



第4回 健康ウォークの会



「日ごろ運動不足を感じる」「健診で運動不足を指摘された」「普通の日のは動いて運動できない」「分かってはいるけどなかなか行動に移せない」「体脂肪、肥満が気になる」…こんな人は秋の一日ちょっと汗を流しに参加しませんか。お話を聞いた後、小川町内を歩きます。

帰ってきたら小川の食生活改善推進員協議会の方たちが腕を振った豚汁が待っていますよ。

薬だけに頼るのではなく、自分で体を動かして生活習慣病を撃退しましょう！

日時 11月23日(祝・水)午前8時30分～9時受付

集合場所 小川地域福祉センター(旧小川町中央公民館)
コース A:観音山周辺(5km) B:御手洗水源(7km)

申込締切 11月18日(金)

参加料 無料(ただし、事前申し込みが必要です)

申込・問合せ先 市役所小川支所健康福祉課

☎43-1111(内線119・120)



働く婦人の家
☎33-4141

講師 福田信子先生
受講料 無料(ただし、材料費のみ自己負担)
申込期限 11月18日(金)
申込方法 働く婦人の家窓口で直接お申し込みください。
申込・問合せ先

問合せ先
熊本地方方法務局宇土支局
☎22-0320

〈コンピュータ処理後〉

・登記事項証明書
・代表者事項証明書
・登記事項要約書

〈現行〉

・登記簿謄本・抄本
・代表者の資格証明書
・登記簿の閲覧
なお、すべての会社・法人の
入力作業完了日は平成18年
3月10日(金)を予定しています。
■コンピュータ処理により、
次のとおり変更されます。

登記事務をコンピュータ化
熊本地方方法務局

働く婦人の家単発講座
働く婦人の家
■フライパンで作る「簡単パン作り」
期日 11月30日(水)、12月8日(木)・14日(水)(全3回)
時間 午前9時～午後1時
定員 16人
■親子で作る「クリスマスケーキ作り」
期日 12月3日(土)
時間 午前9時～午後1時
定員 親子8組
講師 福田信子先生
受講料 無料(ただし、材料費のみ自己負担)
申込期限 11月18日(金)
申込方法 働く婦人の家窓口で直接お申し込みください。
申込・問合せ先

●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。お気軽にお越しください。

種別	期日	場所
市民生活相談	毎日	広報統計課 松橋市民センター総務課
人権相談	11日(金)	13:00～16:00 松橋公民館
人権・行政相談	15日(火)	10:00～15:00 小川総合文化センター
行政相談	8日(火)	9:30～12:00 農業就業改善センター(松合)
		12:30～15:30 不知火公民館
	24日(木)	13:30～15:30 松橋公民館
心配事相談 (社会福祉協議会)	9日(水)	13:30～15:00 地域福祉センター(小川町)
	10日(木)	13:30～15:00 不知火公民館
		13:30～15:30 松橋公民館
	17日(木)	13:30～15:00 農業就業改善センター(松合)
	21日(月)	9:30～11:30 豊野福祉センター
	24日(木)	13:30～15:00 不知火公民館
		13:30～15:30 地域福祉センター(小川町)
年金相談	1日(火)	13:00～15:00 本庁3階大会議室 ※12月は6日(火)
	15日(火)	10:00～15:00 宇土市役所
消費生活相談	11日(金)	13:00～15:00 松橋公民館
	16日(水)	10:00～12:00 本庁1階会議室
健康相談	17日(木)	10:00～11:00 三角保健センター
	18日(金)	10:30～12:00 小川保健センター
	21日(月)	13:30～15:00 松橋保健福祉センター(要予約)
介護相談	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。

uki uki information

うきうきインフォメーション



11月

今日は何の日? 何の月間?

- ◆麻薬・覚せい剤乱用防止運動(10月1日～11月30日)
- ◆共同募金運動(10月1日～12月31日)
- ◆間伐推進強化月間(10月1日～11月30日)
- ◆全国青少年健全育成強調月間
- ◆JAS普及推進月間 ◆伝統的工芸品月間
- ◆下請取引適正化推進月間
- ◆乳幼児突然死症候群(SIDS)対策強化月間
- ◆ゆとり創造月間 ◆職業能力開発月間
- ◆児童虐待防止推進月間 ◆快適通勤推進月間
- ◆賃金不払残業解消キャンペーン月間
- ◆新規就業啓発強化月間
- 1日(火) ◆計量記念日 ◆灯台記念日 ◆自衛隊記念日 ◆教育・文化週間(～7日)
- ◆文化財保護強調週間(～7日)
- ◆海洋環境保全推進週間および海上環境事犯一斉取締り(～17日)
- *海洋環境保全推進週間(～7日)
- *海上環境事犯一斉取締り(8～17日)
- 3日(木) ◆文化の日
- 6日(日) ◆年金週間(～12日)
- 7日(月) ◆国有財産の日 ◆全国糖尿病週間(～13日)
- 9日(水) ◆「119番」の日 ◆秋季全国火災予防運動(～15日)
- 10日(木) ◆技能の日
- 11日(金) ◆税を考える週間(～17日)
- 12日(土) ◆女性に対する暴力をなくす運動(～25日)
- 20日(日) ◆医療安全推進週間(～26日)
- ◆全国一斉「女性の人権ホットライン」
- 23日(水) ◆勤労感謝の日
- 25日(金) ◆性の健康週間(～12月1日)
- 28日(月) ◆税関記念日

今年、七五三を迎えるお子さんをお持ちのご家庭の皆さん、準備はいかがですか?
七五三は、3歳、5歳、7歳の子どもが11月15日前後の都合のよい日に着物や袴(はかま)を着て、千歳飴(ちとせあめ)を持って近所の神社にお参りするのが一般的。子どもが無事成長したことに感謝し、将来の幸福と長寿をお祈りします。
最近ではホテルでの七五三披露宴も広まっているようで、着付け・食事・写真・ビデオなどの費用は結婚披露宴と肩を並べるほどのこと。親御さんを初めご家族の意気込みを感じます。
しかしどんなに豪華なお祝いでも七五三の主役は子どもたち。親の満足だけで終わらないよう、ささやかでも心に残る記念日にすることが子どもにとって大切だと思います。

キャリアアウェーブ講座 市教育委員会

「キャリアアウェーブ講座」とは、宇城市の受講生の方々が、地域の核となり、キャリア形成の波を起こしてほしいという願いを込めて開催する講座です。
この講座を通して、自分の良さに気付く、自分が何をしたいのかを発見する機会にしませんか? お気軽にご参加ください。

日時 11月26日(土) 午後1時～4時
場所 松橋公民館大会議室
テーマ 自分のキャリアに気づいていきますか? ～「なりたい私」を育てよう!～
内容
講座①「熊本のキャリア形成に望むもの」
講師 緒方洋子さん(くまもと県民交流館顧問)
講座②「大うそつき大会」
講師 森田裕子さん(キャリア形成アドバイザー)
定員 30人
申込締切 11月18日(金)
(ただし、定員になり次第締め切ります)
申込・問合せ先 松橋公民館
☎32-1080
講座③「自分を見つめて新たな発見!」
講師 山口和子さん(キャリア形成アドバイザー)
受講料 無料
申込方法 電話でお申し込みください。

デコポン駅伝大会
不知火教育分室
みかん畑を縫い、田園を駆け抜ける周回コースの駅伝大会。終了後はお楽しみ抽選会もありますよ。皆さん奮ってご参加ください。
日時 11月23日(祝・水) 午前8時30分受付
大会コース 不知火中を発着点とする8区間13km
対象 小学生以上
チーム編成 1チーム8人以内



過去の大会の様子

上(男女混成可)
参加料 無料
申込締切 11月15日(火)
申込・問合せ先 教育委員会不知火教育分室
☎32-0277