・郵便業	3社	1社	0社
卸売・小売業	0社	2社	0社
医療・福祉	5社	3社	1社
その他	2社	1社	0社

●来年度の社員募集予定有りの事業所

【新卒者】

業種内訳	正規社員	非正規社員	正規・非正規のいずれか未定
建設業	4社	0社	1社
製造業	9社	0社	1社
運輸・郵便業	1社	0社	0社
卸売・小売業	0社	0社	0社
医療・福祉	7社	2社	0社
その他	2社	1社	0社

【新卒者以外】

業種内訳	正規社員	非正規社員	正規・非正規のいずれか未定
建設業	0社	0社	0社
製造業	0社	4社	1社
運輸・郵便業	2社	2社	0社
卸売・小売業	0社	1社	0社
医療・福祉	3社	1社	0社
その他	2社	1社	1社

今回「雇用状況に関するアンケート調査」を実施しましたところ、たくさんの事業所から、お忙しい中丁寧なご回答をいただき大変ありがとうございました。今後アンケート内容をさらに分析し、より充実した失業者対策に生かしていきたいと考えています。

また、調査結果についてのお問い合わせ、または**雇用に関する相談などがある場合は「市雇用促進協議会」までご連絡ください。**引き続き皆さんの就職支援を行います。

ヘルパー2級資格取得講習　20人受講中

9月からスタートした、当協議会主催の「ヘルパー2級資格取得講習」は、就職に役立つビジネスマナーなども含め28日間(136時間)のカリキュラムで現在開講中です。

受講生の皆さんは当初はとても緊張されて講義を受けていましたが、お互いに協力し合って資格取得に向けて真剣に取り組まれています。

講義風景

車椅子介助演習

うき・福祉の仕事 就職面接会

日時　11月9日(金)
時間　午後1時～3時
場所　ウイングまつばせ　視聴覚室
介護福祉施設など10社程度参加予定
問　ハローワーク宇城
☎32－8609 (担当：佐々木)

県の最低賃金が改定されています
10月1日～
時間額 653円

ファミサポ会員募集

市ファミリーサポートセンター（略してファミサポ）では、子育てのお手伝いをしてほしい「利用会員」と子育てを応援する「援助会員（有償ボランティア）」を募集中です。市では、保護者に代わって保育園や習い事への送迎、一時的な預かりなどの活動が主に行われています。

◎会員資格

利用会員…市在住・勤務で、生後３ヵ月（病児・病後児の場合は満２歳）～小学６年生の子どもを育てている人

援助会員…市在住の 20 歳以上で子育ての経験があり、応援ができる人

援助会員養成講習

援助会員になるためには養成講習会の受講が必要です。準備がありますので、センターに電話連絡してください（テキスト代・受講料無料）。全部を受講できない場合でも、次回補講することができます。

◎利用料金

利用時に利用会員から援助会員へ直接支払います。

・月～金曜日の午前７時～午後８時
600 円 / 時（病児・病後児の場合は 1,000 円）
・月～金曜日の午後８時～ 10 時
700 円 / 時（病児・病後児の利用不可）
・土、日、祝日　700 円 / 時（病児・病後児の場合は 1,100 円）
・８月 13 日～ 15 日と 12 月 29 日～１月３日
800 円 / 時（病児・病後児の利用不可）

養成講習カリキュラム

月日	時間	内容	講師
11/15（木）	10:20	開会	
	10:30～12:00	ファミサポってなに？	ファミサポアドバイザー
	13:00～14:00	子育てトーク「仕事と子育て」	女優　井上晴美さん
	14:10～17:10	普通救命講習	救急救命士
11/20（火）	10:00～12:00	子育てで大切なこと	保育士　藤竹香代子さん
	13:00～14:30	すこやかに育つために	市健康づくり推進課　西村朋美保健師
	14:40～16:40	子どものからだと発達の話	宇城総合病院　名誉院長　村上幹彦医師
11/22（木）	9:00～11:00	子どもが病気になった時	看護師　本郷洋子さん
	11:10～12:00	安全に活動するために	ファミサポアドバイザー
	13:00～14:30	子どもの心を知ろう	心理士
	14:40～15:40	子どもとの遊び方	川添裕子さん
11/27（火）	10:00～12:00	子どもの食を考える	県栄養士会　松本春子さん
	13:00～14:30	子育て支援サービスについて	市児童福祉センター　下田浩祐係長
	14:40～16:40	子どものお世話	市子育てひろば保育士
	16:40～17:10	これからの活動について	ファミサポアドバイザー

※都合により日程などが変更になる場合があります

子育てトーク

テレビドラマでおなじみの女優・井上晴美さんが語る仕事、そして子育て。子育て・孫育てを見つめなおしてみませんか？
申込不要・無料で参加できます。
※援助会員養成講習を兼ねて行います。
日時　11 月 15 日（木）午後１時～２時
場所　不知火支所２階会議室

申・問　こども福祉課子育て支援係　☎ 32 – 1404
市ファミリーサポートセンター（市社会福祉協議会）☎ 32 – 1316

11月は児童虐待防止推進月間です

児童虐待の多くは、家庭の中で保護者によって起こされ、被害に遭っている子どもは発見されにくく、子ども自身から「SOS」を発信することはほとんどありません。

虐待をしている保護者も苦しみ、何らかの支援を必要としていることもあります。

「児童虐待を受けたと思われる子ども」を発見したときは、通告する義務があります。速やかに「宇城市児童福祉センター」または「児童相談所」へご連絡ください。

問　こども福祉課児童福祉センター係　☎33–1118

虐待と判断できないときでも、疑いを感じたらできるだけ早く相談・連絡することが必要です。虐待であるかどうかの判断は、通告を受けた機関が判断します。連絡者や情報などの秘密は法律で堅く守られます。また、通告した内容が結果的に間違っていても、責任を問われることはありません。

「この連絡が子どもと保護者を救います」

◆ 通告（連絡）先
市児童福祉センター　☎ 33 – 1118
児童相談所 全国共通ダイヤル　☎ 0570 – 064 – 000
※ご自身が子育てに悩んだ時にも相談ください

難聴児補聴器購入費助成事業が始まります

身体障害者手帳の交付対象とならない軽度・中等度難聴児の補聴器購入費用の一部を助成します。

内容　市で定める基準額の範囲内で、新たに補聴器を購入する費用または耐用年数経過後に補聴器を更新する費用の３分の２の額を助成します。

対象

次の要件を全て満たす 18 歳未満の人が対象です。
（1）市在住
（2）両耳の聴力レベルが 30 デシベル以上で、身体障害者手帳の交付の対象とならない人
（3）補聴器の装用により、言語の習得など一定の効果が期待できると医師に判断された人
（4）市民税所得割額が 46 万円以上の人がいない世帯に属する人

問　社会福祉課障がい福祉係　☎ 32 – 1387

野外焼却による煙害や悪臭の苦情が増えています

庭の草や木の葉、木の枝などをたき火程度で焼却する場合であっても、周辺住民に煙害や悪臭などの迷惑が掛かるようであれば焼却はできません。場合によっては罰則の対象となります。また、**ドラム缶や焼却炉**（法律の基準に適合したものを除く）**での焼却もできません。**

●落ち葉は基本的に可燃ごみです。特に住宅密集地では少量のたき火でも煙害や悪臭による被害が発生します。近隣に迷惑になるような燃やし方はやめましょう。

●農業者で、畑などで草などを燃やす場合も、周辺住民に迷惑が掛からないように時間帯や風向きなど十分ご配慮ください。

問　環境衛生課　☎ 32 – 1598

あなたのアイデアが「まち」を元気に!!

第５回募集期限　11 月 30 日（金）まで

申請方法

企画課および各支所総合窓口課にある「まちづくり１%事業提案書」に必要事項を記入し、関係書類を添付して企画課へ提出してください。
※事業提案書はホームページからもダウンロードできます

平成 24 年度採択事業「十五社区自主防災会」

防災意識向上に向けた事業
（防災マップ・避難誘導看板・避難訓練・周知活動）

申・問　企画課まちづくり推進係　☎ 32 – 1902

11月 保健の掲示板

《問い合わせ先》
宇城市保健福祉センター　☎32－7100

乳幼児健康診査・教室、妊婦・育児相談

項　目	対　象　者	実　施　日	受付時間	会　場
健康相談	乳幼児から大人	1日(木)	9:30～10:30	不知火老人福祉センター
		8日(木)		豊野保健センター
		14日(水)		三角保健センター
		15日(木)		小川保健センター
		21日(水)		宇城市保健福祉センター
3・4カ月児健診	H24年7月生	14日(水)	9:00～ 9:20	不知火老人福祉センター
乳児健診	H24年3月生・H24年7月生	14日(水)	13:10～13:30	三角保健センター
5カ月児相談	松橋地区のH24年6月生	29日(木)	9:30～ 9:45	宇城市保健福祉センター
7カ月児健診	H24年3月生	9日(金)・30日(金)	12:30～13:00	不知火老人福祉センター
1歳6カ月児健診	H23年4月生	1日(木)・15日(木)	13:00～13:20	
2歳児歯科健診	H22年7月生	13日(火)・16日(金)	13:00～13:20	宇城市保健福祉センター
3歳児健診	H21年7月生	6日(火)・28日(水)	12:45～13:00	
母子健康手帳の交付	妊婦	6日(火)・13日(火)・20日(火)・27日(火)	9:30～ 9:45	
マタニティボディートーク（※）	妊婦	6日(火)・13日(火)・20日(火)・27日(火)	10:00開始	
はじめまして離乳食（※）	4～6ヵ月程度	16日(金)	9:45～10:00	
もぐもぐ離乳食（※）	7～10ヵ月程度	19日(月)	13:15～13:30	

（※）予約制です

乳幼児予防接種

項　目	対　象　者	実　施　日	受付時間	会　場	対象地区
BCG	満3カ月～6カ月未満の未接種者 H24.5.21～H24.8.20	20日（火）	13:00～13:30	宇城市保健福祉センター	全地区

高齢者節目健康講話　※日程などについては、それぞれの対象者に直接お知らせします

項　目	対　象　者	項　目	対　象　者	項　目	対　象　者
はつらつ65講話	満65歳到達者 S22.11.2～S22.12.1生	いきいき70講話	満70歳到達者 S17.11.2～S17.12.1生	きらめき75講話	満75歳到達者 S12.12.1～S12.12.31生

献血日程

期　日	地　域	場　所	時　間
14日(水)	三角	三角港　海のピラミッド前	10:00～12:00
		市三角支所	13:30～16:00
20日(火)	小川	イオンモール宇城	10:00～11:30
			12:30～16:00
29日(木)	松橋	中央電子工業㈱	9:30～12:30
		九州電力㈱宇城営業所	14:00～16:00

うきうき健康ウオーキング

参加者募集！

家族や友人を誘ってみんなで楽しくウオーキングしませんか！

不知火会場　11月25日（日）

コース距離　3.3㎞
集合　午前9時に不知火体育館
参加料　無料
申込方法　11月15日（木）までにお近くの健康づくり推進員・宇城市保健福祉センター・不知火支所で申し込んでください。
注意事項
・雨天の場合、中止となります。
・飲み物は各自で準備してください。
・駐車スペースに限りがありますので、できるだけ乗り合わせて来場してください。
・ウオーキング終了後には、お楽しみ抽選会もあります。

問　宇城市保健福祉センター　☎32－7100

歯周病検診

歯周病は初期症状がほとんどないため、気付いた時には手遅れとなることが多く、また、歯の喪失は40歳代以降、急増するといわれています。この機会に受診し、あなたの歯を点検してみてください。

検診内容　歯と歯茎など口の中の状態を調べます。
対 象 者　満40歳（昭和47年4月1日～昭和48年3月31日生）
満50歳（昭和37年4月1日～昭和38年3月31日生）
満60歳（昭和27年4月1日～昭和28年3月31日生）
満70歳（昭和17年4月1日～昭和18年3月31日生）
※ただし、現在歯科治療中および総入れ歯の人を除く。
※対象者には問診票を送付します。
費　　用　500円（満70歳に該当する人は無料）
※検診結果による精密検査および治療費用は、自己負担となります。
検診期限　平成25年1月31日（木）　※医療機関が休みの日を除く。
検診場所　市内協力歯科医療機関　※電話での事前予約が必要です。

問　宇城市保健福祉センター　☎32－7100

4種混合ワクチンが導入されました

11月から、これまでの3種混合（ジフテリア・百日せき・破傷風）ワクチンに不活化ポリオワクチンを加えた「4種混合ワクチン」が定期予防接種に導入されました。

4種混合ワクチン予防接種の対象者（保護者）には、個別にお知らせします。
詳しいことはお問い合わせください。

問　宇城市保健福祉センター　☎32－7100

パートナーシップ通信

Vol.97

人権啓発課
男女共生係
☎32－1708
FAX32－0110

くまもとの男女共同参画推進拠点
パレアの「男女共同参画センター」

くまもと県民交流館（パレア）の「男女共同参画センター」は、県民の男女共同参画社会づくり活動を応援する拠点施設です。イベントの開催、情報提供、人材育成、相談、活動交流など、さまざまな形で皆さんをサポートします。

女性に対する暴力をなくす運動 in くまもと
11月12日（月）～25日（日）

男女が共に支え合う社会づくりや、人権の尊重と暴力を許さない社会づくりへの意識を高めるため、国の「女性に対する暴力をなくす運動」期間に合わせて、講演会、ワークショップ、法律相談などを開催します。

【ワークショップ】
11月17日（土）は、セクハラについて（女性限定）や、人間関係で生きづらさを感じている人のためのワークショップ、18日（日）は、DV被害者支援のためのデモンストレーション。

【講演会】
「DVのない社会をめざして」
講師 竹下小夜子さん（さよウィメンズ・メンタルクリニック院長）
日時 11月15日（木）
午後1時10分～3時20分

【女性無料法律相談】
要予約（女性総合相談☎へ）
日時 11月15日（木）午後1～8時、17日（土）・23日（金）午後1～4時
※通常は毎月1回実施

女性総合相談

女性相談員が、主に女性が抱えるさまざまな問題や悩みについて、相談者一人一人の話しに耳を傾け、情報提供やアドバイスをします。相談は無料、秘密は固く守られます。一人で悩まず、まずは電話してください。
☎096－355－2223
相談時間 日・火・休館日を除く毎日 午前9時～午後4時（水曜は8時まで）

パレア「男女共同参画センター」
所在地 熊本市中央区手取本町8番9号
テトリアくまもとビル9階・10階
☎096－355－1187
ホームページ
http://www.danjyo.pref.kumamoto.jp

人生設計をアドバイス、想像力で暮らしに夢を描こう！

10月5日·6日にパートナーシップ·セミナー「賢いライフプランを作成しよう！」を開催しました。「安心で心豊かな暮らしの実現」を応援するプログラムで、県金融広報アドバイザーの広瀬美貴子さんが、人生設計（ライフプラン）についてアドバイス、30人が受講しました。

5日は、女性の受講者を対象に年金の必要性や後納、分割などの各種制度について説明する年金講座を実施、6日は「自分らしいセカンドライフを迎えるために」と題して、心と生活が豊かな老後（セカンドライフ）を送るためのポイントなどが紹介されました。

広瀬さんは「想像力で数年後の自分をイメージしましょう」と述べ、「夢は資金計画を含め具体的な数字が入ることで目標へと変わり、目標は日付を入れた行動計画を立てると予定になります。そうなれば高い確率で実現します」とライフプランの鉄則を紹介。また、「老後（退職後）のさまざまな変化を前向きに受けとめて」、「人生は最後までプランニング（計画立案）です」と心構えを説きました。

年金制度について解説する広瀬さん

賢くみんなの年金学

問 熊本東年金事務所
☎096－367－2503
市民課国保年金係
☎ 32－1111

「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が発行されます ～年末調整·確定申告まで大切に保管を!～

国民年金保険料は、所得税および住民税の申告において全額が社会保険料控除の対象となります。その年の1月1日から12月31日までに納付した保険料が対象です。

この社会保険料控除を受けるためには、納付したことを証明する書類の添付が義務付けられています。

このため、本年1月1日から9月30日までの間に国民年金保険料を納付した人には「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」が11月上旬に日本年金機構から送付されますので、年末調整や確定申告の際には必ずこの証明書（または領収証書）を添付してください。

また、10月1日から12月31日までの間に今年初めて国民年金保険料を納付した人については、翌年の2月上旬に送付されます。

なお、家族の国民年金保険料を納付した場合も、本人の社会保険料控除に加えることができますので、家族宛てに送られた控除証明書を添付の上、申告してください。

「社会保険料（国民年金保険料）控除証明書」についての照会は、控除証明書のはがきに表示されている連絡先にお問い合わせください。

「扶養親族等申告書」は期限までに提出しましょう!

老齢や退職を支給事由とする年金は、雑所得として所得税の課税対象とされています（障害年金・遺族年金は課税されません）。

課税対象となる受給者には、毎年11月上旬までに日本年金機構から扶養親族等申告書が送付されますので、12月1日の提出期限までに必ず提出してください。

この申告により、翌年中に受けられる年金にかかる所得税の源泉徴収税額が決まります。提出を忘れると各種控除が受けられず、所得税の源泉徴収税額が多くなる場合がありますのでご注意ください。

なお、年金以外に収入がある人は確定申告が必要です。

みんなで学ぼう じんけん

生涯学習課
人権教育係
☎32-1934

あいさつ

人と人とのつながりは、まずはあいさつから始まります。それがどれだけ人として大切なことか、改めて考えてみませんか？

あいさつができるようでできない今の子どもたち。

子どもたちは、学校ではよくあいさつをします。それも笑顔で自分から行います。それは、学校ではあいさつをするように教育され、習慣になっているからだと思います。

では皆さんの家庭ではどうでしょうか。親と子どもがお互いに声を出してあいさつを交わしていますか？

一人一人さまざまな考えがあります。「家ではあいさつしてますよ」「家族の中でわざわざ言わなくても、いざとなったら言えますよ」という声も聞きます。

あいさつに対して軽く感じている大人も少なくありません。そして、自分から進んであいさつができない人も多く育っています。

社会に出て最初に感じるのはあいさつです。あいさつで人柄が見え、また人生を変えてしまうこともあります。それほどあいさつは大切なことです。

元気のいいあいさつや仕方なくするあいさつでその人の状況や心の動きがうかがえる時もあります。人権感覚のアンテナを張り巡らして、思いに気付ける大人でありたいものです。

あいさつは、学校で行われているからと安心するのではなく、家庭や地域で共に行動していかなくては身に付きません。

心地良い響きであいさつをすれば、きっとその響きで返ってきます。そんな心の教育を一人一人がもう一度見つめ直し、子どもたちだけではなく全ての住民が声を出し人権を高め合うまちづくりを深めていきましょう。

	人口	男性	女性	世帯
9月末	62,338 (232)	29,446 (73)	32,892 (159)	23,050
前月比	−58	−22	−36	＋ 4

出生… 26　死亡… 49
転入… 79　転出…114
※（　）内は外国人数

果樹などの手入れ方法を学びませんか

申・問　小川公民館　☎43 − 0004

講座名	講師	曜日・時間	材料費・教材費	定員
剪　定（せんてい）	藤井彦六さん	12月4日(火) 午前10時〜11時30分	各300円	各24人
接ぎ木		平成25年2月19日(火) 午前10時〜11時30分		

場所　小川総合福祉センター
対象者　市在住または勤務の人
受講料　無料　※材料費、教材費は個人負担
申込期限　11 月 16 日（金）午後 5 時　※定員になり次第締め切り
申し込み方法　ラポート窓口で申し込んでください。
※電話での申し込みも可
※日程は変更になる場合があります。
※定員に満たない場合は、開講できない場合があります。

小型・大型船舶免許更新講習・失効再交付講習

◎小型
日時　毎週火曜日　午前 8 時 30 分受付、9 時開始
11月14日(水)・12月12日(水)午後6時受付、6時30分開始
内容　更新講習 1 時間、失効再交付講習 2 時間 20 分
準備　操縦免許証、写真 2 枚（4.5cm × 3.5cm）、住所変更者は住民票 1 通（本籍地記載）、講習料など
◎大型
日時　11 月 13 日（火）　午後 0 時 30 分受付、1 時開始
12 月 15 日（土）　午前 8 時 30 分受付、9 時開始
内容　更新講習 1 時間 30 分、失効再交付講習 3 時間〜 13 時間
準備　海技免状、写真 2 枚（3cm × 3cm）、講習料など
※当日は身体検査あり（視力・片眼 0.6 以上、眼鏡可）
※会場はいずれも九州海技学院
申・問　九州海技学院　☎52 − 2451

読み聞かせ講座

子どもの心を育てる絵本の世界
日時　11 月 24 日（土）　午前 10 時
子どもと楽しむわらべうた
日時　12 月 1 日（土）　午前 10 時
場所　中央図書館
対象　市在住または勤務の人
定員　各 30 人　**受講料**　無料
※応募多数の場合は抽選
講師　高野和佳子（ぺぺぺぺらん代表）
申し込み方法　11 月 18 日（日）までにお近くの図書館に申し込んでください。託児サービスもあります。

申・問　中央図書館
☎32 − 6211

中国家庭料理教室

食欲の秋に中国家庭料理を覚えませんか。
日時　12 月 8 日〜毎月第 2 土曜日
午前10時〜午後1時(計3回)
場所　豊野町コミュニティーセンター
講師　杨　清娟(よう せいけん)さん
参加費　無料　※材料費は個人負担
定員　8 人（18 歳以上）
※応募多数の場合は抽選
申込期限
11 月 16 日（金）
※人権・同和問題学習が行われます。

申・問　豊野町コミュニティーセンター
☎45 − 2955

こすもす秋の大感謝祭

日時　11 月 23 日（金・祝）
午前 10 時〜午後 3 時
場所　サン・アビリティーズ駐車場（雨天時は同体育館）
内容　ステージイベント、うまかもん市、農作物販売、フリーマーケット、ゲームコーナー、お楽しみ大抽選会
問　熊本こすもす園　☎33−4551

うき・宇城エコフェスタ2012

楽しい雰囲気の中で環境問題について考えませんか。家具や自転車などの無料抽選会も行われます。今年は、動物愛護啓発コーナーも設けられます。
日時　12 月 2 日（日）
午前 10 時〜午後 2 時
場所　宇城クリーンセンター
問　宇城広域連合　☎32 − 4153

発達障害を知ろう

自閉症、アスペルガー症候群、学習障害などについて学ぶことができます。入場は無料です。
日時　12 月 5 日（水）
午後 1 時〜 3 時
場所　市不知火支所 2 階大会議室
講演「発達障害ってなんだろう！その対応は？そして支援は？」
講師　副田恵利子さん（県発達障害者支援センター相談員）
問　NPO 法人宇城きぼうの家
☎32 − 5948

子どもが喜ぶおせち料理

子どもが喜んで食べる創作おせち料理を作ってみませんか。
日時　11 月 26 日（月）
午前 10 時〜正午
場所　働く婦人の家
対象者　市在住または勤務の人
受講料　500 円
定員　16 人
託児　満 2 歳〜就学前まで
申込期間　11月12日(月)〜16日(金)
午前 9 時〜午後 5 時
※定員になり次第締め切り
申し込み方法　働く婦人の家窓口もしくは電話で申し込んでください。
※日程は変更になることがあります。また、定員に満たない場合は開講できないこともあります。
申・問　働く婦人の家
☎33 − 4141

ジュニアランニングクラブ

不知火 JRC（ジュニアランニングクラブ）は小学生の長距離チームです。年間を通して県内各地の大会に出場します。
練習日　毎週水・土曜日
場所　不知火グラウンド
会費　5,000 円／年（各種大会参加費は各自負担）
申・問　松江
☎090 − 4343 − 7544

訓練のサイレンが鳴ります

11 月 9 日（金）午前 6 時から約 1 分間サイレンが鳴ります。秋季全国火災予防運動の一環として市内全域で行う消防団非常招集訓練のサイレンで、災害ではありません。ご了承ください。
また、11 月 9 日(金)〜 15 日(木)に掛けて、近隣市町でもサイレンが鳴ります。

問　危機管理課　☎32 − 1111

のぞいてみませんかアーチェリー〜アーチェリー初心者教室〜

日時　11 月 16 日〜毎週金曜日
午後8時〜9時30分(全10回)
場所　松橋体育館
対象　小学 5 年生以上
定員　20 人（先着順）
講師　市アーチェリー協会
受講料　1,000 円（的紙、テキスト代）
申込期限　11 月 15 日（木）
※弓具などは協会で準備します。
申・問　市アーチェリー協会　松浦
☎090 − 2960 − 6600

スポーツでリフレッシュ！

秋のイベント
日時　11 月 17 日（土）
午前 9 時 30 分〜 11 時 30 分
場所　サン・アビリティーズ周辺
種目・定員　子ども体操（30 人）、ウオーキング(30人)、3B体操(20人)、スポーツ吹き矢（10 人）
参加料　500 円（会員は無料）
準備品　運動できる服装、体育館シューズなど
申し込み方法　窓口もしくは電話で申し込んでください。
申込期限　11 月 12 日（月）
午後 4 時
ゴルフ大会
日時　11 月 22 日（木）
午前 8 時 30 分集合、9 時スタート
※少雨決行

場所　あつまるレークカントリークラブ
参加資格　会員およびゴルフ愛好者
定員　28 人（一人での参加大歓迎）
※定員になり次第締め切り
参加費　会員 1,000 円、一般 2,000 円
※当日はプレー費 8,300 円が別途必要（食事別）。キャディー付き。
申し込み方法　申込期限までに参加費を持参の上、窓口で申し込んでください。※キャンセル時の返金はしません。
申込期限　11 月 15 日（木）午後 4 時
申・問　総合クラブまつばせ
（サン・アビリティーズ内）
☎53 − 9352

インダストリアル研修館 秋の作品展

絵画や陶芸、竹工芸、能面、ステンドグラスなど、色々な作品を数多く展示します。また「ビデオ講座」の作品上映などを行います。
展示期間　11月6日(火)〜15日(木)
問　インダストリアル研修館（夢工房まつばせ）　☎32 − 5739

県立松橋支援学校「きらり祭」

ステージ発表や作品展示のほか、花や野菜、木工製品の販売を行います。
日時　11 月 10 日（土）
午前 9 時〜午後 2 時 20 分
場所　学校敷地内一円
問　県立松橋支援学校　髙木教頭
☎32 − 0729

オストメイト医療講演会・相談会

オストメイトの皆さんや関心のある人を対象に医療講演会や相談会を実施します。参加は無料で事前申し込みは不要です。
日時　11 月 10 日（土）
午後 1 時 30 分〜 3 時 30 分
場所　熊本中央病院
問　日本オストミー協会県支部
☎096 − 384 − 1012

笑いと漢方で健やかに！〜日本薬理学会市民講座〜

日時　11 月 18 日（日）
午後 2 時〜 4 時
場所　パレアホール（熊本市）
参加費　無料
定員　300 人（先着）
申し込み方法

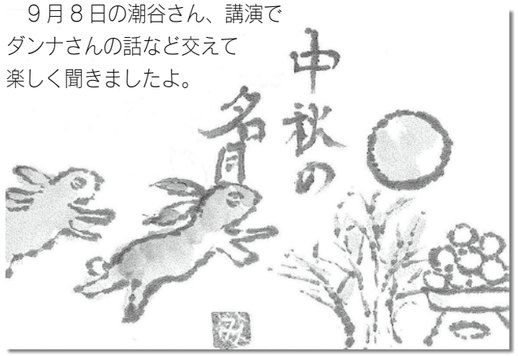
FAX、E メールのいずれかで、郵便番号、住所、氏名（ふりがな）、連絡先を記入の上、11 月 10 日（土）必着で申し込んでください。
申・問　同講座事務局
☎・FAX　096 − 371 − 4182
メールアドレス
pub-prog@kumamoto-u.ac.jp

みんなの広場

このページの主役は、読者の皆さんです。
あなたのメッセージ・ニュース・イラスト・
写真などなど…待ってま〜す。
クイズの答えもお忘れなく!

●けんママさん（不知火町）
　1ヵ月前から、不知火温水プールとウイングまつばせのトレーニングルームを利用してダイエット中です。夜も開いているので活用しやすい施設です。少しずつ効果が出てきています。

●不知火太郎さん（不知火町）
　9月8日の潮谷さん、講演でダンナさんの話など交えて楽しく聞きましたよ。



●ライフ14さん（小川町）
　ずいぶんと過ごしやすく…肌寒い日が続きますね。スポーツの秋ですが、私は昨年膝を故障し、手術しました。一日でも早く大好きなスポーツができるようになりたいなぁ。。。

●ゆりさん（三角町）
　三角に住んでいるのに西港の事をあまり知らなくてびっくりしました。ムルドルさんてすごいですね（うちの蚊もどうにかしてほしいです…）。

●パワフル母ちゃん（松橋町）
　わが家の五女と長男が通う保育園の運動会があいにくの雨で、初めて近くの小学校の体育館でありました。体育館での練習をしていなかったので、私はマーチングの立ち位置を心配していて、娘もとても緊張していましたが、見事にやり遂げて先生からも褒めていただきました。娘の成長に感激して、先生方への感謝の気持ちでいっぱいです。保育園最後の運動会、本当によく頑張りました。

めしもり

▶スポーツの秋と思いきや、芸術芸能の秋を満喫しました。紅葉の秋を楽しみながら、冬支度といきたいものです。おいしいものを食べて体を温めよう。（メイテン）

▶秋本番です。各地では工夫の凝らされたイベントが盛りだくさんです。イベント取材はもとより、皆さんのすてきな笑顔を撮りに伺います。（ぶん）

▶初めて小川伝統芸能披露大会を見ました。獅子舞のダイナミックな動きと出演した子どもたちの真剣なまなざしに圧倒されっぱなし。古いものを守るって良いですね。（カール）

今月のプレゼント

「㈱吉田レモニー」よりプレゼント

今月の締切　11月16日（金）必着

応募方法　郵便番号・住所・氏名（匿名希望の場合はペンネームも）・電話番号・クイズの正解と、メッセージ・イラスト・絵手紙・写真などをはがき・FAX・メールで送ってください。抽選ですてきなプレゼントが当たります。メッセージなどはみんなの広場で紹介することがあります。

あて先
〒869−0592（住所不要）宇城市役所　広報クイズ係
FAX　32−2222
メールアドレス　koho@city.uki.lg.jp

●先月号の答え　Q1−③　Q2−②　Q3−①

クイズ正解者でメッセージ・イラストなどの投稿者の中から「㈱吉田レモニー」より「マイルドあいかちゃん（温州みかん）」を10人にプレゼント!

今月のクイズ

Q1　11月23日（金・祝）にあるウオーキングは何を収穫して歩くでしょう。
①ブドウ　②ミカン　③ナシ　**ヒント**（P9）

Q2　松合小放課後子ども教室で子どもたちが習っているのは何でしょう。
①習字　②華道　③そろばん　**ヒント**（P13）

Q3　1月27日（日）にウイングまつばせであるコンサートでは誰が歌うでしょう。
①イルカ　②クジラ　③シャチ　**ヒント**（P26）

消費者トラブル注意報

話を聞くだけのつもりが…即日施術！美容医療のトラブル

商工観光課 ☎32−1604

　新聞のチラシを見て、気になっていた口元のしわ取りの話を聞くために美容外科へ行った。カウンセラーの女性からヒアルロン酸の注射を勧められ、「5、6万円だと効果は2〜3ヵ月、70万円なら2〜3年はもつ」と言われた。70万円も払えないと断ったが、しつこく勧められ、断り切れずその日のうちに施術をすることになってしまった。
　その後、医師から詳しい説明もないまま注射をされ、手持ちの5万円を支払い、残りは後日持参することになった。術後数日たったが、まだ患部が腫れていて、本当に効果があるのか不安だ。残りの金額を支払わなくてはならないか。

イラスト：黒崎玄

アドバイス
○美容外科などで、高額な施術を勧められたり契約をせかされたりするなどの美容医療サービスに関する相談が、幅広い年齢層にみられます。
○美容医療サービスは医療行為であり、身体的なリスクを伴います。また、多くは保険適用がなく高額な契約となりますので、十分に説明を受け、慎重に判断しましょう。

※商品・サービスへの疑問、多重債務・衣食住などの相談は「消費生活センター（☎33−8277）」へどうぞ
「消費者トラブル注意報」は、国民生活センターからの全国的な情報を元に掲載しています。

11月の休日当番医

　休日当番医は都合により変更することがあるので、必ず電話で問い合わせてください。なお、休日当番医の変更については、市役所・各支所で確認することができます。

期日	医療機関名
3日（土・祝）	佐藤医院（三角）☎52−2748
	松田病院（松橋）☎32−0666
4日（日）	松合医院（不知火）☎42−3445
	狩場医院（豊野）☎45−2017
	廣岡クリニック皮膚科（小川）☎43−6543
	宇城総合病院（松橋）☎32−3111
11日（日）	池田胃腸科内科（三角）☎52−2610
	たかはしクリニック（小川）☎43−0008
	県南高木クリニック（松橋）☎34−0177
18日（日）	錦戸整形外科（不知火）☎32−5775
	ダイヤモンドシティクリニック（小川）☎34−6071
	まつばせ児嶋クリニック（松橋）☎25−2522
23日（金・祝）	佐藤医院（三角）☎52−2748
	うきクリニック（松橋）☎32−6322
25日（日）	三角クリニック（三角）☎52−3003
	土屋医院（小川）☎43−0333
	うちの小児科小児外科医院（松橋）☎32−0550

11月の市民相談

ご自分の相談内容に応じてどの会場もご利用になれます。
※相談時間は正午〜午後1時を除きます。

種別		期日	時間	場所
夜間納税		毎週木曜日	17:15〜19:00	本庁1階収納課窓口
行政		11月13日（火）	9:30〜12:00	農業就業改善センター（松合）
			12:30〜15:30	不知火支所1階
人権		11月20日（火）	10:00〜15:00	不知火公民館
人権・行政		12月　4日（火）	13:00〜16:00	豊野公民館
法律相談	福祉	11月21日（水）	14:00〜16:30	不知火老人福祉センター
	一般	12月　5日（水）		三角老人福祉センター
※法律相談は、事前予約が必要。 申・問 市社会福祉協議会☎32−1316				
年金		11月20日（火）	10:00〜15:00	宇土市役所
		12月　4日（火）		新館　第2会議室
※年金相談は、事前予約が必要。 申・問 熊本東年金事務所☎096-367-2503				
消費生活		土・日曜・祝日を除く毎日	10:00〜16:00	本庁新館1階消費生活センター
高齢者介護			8:30〜17:15	市地域包括支援センター（不知火支所2階）
認知症		11月22日（木）	13:30〜15:30	市地域包括支援センター（不知火支所2階）
こども		土・日曜・祝日を除く毎日	8:30〜17:15	児童福祉センター（不知火支所1階）
就職・転職		土・日曜・祝日を除く毎日	8:30〜17:15	本庁3階雇用対策課窓口
		毎週水曜日	13:00〜16:00	三角センター
		毎週木曜日		小川支所1階

図書館情報　中央図書館　☎32－6211

休館日…11月5日（月）、12日（月）、16日（金）、19日（月）、26日（月）、30日（金）

特設コーナー		
中央図書館 ☎32−6211	一般	芸術の秋！
	児童	食べたくなっちゃう絵本
三角図書館 ☎53−1849	一般	マイホーム〜夢ふくらむ理想の家を〜
	児童	世界の民話 〜楽しくゆかいな話が盛りだくさん！〜
松橋図書館 ☎32−0878	おいしいご飯が食べた〜い	
小川図書館 ☎43−5111	秋の夜長に昔話を読んでみよう	
豊野図書館 ☎45−3205	大人も楽しめる絵本 〜秋の夜長にじっくりと〜	

Book information　話題の本紹介

「おしゃれな庭を作る材料と使い方の本」
学研パブリッシング著/学研マーケティング

ナチュラルからスタイリッシュな庭まで、庭作りにすぐ使いたくなるおしゃれな材料をたくさん紹介。自分でできる庭作りも、イラストを交えて解説します。

「おやすみ、はたらくくるまたち」
トム・リヒテンヘルド絵、シェリー・ダンスキン・リンカー文/ひさかたチャイルド

広い工事現場でせっせと働く車たち。今日も1日ごくろうさん。乗り物が大好きな子どもにぴったりの絵本。

移動図書館車「うきうき号」巡回予定表

※到着時間は天候・交通事情などにより変動することがあります。
※貸し出し時間は約30分です。

11月	巡回地	時間	11月	巡回地	時間	11月	巡回地	時間
1日・15日（木）	松合出張所	14:00	7日・21日（水）	小川歴史資料館	14:00	9日・30日（金）	社会福祉協議会 松橋支所	14:10
	老人ホーム松寿園	14:40		大空保育園	15:00			
2日（金）	河江保育所	10:30	8日・22日（木）	豊福公民館	10:30	13日・27日（火）	豊川保育園	10:30
	ＪＡ海東支所	14:00		豊野福祉センター	14:00			
6日・20日（火）	青海保育園（6日は運休）	11:00		豊野グラウンドゴルフ場	14:25	14日・28日（水）	ひまわり保育園	10:30
	古氷団地	14:30		豊野支所	14:45		両仲間団地	14:00
	戸馳保育園	15:30		豊野保育園	16:30		南豊崎公民館	15:00
	大岳保育園	16:20					竹崎児童館	16:00

三角西港 世界遺産を目指して！

No.16
三角西港の緻密な都市計画②

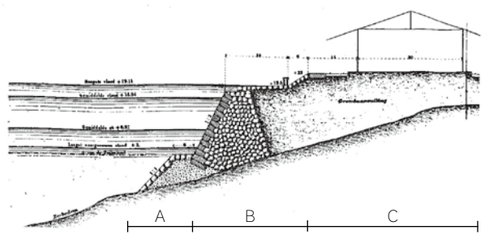
今回は岸壁についてお話します。

三角西港の岸壁は整然とした四角い石（切石）で積まれており、柔らかい曲線と相まって美しい景観を形作っています。もともと海だったところにどのようにして造られていったのでしょうか。

岸壁の造られた海底の地盤は岩盤と固い土からなっており、そこへ十分な量の小さな割石を小舟から投入します。そのまましばらく寝かせたあと平坦にならし、この上に岸壁の最下部を築くため切石が投入され、人の手で組まれていきます（図Ａの部分）。この仕事は潜水夫が担いました。

その上に最高水位の高さまで1：2の勾配で切石を16段積み上げ、切石の後ろは大きめの割石で埋めます。岸壁上面は約5.5mの幅を持ち約15㎝の水勾配を取り、その後ろに1.8mの幅で勾配を付け、その高さは海面から約6.5mとします。この高さで地面を造り、高く越してくる海水に備えます（図Ｂの部分）。そこから約4mの幅で貨物運搬用の空き地を設け、その後ろに約9mの倉庫建設のための土地を確保しています（図Ｃの部分）。

このように、三角の地形、潮位を踏まえ、さらに開港後の貿易のための倉庫用地を確保するなど、緻密な設計がなされていますが、現地に立ってみるとそのようなことよりただ美しい景観が目を引きます。それは築港に関わった天草石工をはじめとする多くの職人たちが、オランダ人技師ムルドルの設計を現場で丹念に仕上げていったからではないでしょうか。日本とオランダの双方の技術の集大成が岸壁の美しさに現れています。



不知火美術館情報　通常料金（大人300円、大学・高校生200円、中学生以下無料）　☎32－6222

●市民文化祭　絵画展　観覧無料

期間　11月4日（日）まで

市民が楽しんで描いた油絵、水彩画、淡彩、切り絵を約130点展示します。

●市民文化祭　作品展　観覧無料

期間　11月6日（火）〜11日（日）

陶芸、書道、俳画、手芸、版画、押し絵、グラスアートなどバラエティーに富んだ作品がたくさん並びます。

●松井寛写真展　観覧無料

期間　11月27日（火）〜12月2日（日）

熊日写真展で熊日賞を受賞した市在住の松井さんが、今まで撮り続けてきた風景、人物、鳥などの写真の中から約70点を展示します。

●第8回 UKI 美展　観覧無料

期間　11月13日（火）〜25日（日）

休館日　11月19日（月）

宇城地区の画家・愛好家で作っている宇城美術協会員と一般の応募者が油彩・水彩・日本画などの力作を約80点出品します。

※作品研究会

日時　11月24日（土）　午後3時

講師　坂本 寧さん（坂本善三美術館 名誉館長）

平岡正躬「社のある風景」

ウイングまつばせ情報　☎32－5555

ひと・まちふれあい事業
〜「夢コンサート」福祉のまちでうきうき邦楽！〜

日時　11月17日（土）

会場　ウイングまつばせ　コミュニティアリーナ

開演　午後2時　**入場料**　無料

箏曲家・澤村祐司さん、尺八奏者・見澤太基さん、ピアノ・小田朋美さんによる邦楽コンサート。お互いを思いやり、一人一人が豊かに暮らせる町づくりのため、障がいを持つ人や、地域の人がお互いを知り、支え合うきっかけ作りを目的とするコンサートです。

箏曲家
沢村祐司さん

尺八奏者
見澤太基さん

ピアノ
小田朋美さん

宝くじ文化公演
〜イルカ　40th Anniversary コンサート2012〜2013 共に生きる…この時を〜

日時　平成25年1月27日（日）

会場　ウイングまつばせ 文化ホール

開場　午後4時30分

開演　午後5時

入場料（全席指定）

一般　2,000円（当日2,500円）

高校生以下　1,000円（当日1,500円）

入場券前売所

ウイングまつばせ、ラポート、パルシェ

※宝くじの助成により、特別料金となっています。
※前売りで完売した場合は、当日券はありません。
※未就学児の同伴・入場はご遠慮ください。

広報うき
KUMAMOTO UKICITY
平成24年11月号 No.118

伝統を受け継いで…底井樋太鼓だ!!

市伝統文化芸能まつり（ウイングまっぱせ）10月14日

もくじ

P 2　旬を知る・市長は今！
P 3　人権フェスタ2012
P 4　特集 もっと知ろう、税のこと！
P 8　2012秋のたより・イベント
P12　うきうき レンズ
P14　雇用促進協議会
P16　インフォメーション
P22　うきうき情報局
P28　すこやかNEWS

プロがおススメ　暮らし情報

すこやかNEWS

vol.20「塩分と血圧の関係について考えてみよう」編

前回の「高血圧を改善しよう」編では、血圧が高め（130/85mmHg 以上）の人に必要な生活改善の一つとして、「減塩」があげられていました。

塩分の摂り過ぎで高血圧を引き起こしている人にとって、減塩は血圧を下げるのに有効であるとされています。今回は塩分と血圧の関係について考えてみましょう。

塩分を摂り過ぎた場合、私たちの体の中ではどのような変化が起こっているのでしょうか。味付けの濃いものを食べた時を想像してみてください。次のような変化が起こると予想されます。

塩分を摂り過ぎる⇒喉が渇く⇒水を飲む⇒体内の水分＝血液量が増える⇒血管に圧力がかかる（高血圧状態）

摂り過ぎた塩分は体に不必要なものなので、外に出す必要があります。どこから出ていくのでしょうか。実は、尿として大半が出て行きます。水分（尿）と一緒に塩分が出て行くことで、私たちの体は元の状態に戻ります。

しかし、尿として出せる量には限界があります。出せる量以上に過剰に塩分を摂ってしまうと、塩分は体内に残ってしまい、それを出そうと尿を作る腎臓が働き続けます。そうなると腎臓が疲れて弱ってしまい、ますます出にくくなってしまいます。

このような状態を予防するためには、必要以上に塩分を摂り過ぎないようにすること。個人差はありますが、尿として出すことができる量は 6 ～ 9g/ 日（※）といわれています。ですが、厚生労働省が調査した日本人の塩分の摂取量（平成 22 年度 国民健康栄養調査）をみると、平均して 11g（※）程度摂っているそうです。

あなたは、一日にどれくらい塩分を摂っているでしょうか。もし、摂り過ぎていると思われる人は、無理のない減塩方法について私たち栄養士と一緒に考えてみませんか？

※味噌汁 1 杯で 1 ～ 2g、梅干し 1 個で 2 ～ 3g、インスタントラーメン 1 個で 6 ～ 7g の塩分を含んでいます。

園田由香管理栄養士

問　宇城市保健福祉センター　☎ 32 － 7100

健康と美容のためのヘルシーレシピ

ホウレンソウののり巻き

副菜もう一品
運動推進中！

材料（2人分）
ホウレンソウ100g（1/2袋）、焼きノリ3g（1枚）、スライスチーズ20g(2枚)　★ホウレンソウを卵焼きにするなどアレンジ自在

作り方
①ホウレンソウは柔らかくゆで、冷水にさらしてしっかり水気を絞っておく。
②ラップを広げ焼きノリをしき、端から手前1ｃｍほどあけて、スライスチーズをおく。さらにその上に、ホウレンソウをおく。
③端からきつめに巻いていき、巻き終わりを下にして、しばらくおいておく。
④ノリがしんなりしたらラップをはずし、好みの長さに切る。
（エネルギー47kcal　塩分0.3g）

今月の取材日記

10月15日（月）豊川小4～6年生18人がカボチャを収穫しました。通学合宿の一環で6月に自分たちで植え、9月上旬の合宿時に収穫予定でしたが、今年は猛暑のせいか遅れてしまいました。とれたカボチャの量にびっくりの子どもたち。家では上手に料理できたかな!?

わが家のあかちゃん

つくしちゃん（三角町）
笑顔をいつも
ありがとう。

かんな
柑奈ちゃん（松橋町）
そうたお兄ちゃん
大好き☆

発 行 / 熊本県宇城市　編 集 / 情報統計課　〒869-0592　熊本県宇城市松橋町大野 85
TEL（0964）32-1111　FAX（0964）32-0110　ホームページアドレス http://www.city.uki.kumamoto.jp
環境保護印刷の「水なし印刷」で印刷されています。再生紙使用　印刷 / 敷島印刷株式会社