



第1回健康宇城市21講演会

脳の健康

あなたの「脳」は今健康ですか？

現在、市は市民総参加で「健康立市」を目指し、各種健診はもとより、健康づくり推進のためのさまざまな施策を展開中です。

その一環として、MRI脳検診の機会を提供しているところですが、併せて「生活の中の脳の健康」について広く市民の皆さんに知っていただくための講演会を開催します。

生命の基本である脳の健康。さまざまな事例を熟知した専門家の話が聞け、皆さんの健康づくりに役立つことと思います。

ご近所お誘い合わせの上、ご来場ください。

日 時 3月18日(土) 午後2時～4時

(午後1時開場)

場 所 ウイングまつばせ

入 場 料 無料

内 容 講演：「脳の健康」

(脳神経外科医の立場から)

講師：熊本大学附属病院長

倉津純一先生(脳神経外科教授)

そ の 他 脳に関する疑問、質問がある人は3月

10日(金)までに下記にお申し出ください。

当日、先生からお答えがあります。

問合せ先 健康づくり推進課 ☎32-1111

● 3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。お気軽にお越しください。

種 別	期 日	場 所
人 権 相 談	10日(金) 13:00~16:00	松橋公民館
人権・行政相談	14日(火) 13:00~16:00	三角センター
行 政 相 談	14日(火) 9:30~12:00	農業就業改善センター(松合)
	14日(火) 12:30~15:30	不知火公民館
	23日(木) 13:30~15:30	松橋公民館
	2日(木) 13:30~15:00	不知火公民館
	8日(水) 13:30~15:30	地域福祉センター(小川町)
心 配 事 相 談 (社会福祉協議会 ☎32-1316)	9日(木) 13:30~15:00	農業就業改善センター(松合)
	9日(木) 13:30~15:30	松橋公民館
	16日(木) 13:30~15:00	不知火公民館
	20日(月) 9:30~11:30	豊野福祉センター
	22日(水) 13:30~15:30	地域福祉センター(小川町)
	23日(木) 13:30~15:30	松橋公民館
	7日(火) 10:00~15:00	松橋公民館 ※4月は4日(火)
年 金 相 談	29日(水) 10:00~15:00	宇土市役所
	10日(金) 13:00~15:00	松橋公民館
消 費 生 活 相 談	15日(水) 10:00~12:00	本庁1階会議室
	13日(月) 13:30~15:00	松橋保健福祉センター(要予約)
健 康 相 談	16日(木) 10:00~11:00	三角保健センター
	17日(金) 10:30~12:00	小川保健福祉センター
	毎週(水) 14:00~17:00	松橋ショッピングセンターフレンド

※相談時間は、正午～午後1時を除きます。

桜のアーチを駆け抜ける
さくらマラソンは気分爽快



豊野さくらマラソン大会

教育委員会豊野分室

日時 3月26日(日)

時間 午前9時開会式

場所 豊野グラウンド

参加費 無料

種 目

○2キロの部 午前9時30分

スタート(一般女子・小学3

年生以下男女・50歳以上男

子)

○3キロの部 午前10時ごろ

スタート(小学4～6年生男

女・中学女子・40歳代男子)

○5キロの部 午前10時30

分ごろスタート(一般男子・

高校生・中学男子)

申込期限 3月16日(木)

申込・問合せ先 豊野分室

☎45-3700

豊野さくらマラソン大会
教育委員会豊野分室

中国語講師募集
市教育委員会

募集人員 1～2人

採用条件

○母国語が中国語であり、中

国語の会話指導ができる人

○自動車などの免許を所有し、

市内のいずれの中学校にも勤

務可能であること

勤務時間 1日6時間

報酬 1日8500円

※8月は4日程度の勤務です。

仕事内容 担当者などの

T・T(ティーム・ティーチ

ング)による中国語の授業

応募方法 学校教育課に備え

付けの応募用紙を提出してく

ださい。

募集期間

3月1日(水)～15日(水)

その他 3月20日(月)に面接

を行い、23日(木)に採用決定

通知を本人あてに送付します。

問合せ先

学校教育課

☎33-0960

uki uki information

うきうきインフォメーション



3月 今日は何の日? 何の月間?

- ◆冬の省エネキャンペーン(12月1日～3月31日)
- ◆平成17年分の所得税と贈与税、個人事業者の消費税および地方消費税の確定申告
- ◆緑の募金(1月15日～5月31日)

1日(水) ◆春季全国火災予防運動(～7日)

◆全国山火事予防運動(～7日)

◆車両火災予防運動(～7日)

3日(金) ◆耳の日

7日(火) ◆消防記念日

10日(金) ◆農山漁村女性の日

21日(火) ◆春分の日

22日(水) ◆国連水の日

23日(木) ◆世界気象デー

24日(金) ◆世界結核デー

家の周りでは、ウグイスの鳴き声が聞かれ始め、春の訪れを感じさせます。桜が開花し始める3月は、多くの人にとって待ち遠しい月ではないでしょうか。

ところで、桜には多くの薬効があるということをご存じですか? 花びらのピンク色はリラククス効果が、花や葉に含まれる芳香成分には抑うつ感や不安感をほぐす鎮静作用があるそうです。また樹皮は、桜皮(おうひ)と呼ばれる漢方薬としても使われており、せき止めや湿疹、じんましんなどに良いとされています。

観賞するだけで体を癒やしてくれる桜。今回は市内の桜の名所を紹介しましたので、皆さんもぜひお出掛けになってください(14～15ページ参照)。

ただし、花見でお酒を楽しまれる方は、桜の美しさに惑わされて飲み過ぎないように注意を。

ナイトハイク
教育委員会不知火分室

春寒、やや緩みはじめた弥生の夜を歩きませんか。到着後は、だご汁のサービスとお楽しみ抽選会もあります。

期日 3月18日(土)

時間 午後7時30分受付

集合場所 不知火公民館

コース J R三角駅～不知火公民館(23km)

※J R三角駅までは、バスで

移動します。

参加料 1人100円
申込期限 3月13日(月)
申込・問合せ先 不知火分室
☎32-0277

ボディートーク健康教室

松橋保健福祉センター

ボディートークとは文字どおり「体がおしゃべりする」という意味です。嫌なことや悲しいことなどがあると、しこりやゆがみとなって体を硬くします。それを温かい息や

手で緩め、ほぐすことで神経や血液などの通りが良くなり、自分が持っている治る力(自然治癒力)を活性化していきます。

内容 ボディートークによる

体ほぐしの講話と実技

対象者 市在住の人

日程 4月～平成19年3月

で月1～2回(金曜日)

時間 午前9時30分～11時30分

場所 松橋保健福祉センター

指導者 松橋町ボディー

驚きの効果が表れるボディー

ク。あなたも参加しませんか

