



ブーン・レイ中学校にて記念撮影



民族衣装を着てファッションショー交流会

今年で8回目となる市国際理解教育の一環の、中学生の海外ホームステイを中心とした国際交流事業が行われました。平成17年度から夏休みを利用した中学生の海外派遣事業を行い、異文化との交流や体験を通じて、豊かな国際感覚を身に付けた青少年を育成することを目的として実施しています。中国語圏は南寧(なんねい)市を、英語圏はシンガポールを訪れ、教育事情視察や研修が行われています。

これまでに、中国46人、シンガポール57人の生徒がこの事業を通して訪れています。今年も中国8人、シンガポール10人の生徒が訪問し、延べ121人の生徒が参加しました。

現地では昨年に引き続き、中国語圏は南寧市の第14中学校、英語圏はシンガポールのブーン・レイ中学校との交流がありました。派遣研修の事後報告書では、生徒全員がこの研修を通じ、「語学の大切さを実感し、この体験を今後に生かしたい」と感想を聞かせてくれました。



国際感覚を身に付け、次世代を担う人となり社会貢献のできる人材とされるよう願っています。

今回は、教育長をはじめ、参加した生徒を代表してシンガポール2人、中国2人の体験談を紹介します。



藤本 忠晴 教育長



国際感覚を持ち 未来へはばたく子どもたち

シンガポール空港を一步外へ出ると熱帯地方独特の植物・青々と茂った樹林が広がっていた。

次の日、一路交流校であるブーン・レイ中学へ。生徒数は数千人規模。民族衣装をまとった子どもの太鼓・民族楽器・民族衣装で出迎えの熱烈歓迎。

生徒たちはホストファミリーとの対面。期待と不安な顔を残してホストファミリー宅へ。その夜はシンガポール最大の観光地、マールライオンで有名なマリナーベイへ。無数のネオンとそれを映し出す海面。コントラストが観るものを魅了し感動、心を奪う。この夜は感動と興奮でなかなか眠りにつかなかった。

宇城市の子どもたちは何も臆することなく、堂々とみんなの前でパフォーマンス(大漁よさこい節)を披露。リーダーを中心に日本人代表として立派に責任を果たしてくれた。ありがとう。

あっという間にお別れの時。涙なみだのホストファミリーとの別れ。お互いに抱き合う生徒も見えた。

毎年行われるシンガポールや中国南寧市との国際交流。おじることなく文化や言葉の壁を乗り越え、たくましく交流を図る子どもたち。「将来はシンガポール・中国と日本を結ぶ架け橋になりたい」夢はどこまでも広がる。頼もしさに未来を期待せずにはおれない。この出会いを大切にしていきたい。



第14中学校歓迎交流会



中国南寧市ホストファミリー

中学生海外派遣研修報告

異文化に触れ、国際感覚を身に付ける!

山の幸 **レンコン**



レンコン(蓮根)は、ハスの地下茎が肥大した物で、食用として栽培。水田を転換して蓮池にして作るのが一般的で、葉は水面から1m以上伸び、直径も1mに達するので強風に弱く、台風被害が出やすいのが欠点。内部に空洞の穴があり、いくつかの節に分かれているが、節の長さは品種によって異なります。輪切りにすると穴が多数空いていることから「先を見通す」ことに通じ縁起が良いとされ、正月のおせち料理に重宝されています。

城尾孝児さん(63)【松橋町】

30代半ばに転作で始めたレンコンづくり。栽培方法など病害虫や天候に左右され苦労することもありました。長い間収穫ができ品種改良にも対応しています。最近はレンコンパーカーなどの新食感での食べ方もあります。縁起の良いレンコンば食べてはよい。



10月

旬を知る



ヒガンバナ(彼岸花)
ヒガンバナ科ヒガンバナ属の多年草。

マダイ 海の幸



マダイ(真鯛)は、スズキ目スズキ亜目タイ科に分類。成魚は雑食ですが主にエビ、カニ類を食べ、寿命40年と言われます。大きなものは1mに達する比較的大型の魚で、食用として多く流通するのは30-70cm程度。身は歯ごたえのある白身で、鮮度の落ちが遅いのも特徴です。「めでたい」との語呂合わせから、めでたい魚として慶祝事などで欠かせない高級食材とされています。

浦本勝さん(75)【三角町】

物心ついた時には漁に出取りました。はえ縄漁が主で、今は遊業船をしとります。一本釣りで、5年ほど前に11kgのマダイを釣り上げたことがあります。今は、遊業船でお客様に喜んでもらうことが一番の楽しみです。ぜひ魚釣りに来てはよい。



しのぎ市長は今!

「文化芸能を楽しむ」

日増しに秋の深まりを感じる今日この頃、一年で最も過ごしやすく、「実りの秋」、「読書の秋」、「スポーツの秋」、「文化芸術の秋」と言われるようにいろいろな事を楽しめる季節となりました。

10月14日(日)にウイングまつばせで、第8回となる「市伝統文化芸能まつり」が開催されます。

第一部では地域の伝統芸能団体の披露があり、第二部では～市民創作肥後にわか～「おがわ物語」と題し、キンキラ劇団の協力で、小川町の昔と今を地元住民や小学生の出演協力で面白おかしく語られます。ぜひお楽しみください。

話は変わりますが、去る8月に行政懇談会を旧町の5地区で開催しました。開催に当たりご尽力いただきました各地区の囑託員さんをはじめ、関係者の皆さまに感謝申し上げます。



各会場で市民の皆さまから貴重なご意見を拝聴することができました。市民の皆さまと直接話をする機会は大切だと考えています。今後も懸案事項など一つ一つ真摯(しんし)に対応してきたいと思っています。

ところで、私事ですが先月の初めにちょっとした不注意から転倒し、左足の膝を負傷してしまいました。市民の皆さまにはさまざまな面でご迷惑お掛けしましたことを深くお詫び申し上げます。入院中は日常生活の中で普段何気なくできていることができない不自由さ、健康であることのありがたさを改めて痛感しました。健康が第一です。さて、今年も実りの秋の収穫に感謝しながら、旬の食材を食し、秋まつりなどを楽しみましょう。

宇城市長 篠崎 鐵男

しのぎ市長とまちづくりトーク(11月15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。ご希望の方は、提案内容を具体的に明記し総務課秘書係(☎32-1111)へ10月19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をご遠慮願います)。

植野 希 三角中学校3年



心の底から友達といえる存在

今 回私が、この海外派遣研修に参加した理由は、まず英会話が好きだったからということです。実際シンガポールでは会話のスピードが全く違って、たくさん会話することで理解できるようになり、それがとても楽しくてうれしかったです。

私のホームステイ先はマンションで、家の中では靴を脱いでいました。ブーン・レイ中学校では靴は履いたままの生活だったので、一つの国の中にさまざまな文化があり、それを認め、文化が違うからといって差別をしたりすることはなく、仲良く生活していたので、「すごいな」と思い私も見習いたいと思いました。

私がこの研修で一番学んだことは、友達の大切さと温かさです。シンガポール行きが決まった時は、本当にうれしい反面、少し不安な気持ちがありました。しかし、事前研修では、会話をすることで笑顔が絶えませんでした。この時、「ああ、このメンバーなら何でも絶対できる」と確信しました。そして、「人って、こんなにもすぐに、心の底から友達といえる存在になれるんだ」と感じた瞬間でした。

この研修で、本当に多くの事を学ぶことができました。それは、宗教であったり文化であったり友達であったり、たとえ学校が違ったとしても、全ての人にあるものがあります。

それは「心」です。たとえその道が違ったとしても、人に対する「心」はみな同じだと感じました。

今回は、この様な素晴らしい経験をさせていただき、本当にありがとうございました。



河野 眞 松橋中学校3年



友達をつくること

生 活・文化・人々と触れ合うことができ、この研修事業でシンガポールに参加して、大きく3つのことを経験させてもらいました。

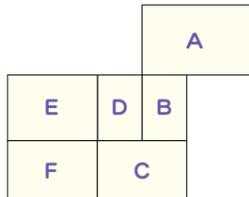
1つ目は、生活と文化についてです。シンガポールでは、共通語として英語が使われていますが、その他にも、中国語、マレー語などが使われているため、標識にはいくつかの言語が書かれていました。こういうことから、シンガポールは多民族国家だと思いました。また、ホストファミリーの家にお風呂がなくシャワー室が2つあり、日本と生活様式が違うと思いました。

2つ目に印象に残ったことは、ホストパートナーと公園へサッカーをしに出掛け、そこで一緒にボールを追いかけて、サッカーを楽しめました。言葉が通じなくても、スポーツを通して仲良くなったと思いました。

3つ目は、ブーン・レイ中の生徒の皆さんのことです。学校訪問時に、笑顔で演奏して僕たちを歓迎していただき、安心して学校に入れました。また、発表会では、僕たちが発表する時も、とてもノリがよかったので、気持ちよく発表できました。

このシンガポール研修で大きな目標である「友達をつくる」が達成できました。一緒に行った研修生と友達になれたし、シンガポールのブーン・レイ中の生徒さんとも友達になれました。

これからも、たくさんのお会いを大切にして、何事にも積極的に取り組もうと思います。またシンガポールに行きたいです。ありがとうございました。



- A. 「スリ・マリアマン寺院」を見学
- B. 美術の授業で切り絵を作成
- C. ホームステイの友達と上手にできた切り絵と一緒に記念撮影
- D. 体育の授業ではゲームやサッカー体験
- E. 文藝づくりに挑戦
- F. 家庭科の授業でクッキー作り



日程	場所	時間	行程
7月29日(日)	市役所 福岡空港発 シンガポール空港着 ホテル着	6:00 10:15 15:25 19:30	出発式 福岡より直行便で、シンガポールへ 入国手続き後、市内観光 【ホテル泊】
7月30日(月)	ブーン・レイ中 ホストファミリー宅	8:45 9:00 17:00	ブーン・レイ中学校到着 歓迎会・体験授業・学校見学など ホストファミリーと対面 【ホームステイ泊】
7月31日(火)	ブーン・レイ中 ホストファミリー宅	7:15 7:35 16:30	ホームステイ先の生徒と登校 授業参加 ホームステイ先へ【ホームステイ泊】
8月1日(水)	ブーン・レイ中 市内 シンガポール空港	7:15 7:35 10:00 13:00 21:00	ホームステイ先の生徒と登校 文化交流(ファッションショー)など ホストファミリーとお別れ・写真撮影 市内観光(セントーサ島ほか) 空港へ到着【機内泊】
8月2日(木)	シンガポール空港 福岡空港着 市役所	1:10 8:20 11:00	出国手続き後、直行便で福岡空港へ 入国手続き 解団式

平井 ねね 松橋中学校1年



「日本人は素晴らしい」と言われたい

参 加する前からこの研修を楽しみにしていました。現地の第14中学校でホームステイ先の家族と初対面では、私を見て笑ってくれたのでとてもうれしく、それまで緊張していましたが、それを見てとても安心しました。

次の日は、朝からショッピングや動物園に行きました。どこに行っても珍しいので思い出になりましたが、私がこの海外派遣で一番の思い出に残った事は、この日の夜に行った夜市のことです。

ショーウィンドーに飾ってある食べ物を私が指さして「これが食べたい」と言った時に、近くにいた中国人男性が「この子が俺のお金を盗もうとしている!」と怒り出しました。でも、その時ホームステイ先の家族が「この子はそんなことはない。そんな悪い子どもではありません」と必死になって私をかばってくれたのです。この時、勇気をもって自分の意見をはっきり言うことはすごいと思いました。

別れるとき、泣くのを必死に我慢していましたが、最後はやっぱり泣いていました。たった2日しか一緒にいなかったのに、こんなに別れを惜しんでくれるとても優しく良い人だと思いました。

これからも色々なことに挑戦して、色々な世界に行ってみたいと思います。そのためにも勉強をして、私を見た人が「日本人は素晴らしい」と言ってくれるような人になろうと思いました。この海外派遣研修という素晴らしい経験をさせていただき感謝しています。本当にありがとうございました。



山本 大華 松橋中学校1年



笑顔と感謝を学ぶ

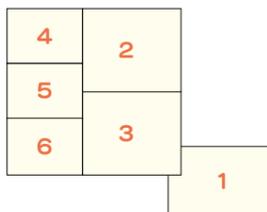
3 つのことを、この研修を終えて思いました。1つ目は笑顔でもコミュニケーションを取れるということです。第14中学校の皆さんとの交流会の時、最初は何を言っているのかわかりませんでした。でもこの時笑顔だったからたくさんの人とダンスをしたりジェスチャーで会話をすることができました。

2つ目は世界の広さです。私は少し悩んでいたことがありました。でも言葉が通じないことやもっと深刻な悩みを抱えている人々を見て、なんて私の悩みは小さいだろうと思いました。それを乗り越える方法はいつもあることに気がきました。だから私は悩みを持った人は一度は海外に行ってみたらいいと思いました。

3つ目は「感謝」です。この研修に参加するに当たりにたくさんの人にお世話になりました。事前研修で、自己紹介の仕方や文化などを教えていただき、多くの人たちの支えがあって、私たちは安心して参加できることを感じる事ができました。

ホストファミリーの皆さんは、南寧の観光や食事の用意など、心のかもったおもてなしをしてくださりました。中国語、英語もままならない私にたくさん話しかけていただき、とてもうれしかったです。そして通訳の人たちのおかげで内容の濃い話をする事ができました。

最後にこの研修に参加させてくれた両親と影で支えてくださった関係者の皆さんに感謝しています。本当にありがとうございました。



- 1. 友好交流会でのパフォーマンスもバッチリ!
- 2. 第14中学校の生徒と楽しく友好交流
- 3. 南寧市の生徒とホテルの中で記念撮影
- 4. ホームステイ先の生徒の家で
- 5. 市長もホームステイ先の家を訪問
- 6. 南寧市を訪問。副市長と友好交流

日程	場所	時間	行程
8月18日(土)	市役所 福岡空港発 上海虹橋(ホンチャオ)空港発 南寧吳墟空港着 ホテル着	6:00 9:50 16:20 19:05 19:30	出発式 中国東方航空便で上海へ 上海虹橋空港便で南寧市へ 南寧・吳墟空港到着後バスでホテルへ 【ホテル泊】
8月19日(日)	第14中学校 ホストファミリー宅	9:00 10:30 11:00	南寧第14中学校歓迎式、交流活動 学校見学 ホストファミリーと対面 【ホームステイ泊】
8月20日(月)	第14中学校 ホストファミリー宅	8:30 9:00 17:00	ホームステイ先の生徒と登校 交流活動 ホームステイ先へ【ホームステイ泊】
8月21日(火)	ホテル発 南寧吳墟空港発 上海浦東国際空港発 福岡空港着 市役所着	9:30 11:45 18:15 20:50 23:30	ホストファミリーとお別れ後、空港へ 上海航空便で上海へ 中国東方航空便 入国手続き 解団式



宇城市民文化祭

※日程・内容は一部変更になる場合があります。
 市文化協会事務局 塩山 ☎32-0875

【ウイングまつばせ】

11月2日(金) 午前9時30分～(展示は午前9時～)
 3日(土・祝)・4日(日) 午前10時～

ステージ コーラス・ダンス・カラオケ・大正琴・民謡・吟詠・日舞・太鼓・ピアノ・中学校吹奏楽部演奏・太極拳・箏・尺八・民舞・郷土芸能・ハーモニカ

展示 書・水墨画・写真・短歌・俳句・絵画・パッチワーク・和ろうそく・小川風・盆栽・福祉団体等作品・生け花展

【レポート】

11月3日(土・祝)・4日(日) 午前9時30分～

ステージ 日舞・コーラス・箏・民謡・童謡・カラオケ・ダンス・吟詠・エアロビクス・ウクレレ・太鼓・ハーモニカ

展示 生け花・絵手紙・文化財・陶芸・刺しゅう・パッチワーク・手編み・写真・書・ちぎり絵・俳句・短歌・絵画・工芸品・ヒョウタン・小川風・茶道コーナー



【小川総合福祉センター】

11月3日(土・祝) 午前9時30分～ 囲碁・将棋

【不知火美術館】

絵画展 10月30日(火)～11月4日(日)
作品展 11月6日(火)～11日(日)

第8回宇城市物産展

宇城市食とモノの祭典

とき 10月20日(土)・21日(日)
ところ イオンモール宇城駐車場

◆ステージイベント◆

20日(土)

午前11時00分 KUNI-KEN 三味線ライブ
 11時30分 秀岳館雅太鼓OB・桜龍太鼓・雅龍演奏
 正午 開会式
 午後1時00分 小川中学校吹奏楽部演奏
 2時00分 はなわ 爆笑ライブ
 2時30分 フラダンスショー
 3時00分 新米すくい大会

21日(日)

午前10時00分 県警察音楽隊
 安全・安心コンサート
 ウキウキハワイアンショー
 正午 デコボンジュース缶積み上げ大会
 午後1時00分 はせがわ天晴 大道芸ショー
 2時00分 あるぼジュニアダンス
 2時30分 新米すくい大会
 3時00分 TFキッズパトチーム演技



はなわ



昨年のデコボンジュース缶積み上げ大会

◆2日間共通イベント◆

・午後2時30分～くまモン人形焼き(数量限定)
 宇城市の特産品入り
 ・午後3時～新米すくい大会(数量限定)
 宇城市産新米(JA熊本うき提供)

◆目玉イベント◆

・20日午後0時30分～白玉ぜんざい無料配食
 (数量限定)

※スケジュールや出演予定者は、天候その他の諸事情により、変更または中止になる場合があります。

市 実行委員会事務局(商工観光課内)
 ☎32-1604

見逃せない! 秋のイベント

暑かった夏も終わり、秋到来—
 夏の色とは一味違う、秋のイベントに出掛けませんか

宇城市教育の日推進大会

とき 11月11日(日) 午後1時
ところ ウイングまつばせ **入場無料**

第1部 午後1時 「夢に向かって」

山本コウタロー
 トーク&コンサート
 「岬めぐり」などのヒット曲も交えて楽しいひとときを届けます。



第2部 午後2時50分 基調講演

「21世紀を担うリーダーとは～人間力とリーダーシップ」
 講師 大畑 誠也さん
 (九州ルーテル学院大学客員教授)

第3部 午後4時 COUNT FOUR(カウント フォー)ジャズ演奏

生涯学習課 ☎32-1111

スポレクフェア

とき 11月3日(土・祝) 午前9時
ところ ウイングまつばせ

対象 市在住もしくは勤務者
 参加料 100円/人
 申込期限 10月22日(月)
 種目 ミニバレー・ヘルスパレー
 ニュースポーツの体験もあります
 ※参加賞、抽選会もあります♪



市 スポーツ振興課 ☎32-1945

第8回

宇城市伝統文化芸能まつり

とき 10月14日(日) 午後1時
ところ ウイングまつばせ

スケジュール

午後1時00分 オープニング太鼓共演
 (不知火竜燈太鼓、宇賀岳鬼岩太鼓、豊野水晶太鼓、東松崎底井樋太鼓)
 1時45分 開会
第1部 2時00分 永尾ちよぼくれ
 2時15分 宮川虎舞
 2時30分 東松崎底井樋太鼓
 2時45分 仲町の茶わん鉢、うきうきレオクラブ
 (特別出演)
第2部 3時15分 肥後にわか「おがわ物語」



市 ウイングまつばせ ☎32-5555

宇城市の 人事行政

☎ 総務課職員係 ☎32-1111

市人事行政の運営などの状況
(平成24年4月1日現在)をお知らせします。

職員の任免・職員数

1.採用 (平成24年4月1日採用) (単位:人)

区分	試験の種類			選考	合計
	大卒程度	高卒程度	資格免許		
一般行政職	9	4	1	0	14
事務職	8	3	0	0	11
技術職	1	1	0	0	2
保育士	0	0	1	0	1
看護師	0	0	1	0	1
理学療法士	0	0	1	0	1
技能労務職	0	0	2	0	2
合計	9	4	5	0	18

2.退職 (平成23年度) (単位:人)

区分	定年退職	勸奨退職	その他				合計
			普通退職	分限退職	懲戒免職	失職	
一般職	13	4	3	0	0	0	20
技能労務職	4	0	0	0	0	0	4

3.部門別職員数 (単位:人)

部門区分	職員数(4月1日現在)			対前年増減数	
	平成22年	平成23年	平成24年		
一般会計	議会	6	5	5	0
	総務	134	134	132	▲2
	税務	25	25	25	0
	農林水産	49	44	42	▲2
	商工	10	12	11	▲1
	土木	41	40	42	2
	民生	103	102	100	▲2
	衛生	38	37	38	1
(小計)	406	399	395	▲4	
特別行政	教育	78	80	79	▲1
普通会計	計	484	479	474	▲5
公営企業等会計	病院	29	30	31	1
	水道	14	14	13	▲1
	下水道	17	16	15	▲1
	その他	21	22	22	0
	(小計)	81	82	81	▲1
合計	565	561	555	▲6	

※「部門」は、総務省実施の定員管理調査の分類に準じており、職員数には教育長を含みます。

職員給与 (1および2は「地方財政状況調査」の区分による数値)

1.人件費 (平成23年度普通会計決算)

歳出総額	実質収支	人件費	人件費率	(参考) 22年度の 人件費率
A		B	B/A	%
千円	千円	千円	%	%
25,936,732	983,142	5,183,772	20.0	19.0

※「人件費」には非常勤職員や特別職など(市長・教育長・市議会議員など)に支給される給料・報酬を含みます。

2.職員給与費 (平成23年度普通会計決算) (単位:千円)

給与費				職員一人当たり給与費(A)/479人
給料	職員手当	期末・勤勉手当	計(A)	
1,889,933	265,285	690,533	2,845,751	5,941

※職員手当には退職手当を含みません。職員数は、平成23年4月1日現在の普通会計における人数です。

(参考) 類似団体平均一人当たり給与費
5,959

3.職員の平均給料月額と平均年齢

区分	年齢平均	平均給料月額	平均給与月額	
一般行政職	市	43.5歳	331,100円	367,500円
	国	42.3歳	327,205円	397,723円
	類似団体	43.7歳	332,547円	401,218円
技能労務職	市	46.1歳	291,800円	328,600円
	国	49.5歳	283,862円	321,662円
	類似団体	49.1歳	294,128円	330,133円

※「給与月額」=給料+手当(扶養手当・通勤手当・住居手当)
国の給与には、地域手当・俸給の特別調整額などが含まれます(「平成23年国家公務員給与等実態調査」による)。

4.ラスパイレス指数 (平成23年4月1日現在)

区分	宇城市	類似団体平均	全国市平均
指数	98.5	97.7	98.8

※ラスパイレス指数とは、国家公務員の給与水準を100として地方公務員の給与水準を示す数値です。類似団体平均とは、人口規模、産業構造が類似している団体のラスパイレス指数を単純平均したものです。本年度の指数公表は年末ごろとなるため、平成23年4月1日現在の数値を掲載しています。

5.職員の経験年数別・学歴別平均給料月額

区分	経験年数			
	10年	15年	20年	
一般行政職	大学卒	250,400円	301,700円	362,300円
	高校卒	205,400円	258,200円	310,100円
技能労務職	高校卒	210,900円	256,600円	284,100円

※採用初年度を経験年数1年として計算しています。

6.職員の初任給

区分	市	国	
一般行政職	大学卒	172,200円	172,200円
	高校卒	140,100円	140,100円
技能労務職	高校卒	137,200円	137,200円
	中学卒	129,200円	129,200円
看護師	短大3年卒	188,900円	188,900円
	准看護師	153,300円	153,300円

※国の大学卒初任給は、一般職試験採用の額です。

7.一般行政職の級別職員数

区分	1級	2級	3級	4級	5級	6級	7級	計
主な職名	主事技師	主事技師	参事	主幹参事	課長審議員主幹	次長支所長課長	部長事務局長	
人数(人)	42	14	49	84	156	41	10	396
比率(%)	10.6	3.5	12.4	21.2	39.4	10.4	2.5	100

※市の給与条例に基づく、給料表の級区分による職員数です。一般行政職には、税務職・技能労務職・企業職などは含まれません。

8.期末手当・勤勉手当・退職手当

区分	市	国
期末勤勉手当	・平成24年度支給割合	・平成24年度支給割合
	期末手当 勤勉手当	期末手当 勤勉手当
	6月期 1.225月分 0.675月分	6月期 1.225月分 0.675月分
	12月期 1.375月分 0.675月分	12月期 1.375月分 0.675月分
	計 2.600月分 1.350月分	計 2.600月分 1.350月分
退職手当	・支給率	・支給率
	勤続年数 自己都合 勸奨・定年	勤続年数 自己都合 勸奨・定年
	20年 23.50月分 30.55月分	20年 23.50月分 30.55月分
	25年 33.50月分 41.34月分	25年 33.50月分 41.34月分
	30年 47.50月分 59.28月分	30年 47.50月分 59.28月分
最高限度額 59.28月分 59.28月分	最高限度額 59.28月分 59.28月分	
・その他の経過措置	・その他の経過措置	
定年退職早期退職加算率 (2~20%)	定年退職早期退職加算率 (2~20%)	
・平均支給額 21,762千円		

※期末・勤勉手当の内容は、平成24年4月1日現在のものです。退職手当一人当たりの平均支給額は、平成23年度支給分です。

9.その他の職員手当(主なもの)

区分	内容
扶養手当	・配偶者 13,000円 ・それ以外の扶養親族 6,500円 (配偶者なしの場合の1人目について11,000円、配偶者が扶養親族でない場合1人目について6,500円) ・16歳~22歳の子1人につき加算額 5,000円
住居手当	・借家 家賃の額に応じて27,000円を限度に支給 ・自宅 ①新築または購入後5年間 2,500円 ②その他 1,000円
通勤手当	・公共交通機関などを利用する場合は、55,000円を限度として運賃に応じて支給 ・自動車などで通勤する場合、使用距離(2km以上)に応じて、2,000円~24,500円を支給
時間外勤務手当	・平成23年度支給総額(決算額) 54,442千円 ※職員一人当たり平均支給年額 114千円 ・平成22年度支給総額(決算額) 64,382千円 ※職員一人当たり平均支給年額 133千円
特殊勤務手当(H24.4月分)	・職員全体に占める手当支給職員の割合 14.4% ・支給対象職員一人当たり平均支給額 20千円 ・手当の種類(手当数) 15種類 支給額の多い手当 医師研究手当 支給件数の多い手当 税務手当

10.特別職の報酬等

区分	報酬等月額	期末手当
市長	831,000円	・平成24年度支給割合
副市長	623,000円	6月期 1.225月分
教育長	573,000円	12月期 1.375月分
議長	403,000円	計 2.600月分
副議長	369,000円	加算措置・有
議員	348,000円	

※平成23年4月1日から特例により、市長の任期満了または退職の日までに限り、市長にあつては10/100、副市長・教育長にあつては5/100をそれぞれ乗じて得た額を減額し支給しています

職員の勤務時間・その他勤務条件

1.勤務時間

1週間の勤務時間	勤務時間の割り振り			
	始業	終業	休憩時間	週休日
38時間45分	午前8時30分	午後5時15分	60分	土・日曜

※休憩時間(正午~午後1時)

2.年次休暇 (平成23年1月1日~12月31日)

総付与日数	総使用日数	全対象職員数	一人当たりの平均使用日数
15,810日	4,274日	400人	10.7日

※全対象職員とは、対象期間に在籍した一般行政職員です。

職員の分限処分・懲戒処分

1.分限処分 (平成23年度) (単位:人)

処分内容	降任	免職	休職	合計
勤務実績が良くない場合	0	0	0	0
心身の故障の場合	0	0	8	8
職に必要な適格性を欠く場合	0	0	0	0
職制、定数の改廃、予算の減少により廃職、過員を生じた場合	0	0	0	0
刑事事件に関し起訴された場合	0	0	0	0
市職員の分限に関する条例第2条による場合	0	0	0	0
合計	0	0	8	8

2.懲戒処分 (平成23年度) (単位:人)

処分事由	戒告	減給	停職	免職	合計
法令に違反した場合	0	0	0	0	0
職務上義務に違反または職務を怠った場合	1	2	1	0	4
全体の奉仕者たるにふさわしくない非行のあった場合	0	0	0	0	0
合計	1	2	1	0	4

職員の服務

○営利企業などの従事許可 (平成23年度)

申請件数	許可件数
5件	5件

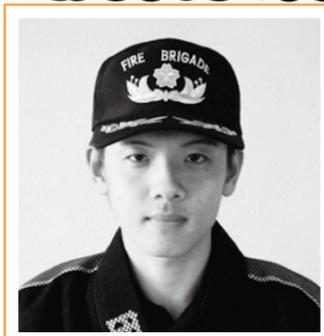
職員の福祉・利益の保護

○公務災害 (平成23年度)

前年度末現在未処理件数	受理件数	認定件数		取下げ件数	年度末現在未処理件数
		公務上	公務外		
0件	4件	4件	0件	0件	0件

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。



～消防団員としての責任感～

松橋方面隊第10分団第1部第1班 団員 能満 雄大

私は、勤務先の先輩方の熱い勧誘により今年の4月に入団しました。しかし、熊本市内に住んでいることもあってか、入団する前は消防団の存在すら知らず、今考えれば恥ずかしい話ですがどのような活動をしているのかさえ全く分かりませんでした。

しかし、優しい先輩方と活動を共にする中で、わずかではありますが消防団の活動内容や存在意義が分かってきたような気がしています。

そんな中、今年の6月に初めて火災現場に出動しました。私はそこで火災の恐ろしさを目の当

たりにして、ただただ呆然と立ち尽くすことしかできませんでした。そんな中、先輩方は自分が今できることに全力で取り組んでいらっしゃいました。

私は、そんな先輩方の背中を見て、一人一人の力は微力でも、人と人とが手を取り合って一つになれば大きな力になることを心の底から感じました。

私も市消防団の一員として、地元防災の原動力になれるよう強い責任感を持ち、これからの活動に取り組んでいきたいと思っています。



ティファニー先生の 日本つれづれ日記

- 名前 ティファニー・シャネル・ブランデレン
- 出身国 アメリカ
- 年齢 22歳
- 簡単な自己紹介をお願いします。

カリフォルニアのロサンゼルスから来ました。南カリフォルニア大学で英語、経営、デザインを学びました。私の母はインドネシア出身で、父はオランダの出身です。ですから私はそれぞれの違った文化を楽しみながら成長し、好奇心が旺盛です。来日する前にジャカルタで雑誌記者としての仕事も経験しました。旅行、写真撮影、食べる事、新しい人と出会う事が好きです。

5.好きな食べ物は何かですか？

ロサンゼルスは多文化で多くの種類の食べ物があります。基本的には好き嫌いはありませんが、特に好きな食べ物はメキシコ料理、タイ料理などの辛いものと日本料理が大好きです。

6.趣味は何かですか？

たくさんありますが、中でも小説を読む、ランニング、美術館巡りです。

7.市で何をしたいですか？何か目標はありますか？

日本の教育システムではどのように英語教

育がなされているのかを学びたいです。皆さんとの出会いの中で互いの文化について理解し、交流を深められたらと思っています。さらに、自身の表現や市の事をより知るためにももっと日本語を勉強したいです。

8.日本に興味を持ったきっかけは？

大学でデザインについて学んでいた時に、日本の伝統美にとっても感銘を受けました。伝統的な浴衣の形や色使いにとっても興味を持ちました。それ以来、日本の服や雑誌、ユニークな文具は私にとってとても面白く、好んで収集しています。2009年に初めて来日しましたが、それ以降も日本についてもっと知りたいと思っています。

9.あなたの街のことを教えてください。

私は、モンテレーパークと呼ばれているロサンゼルス市街地から西へ15分の所で育ちました。私の街には多くの中国人家族やメキシコ人家族がいました。異なる人種の人々が暮らす、わりと閑静な街です。

10.最後に市民にメッセージをどうぞ。

皆さん、私を快く受け入れていただきありがとうございます。生徒の皆さんと一緒に頑張りたいと思っています。そして市のことをもっと知って、ここでの生活を楽しまたいです。よろしくお祈りします。

環境レポート その4



豊野町上上郷での取り組み

分別収集の取り組み

今月は、分別収集の取り組みについて紹介します。市では、平成19年度から、現在23品目の分別収集を実施。平成23年度には、各行政区から約76,000kgの資源ごみが排出され、新たな製品に生まれ変わっています。

分別収集は現在6年目。市民の皆さんの協力で、事業開始直後と比較すると、資源ごみの分別・回収が円滑に行われるようになりました。

日頃は、行政区ごとに行っている分別収集ですが、毎年夏休み期間中に、小中学生が環境学習の一環として、分別収集の体験を行っています。

この学習は、子どもたちの環境に対する意識の高揚を図ること、保護者と一緒にごみを分別・排出することで、資源ごみに対する知識の向上を図ること、地域の人と接することで、地域性を身に付けることを目的としています。

具体的には、小学4～6年生、中学1～3年生が、

分別の種類や回収された資源ごみがどのような品目に再生されるかをチラシやパンフレットで勉強したり、自分たちが住む地域の分別収集日に合わせて、自宅のごみを保護者と確認しながら分別・排出したり、自分の住む地域からどのような資源ごみがどの位出されているか、などを学びます。

また、地域によっては、行政区の嘱託員や民生委員、PTA役員の人たちと協力し、小中学生が独居老人宅を訪問し、資源ごみの排出の手伝いをするところもあり、大変感謝されています。

今後も地域の皆さんにご支援とご協力をいただきながら、限りある資源や市の未来の環境について、改めて子どもたちと一緒に考えてみましょう。

※次回は環境教室についての取り組みを紹介します。



スローガン

“みんなでつくろう”
“安心の街”

この件に関する問い合わせ先
宇城警察署
☎ 33-0110
宇城地区防犯協会
☎ 33-3421

全国地域安全運動

10月11日(木)～20日(土)までの10日間

この運動は、安心して暮らせる地域社会を実現するために、防犯ボランティア団体、関係機関・団体などと警察が連携し、期間を定め、協働パトロールや防犯キャンペーンなど、地域安全活動をさらに強化するものです。

皆さんも、このような活動に参加し、「犯罪の起きにくい社会づくり」に努めましょう。

運動重点

- 子ども見守り活動の実施
- 夜間の一人歩きは避ける
- 時々後ろを振り返るなど周囲を警戒する
- 子ども見守り活動の実施

住宅を対象とした侵入犯罪の防止

- 短時間でも出掛ける前は、必ず戸締まりをする
- バケツや箱など2階への足場になるものを置かない

自転車盗・万引きおよび車上ねらいの防止

- 二重ロックを心掛ける(2つ以上のカギ)
- きちんと管理された駐車場や駐輪場に停める
- 車内に貴重品などを放置しない

子どもと女性の犯罪被害防止

- 子ども見守り活動の実施
- 夜間の一人歩きは避ける
- 時々後ろを振り返るなど周囲を警戒する

8/19 旧5町で開催 今後の町づくりのために行政懇談会

8/8~ 三角地区を皮切りに、市内5つの地区で市行政懇談会が開催され、多くの市民の参加がありました。

この懇談会は、市政に関する意見や要望を今後の町づくりに反映させることを目的に、合併以来毎年5地区で開催されています。篠崎市長をはじめ、藤本教育長、市幹部職員がスクリーンを使用しながら市の主要事業などを説明した後、市政全般について市民と市長・市幹部職員が質疑応答する形式で行われました。

8月17日の松橋地区の行政懇談会では、9人の住民から「老人福祉センター」、「生活保護」、「予算編成」、「宇城クリーンセンター」などについて質問・要望・意見が出されました。



行政懇談会で質問を受ける篠崎市長

8/19 三角西港で中学生の英文朗読会 英語に親しみをもって

8/19 三角西港の浦島屋で「中学生による英文朗読会」が開かれました。これは三角西港の文化・文学を考える会が主催で、14回目。

三角西港と縁のある小泉八雲の作品を読み、作者の生き方や時代背景を通して英語に親しむことで、少しでも英語の楽しさを学んでほしいという趣旨で始められました。

今回は三角中学校生徒7人などが、「浦島太郎」などの英文を読み上げ、日頃の練習の成果を披露しました。講評では東家美奈子さんから「会話の時にトーンを変えたり、読んでいる相手へ顔を向けることでもっと良くなりますよ」とアドバイスがあり、発表者は真剣な表情で聞いていました。



英文朗読をする三角中生徒

8/19 豊野ちびっこトライアスロン大会 夏休みに鉄人への挑戦!

8/19 第16回ちびっこトライアスロンinよの大会が豊野小学校周辺を会場に開催され、県内外から約100人が参加しました。

昨年、一昨年と悪天候などの影響で大会が中止されたため、3年ぶりの開催となった今大会。スイム・バイク・ランと学年ごとにA～Cクラスに別れ競技がありました。リレー部門では3人がそれぞれの種目をリレーし、3人手を取り合ってゴールしていました。

入賞者の表彰後に、参加者全員を対象とした恒例の「とらいあてろん」抽選会があり、さまざまな賞品を笑顔とともに手にしていました。

市内関係者入賞者一覧

【Aクラス】 女子①遠山心優(1年)

【Cクラス】 ③林田彩(6年)

【リレークラス】②ザ・スマッシュブラザーズ Y・R・J



リレーの部で手を取り合ってゴールする参加者

8/20 久具区地域資源保全隊 地元の川で生き物・水質調査を体験

8/20 久具区地域資源保全隊(赤星奮会長)が子ども会と一緒に、宇城地域振興局北側の旧大野川周辺で水質や生き物の調査を行いました。

この活動は、開発が進む中で農用地や河川環境を守るための取り組みとして始まったもので、今年で6回目。参加した子どもたち約20人と保護者10人は2班に分かれ、低学年は川や田んぼに生息する生き物調査、高学年は川の水質調査を行いました。

子どもたちは、地元の農業従事者や松橋高等学校生物部員などの指導を受けながら、水の大切さや水が生き物に与える影響などについて学びました。参加者を代表して長尾神治くん(当尾小6年)が「自分が住んでいる近くの川の状況について理解することができた。今日の学習を今後の生活にも生かしていきたい」とお礼の言葉を述べました。



生き物調査や水質調査を体験する子どもたち

8/21-23 宇城っ子のつどい 学んで遊んで新しい仲間づくり!

8/21-23 市内の小学5・6年生を対象とした「宇城っ子のつどい」が、阿蘇市の「国立阿蘇青少年交流の家」で行われました。

大自然の中での体験活動を通し、協力することの大切さや仲間への思いやりの心を育むなど、青少年の健全育成を目的に毎年開催されているものです。市内の小学生49人と、ボランティアリーダーとして小川工業高等学校と宇土高等学校の8人の生徒が参加しました。

阿蘇神社周辺での湧水地巡りでの学習の他、野外炊飯でカレーやピザ作りなどを体験し、子どもたち自身で役割を決め、苦戦しながらも協力しておいしい料理に舌鼓を打ちました。

参加した村端末夢さん(豊福小6年)は「みんなで作ったカレーはおいしかった。3日間でたくさんの友達ができ、協力することの大切さを学びました」と話してくれました。



湧水地巡りで街を散策する子どもたち

8/25-26 市少年軟式野球新人戦大会 不知火中野球部が初の栄冠

8/25-26 第5回市少年軟式野球新人戦大会が岡岳グラウンドをメイン会場に開催されました。市教育委員会後援。

この大会は、郷土を担う中学生が野球を通じて競技力の向上を図るとともに、その健全な心身を育成することを目的に、地元事業所の協力で毎年開催されており、県内から16チームを招待して、市軟式野球連盟の主催で行われています。

1日目は順位決定のトーナメント法で順位を決定し、2日目はそれぞれの順位でのトーナメント法で決勝まで行われました。この大会は、中体連後の新チームでの大会で、2年生が中心となり熱戦が繰り広げられました。その結果、市立不知火中学校野球部が初の栄冠を手にしました。



初の栄冠を手にした不知火中野球部

8/22 地域と取り組む教育が評価 ユネスコスクールに認定

8/22 国連教育科学文化機関(ユネスコ)のユネスコスクール認定証授与式が小川町のラポートで行われ、不知火中学校(長谷哲也校長)と小川小学校(畑中広澄校長)が認定を受けました。

現在、世界で約1,900校、国内では495校がユネスコスクールに認定されており、今回認定を受けた2校は県内初。

ユネスコスクールとは、ユネスコ憲章に示された理念を学校現場で実践するためのもので、「環境」、「国際理解」、「地域の文化財などに関する教育」などの分野を通して、持続可能な社会づくりの担い手を育む教育に取り組んでいることが条件となります。

不知火中学校では、俳句を通して伝統文化を学んだり、平成11年の高潮災害を教訓にした防災マップ作りなどの防災学習に取り組んでいます。また小川小学校では、地元を流れる砂川の環境調査活動や、獅子舞などの伝統文化を通じた地元商店街との交流活動を行っています。

なお、今回認定を受けた2校のほか、海東小学校も現在加盟申請中です。



認定を受けた長谷校長(写真右)と畑中校長

9/5 松橋高等学校情報処理科 高校生イチオシの地域マップが完成

9/5 松橋高等学校情報処理科3年生11人が、市内周辺のお薦め飲食店などを紹介した、手作りのマップとチラシを作成しました。

自分たちが暮らす地域をもっとよく知ることや、PRすることで地元の活性化につなげたいという思いから、生徒たちは徒歩や自転車で地域を巡り、見つけた店舗などを手作りマップに反映させました。

「地元の良さをもっと伝えるためにも、まずは自分がいろんなことに気付く必要を感じた」と話す、取材に携わった生徒たち。その一方で、「景色の良い場所や観光スポットなども加えて、より充実したマップを作成したい」と、早くも次回作への意気込みをのぞかせていました。

なお、今後マップとチラシは取材協力のあった店舗や松橋駅をはじめ、市内物産館、県や市の公共施設に設置されるほか、学校ホームページでも見ることができます。県立松橋高等学校HP (<http://sakura1.higo.ed.jp/sh/matsubasesh/>)



手作りマップとチラシを手にする松高生



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。



☎ 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・松田摩

☎ 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/kigyowork-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。

就職活動のワンポイントアドバイスNO.2

●就職活動において大切なこと

目標を決める

どのような仕事に就きたいかということはもちろんですが、いつまでに就職をするかという目標時期を決めることが大切です。「失業給付の受給中は焦らずゆっくりしよう・・・」という人がいます。しかしこの気の緩みが失敗を招く原因となることがあります。再就職には「今後も意欲をもって働きたい」「企業の発展に貢献したい」という強い気持ちが何よりも大切です。

積極的に活動する

求職期間中は、時間があることを良いことに、ただただと過ごしてしまいがちになります。時間を有効に使い、今後の自身(家族)の展望を考え、具体的な方向性を見だし、計画を立て、そして行動に移していくことが何よりも大切です。仕事も幸せも待ちの姿勢ではやってきません。ご自身が行動することによって初めてその後の展開を拓くことが可能になります。

チャンスを逃さないように準備を

計画を立てたら応募書類の作成や求人情報収集、面接準備など準備をしっかり行い、チャンスを逃さないようにしましょう。魅力的な求人には応募者が殺到して、早々に募集が締め切られてしまうことが多々あります。いつでも応募できる態勢にしておきましょう。

生活のリズムを整え、健康に留意する

再就職活動中は規則正しい生活を送り、元気に再就職ができるように、健康にも留意しましょう。自身の健康管理が大切です。また家族とも十分なコミュニケーションをとりましょう。周囲の人も皆さんの再就職を気に掛けているはずですよ。

人事担当者の声

- ①再就職活動が計画的で積極的な人は、仕事も頑張ってもらえるのではないかと期待が持てます。
- ②新しい会社での仕事に対して情報収集し、しっかりしたイメージを持っている人は、面接で安心感を覚えます。
- ③求人募集開始から時間が経つとタイミングを逃がすことになるので、いつでも応募できるよう準備しておくことが好印象につながります。

市内の職場紹介



宮川美代子さん(写真左)

社訓でもある「整理整頓」を大事にしています。手袋一つ、道具一つでも意識を持って、大事に扱うことで仕事にもつながり、おいしい農作物が育つと思います。

職場は活気があって明るく、笑顔いっぱい楽しい職場です。その中でも一番楽しい時は、苗を植え、手入れをしながら、大きく成長した野菜やトマトを収穫し、出荷する時です。そして店頭で並んだ姿を見るとうれしくなります。

※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。

人づくり・土作り・物づくり 明日の地球と食物を考える

有限会社 肥後あゆみの会 代表 澤村 輝彦

業種 農業 **従業員** 15人
生産物 有機JASトマト、野菜、米などの生鮮農産物、トマトジュース、ドライトマト、ケチャップ、ソース、ジャムなどのトマト加工品

住所 不知火町高良201-1
電話 33-7240 **FAX** 33-7340

もみき 縦木英介さん(左の写真右)

主力商品のトマトを作っています。自分で動くことのできないトマトの気持ちになって、天候に合わせて温度、水分の管理を行い、ハウスが心地よい環境となるように心掛けています。

また、従業員や新規就農を目指す研修生、学生さんなど、老若男女みんなで力を合わせて、楽しく仕事をしています。



ドライトマト加工風景

小川支所出張就職相談会開催中



【就職活動をサポートします】

あなたの仕事探しをお手伝いします。三角センターでは従来通り、水曜日開催。小川支所では6月から毎週木曜日に開催しています。

小川支所1階

毎週木曜日

日時 午後1時～4時

●求人情報の紹介

ハローワークや各種求人情報をお知らせします。

●就職活動のアドバイス

仕事探しや就職活動開始に当たってのアドバイスをします。

●各種セミナーの開催

就職に役立つパソコンや資格取得のためのセミナーを開催します。

●就職活動に必要な書類についてのご相談

履歴書・職務経歴書・添え状などの書き方について相談をお受けします。

三角町および小川町近辺にお住まいで、ハローワークなどへ相談に行くことが困難な人に相談員が面談し、求職に関するアドバイスや情報を提供します。履歴書の書き方、職務経歴書の作成など、どなたでもお気軽にご相談ください。

【ハローワーク宇城】へどうぞ

開庁時間 月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分

ハローワークでは仕事を探している人へ、さまざまなサービスを提供しています。

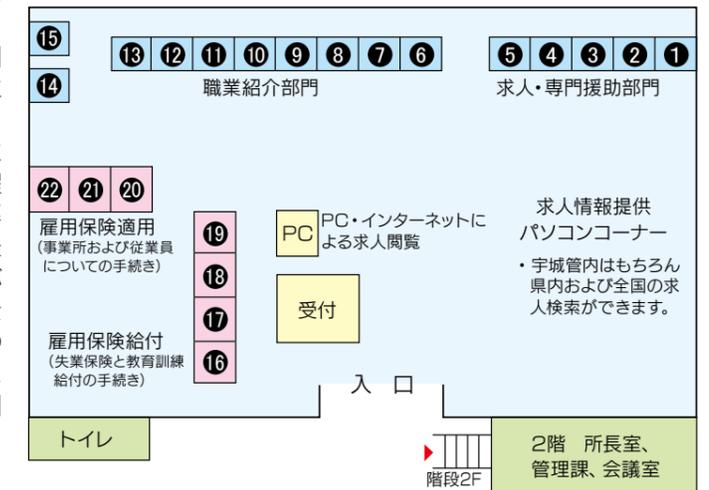
サービスの提供を受けるには、ハローワークに登録して、窓口で相談していただくことになります。登録後お渡しする「ハローワークカード」は全国のハローワークで利用できます。

ハローワークでは全国の求人を窓口で相談しながら探したり、自身で地域の求人を求人情報提供端末で見ることができます。

また、職業相談窓口において、希望する求人の応募状況の確認や、企業への面接日程調整を行った上で紹介状を発行します。応募にあたって実際に使用する履歴書、職務経歴書や面接への対策に関する直前のアドバイスなども行っています。さらに、やりたい仕事に就くための支援も行っていて、その人の就職活動に役立つような技能・技術を身に付ける必要があれば、職業訓練に関する相談もさせていただきます。

☎ ハローワーク宇城(松橋町松橋266)

☎ 32-8609



宇土市地域職業相談室

《ハローワーク宇城の附属機関》

パソコン4台を配置し、職業相談・職業紹介を行い、ハローワークと同様に「就職活動」の証明や「紹介状」の交付も行っています。

取扱時間 午前8時30分～午後5時(月～金曜)

住所 宇土市浦田町51(勤労青少年ホーム2階 宇土市役所の敷地内) ☎26-1003

小川町地区の家屋全棟調査が始まります

小川町地区の調査期間は10月から来年2月までを予定しています(小川町海東地区は一部実施中)。

市が委託した調査員(専門業者)2人1組で地区全域を巡回し、家屋課税台帳および評価図面と現況との照合を一棟一棟行っていきます。調査期間中はご迷惑をお掛けする場合がありますが、ご理解とご協力をお願いします。

※小川町地区の照合調査終了後は、不知火町地区、松橋町地区、三角町地区の順に調査を行っていきます。

豊野町地区の照合調査は終了しました。ご協力ありがとうございました。

新築・増築・建て替えや取り壊し家屋などの把握漏れがあった場合は、平成26年度に個別に再度調査の依頼をしますのでご協力をお願いします。

全棟調査についての詳細は調査に入る前に各世帯にチラシを配布しますので、そちらをご覧ください。るか担当窓口までご連絡ください。



全棟調査を行う調査員

☎ 税務課資産税係 ☎ 32-1487

市子どもあんしんコール

夏休みが終わって1カ月が過ぎましたが、「いじめ」や「不登校」のことで心配したり悩んだりしていませんか。一人で考え込まず、勇気を出して話してみればきっと安心できますよ。

保護者の皆さんも、子どもの事で悩みなどがあれば電話やメールだけでなく、直接の相談も受け付けています。安心してご相談ください。

また、「いじめ」などを見たり聞いたりした人も情報を寄せてください。秘密は固く守られます。

相談先 ☎ 090-7168-3883

メール ukishi.kodomo.anshin@docomo.ne.jp

相談日時 月・水・金曜の午前9時～午後5時(祝日を除く)

※メールは曜日・時間に関係なくいつでも送ってください

相談場所 市役所3階 子どもあんしんコール相談室

相談員 市教育委員会生涯学習課、青少年教育担当指導員、地域人権教育指導員

☎ 生涯学習課 ☎ 32-1934

消費生活研究グループの会員を募集します

研究グループでは、講師を招いて消費生活に関する学習や視察研修などを行っています。悪質商法や食の安全、環境問題など消費者問題は私たちの身近な問題としてテレビなどでも取り上げられています。賢い消費者になるために、一緒に楽しく学びませんか。

日時 平日昼間、年6回程、1回1時間半程度

参加者資格 市在住者

受付 随時

年会費 2,000円



☎・☎ 商工観光課商工振興係 ☎ 32-1111

可燃ごみ袋が3種類になります

10月1日から可燃ごみ袋が現在のサイズに加え、3種類になります。今まで通り販売店などで購入できます。以前のごみ袋も使用可能です。

・大袋については生ごみなどを大量に入れると重くなるので、持ち運びできる重さで出してください。

・収集日時・場所は今まで通りです。

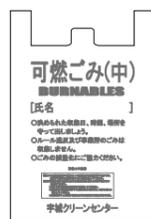
・ペットボトル、瓶、缶などは分別収集に出してください。指定袋で出していないなど、ルール違反のごみは収集できません。

大(60ℓ相当) 35円/枚

中(35ℓ相当) 20円/枚

小(20ℓ相当) 13円/枚

☎ 環境衛生課 ☎ 32-1598



障がい者を虐待から守りましょう

10月1日に障がい者虐待防止法が施行されます。この法律は、虐待によって障がい者の権利や尊厳が脅かされることを防ぐ法律です。

身体障がい、知的障がい、精神障がい(発達障がいを含む)のある人や、その他の心身の機能の障がいがある人で、障がいや社会的障壁によって、継続的に日常生活または社会生活に相当な制限を受けている人が対象となります(障害者手帳を取得していない場合も含まれます)。

障がい者虐待の種類

・養護者による虐待

障がい者の生活の世話や金銭の管理などをしていいる家族や親族、同居する人による虐待。

・障がい者福祉施設従事者による障がい者虐待

障がい者福祉施設や障がい福祉サービスの事業所で働いている職員による虐待。

・使用者による障がい者虐待

障がい者を雇って働かせている事業主などによる虐待

障がい者虐待に該当する行為

- ①身体的虐待 ②性的虐待 ③心理的虐待
④放棄・放任(ネグレクト) ⑤経済的虐待

通報義務があります

障がい者虐待に気付いた人には、通報義務があります。地域ぐるみの早めの対応や支援が、虐待されている障がい者だけでなく、虐待している家族などが抱える問題の解決にもつながります。通報や届け出をした人の情報は守られますので、ご協力をお願いします。

市では宇土市、美里町と共同で24時間体制の障害者虐待防止センターを開設し、障がい者虐待の通報、届け出の受理などを行います。

「宇城圏域障害者虐待防止センター」にご相談ください

障がい者の虐待に関わる通報や届け出、支援などの相談は、宇城圏域障害者虐待防止センターまでお寄せください。

☎ 22-5600 (年中無休、24時間受付)

☎ 社会福祉課障がい福祉係 ☎ 32-1387

介護者手当を支給します

市では、常時介護を必要とする寝たきりの高齢者や重度障がい者(児)を在宅で介護し、支給要件に該当する人に介護者手当を支給します。

支給要件 (1) および (2) に該当し、調査の結果支給基準を満たしている人

(1) 10月1日(基準日)現在、市内に居住し、住民基本台帳に記載されている人で、次に該当する人を1年以上在宅で介護している家族

・高齢者 要介護4または5と認定され、平成23年10月1日から今年9月30日まで継続している人

・重度障がい者(児) 身体障害者手帳の1種1級所持者または療育手帳A1所持者で、調査の上、支給が適当と認められる人

※65歳以上の人、または40歳以上65歳未満で、要介護認定対象の人は、重度障がい者(児)での申請はできません。

(2) 平成23年10月1日から今年9月30日の間に、病院入院・施設入所(ショートステイを含む)の利用が合わせて90日以内の人

支給額 1世帯当たり100,000円/年

支給時期 12月(予定)

申請期限 高齢者 10月31日(水)まで

重度障がい者(児) 10月15日(月)まで



☎・☎ 高齢介護課高齢者支援係 ☎ 32-1406

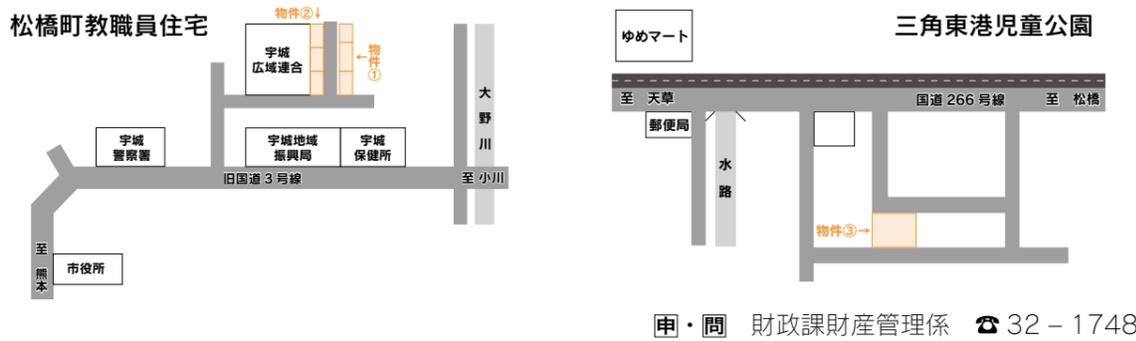
社会福祉課障がい福祉係 ☎ 32-1387

市有地を売却します

申込期間 10月18日(木)～31日(水)
(土・日・祝日を除く)
午前9時～午後5時(時間厳守)
※同日に希望物件が重複した場合には、後日抽選で契約します。

申し込み方法 市ホームページもしくは財政課備え付けの「購入申込書」で申し込んでください。
詳細はホームページもしくは財政課備え付けの「購入申込要領」を確認してください。

物件名	所在	地目	地積(m ²)	売却価格	備考
①松橋町教職員住宅	松橋町久具 字井手下 358-57・358-58	宅地	291.51	7,700,000円	建物付(築36年) 床面積(59.94㎡)
②松橋町教職員住宅	松橋町久具字井手下 358-61		226.27	6,090,000円	建物付(築36年) 床面積(59.87㎡)
③三角東港児童公園	三角町波多字鳥の崎 284-75		360.33	4,610,000円	



市営住宅の補充入居者を募集します

今回の募集は市営住宅に空き家が発生したため、入居者を追加募集します。

今回の募集は3月に実施する補充入居者募集とは別の扱いとなるので、現在他の市営住宅を申し込んでいる人も別途入居申し込みができます。

団地名	募集戸数	住所	構造	建設年度(年)	間取り
御領南団地	各1戸	不知火町御領 583番地	簡易耐火平屋	S44	2K
塚原団地		不知火町高良 1380番地		S41	
内村団地		豊野町糸石 3820番地		S51	3K

申込期限 10月31日(水)
申し込み資格 市営住宅の申し込みには一定の要件があります。詳しいことはお問い合わせください。
入居者の決定 11月13日(火)の公開抽選会で入居者順位を決定。

必要書類(別途書類が必要になることがあります)
①市営住宅入居申込書
②平成24年度所得証明書(入居予定家族全員分)
※平成23年1月以降に就職・退職などした人は別途必要書類
③滞納がないことの証明書(納税義務者全員分)
※課税がない人は所得課税証明書
④住民票謄本(申込者および同居予定者全員分)
※3月の補充募集の際に申し込んだ人も書類を改めてそろえて提出するようお願いいたします。



申・問 都市整備課住宅係 ☎ 32-1111

市職員の技術職募集

次の職種について、職員採用試験を行います。

職種(採用予定数)	受験資格
薬剤師(1人程度)	昭和52年4月2日以降生まれで、薬剤師の資格を有する人
学芸員(近現代美術)(1人程度)	昭和52年4月2日以降生まれで、学芸員の資格を有する人

試験日時 12月2日(日)午前8時30分
試験会場 市役所
申込期間 10月9日(火)～25日(木)
※消印有効(土・日・祝日を除く)
願書の請求および申し込み方法については総務課職員係までお問い合わせください。市ホームページにも掲載しています。
申・問 総務課職員係 ☎ 32-1111
Eメール somuka@city.uki.lg.jp

宝くじの助成金で備品を整備

小川町北小野区会では、コミュニティーの健全な発展を図ることを目的とした一般コミュニティー(宝くじ)助成事業により、地域活動の促進に必要な備品を整備しました。

この助成事業は、宝くじの社会貢献事業として、財団法人自治総合センターが助成するものです。今後は地域コミュニティー活動で大いに活用されることが期待されます。

購入内容 テーブル、イス、液晶テレビ、パソコン、デジタルカメラ、テントなど
問 企画課まちづくり推進係 ☎ 32-1902

人権擁護委員の新任・再任

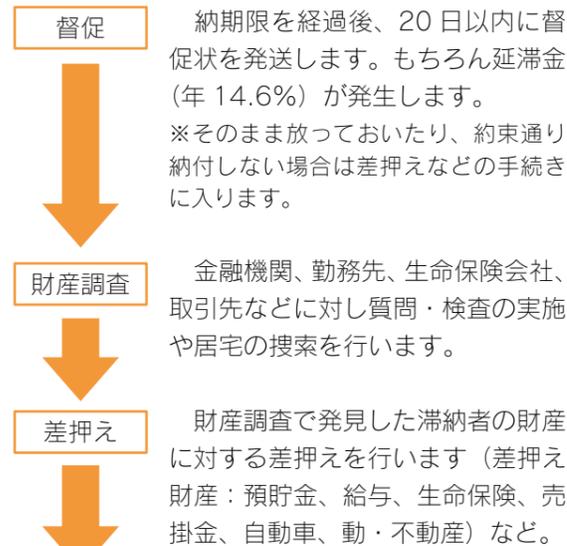
人権相談などで活躍する人権擁護委員として、10月1日(月)付けで法務大臣より委嘱されました。任期は3年です。



市では滞納処分の強化を行っています

市税や国保税を納期限内までに完納しない場合、納期限内に納税した人との公平性を保つため、滞納処分(差押えなど)を行います。

滞納処分の流れ



公売・換価 差押えた財産などは公売したり、差押えた債権を徴収し、滞納市税や国保税に充てます。

滞納者本人の市税・国保税に充当

滞納処分は、滞納額(延滞金を含む)がなくなるまで何度も行います。

平成23年度の処分実績

処分の区分	件数	差押の金額など
家宅捜索	16件	動産差押 329件
		現金差押 75,316円
		自動車(タイヤロック含む) 7台
不動産差押	37件	
預貯金差押	163件	9,424,196円
国税還付金差押	57件	3,792,325円
給与・年金差押	4件	742,760円
生命保険差押	3件	1,792,118円
債権等差押	24件	6,846,088円

問 収納課 ☎ 32-1497

うきうき健康ウォーキング 参加者募集!

家族や友人を誘って心地よい汗を一緒に流しませんか!
参加は無料。どの会場にも参加できます。お楽しみ抽選会もあります。

小川会場
開催日 11月11日(日)
コース 小川小学校周辺コース(約4km)
集合 午前9時に小川小学校
申込期限 11月1日(木)
☎ 小川支所健康福祉係 ☎43-1111



不知火会場 11月25日(日)開催
三角会場 平成25年2月開催

松橋会場
開催日 11月11日(日)
コース 市役所周辺コース(約5km)
集合 午前9時に市役所
申込期限 11月1日(木)
☎ 宇城市保健福祉センター ☎32-7100

☆申し込みは、各地区の健康づくり推進員や宇城市保健福祉センター・各支所窓口でも受け付けます。

豊野会場
開催日 11月18日(日)
コース 誉ヶ丘公園周辺コース(約3km)
集合 午前9時30分に豊野少年自然の家
申込期限 11月8日(木)
☎ 豊野支所健康福祉係 ☎45-2111

☆注意事項

- ・雨天の場合は中止となります。
- ・コースには多少危険な場所もあります。子ども連れなどは各自の責任で参加してください。
- ・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。

☎ 宇城市保健福祉センター ☎32-7100

インフルエンザ予防接種の費用を一部助成します



市では高齢者・障がい者・乳幼児・学童のインフルエンザ発病や重症化防止のため、インフルエンザ予防接種にかかる費用の一部を助成します。
助成対象者は市内在住(住民登録している)の人です。

種別	助成対象者	助成回数
予防接種法によるもの	満65歳以上の人	1回
	満60歳以上65歳未満で心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に障害を有するものとして、身体障害者手帳(1・2級)を所持の人	1回
市が助成するもの	満6カ月齢～15歳(中学3年生まで)	2回
	満60歳未満で心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能障害で身体障害者手帳(1・2級)を所持の人	1回

助成費用 接種費用の2分の1(上限2,000円)

接種期限 平成25年1月31日(木)

実施場所 市内協力医療機関(要予約)

※かかりつけ医での接種をお勧めします。

その他 市内協力医療機関以外で接種を希望する場合は、事前に最寄りの問い合わせ窓口で手続きが必要です(印鑑をご持参ください)。
満6カ月齢～15歳(中学3年生)の人は保護者同伴で接種してください。

- ☎ 宇城市保健福祉センター ☎32-7100
三角保健センター ☎52-2311
三角支所健康福祉係 ☎53-1111
不知火支所窓口係 ☎33-1111
小川支所健康福祉係 ☎43-1111
豊野支所健康福祉係 ☎45-2111



《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	3日(水)	9:30~10:30	豊野保健センター
		4日(木)		不知火老人福祉センター
		10日(水)		三角保健センター
		11日(木)		小川保健センター
		17日(水)		宇城市保健福祉センター
3・4カ月児健診	H24年6月生	10日(水)	9:00~9:20	不知火老人福祉センター
乳児健診	H24年2月生・H24年6月生	10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5月生	31日(水)	9:30~9:45	宇城市保健福祉センター
7カ月児健診	H24年2月生	12日(金)・26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3月生	4日(木)・25日(木)	13:00~13:20	宇城市保健福祉センター
2歳児歯科健診	H22年6月生	5日(金)・23日(火)	13:00~13:20	
3歳児健診	H21年6月生	2日(火)・24日(水)	12:45~13:00	
母子健康手帳の交付	妊婦	2日(火)・9日(火)・16日(火)・23日(火)・30日(火)	9:30~9:45	
マタニティポテイトーク(※)	妊婦	2日(火)・9日(火)・16日(火)・23日(火)・30日(火)	10:00開始	
はじめまして離乳食(※)	4~6カ月程度	25日(木)	9:45~10:00	宇城市保健福祉センター
もぐもぐ離乳食(※)	7~10カ月程度	22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 H24.5.1~H24.7.30	30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 S22.10.2~S22.11.1生	いきいき70講話	満70歳到達者 S17.10.2~S17.11.1生	きらめき75講話	満75歳到達者 S12.11.1~S12.11.30生

献血日程

期日	地域	場所	時間
25日(木)	松橋	市役所	9:30~12:00
			13:00~16:00
26日(金)	小川	イオンモール宇城	10:00~11:30
			12:30~16:00

パートナーシップ・フェスティバル

男女（みんな）で変える宇城市の未来 〜絆で拓いたこの5年〜

9月8日、ウイングまつばでパートナーシップ・フェスティバルが開催されました。市内外から約600人が来場。基調講演では、日本社会事業大学理事長の潮谷義子さんが、地域や社会における人のつながりの大切さを説きました。

ルが並びました。

潮谷義子さんによる基調講演
「今、役割を担うことは未来を拓くこと」

潮谷さんは、東日本大震災の被災対応から、高齢者や障がいを持っている人など、あらゆる立場や境遇の人に対して、配慮



潮谷義子さんによる基調講演

が行き届く防災策が必要であると説明。そして「地域のつながりが命を救う」と話し、被災地で津波が迫る中、独居の全盲の高齢者を隣人が連れ立って避難した事例を紹介、「日頃の生活の中で、それぞれの能力を生かし、つなぎ、補い合って、困ったときに頼れる地域をつくっていくことが大事です」と訴えました。また「考え、創意工夫すること、できる、頑張る自分をつくり上げていく。それが若い人もなお生き生きとした暮らしにつながっていく」と述べ、「自分が持つ知恵や力を、いろんな人に還元していったらいい」と呼び掛けました。



「あここの樹の会」によるオープニング

賢くみんなの年金学

年金相談をご利用ください

市では、年金事務所職員による年金相談を月に一回実施しています。年金に関する相談や手続きができますので、ぜひご利用ください。

実施日 毎月第1火曜日(祝祭日の場合は翌日)
時間 午前10時～午後3時
場所 市役所新館会議室(変更になる場合があります)

※事前に熊本東年金事務所への予約が必要です。
※相談の際には本人確認ができるものをご持参ください。代理人による相談には本人からの委任状が必要です。

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

電話による年金相談

一般的な年金相談に関する問い合わせは「ねんきんダイヤル」をご利用ください。

☎0570-05-1165 (ナビダイヤル)
IP電話・PHSからは03-6700-1165

実施日
月～金曜日 午前8時30分～午後5時15分
※月曜(休日明け)は午後7時まで
第2土曜日 午前9時30分～午後4時

※祝日、12月29日～1月3日は利用できません。



みんなの
年金学
学ぼう

じんけん

生涯学習課
人権教育係
☎32-1934

豊かな心

豊かな心について、考えたことはありますか。一人一人の捉え方は違うかもしれませんが、教育の中での「豊かな心」とは、美しいものに感動し、常に生きることの喜びと感謝の気持ちに満ち、明るく前向きに、たくましく生きようとする心、と定義されます。

私たちは日頃、自然体で笑顔のあいさつを交わし、人を大切に、何の疑いもなく人を信じて暮らしています。

ではなぜ、豊かな心を育まなくてはいけないのでしょうか。それは「自分の中の豊かな心を忘れてしまう」からです。人の話に流され一緒になって悪口やうわさ話をしてしまう弱い心や、人を痛めつける嫉妬心などが強くなるからです。そんな時は人の欠点ばかり見えて良さが素直に受け入れなくなり、人を信じられなくなります。

「火のないところに煙はたたない」と言います。しかし最近の人権侵害は火のないところにうわさ話が煙を立て広がっていきます。だから心を痛める人が増え続け、いじめや差別がなくなりません。

全ての人が豊かな心を忘れずにいつも身に付けているならば、悪口・うわさ話で心を痛める人もいないし疎外されることも差別やいじめも起こりません。

人を大切にすることとは人を尊重すること、人を信じるということは思いを受け入れることにつながります。

一人一人が本来の豊かな心を取り戻すには、温かい話をたくさん聞き、温かい言葉をたくさん使うことが重要です。そのためには人権フェスタや人権に関わる研修や集まりに参加しましょう。

まずは、自分で心掛けてみることから始めませんか。

夏休み父子そば打ち道場

7月31日にパートナーシップ・セミナー「夏休み父子そば打ち道場」を働く婦人の家で開催。市内の父子(おやこ)やおじいちゃん和孫のペア計5組が参加し、そば粉を丹念にこねて伸ばす工程から麺状に細く切ってゆがくまでの本格的なそば打ちに挑戦しました。



父子(おやこ)でそば打ち体験

講師の森田康広さんの手ほどきを受け、父子で協力し合いながら、硬くて力のいるそば打ちに励みました。「久しぶりに子どもと一緒に時間を過ごせた」などの声が聞かれました。

女性人材リストに登録しませんか

女性人材リストは、市の政策・方針決定の場に女性の意見を反映させ、また登録者に市が実施する諸活動へ参画する機会を提供したりするために作成されたリストです。

登録者を随時募集しています。あなたの知識や経験、能力を社会に生かすため、リストに登録しませんか。



リスト登録者研修の様子



	人口	男性	女性	世帯
8月末	62,396 (232)	29,468 (72)	32,928 (160)	23,046
前月比	-43	-8	-35	+8
出生…	46		72	
転入…	176		193	
※()内は外国人数				

県防災ヘリ・ドクターヘリの離発着場になることがあります

県防災ヘリ・ドクターヘリが、生命に危険のある傷病者を迅速に搬送し、救命率を向上させるために運航しています。場合によっては、次の場所で離発着することもあります。皆さまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

臨時離発着場所

三角町 三角東港公園、松前会館、済生会みすみ病院

不知火町 不知火グラウンド、天の平農村公園

松橋町 岡岳グラウンド、熊本南病院、南消防署

小川町 観音山グラウンド

豊野町 九州ショールワ

問 宇城広域連合消防本部総務課 ☎22-0554

買い物にはマイバッグを！

県では、レジ袋の削減に向け、10月の1ヵ月間「マイバッグキャンペーン」を実施します。

期間中は、一斉行動参加店において、レジ袋の無料配布中止(有料化)、「レジ袋は必要ですか」との声掛け、ポスターの掲示など、マイバッグ持参運動を展開します。

一斉行動参加店は県のホームページに掲載しています。皆さまのご理解とご協力をお願いします。

熊本県マイバッグ一斉行動参加店 **検索** ←

問 県廃棄物対策課 ☎096-333-2277

史跡・名所 探訪講座

マイクロバスで市内の名所・史跡を巡ります。ぜひ参加して、市の魅力を再発見しませんか。

対象 市在住または勤務の人
定員 25人 ※応募者多数の場合は抽選
参加料 無料 ※施設入場料などは自己負担
申込期限 10月10日(水)



期日	場所(予定)
10月15日(月)	松橋神社、豊福神社、萩尾ため池、宇城彩館
10月21日(日)	平原公園、小川阿蘇神社秋の大祭見学
10月29日(月)	誉ヶ丘公園、浄水寺跡地
11月5日(月)	三角西港、戸馳島散策
11月19日(月)	松合散策

※時間はいずれも午後1時～5時

申・問 中央公民館 ☎32-1080

県立松橋東支援学校学習発表会

子どもたちの学習成果発表や、ボランティア団体の楽器演奏があります。

日時 10月22日(日) 午前9時40分～正午頃

問 県立松橋東支援学校 教頭 飯田 ☎32-1726

船出浮き漁を体験しませんか

漁師さんと一緒に漁船に乗り込み、八代海の伝統漁法「船出浮き」を間近で見学し、取れたての海の幸を味わいませんか。

日時 10月28日(日) 午前10時

集合場所 八代内港大型舟溜り乗船場

募集対象 市在住の親子など

定員 10人※定員になり次第締め切り

参加費 1,000円/人(中学生以下500円) ※飲み物は各自持参

申込期限 10月12日(金)

申し込み方法 電話で申し込んでください。

申・問 企画課 ☎32-1111

よさこい踊り参加者募集

日時 11月3日～毎週土曜日 午後7時30分～9時30分

場所 松橋体育館

※参加費などが必要です。詳しくはお尋ねください。

申・問 宇城よさこい踊り隊実行委員会 岡 ☎090-3415-1954

県内の装飾古墳を一斉公開

古墳の内部に鮮やかな文様が描かれた装飾古墳。県内に多く分布していますが、日頃は保存のため公開制限が行われています。先人たちの文化をのぞいてみませんか。

日時 10月20日(土)、21日(日) 午前9時30分～午後4時30分

場所 宇賀岳古墳(松橋町 岡岳グラウンド敷地内)、永安寺東古墳、大坊古墳(玉名市)、チブサン古墳、横山古墳(山鹿市)、袈裟尾高塚古墳(菊池市)、塚坊主古墳(和水町)、石ノ室古墳(熊本市)

※参加費や事前申し込みは不要

問 文化課 ☎32-1954

済生会みすみ病院 健康フェスタ2012

アナウンサー木村和也さんの総合司会のもと、みすみ保育園などの楽器演奏や落語、お楽しみ抽選会があります。また、医師による健康相談、外科手術体験、CT撮影体験など、子どもから大人まで楽しめるイベントです。

日時 10月21日(日) 午前10時～午後3時

場所 済生会みすみ病院敷地内 ※駐車場に限りがあります。なるべく公共交通機関をご利用ください。

問 済生会みすみ病院 ☎53-1611

宇城の窯元めぐり

10月20日(土)～28日(日)に、「第6回宇城の窯元めぐり」が開催されます。期間中は、窯元の作品が当たるスタンプラリーのほか、各窯元で新作の展示販売が行われます。

宇城地域から生み出される、個性あふれる陶芸の魅力に触れてみませんか。

詳しくはホームページなどでご確認ください。

くまもと宇城・陶の会 **検索** ←

問 宇城地域振興局総務振興課 ☎32-2113

松寿園大運動会

日時 10月18日(木) 午前9時

場所 松寿園運動場(雨天時 松合体育館)

内容 鯛釣り、玉入れなど各種競技(ふたば保育園なども参加予定)

問 養護老人ホーム松寿園 ☎42-2016

～ホッ!と一息～ 男性のための珈琲セミナー

「家庭でおいしい珈琲を！」を motto に、おいしいコーヒーとデザートを楽しみながらホッとするひとときを過ごしてみませんか。

日時 11月5日(月) 午前9時30分～11時30分

場所 働く婦人の家

対象者 市在住または勤務の男性

受講料 500円

定員 16人

託児 満2歳～就学前

申込期間 10月10日(水)～16日(火) 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

宇城きぼうの家作業所祭り

障がい者との交流の場です。自由に参加できます。

日時 10月15日(月) 午前10時

場所 不知火町高良八幡宮境内

内容 フラダンス、バナナのたたき売り、焼きそば・焼き鳥・いきなり団子・手芸品・農作物などのバザー

問 NPO法人宇城きぼうの家 ☎32-5948

わくわく!いきいき! まつにしデー2012

心のこもった製品販売や作品展示をはじめ、地域団体などのステージ発表やバザー、出店など盛りだくさんです。

日時 10月14日(日) 午前9時40分～午後2時10分

場所 学校運動場ほか

問 県立松橋西支援学校 ☎33-2797

運動をしませんか

水中太極拳教室

日時 10月16日～毎週火曜日 午後2時～4時(全6回)

場所 不知火温水プール

定員 15人

参加料 2,000円(保険料込み。会員は無料)

入館料 300円/回(プール会員は無料)

準備品 水着、キャップ

卓球教室

日時 10月15日～毎週月曜日 午前10時～正午(全10回)

場所 不知火体育館

定員 15人程度

参加費 3,000円(保険料込み。会員は無料)

※申込期限はいずれの教室も10月10日(水)

申・問 NPO法人不知火クラブ ☎32-7321

司法書士・土地家屋調査士による法の日無料相談会

10月1日の「法の日」を記念し、登記・法律などの無料相談会を行います。

日時 10月6日(土) 午前10時～午後4時

場所 ウイングまつばせ

問 県司法書士会 ☎096-364-2889
県土地家屋調査士会 ☎096-372-5031

行政書士の無料法律相談会

県行政書士会宇城支部では「行政書士制度強調月間」の一環として、無料相談会を開催します。行政書士には守秘義務があります。安心してご相談ください。

日時 10月10日(水) 午前10時～午後3時

場所 市役所新館1階第5会議室

内容 遺言・相続、交通事故、会社設立など

問 行政書士会宇城支部 木下 ☎23-4323

さんさんのおはなし劇場

日時 10月11日(木) 午後7時

場所 ウイングまつばせコミュニティアリーナ

※会員、非会員で入場料が異なります(当日入会可能)

主催 うきうき子たのしい!!会

問 小川 ☎33-6742

無料調停相談会

土地や建物、交通事故、金銭トラブル、相続、家族の問題など、民事および家事全般について、調停委員が相談に応じます。相談内容の秘密は固く守られますので、ぜひご利用ください。

日時 10月17日(水) 午前10時～午後3時

場所 宇城簡易裁判所

問 三角調停協会(宇城簡易裁判所内) ☎52-2149

宇賀岳病院は「宇城総合病院」に変わりました

昭和59年の開院以降、地域の拠点病院として重要な役割を担ってきた宇賀岳病院が新築移転。10月から「宇城総合病院」として外来診療を開始しました。災害拠点病院や二次救急病院として、地域医療の中心的役割を担ってきた同病院。装いを新たに、今後も地域の中核的病院としての役割が期待されます。

☎ 社会医療法人黎明会 宇城総合病院
869-0532 松橋町久具 691 番地 ☎ 32 - 3111

熊本市圏パーソントリップ調査にご協力を！

今月から11月に掛けて、県と市が協力してパーソントリップ調査(交通実態調査)を実施します。皆さんの移動目的や手段を調査することで、将来の町づくりや交通計画に生かされます。市では約6,000世帯への調査を予定しています。調査へのご協力をお願いします。

アンケートに協力して欲しいんだモン!

☎ 熊本市圏総合交通計画協議会 調査実施本部
フリーダイヤル 0120 - 706 - 080
受付時間 午前9時～午後6時 (日・祝日を除く)
県土木部道路都市局都市計画課 ☎ 096 - 333 - 2520
市土木部都市整備課都市計画係 ☎ 32 - 1111

くまもと文学散歩「夏目漱石～草枕の旅～」

熊本にゆかりのある夏目漱石の「草枕」を中心に学習し、その舞台となった場所やゆかりの地などを訪ねませんか。

【事前学習会】
日時 11月10日(土) 午前10時30分～正午
場所 中央図書館
定員 20人(先着順)
申込期限 10月28日(日)

【文学散歩】
日程 11月27日(火) 午前9時30分に中央図書館集合。草枕交流館(玉名市)など訪ね、午後5時頃解散予定です。
参加費 無料。保険料・昼食代などは実費
※学習会と現地視察のいずれかのみ参加はできません。
☎ 中央図書館 ☎ 32 - 6211

広報うき・市ホームページに広告を載せませんか

【広報うき】
広告規格 縦48mm × 横90mmの2色刷り
掲載場所 ページ最下段
掲載料 1枠20,000円/月
※申し込み方法や掲載期間など、お気軽にお尋ねください。

【市ホームページ】
バナー規格 縦60ピクセル × 横160ピクセル。10キロバイト以内のGIFもしくはJPEG
掲載料 1枠10,000円/月
☎ 広報係 ☎ 32 - 1111

最低賃金が改定されました

県内の最低賃金が、10月1日から時間額653円に改定されました。この最低賃金は、県内全ての事業所、労働者に適用されます。

☎ 熊本労働局労働基準部賃金室 ☎ 096 - 355 - 3202

九州ハワイアンフェスティバル in 三角西港

日時 10月14日(日) 午前10時～午後4時
場所 三角西港浦島屋前芝生広場(雨天時は三角センター)
☎ 同実行委員会 中田 ☎ 090 - 2507 - 9509

秋の図書館まつり

人形芝居「ライオンとねずみ」
日時 11月3日(土・祝) 午前10時
場所 中央図書館
※入場無料。事前申し込みが必要。



ベベベらんによるおはなし会

日時および場所
11月4日(日) 午前10時30分～11時15分 三角図書館
午後1時30分～2時15分 小川図書館
読み手 高野和佳子さん
※入場無料。事前申し込みは不要。

☎ 中央図書館 ☎ 32 - 6211

子育て講演会 ～勇気づけの子育てをはじめよう～

日時 11月7日(水) 午前10時
場所 宇城市保健福祉センター
講師 澤田裕子さん(日本アドラー心理学学会認定パセージ講師)
申し込み方法 電話で申し込んでください。託児希望の場合はご相談ください。
申込期限 10月31日(水)
☎ 宇城市保健福祉センター ☎ 32 - 7100

精神保健福祉普及運動期間 ～災害時の心のケアと地域の絆～

厚生労働省では、10月22日(月)～28日(日)を精神障がい者の福祉の増進と国民の精神保健の向上を図るため「精神保健福祉普及運動期間」と定めています。

心の健康に関する悩み(眠れない、意欲がない、うつ病、アルコール依存、統合失調症など)についての相談を行っています。本人や家族など、どなたでも気軽に相談できます(土・日・祝日を除く)。

☎ 宇城保健所保健予防課 ☎ 32 - 1207
☎ 宇城市保健福祉センター ☎ 32 - 7100

市税口座振替キャンペーン

市税の口座振替推進のため、口座振替を申し込んだ先着1,000人に市指定ごみ袋(50枚)を進呈しています。期限は平成25年3月29日(金)です。確実に納税できる口座振替を、この機会に利用しませんか。手続きの方法などは収納課までお尋ねください。

☎ 収納課 ☎ 32 - 1497

旧大岳小学校で美術展

平成16年から空き校舎を利用して絵画教室や常設展示を開催。今回の展示会が最後となります。ふるさとの風情が凝縮された作品をご覧ください。

日時 11月1日(木)～4日(日) 午前10時～午後3時
場所 旧大岳小学校校舎(三角町)
☎ 土野 ☎ 096 - 356 - 5025



井上美子 「底江の眺め」

2012 秋 宇城の着たび

旅行ガイドには載っていない「通」のたびを楽しんでみませんか。

松合土蔵白壁まちあるき
日時 11月10日(土) 午前10時15分～午後2時30分
集合 松合ビジターセンター
※市松合出張所に駐車してください。
定員 40人(先着順)
参加費 2,000円/人(昼食付き)
コース 松合郷土資料館～土蔵白壁の町並み散策～みかん狩り～松合食品

レイメイキング in 戸馳
日時 11月25日(日) 午前10時30分～午後3時
集合 松前会館
定員 40人(先着順)
参加費 3,500円/人(昼食付き)
コース 松前会館～戸馳花の学校～蘭のハウス～松前会館で昼食・レイづくり

申込期限 11月3日(土・祝)
申し込み方法 各コースの申込期限までに、ホームページ内申し込みフォーム、メール、はがき、FAXで①希望コース②参加者氏名(全員分)③郵便番号・住所④電話番号を記入の上、申し込んでください。※受付後、代表者に案内通知と振替払込書を送付しますので、あらかじめ入金してください。なお、参加費振込後の返金はできません。※申し込み時の個人情報は、今回のイベント以外には使用しません。
☎ 美里NPOホールディングス 着たび係 ☎ 861-4722 下益城郡美里町永富 1483
美里町文化交流センターひびき内 ☎ 48 - 8333 FAX47 - 1933
ホームページ <http://ukitabi.jimdo.com/> メール ukitabi@omoyainet.com

第41回県人権教育研究大会宇城大会

大会テーマ 部落差別の現実から深く学び人間を尊敬し、人と結び、豊かな関係に高めうる教育の営みへ
地元テーマ 本音で語り お互いを知り合うことから自分を好きになリななまを大切にふるさとづくりを
日程・会場 10月20日(土) 午後1時～4時45分 ウイングまつばせ 全体会(地元報告、記念講演など)
21日(日) 宇城管内18会場 分科会

参加費 3,000円(資料代)
※大会1日目は、会場周辺で交通渋滞が予想されます。参加者はできる限り乗り合わせて来場ください。皆さまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。
☎ 生涯学習課 ☎ 32 - 1934

障がい者の法定雇用率が引き上げになります

全ての事業主は、法定雇用率以上の割合で障がい者を雇用する義務があります(障害者雇用率制度)。この法定雇用率が、平成25年4月1日から引き上げられます。また、今回の変更に伴い、障がい者を雇用しなければならない事業主の範囲が、従業員56人から50人以上に変わります。

事業主区分	法定雇用率	
	現行	引き上げ後
民間企業	1.8%	2.0%
国・地方公共団体など	2.1%	2.3%
都道府県などの教育委員会	2.0%	2.2%

☎ ハローワーク宇城 ☎ 32 - 8609

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!



- ハリーの父さん (松橋町)
今年の夏も暑かったですね。そんな中、毎年松橋の花火を楽しみにしていますが、今年も迫力のある花火を見ながらのビールは格別で、松橋にいて良かったと思いました。
- たいまさん (小川町)
夏の暑さも少しは和らいできましたね。随兵寒合(ずいびょうがんや)とはよくいったものです。彼岸には墓掃除して墓参りですが、その前に〇歳の誕生日がやってきます。無事、病気もせず、また1年歳をとれそうです。
- マコさん (不知火町)
海の近くに住んでいるものの、夜釣り初めて「チヌの800g」を釣り上げました。網を持って行ってなかったの、やっとのことで射止めることができました。

- バーバパパさん (不知火町)
先日シルバーさんに庭木の剪定(せんてい)をお願いしました。数日間できれいさっぱり素敵なお庭に変身して大満足です。
- ピーコさん (不知火町)
毎朝、食後6時から松合新港界隈をウォーキングするのが日課です。心地よい潮風が何ともいえない気分です。それと新鮮なお魚がおいしいですよ。



県体結団式で健闘を誓う選手

めしり

▶小・中学校の運動会・体育大会が秋から春になり、何か物足りない感じがします。食欲の秋に負けないように、体幹を動かすスポーツの秋と芸術文化の秋にしたいと思います。(メイテン)
▶心地良い気候になりましたね。いろんなことにチャレンジしたいのですが、はやるのは気ばかり。いつの間にか冬になってしまわないようになくては。(ぶん)
▶悪天候で開催が危ぶまれた不知火海の花まつりも無事終わり、市内のお祭りは一区切り。秋は食・スポーツ・文化の催しで盛り上がります。旬を感じて楽しんでください!(カール)

今月のプレゼント

熊本 六卵
「那須ファーム」よりプレゼント

今月の締切 10月19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「那須ファーム」より「八十八卵(やそはちたまご)」を10人にプレゼント!

今月のクイズ

Q1 海外派遣研修で中学生が訪れたのは中国とどこでしょう。
①シンガポール ②タイ ③インドネシア ヒント(P3)

Q2 食とモノの祭典で行われる缶積み上げ大会は何ジュースが使われるでしょう。
①オレンジ ②デコポン ③グレープフルーツ ヒント(P6)

Q3 豊野ちびっこトライアスロンの競技は、スイム・バイクと何でしょう。
①ウォーキング ②スキップ ③ラン ヒント(P13)

消費者トラブル 注意報

野外遊具による事故を防ごう!

商工観光課 ☎32-1604

事例1

ジャングルジムで遊んでいて、ワンピースのスカートで足元が見えず、1.5mくらいのところから下に落ちてしまい、鉄の棒に頭をぶつけた。



イラスト：黒崎玄

事例2

すべり台の階段を一番上まで上り、後ろ向きに転落してコンクリートに頭を強く打ち、頭部を骨折した。

アドバイス

- 遊具や遊び場に利用対象年齢や利用上の注意点などの表示があれば確認し、正しい遊び方をさせるとともに、子どもにもそれを教え聞かせましょう。
 - 「ブランコなどで遊んでいる人のそばに近づく」「ふざけて友達を押す」などといった行動は大変危険です。
 - 遊具に引っ掛かる恐れのあるひもやフードの付いた服を着せないなど、服装にも気を配りましょう。
- ※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。

10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
7日(日)	きむら医院(不知火) ☎32-0437
	清水整形外科医院(松橋) ☎32-2207
	江藤内科胃腸科医院(小川) ☎43-4433
8日(月)	勝目眼科医院(三角) ☎52-3688
	松橋整形(松橋) ☎33-1121
14日(日)	小篠内科医院(不知火) ☎33-1206
	本田医院(松橋) ☎32-0555
	小川中央クリニック(小川) ☎43-5363
21日(日)	済生会みすみ病院(三角) ☎53-1611
	宮崎耳鼻咽喉科医院(松橋) ☎33-3389
	廣岡クリニック皮膚科(小川) ☎43-6543
28日(日)	三角クリニック(三角) ☎52-3003
	泉胃腸科外科医院(松橋) ☎33-2277
	おおもり病院(小川) ☎43-1155

10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		
人権・行政	10月5日(金)	13:00~16:00	松橋公民館		
	10月9日(火)		三角センター		
	10月16日(火)		小川総合文化センター		
行政	10月9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		
法律相談	10月17日(水)	14:00~16:30	三角老人福祉センター		
	11月7日(水)		豊野福祉センター		
※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	10月16日(火)	10:00~15:00	宇土市役所		
	11月6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		
		8:30~17:15	市地域包括支援センター(不知火支所2階)		
高齢者介護	10月26日(金)	13:30~15:30	市地域包括支援センター(不知火支所2階)		
認知症	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)		
			本庁3階雇用対策課窓口		
就職・転職	土・日曜・祝日を除く毎日	8:30~17:15	三角センター		
			毎週水曜日	13:00~16:00	小川支所1階
					毎週木曜日

図書館情報

中央図書館 ☎32-6211

休館日…10月1日(月)、9日(火)、15日(月)、19日(金)、22日(月)、29日(月)、31日(水)

特設コーナー

中央図書館 ☎32-6211	一般	「あの名作」を読もう!
	児童	秋を楽しもう♪
三角図書館 ☎53-1849	一般	動物愛護～正しい動物との接し方
	児童	はじめての○○ ～誰でも初めてがあつたね
松橋図書館 ☎32-0878	ファンタジーの世界へ ようこそ	
小川図書館 ☎43-5111	秋の食べもの あれこれ	
豊野図書館 ☎45-3205	心も体もリラックス	

蔵書点検のため休館

皆さんがより便利に図書館を利用できるように、各図書館を休館して資料の点検を行います。今月は4館が対象です。



中央図書館	10月10日(水)まで
三角図書館	10月11日(木)～18日(木)
小川図書館	10月17日(水)～25日(木)
豊野図書館	10月24日(木)～28日(日)

Book information 今月の新刊紹介

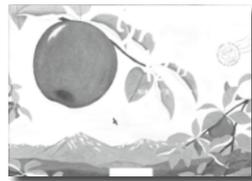
「いますぐ使える常備菜の献立帖 凍らせないからアレンジ自在、手間なく食べられる」
夏梅美智子著/日東書院本社

かぼちゃクリーム、きのこの辛炒め、塩豚そぼろ…。冷蔵庫に保存しておける「小さいおかず」と「おかずの素」のレシピを紹介。手作り調味料を使った応用料理や、残り野菜の活用法も収録しています。



「りんご畑の12か月」
松本猛文、中武ひでみつ絵/講談社

3月、リンゴを増やすために接ぎ木をします。それから寒い日も暑い日も、台風の日もずっとリンゴの世話をします。そして11月にいよいよ収穫!おいしいリンゴを作る安曇野の農家の1年を描いた絵本。



布えほん体験講座 そらまめ君の軍手人形を作ろう!

みんなが大好きな絵本、「そらまめくんのベッド」。軍手を使って、そらまめ君や宝物のふわふわのベッドを作ってみませんか。楽しい絵本の世界が広がります。

日時 10月18日(木) 午後1時30分

場所 中央図書館

対象 市在住・勤務の人

定員 10人

準備 裁縫道具

材料費 150円

申込期限

10月10日(水)

※託児サービスあり



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。

10月	巡回地	時間	10月	巡回地	時間	10月	巡回地	時間
11日・25日 (木)	豊福公民館	10:30	16日 (火)	青海保育園	11:00	23日 (火)	豊川保育園	10:30
	豊野福祉センター	14:00		古氷団地	14:30		24日 (水)	ひまわり保育園
	豊野グラウンドゴルフ場	14:25		戸馳保育園	15:30	両仲間団地		14:00
	豊野支所	14:50		大岳保育園	16:20	南豊崎公民館	15:00	
12日・26日 (金)	豊野保育園	16:30	17日 (水)	小川歴史資料館	14:00	竹崎児童館	16:00	
	社会福祉協議会 松橋支所	14:00		大空保育園	15:00			
				18日 (木)	松合出張所		14:00	
				老人ホーム松寿園	14:40			

◎中央図書館の蔵書点検により、10月10日(水)まで運休します。

[図書館ホームページ] <http://www.library-city-uki.hinokuni-net.jp/>

携帯はこちらから→



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

県博物館連絡協議会との合同企画

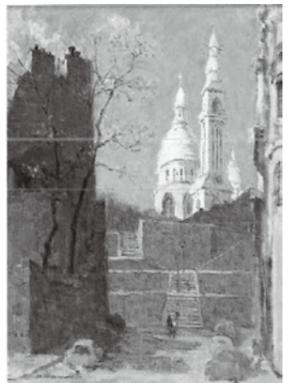
●不知火の不思議－不知火ゆかりの芸術家たち 通常観覧料

期間 10月28日(日)まで

休館日…10月1日(月)、9日(火)、15日(月)、22日(月)

今月も引き続き「不知火の不思議」展を開催します。この不知火の地から、なぜこのように多くの芸術家が輩出されたのか。いろいろ想像を巡らせながら作品を見るのもいいかなと、不知火美術館と県立美術館の所蔵作品の中から不知火ゆかりの芸術家の作品54点を選び展示しています。

ロマンと感性溢れる作品の魅力をお楽しみください。



西村義人「サクレクール寺院」

Facebook ページを開設しました!!

今後、Facebookを通して不知火美術館のさまざまな情報を発信していきます。

URL: <http://www.facebook.com/shiranuhibijutsukan>

携帯はこちらから→



ウイングまつばせ情報

☎32-5555

●ロビーコンサート「宇城混声合唱団」

宇城混声合唱団による演奏をお楽しみください!

日時 10月27日(土) 午後7時

内容 混声合唱、女声合唱、ディズニー曲メドレー、ポピュラー曲など



三角西港 世界遺産を目指して!

No.15 三角西港の緻密な都市計画①

三角西港は、山を削り海面を埋め立てた港湾都市です。そこには当時の最先端技術が随所に用いられています。今回から数回にわたってその素晴らしい技術をご紹介します。

蚊がいない設計

三角西港は、裏山の三角岳のふもとから埠頭(ふとう)に向かって緩やかに傾斜しています。裏山のふもとは海抜約7m、三角西港を横断する国道57号線付近は海抜約6mで、100mの距離で1mの傾斜をつけて海に向かって下がっています。これには理由があります。

設計者のムルドルは、満潮時に海水を水路に巡らせ、干潮時に海側へ引かせるという「天然の下水道」を想定していました。具体的には大潮の満潮時に裏山のふもとに張り巡らされた石積水路まで海水が届くようにし、潮が引く際には大きな3本の石積水路を用いて海へ戻す

という緻密な設計を行いました。

また市街地は海抜7~6mに位置しているため、各家庭からの排水は海抜約5.5mに位置した側溝を通じて3本の大きな石積排水路へ流れ、その石積排水路の底は海抜4.5m以下に造られました。三角西港の大潮の満潮時の最高海面は4.5mを数十cm上回りますので、満潮時に側溝へ逆流しないような設計が行われています。「大潮の時には裏山の石積水路まで海水が入ったおかげで蚊がいなかった」という話も伝えられており、明治期の世界的な最先端技術を投入した港湾都市であったことがうかがえます。ちなみに埠頭(ふとう)付近は海抜約4.5mであるため、大潮の満潮時は海水が埠頭(ふとう)より上に来ます。スニーカーを履いているとずぶ濡れになってしまいます。



干潮時はここまで下がります



鉄人への挑戦! ゴールを目指し

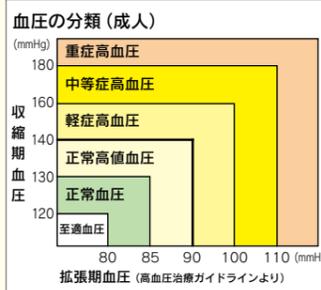
豊野ちびっこトライアスロン大会(豊野小周辺)8月19日

もくじ

- P 2 旬を知る・市長は今!
- P 3 中学生海外派遣研修報告
- P 6 秋のイベント
- P 8 人事行政
- 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
- P24 うきうき情報局
- P32 すこやかNEWS



熊本は人工透析が日本一多い県で、宇城市も例外でなく多く、高血圧や糖尿病などの生活習慣病による動脈硬化からの人工透析が増えてきています。宇城市の健康問題をさぐっていくと、高血圧などが原因で、腎臓や心臓や脳などの血管を傷め、重症化し、要介護・高額医療につながっていることが多いのです。



血圧ってなんでしょ?

心臓が収縮して血液を送り出した時の血管への圧を収縮期血圧といい、心臓が拡張した時、血管が元の太さに戻りながらかかる圧を拡張期血圧といいます。

血圧はふつう、水銀柱の高さで示されます。

時、心臓が収縮して血液を送り出す時には、水を2m18cm吹き上げると同じ圧が、血管の壁にかかっていることとなります。血圧が高いと、血管の壁を傷めやすいということが想像できますね。ましてや、1日には脈拍数×60分×24時間の回数分心臓が収縮し、血管に圧がかかっています。

あなたの血圧は、日頃どのくらいですか?

血圧は睡眠中には低く、起床後から高くなるリズムがあり、食事や入浴、ストレスなどによって変動します。また、冬場は寒くなり血管が収縮するので、血圧は上がります。このようにいつも変動する血圧なので、本来の自分の血圧を知るために、朝起きた時と夜寝る前の2回、年間を通じて家庭で血圧を測りましょう。また、血圧が高めの人はその値を記録し、かかりつけの医師に記録を見せて相談しましょう。

血圧が高め(130/85mmHg以上)の人は…

- ・減塩に心掛ける
 - ・野菜や海藻などを積極的に取る(肥満や糖尿病、腎機能障がいの方は主治医の指示で)
 - ・魚(魚油)を積極的に取る
 - ・コレステロールや肉のあぶらなどの摂取を控える
 - ・アルコールを飲み過ぎない
 - ・適度な運動をする(心血管病のある方は主治医の指示で)
 - ・タバコはやめる
- などの、生活改善が必要です。

高血圧の人(血圧の分類参照)は、早めに医師と相談し、薬の力を借りて血圧をコントロールし、血管が傷むのを防ぎましょう。



岩竹早苗保健師

健康と美容のためのヘルシーレシピ
レンコンのバターしょうゆ炒め



副菜もう一品
運動推進中!

材料(2人分)

レンコン140g、ニンジン20g、ネギ少々、ベーコン10g、バター5g、だし汁40cc、しょうゆ小さじ1、みりん小さじ1

作り方

- ①レンコンは5mm幅程度の半月切りにして水にさらしておく。ニンジンは千切りにし、ベーコンは1cm幅程度に切っておく。
- ②フライパンにベーコンとバターを入れ、軽く炒める。
- ③②にレンコン、ニンジンを加えてさらに炒め、だし汁を入れて火が通るくらいまで炒め合わせる。
- ④しょうゆとみりんを加えて味をからませながら炒める。
- ⑤最後にネギやかつお節を入れ混ぜて出来上がり。

(エネルギー90kcal 塩分0.7g)

9月10日(月) 青山学院大学生が、フィールドワーク(野外調査)のため三角地区に3日間滞在しました。地区の活性化のためにどのような取り組みが必要か11月頃に提案書という形で市に報告されます。



今月の取材日記

わが家のあがちゃん



ともひと 智仁くん(豊野町)
毎日絶好調!



ると 瑠音くん(松橋町)
祝☆1歳!りおんちゃん大好き(●'ε'●)

