



消費者トラブル
注意報

商工観光課 ☎32-1604

電話勧誘で契約した通信サービスの
トラブルにご注意ください！

事例 現在契約している光回線の関連会社を名乗る電話で「安いプランがある」と言われ、プランの変更だと思い契約したが、別会社だった。解約しようにも連絡が取れず困っている。

！ **アドバイス**

- 勧誘されてもすぐ契約せず、内容や費用(解約時も含め)の説明をしっかりと聞き、よく検討する。
- 契約前に説明書面を請求し、契約先を必ず確認。
- 契約内容によっては、契約書受領日から8日間
は初期契約解除制度(クーリングオフ)の対象になる。

相談は 宇城市消費生活センター ☎33-8277 へ

郷の記憶をたどる

文化スポーツ課 ☎32-1954

私たちが暮らす宇城市の郷土にまつわる
さまざまな文化の魅力を発信します

もうこしゅうらいえことば げんこう
解説！ 蒙古襲来絵詞— これであなたも元寇博士！③ —



住吉宮（福岡市博多区）の鳥居

はこぎき 菅崎に参集した季長は、同じく参集していた江田秀家とかぶとを交換し、これを目印に協力して戦う約束をし赤坂に進軍しようとしてしました。すると、大将のしょうにかげすけの少式景資の配下から、1カ所で総がかりの合戦を行う作戦が伝えられました。

参集した武士たちには菅崎で待機するよう指示がありましたが、手柄を挙げたい季長は先駆け（一番駆け、恩賞の対象行為）を行うため、指示を無視して攻め出ていきました。（詞書1より）

進軍している途中、季長は陣を構えていた大将

かしこくみんなの
年金学

熊本東年金事務所
☎096-367-2503

今月の年金相談は
16日☎
10時～15時 新館第5会議室

要予約

産前産後期間の
国民年金保険料が免除されます！

国民年金第1号被保険者が出産したとき、出産前後の保険料が一定期間免除されます。

● **免除期間**

出産予定日または、出産日の月の前月から4カ月間の期間を免除。（多胎妊娠は、3カ月前から6カ月間）
※出産：妊娠85日以上の出産。死産、流産、早産を含む。

● **対象者**

国民年金第1号被保険者で、出産日が平成31年2月1日以降の人。（国民年金の任意加入期間は対象外）

● **申請時期**

出産予定日の6カ月前から可能。出産後もできます。

● **申請先**

お住まいの市区町村または年金事務所

詳しくはこちら



郷土資料館 入館料無料

開館時間 10時～17時
休館日 月・木曜(祝日の場合はその翌日)
住所 豊野町糸石3818 ☎45-2102

絵2
少式景資とその配下の軍勢

の少式景資に出会います。馬に乗ったまま大将の前を通り過ぎようとした季長に、景資の配下が礼を失っているため馬から降りるように注意しました。しかし、季長は「私の手勢はわずかに5騎で、この状態では大将の御前で敵を討つことは難しいでしょうから、先駆けで手柄を立てなければなりません。急いでいるので御前を失礼いたします。」と返します。それを聞いた景資は、季長の意気込みに感銘を受けそのまま通ることを許可し、季長は赤坂に向かいました。（詞書2より）

乳幼児期の
味覚と食習慣



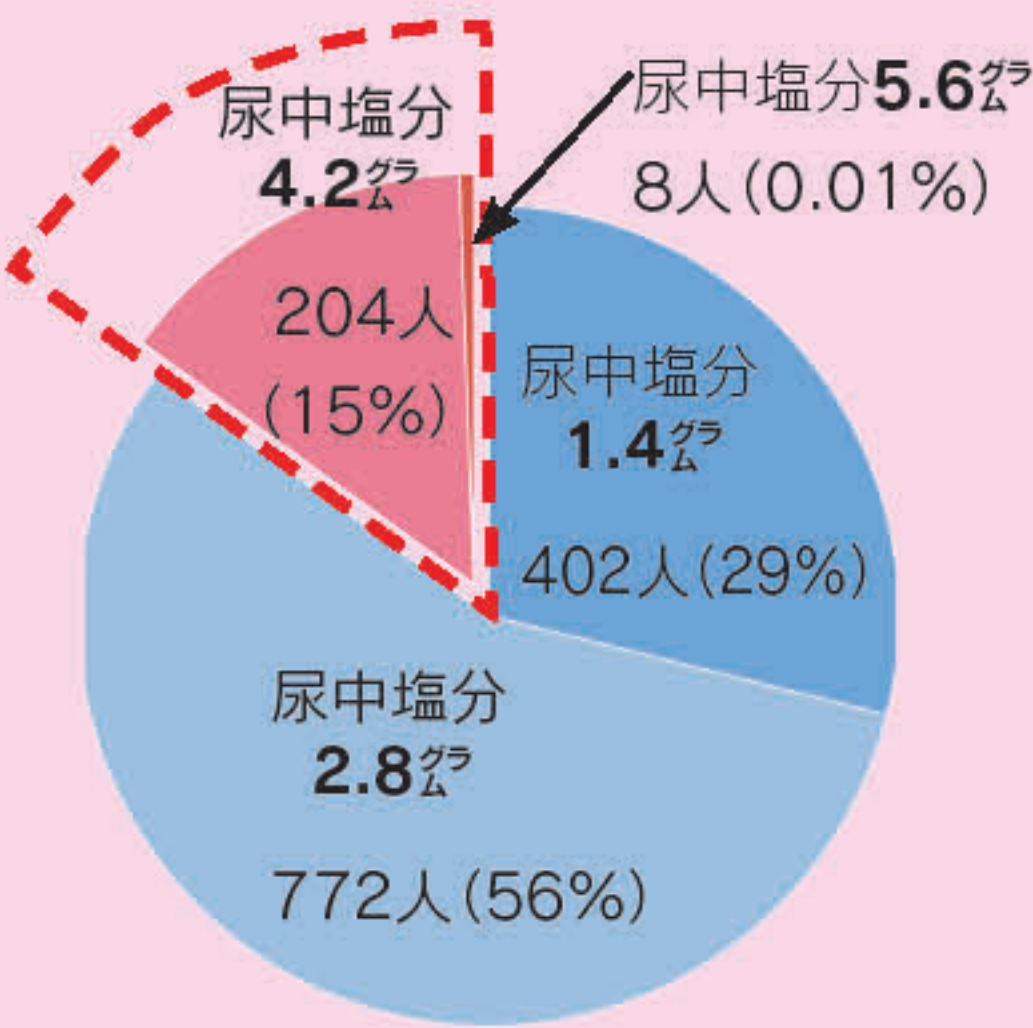
離乳期から幼児期は、食習慣や味の好みがつく大事な時期です

人の味覚は「甘味」「塩味」「旨味」「酸味」「苦味」の5つがあり、甘味や旨味はもともと好まれますが、はじめて食べる野菜の苦味や果物の酸味は苦手に感じる場合があります。しかし、離乳食や幼児食を楽しく繰り返し食べること、さまざまな味に慣れていきます。味覚の発達には3～4歳がピークとされ、10歳頃までの味の記憶がその後の人生における味覚の基礎になるともいわれています。小さいうちからいろいろな食材に触れ、味の幅を広げておくことが、豊かな味覚の育成につながります。

健康づくり推進課
☎(32)7100

宇城市3歳児健診の
尿中塩分測定結果と
食塩摂取目標量

約6人に1人が
1日の食塩摂取目標量を
超えています。



2024年3月～2025年7月測定結果
測定実施者1386人 尿量700ml/日で換算

月齢(年齢)	食塩摂取目標量 (1日の目標量)
6～11か月	1.5g
1～2歳	3.0g未満
3～5歳	3.5g未満
6～7歳	4.5g未満
8～9歳	5.0g未満
10～11歳	6.0g未満

(日本人の食事摂取基準2025より)

3歳児は「コ」が目標値

子どもの味覚を育てるポイント

いろいろな素材、食べ方にチャレンジさせる

苦味や酸味のある野菜や果物をいろいろな調理法でおかずやおやつに取り入れましょう。

小さい頃から濃い味に慣れると薄味が物足りなくなり、塩分や糖分のとりすぎに。

素材本来の味をたくさん経験することで、好き嫌いが減り、食事が楽しくなります。



＜取り組み例＞

- 調味料は少なめに
- 加工食品はパッケージの「食塩相当量」をチェック
- 外食などの味付けが濃い食事は月1～2回など回数を決める

嫌いな食べ物を遠ざけない

嫌いなものでも度々食卓に上がっていれば、ふとしたきっかけで「意外とおいしい」と気付いて食べられるようになります。

＜取り組み例＞

嫌いなものでも一口食べられたら、しっかりほめる。

