

# 特集 食育II

-Education of eating-



1月21日当尾小「食農教室」

## 「宇城市食育推進計画」の概要

### 生涯を通じた健康的な生活習慣の確立

#### 乳幼児期

- ・夜9時までには布団に入りましょう。
- ・朝ごはんは毎日食べましょう。
- ・家庭菜園やプランターで命を育む心を育てましょう。

#### 高齢期

- ・弁当・総菜を利用する際は、食事バランスがとれるように心掛けましょう。
- ・いろいろな人と食事をする機会を作りましょう。
- ・積極的に地区の行事等に参加し、楽しみを持つようにしましょう。
- ・家庭菜園で野菜づくりに取り組みましょう。

#### 小・中・高校生期

- ・食事の時間はテレビを消して家族や友人と会話を楽しみましょう。
- ・生活リズムを整え、「早寝早起き朝ごはん」の習慣を身に付けましょう。
- ・食べ物を購入する際は、表示等を見る習慣をつけましょう。

#### 働き盛り(青・壮年期)

- ・食事の際には必ず、副菜を摂るようにしましょう。
- ・自分の食事内容を見直し、バランスを考えた食事をしましょう。
- ・欠食はしないようにしましょう。
- ・体重計に乗って、自分の健康管理に役立てましょう。
- ・定期的な運動を行いましょう。

#### 妊産婦期

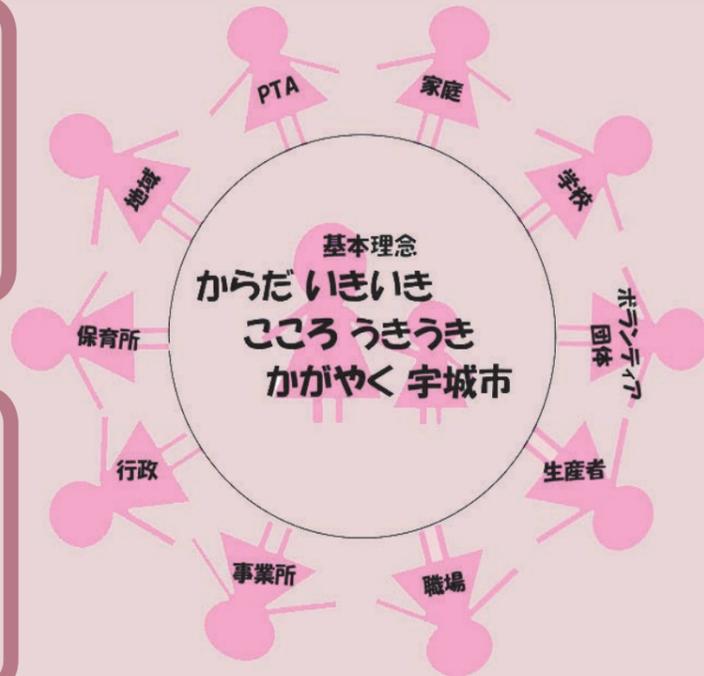
- ・食習慣を見直すきっかけにしましょう。
- ・適切な体重管理をしましょう。
- ・規則正しい生活リズムを心掛けましょう。

### 安心・安全な食の提供 食文化の伝承 地産地消の推進

- ・地元の食材をできるだけ取り入れましょう。
- ・地元の食材や郷土料理などを知りましょう。
- ・家庭菜園に取り組みましょう。

### 食の環境整備 情報提供の推進

- ・地域や行政などから発信される情報に関心を持つようにしましょう。
- ・食品を購入する際には、栄養表示などを参考にしましょう。



6月は「食育月間」です。  
食育とは、「食」に関する知識と「食」を選択する能力を身に付け、健康で安全安心な日々を送ることができる…  
そんな宇城市民を子どもの頃からさまざまな経験を通じて育てること。だから、宇城市に住む全ての人に必要なものです。



私たちの食生活には、栄養の偏りや不規則な食事、肥満や生活習慣病の増加、食の安全、食の海外への依存などさまざまな問題があります。

この食に関する市民の現状を調べるため、平成21年度に食育アンケートを実施しました。

そこで見えてきたのは、野菜などの副菜を食べない子どもたち・朝ごはんを食べない若者・運動をしない大人たちなどの実態です(広報うき平成22年3月号「食育特集」)。

自然環境に恵まれ、豊かな農林水産物に恵まれている宇城市。その豊かさが市民の毎日の生活、ひいては健康な生活に生かされるよう、「宇城市食育推進計画」を策定しました。

テーマは「からだ いきいき ころうきうき かがやく 宇城市」。あなたの食が変わると、あなたの体と心が変わります。一人の体と心の健康状態が変わることが、「健康宇城市」の未来を変えていきます。

最近、ちょっと太ったみたい…

伸び盛りなのに朝ご飯を食べずに登校しているなあ…

この食材、どこから来ているの…

健診で血圧が高いって言われたんだけど…

「宇城市食育推進計画」ができるまで…

平成21年6月から関係課による「宇城市食育推進庁内担当者会議」(全6回)で、「食」に関する課題を共有し、行政施策をチェック。アンケート調査で市の実態を分析後、関連業務の連携強化などが検討されました。

同時進行で、食に関わる関係団体(食生活改善推進員・行政区嘱託員など)で構成する「宇城市食育推進会議」(古田誠隆会長・25人)を7月から5回開催。これまでさまざまな団体が独自に行っていた「食」に関する活動が報告されたほか、個人の生活経験をヒントにしたアイデアなども出されました。

◎「宇城市食育推進計画」の詳細については、宇城市保健福祉センターにお問い合わせください。

☎ 宇城市保健福祉センター 32-7100

これらの意見を取り入れて出来上がったのが、左に概要を示した「宇城市食育推進計画」です。

今後は「からだ いきいき ころうきうき かがやく 宇城市」を理念に掲げる「宇城市食育推進計画」を基に、市民一人一人が自分の健康を守りそれを維持できる能力を習得し、生涯を通じて健康で安心な食生活ができるよう、食育を総合的・計画的に推進していきます。

・健康的な体重管理を意識付けるため、公民館にBMI(身長と体重から割り出して求める肥満度合いの指数)の早見表を掲示する。  
・子どもの低体温が増えているので、「朝からみそ汁運動」を呼び掛ける。  
・働き盛りの野菜不足を補うため、「副菜もう一品運動」をレシピ付きで広報紙で紹介する。

# みんなでチャレンジ！家庭でできるオススメ食育講座

## 朝食を食べましょう！

朝食はなぜ必要？普段何気なく食べている朝食の効用を考えてみましょう。

・体温を上げて、体を目覚めさせる。

朝食を食べた人と食べていない人の体温をサーモグラフィで調べてみると、朝食を食べた人の体は赤みがあって、体温が高いことがわかっています。

・脳のエネルギーを補給する。

寝ている間に、脳の栄養であるブドウ糖は使われてしまっています。脳の栄養を補給しなくては、朝から頭が働きません。



・太りにくい体を作る。  
ダイエットののために朝食を抜くというのは、逆に太りやすい体をつくってしまいます。

空腹の時間が長いと体は軽い飢餓状態だと判断をして、次の食事から摂るエネルギーをたくさん蓄えようとします。

また、体は省エネモードになり、代謝が低下し、やせにくい体になってしまいます。



朝食欠食の理由の主だったものは、「食欲がない」、「食べる時間がない」。

夜食をとっていませんか？  
夜更かししていませんか？  
朝から朝食を食べられる身体の状態にしておくことも大切です。今一度、生活習慣を見直してみませんか？

## おやすみ9時ラ(クジラ)



子どもたちの成長に大切な役割を持つメラトニンという成長ホルモンがあります。

この成長ホルモンが最も多く分泌されるのは、午後10時から午前2時の間といわれ、この時間帯を「ゴールデンタイム」と呼んでいます。

成長のためには、この時間帯に眠りについていることがとても大切です。

そこで宇城市では、9時まで寝る準備が整うよう、「おやすみ9じら」キャンペーンを展開しています。

## 主食+主菜+副菜で満点！

**主食：**ごはん・パン・麺類など。  
主に体を動かすエネルギー源。  
**主菜：**肉・魚・卵・大豆製品など。主に血や筋肉を作る。  
**副菜：**野菜・海藻・きのこなど。体の調子を整えるビタミン・ミネラルが豊富に含まれる。  
朝からそんなに料理する時間がないけど...？  
いいえ、ご心配なく！温かいごはんと具だくさんの味噌汁と納豆。これだけでも立派な朝ごはんです。



## あなたの食事に「副菜もう1品」!!

食育アンケートでは、若い人を中心に野菜の摂取が少ないという結果が見られました。野菜には食物繊維やビタミン・ミネラルが豊富！だから、野菜を食べるとこんなにいいことがあります!!

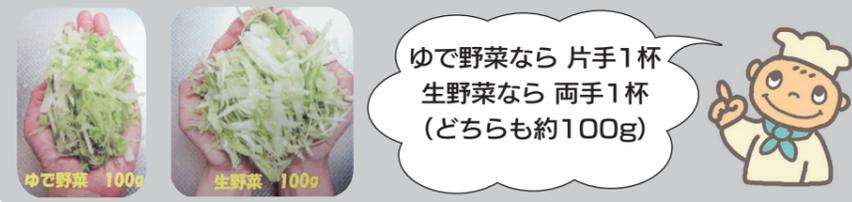
- ・食物繊維には、食後の血糖上昇を抑制・血清コレステロールの増加防止・便秘改善の作用があります。
- ・ビタミンB群は、糖質や脂質の代謝を助けます。
- ・ビタミンDは、カルシウムの吸収を助けます。
- ・カリウムは、余分なナトリウムの排出を促します。
- ・低エネルギー食品なので、食事の始めに十分に摂取し胃のスペースを占めておくと、食べ過ぎを防止できます(ドレッシングやマヨネーズには要注意)。

皆さんも、今の食事に「副菜をもう1品」加えてみてはいかがでしょうか。

### 1日に食べたい野菜の量って？



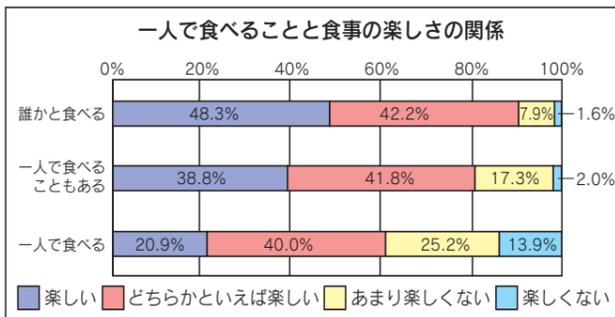
### 1食に食べたい野菜の量って？



### 野菜を食べるための工夫

- たくさん食べたい人は...
- ・温野菜にする(かさが減るのでたくさん食べられます)。
  - ・汁物を具だくさんにする(汁を減らせば減塩効果も期待できます)。
- 苦手な人は...
- ・みじん切りにする(味や匂いが苦手でも食べやすくなります。ひき肉などに混ぜればボリュームアップにもなります)。
- 面倒な人は...
- ・常備菜を準備する(きんぴらごぼうや酢の物など)。

食育は、世代に必要なものです。皆さん、世代に必要なものから始めてみませんか。食育の輪をまわしましょう!!



食事を一人で食べるのは、とても寂しいものです。みんなで食卓を囲む機会を作りましょう。アンケート結果からも食事を楽しむようにしましょう。

乳幼児の保護者に取ったアンケート結果では、テレビを消している家庭ほど、会話をよくする傾向にありました。

会話は食事をおいしく食べるためのスパイスです。みんなで楽しく食卓を囲みましょう。

テレビをおかずにしていませんか!?



新議員26人が出席し、改選後の臨時議会が5月14日に開催されました。議長に永木伸一氏、副議長に堀川三郎氏が選ばれました。小野部田海東両小学校校舎など改築工事の請負契約2件の締結をはじめ8議案(専決処分4、報告2、契約2)を承認、可決し閉会しました。

議会運営委員・常任委員・宇城広域連合等議会議員は次のとおりです。(敬称略)

## 平成22年 第1回 市議会

# 臨時会

## 議長に永木伸一氏 副議長に堀川三郎氏を選出

### 議会運営委員会 (定数8人) (◎印は委員長、○印は副委員長)

◎石川 洋一	○入江 学	椎野 和代	中村 友博
松下 倫三	西村 智	松野 孝敏	岡本 泰章

### 常任委員会

#### 総務常任委員会 (定数7人)

◎高田 幸夫	○渡邊 裕生
椎野 和代	橋田 和征
西村 智	長谷 誠一
石川 洋一	

#### 建設経済常任委員会 (定数6人)

◎松下 倫三	○園田 幸雄
尾崎 治彦	松野 孝敏
堀川 三郎	岡本 泰章

#### 民生常任委員会 (定数7人)

◎坂本 順三	○福永 貴充
溝見 友一	五嶋 映司
中村 友博	入江 学
豊田紀代美	

#### 文教常任委員会 (定数6人)

◎大嶋 秀敏	○福田 良二
河野 正明	河野 一郎
永木 伸一	中山 弘幸

### 宇城広域連合等議会議員

#### 宇城広域連合議会議員

長谷 誠一	入江 学	石川 洋一	永木 伸一	堀川 三郎
-------	------	-------	-------	-------

#### 上天草・宇城水道企業団議会議員

永木 伸一	堀川 三郎
-------	-------

#### 議会が推薦する農業委員

松下 倫三	中村 友博	福田 良二	大嶋 秀敏
-------	-------	-------	-------

#### 議会選出監査委員

岡本 泰章
-------

## 第2回定例会は6月11日(金)開会(予定)

詳しい日程などについてはホームページをご覧ください。本会議は、原則として一般に公開されており、傍聴することができます。傍聴を希望される方は、当日市役所新館3階に設置してあります「傍聴人受付簿」に所定の事項(住所・氏名・年齢)を記入してください。

☎ 議会事務局 ☎32-1111



## しのぎ市長は今!健康フェアに参加して

先日、市の健康フェアに参加してきました。

宇城市では合併早々に「健康立市宣言」を行い、市民の健康増進を図るため、MRI脳検診をはじめ地域での健康づくり活動支援などの取り組みを行っています。今回の健康フェアにも早朝からたくさんの方に参加していただき、健康意識が年々高まってきているように感じ大変うれしく思っています。

昔から健康づくりの3要素として、栄養・運動・休養が言われています。私も、健康には気を使っており栄養の取りすぎを避けて「腹八分」を心掛けています。

また、運動といえば、私は学生時代に「空手」をやっていました。もともと負けず嫌いなので、昼夜を問わずよく練習をしていました。空手を通じて得たことは「己の欠点を知る」「己の限界を知る」ことです。

その精神が今も人生のいろいろな場面で役立っています。

当時の空手の仲間に東京で空手道場を開いている同期がいます。彼は空手を普及する活動の中で青少年教育の大切さに気づき、その道で活躍する立派な館長です。同じ空手に汗していた彼と私ですが、学生時代には思いもなかった道を歩んでおり、環境と教育によって人は変われるものだ実感しています。



私は今回の健康フェアでウォーキングに参加し、健康チェックも受けました。晴天にも恵まれ気持ちよく過ごすことができ、良き休養のひと時となりました。関係者のご協力に心から感謝します。

皆さんも自分に合った健康づくりを始めましょう。

宇城市長 篠崎 誠男

## しのぎ市長とまちづくりトーク

毎月第3木曜日を予定とし、市民の皆さんのまちづくりの提案などを直接市長に語っていただく窓口を開設します。ご希望の方は、提案内容を具体的に明記し総合政策課秘書係(☎32-1111)へ6月21日(月)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のご遠慮願います)。

### 「誠心誠意」

市民の皆さまには、ますますご健勝のこととお喜び申し上げます。

このたびの市議会議員選挙により、26人の新議員が決まりました。そして先の5月14日の臨時会(初議会)におきまして、図らずも第3代議長に重責を務めさせていただきましたことになりました。永木でございます。

もとより浅学非才な私でございますので、歴代の議長が築かれた輝かしい足跡を汚すことなく、市民の皆さまのために何をすべきかということを考えて、円滑なる議会運営と議会の充実強化のため懸命の努力をいたします。また、市民の皆さまが夢と



宇城市議会議員  
永木 伸一

市議会  
議長  
あいさつ

希望の持てる都市・宇城を目指し、誠心誠意、全力を尽くす決意でございます。

市議会は、今後も市民の皆さまと共に、安心・安全なまちづくりを基本理念として、交通網の整備、福祉や子育て支援、教育の充実、環境への対応など、市民サービスの一層の向上を目指し、山積する課題に全議員の力を結集し、取り組んでまいりたいと存じます。

今後とも市民の皆さまのご理解とご協力を心からお願ひ申し上げます。就任のあいさつとさせていただきます。



名称	投票所	行政区
松橋第3投票区	豊崎公民館	東松崎、豊崎、松橋御船、松田病院
松橋第4投票区	南豊崎地区高齢者若者センター	南豊崎
松橋第5投票区	砂川公民館	浅川、砂川、沖塘、八枚戸
松橋第6投票区	宇城市役所	曲野南、曲野北、大野
松橋第7投票区	古保山公民館	古保山、海ノ平
松橋第8投票区	南萩尾公民館	六地藏、北萩尾、南萩尾、浦川内
松橋第9投票区	久具公民館	久具
松橋第10投票区	竹崎地区集落センター	内田、竹崎、不知火荘、清香園
松橋第11投票区	豊福集会室	豊福、南病院、熊本こすもす園
松橋第12投票区	両仲間公民館	両仲間南、両仲間北
松橋第13投票区	本村公民館	松橋本村、島
小川第1投票区	宇城市海東地区 農村コミュニティ施設	舞嶋、弦巻、田中、小園、野添、宮園、小川西、大岩、平野
小川第2投票区	小川小学校	引上・長迫・楯屋林、西山・境尾、蓮仏、稲川・樋渡、表南小川、日岳町、納野、蛭子町、寺町、上町、中町
小川第3投票区	南小野農業構造改善センター	南部田、北部田、南小野、中小野、北小野
小川第4投票区	三ツ丸公民館	耕地、河江、三ツ丸
小川第5投票区	宇城市小川総合福祉センター	新町、出来町、亀之町、井手口、西小川、益南、江頭
小川第6投票区	宇城市河江地区コミュニティセンター	小川本村、仲之江、川尻、南新田、新田
小川第7投票区	上住吉農業研修センター	上住吉、下住吉、不知火
小川第8投票区	南出村公民館	南出村、北出村、宇土割
豊野第1投票区	宇城市豊野支所	上糸石、下糸石、上巢林、下巢林、北山崎、南山崎
豊野第2投票区	旧豊野町南部保育所	下郷、中間、下上郷、上上郷
豊野第3投票区	上安見公民館	下安見、上安見

☎ 選挙管理委員会(総務部総務課内) ☎32-1111(内線1218・1220・1222)  
 三角支所総合窓口課 ☎53-1111(内線2111) 小川支所総合窓口課 ☎43-1111(内線4111)  
 不知火支所総合窓口課 ☎33-1111(内線3112) 豊野支所総合窓口課 ☎45-2111(内線5121)

### みんなで徹底しよう「三ない運動」



# 投票所・投票区が変更になります!

従来の投票区数は、三角町17カ所、不知火町10カ所、松橋町15カ所、小川町17カ所、豊野町3カ所の62カ所を設置しており、旧町間で1投票区当たりの選挙人数に不均衡が生じていました。

近年は、不在者・期日前投票を利用することで、事前に投票することができます。また、体が不自由で外出が難しい方は、公職選挙法で定められた条件に該当すれば、事前に選挙管理委員会へ申請手続きをすることで自宅から郵便投票ができます。

そこで、市全体の公平性・投票所でのバリアフリー化・駐車場の確保・事務の効率化・経費削減のため、今夏に予定されている参議院議員通常選挙から、投票所・投票区の変更を行い投票所を36カ所にしました。皆さまのご理解とご協力をお願いします。



開票の状況

## 新投票区一覧

名称	投票所	行政区
三角第1投票区	大田尾公民館	大田尾、小田良
三角第2投票区	西港地区集会所	西港一区、西港二区
三角第3投票区	宇城市三角センター	際崎、古氷、本町、東港一区、東港二区、東港三区、東港四区、東港五区、有働団地、古氷団地
三角第4投票区	宇城市三角保健センター	宮崎、塩屋、赤岩、黒崎、浦、向山、石打
三角第5投票区	宇城市農村環境改善センター	田井浦、内潟、片島、野崎、三角本村
三角第6投票区	宇城市郡浦地区市民館	山田、千房、馬場、矢崎、船津、打越、上中村、上本庄、下本庄、新地、前越、金桁、八柳、開拓
三角第7投票区	宇城市大岳地区市民館	大口、手場、底江、三角御船、古場、里浦
不知火第1投票区	御領五区公民館	御領四区、御領五区、御領六区、柏原
不知火第2投票区	高良公民館	高良、御領一区、御領三区、小曾部
不知火第3投票区	宇城市不知火支所	松崎、十五社一区、十五社二区、雇用促進住宅、浜田、塚原東、塚原西、塚原南
不知火第4投票区	不知火中学校	桂原、塩屋浦、亀崎、長崎一区、長崎二区、鴨籠、新村、浦上、亀尾、塩浜、棕倉、蕉夢苑
不知火第5投票区	宇城市農業就業改善センター	永尾一区、永尾二区、古屋敷、山須浦、仲、松合西、上、和田、救の浦、大見、老人ホーム
松橋第1投票区	宇城市保健福祉センター	1区、2区、3区、4区、5区、6区、7区、8区、9区
松橋第2投票区	松橋小学校体育館	10区、南11区、北11区、12区

# 地域の「防災力」で守ろう 宇城市の命と財産

## 宇城市防災訓練



開会式(第2会場)

火事・地震・水害・台風など、さまざまな災害から被害を最小限に食い止める「防災力」。宇城市の「防災力」を高めるため、5月16日に宇城市防災訓練が行われました。消防団員・行政区嘱託員・民生委員や、自衛隊・海上保安部・消防署・警察署・病院などの関係機関の連携を確認しつつ、総勢49団体・約2200人が参加して大掛かりな訓練が行なわれました。



海上避難訓練

第2会場では、救命胴衣を着た参加者約8人が海上自衛隊艦船に乗り込み、土砂崩れで孤立した状況を想定した避難訓練がありました。



開会式(第1会場)

午前7時に防災無線で「避難訓練開始」が告げられ、イオンモール宇城バリュー駐車場に災害対策本部が設置。全行政区で消防団・行政区嘱託員・民生委員が連携して、災害時に支援を必要とする人の安否について確認しました。市内の11カ所でのうを築いて、増水の危険を回避する訓練も行なわれました。総合訓練は、第1会場のイオンモール宇城バリュー(小川町)と第2会場の三角東港(三角町)の2会場同時進行で実施。住民参加で消火・避難などの訓練があったほか、婦人会を中心に三角中学校・小川中学校・小川工業高等学校の協力を得て炊き出し訓練がありました。

協賛団体 ※順不同 陸上自衛隊第8師団第42連隊・海上自衛隊佐世保地方総監部防衛部・宇城警察署・熊本海上保安部・宇城広域消防本部・宇城市消防団・宇城市嘱託員・宇城市民生委員児童委員協議会・宇城市地域婦人会連絡協議会・宇城市社会福祉協議会・宇城市建設業組合・熊本宇城農業協同組合・宇城市交通指導員・宇城市立市民病院・宇賀岳病院・自主防災会(下本庄区・御領五区・亀崎区・北秋尾区・南部田区・耕地区・中野区・蛭子町区・江頭区・西小川区・南小野区・メデイカルカレッジ青照館・松橋高等学校・小川工業高等学校・三角中学校・小川中学校・特別養護老人ホームひだり荘・イオンモール株式会社・イオン九州株式会社・株式会社コナミ・南九州コカ・コーラボトリング株式会社・南九州ペパシコーラ販売株式会社・山崎製パン株式会社熊本工場・株式会社九州フジパン熊本工場



海上救助訓練

スエットスーツを着用したダイバーたちが海中を探索したり、ボート・ヘリコプター・巡視艇を使った海上での救助の訓練もありました。本番さながらの素早い展開で次々に被災者が救助される様子を見た見学者から隊員に向けて、装備品についての質問が出されていました。



衣類・毛布を使った搬送訓練

炊き出し訓練の配給食メニューは米飯とレトルトパック入りカレー・飲料水・パン。米飯は決められた量の米と水を袋に入れて、空気が入らないように輪ゴムで縛り、袋ごとゆでる方法で調理されました。配給開始と共に両会場とも長蛇の列ができ、約1000人が配給食を試食しました。



米飯・カレー・飲料水・パンを配給

第1会場では、クレーン車を使った大型土の構築や陸上自衛隊の高機動車やヘリコプターなどによる偵察の訓練がありました。ヘリコプターが会場上空で低空飛行し停滞すると、見学者は一様にヘリコプターに注目。

AEDを使った救命訓練 ※心臓マッサージ・人工呼吸については「洪水・高潮ハザードマップ」(次ページ参照)の「防災の手引き」P.8に詳しく掲載しています。



地上の部隊との情報連絡を終え、飛行を再開すると会場から拍手が起きました。救命訓練では近隣商業施設の従業員や一般見学者も飛び入りでAED(自動体外式除細動器)を使った救急法を体験。心臓マッサージや人工呼吸の手順を確認していました。医師などが傷病者を重症度と緊急性で治療の優先度を決定し、ラベルで色分けするトリアージ訓練などもありました。



トリアージ訓練

**いざという時に… あなたは大丈夫？**

いつ襲ってくるかわからない災害。いざという時の備えがあると無いのでは、大きな違いがでできます。あなたの大切な命・財産を守るため、我が家の「防災力」を確認しておきましょう。

◎家族バラバラでも避難場所に行けますか？ 「洪水・高潮ハザードマップ」※「防災の手引き」宇城市地震防災マップには、洪水・高潮の危険性や揺れやすさ・地域危険度などのほか、避難所や災害に対する備えが詳しく載っています。



◎「近所で「防災力」を高めましょう。」 高齢者・障がい者などの災害弱者だけでなく、いざという時に頼りになるのが近所のネットワーク。日頃の一声掛け合う人間関係が家族を守り、地域全体の「防災力」を向上させます。

◎早く正しく情報を収集しましょう。 また、インターネットを閲覧できる場合は、災害時に役立つサイトを事前に登録しておきましょう。 宇城市…<http://www.city.uki.kumamoto.jp/> 熊本県総合型防災情報システムホームページ…<http://www.bousai.pref.kumamoto.jp/> 気象庁…<http://www.jma.go.jp/jma/index.html>

宇城市 地震防災マップ 不知火・松島町

◎危機管理課防災消防係 032-11111

## 道の駅・農林水産物直販施設オープン 新たな情報発信拠点が誕生

4月28日に宇城市で2つ目の道の駅「うき」が誕生し、開駅式には関係者約100人が出席し、地権者などへの感謝状贈呈・テープカットなどが行われました。

13,000㎡の敷地を誇る同施設には、大型車両もとまる約160台分の駐車場のほか、情報提供施設・休憩スペースなどを備えています。自然の採光を生かすエコ仕様で、車椅子利用者・オストメイト（人工肛門・人口膀胱保有者）・乳幼児連れにも対応できる多目的トイレなどバリアフリーにも配慮した施設です。

農林水産物直売施設「サンサンうきっ子宇城彩館」は、木の温もりが感じられる626㎡の売場に市産の花・野菜・果物・肉・卵やパン・惣菜・菓子などが取り揃えられています。

29日には指定管理者のJA熊本うき主催でオープニングセレモニーが行われた後にグランドオープン。市内外から詰め掛けた多くの買い物客で終日賑わいました。



道の駅開駅を記念してテープカット



買い物客で賑わう宇城彩館

### ◎道の駅「うき」

所在地 宇城市松橋町久具757番地3

施設内容 駐車場（大型21台・小型車133台・身体障がい者用2台）、休憩・情報提供・農林水産物直販施設

◎「サンサンうきっ子宇城彩館」

営業時間 午前9時～午後6時

☎ 企画課（道の駅「うき」関連） ☎32-1111

☎ サンサンうきっ子宇城彩館 ☎32-0377

## 宇城市健康フェア からだもこころもいきいき!

5月9日、「宇城市健康フェア」がウイングまつばせで開催されました。健康について考えるきっかけづくりとして毎年開かれており、今年のテーマは「からだいきいき ころうきうき かがやく宇城市」。

オープニングのうきうき健康ウォーキングには約450人が参加。大野川河口から不知火海を眺める9キロコース、大野川堤防などを歩く4キロコース、スタンプラリーを取り入れた親子ウォーキング2キロコースで爽やかな汗を流しました。

メインアリーナで行われた健康相談・体力測定・応急手当講習・情報コーナーでは多くの来場者で賑わいました。歯科相談もあり、怖がって泣き出してしまふ子どもの姿がありました。



歯科相談を受ける親子

☎ 健康づくり推進課 ☎ 32-7100

## 春 永年の功績をたたえて の褒章・叙勲 おめでとうございます

平成22年度の春の褒章受賞者が4月28日、叙勲が4月29日に発表されました。褒章はさまざまな社会的分野で優れた業績を挙げた人を対象に、叙勲は国家または公共のために功労のあった人を対象に、毎年春と秋の2回に発令されます。今回受賞された宇城市在住のお二人を紹介します。

### らんじゅほうしょう 【藍綬褒章】



中崎栄俊さん  
(46歳 松橋町曲野)  
宇城市消防団副団長

### ずいほうしょうじゅしょう 【瑞宝小綬賞】



池田隆さん  
(70歳 小川町江頭)  
元県人事委員会事務局長

## フラワーフェスタ・チャリティ企画 福祉事業に収益金を寄付



日赤から贈呈された感謝状を受け取る篠崎市長

宇城市フラワーフェスタ実行委員会（篠崎鐵男会長）がチャリティ収益金100,000円を日本赤十字社熊本支部に寄付しました。寄付金は同支部を通じて、福祉事業に活用される予定です。

5月10日には同支部事務局長・植村善和さんが市長室を訪れ、「寄付された浄財は有効に活用します」と篠崎宇城市長に感謝状を手渡しました。

このチャリティでは、新品種「スーパーカル」の花苗を鉢と土付きで500円で販売。宇城市フラワーフェスタのイベントとして4月3日・4日に行われ、大好評を博しました。

☎ 商工観光課 ☎ 32-1111

## うき若者サポートステーションがスタート 求職に悩む若者を支援

5月10日、「うき若者サポートステーション」がスタート。NPO法人「夢・さぼーと」（福原和美代表）がおおむね15歳から39歳の若年無就業者とその家族などを対象に、①総合相談窓口（職業的自立に関する相談）②個別相談（専門のカウンセラーが面談し、「個別支援プログラム」を作成・支援）③セミナー（就職活動・コミュニケーション・パソコン入門）などの事業を行います。

初回は相談員が面談して（訪問も可）相談者の思いや悩みを聞き、将来の方向性を考えて、専門員による個別相談などにつないでいきます。

所在地 〒869-0502宇城市松橋町松橋1131-4

メール ukisaposute100@cap.bbq.jp

ホームページ <http://www.yume-support.jp>

開所時間 午前9時～午後6時

相談時間 午前10時～午後5時（予約優先）

閉所日 日曜・祝日・年末年始

☎ うき若者サポートステーション

☎・FAX 33-7869



平成22年度  
「市民提案型まちづくり1%事業」第2次募集を受け付け中!!

「市民提案型まちづくり1%事業」提案書を募集中です。皆さんのアイデアを形にしてみませんか?

◎第2次募集締め切り 6月21日(月)

※今回申請された事業は、7月1日から実施可能となります(6月中旬に開始される事業は対象外となりますのでご注意ください)。

次回以降の募集時期は、8月を予定しています。

申・問 企画課まちづくり推進係  
☎32-1111 (内線1315)

【平成21年度事業実績一覧】

平成21年度は、25件の応募があり、うち20件の事業が実施されました。

- 旧三角中学校跡地を整備・活用する事業 (旧三角中学校跡地を整備・活用する会)
- あここの樹の会 (あここの樹の会)
- 三角朗読の会 (三角朗読の会)
- 三角小学校緑の少年団設立準備(三角小緑の少年団)
- 永尾地区周辺の活性化及び美化活動 (永尾1区)
- 絵のあるまちづくり事業 (アートバンクうき)
- ダンボールによる生ごみの減量化 (堆肥化) の推進事業 (宇城市ダンボールによる生ごみたい肥化を推進する会)
- 12区ふれあい広場整備事業 (12区グランドゴルフ愛好会)
- 松橋町南園会「花の街づくり事業」 (熊本農業高校松橋町南園会)
- 手作り推進受け継がれる家庭料理事業 (手作り推進会)
- みんな集まれ～「宇城っ子あそびのじかん」～ (うきっ子のしい!!会)
- 「うきあかり」の実施 (うきあかり実行委員会)
- 豊福校区地域交流拠点づくり事業 (豊福校区連絡協議会)
- 花いっぱい3区づくり事業 (3区)
- 篤姫展と樟のライトアップ (おがわ元気隊)
- 小川町ボランティアふれあい会活動 (小川町ボランティアふれあい会)
- 地域おこし活性化事業 (小川町地域活性化グループの会)
- 子ども体験活動と第6回子どもヒップホップとギターリサイタル (夢企画)
- 竹崎季長桜街道及び平原公園の整備事業 (平原区)
- 南山崎憩いの場づくり事業 (南山崎グリーンチーム)



豊福校区連絡協議会は、まちづくり1%事業を活用して豊福小に石窯を建設しました。素人ばかりで苦労した作業も、初窯開きでピザを美味しくに食べる子どもたちの笑顔で素敵な思い出になりました。今後も地域のコミュニケーションの場として有効に活用したいと思います。(平成21年度豊福小PTA会長 内富裕登さん)

介護福祉士受験準備講習会

熊本県母子家庭等就業・自立支援センターでは、母子家庭の母の自立支援を目的とした講習会を開催しています。今回は、3年以上などの介護実務経験者に対し、国家試験介護福祉士の受験準備講習を開催します。介護福祉士の資格を取得することにより、専門性を高め、安定した就労を目指します。

講座内容 介護福祉士受験準備講習会  
日程 7月2日・8月12日・9月2日・10月6日・11月5日・12月3日  
場所 県庁

対象者 次のいずれも満たす方  
(1)市在住の母子家庭の母または寡婦  
(2)今年度介護福祉士国家試験を受験予定者  
(3)全日程に参加できる人  
募集定員 30人程度(応募者多数の場合は抽選)  
受講料 15,000円程度  
申込期限 6月11日(金)  
申 こども福祉課 子育て支援係 ☎32-1404 各支所健康福祉担当係  
問 県母子家庭等就業・自立支援センター ☎096-351-8777

消防魂

Fire Fighting Spirit



消防団では随時団員を募集しています。興味のある人は各地域の消防団班長および、市役所危機管理課防災消防係、各支所総合窓口課総務係までご連絡ください。  
問 危機管理課防災消防係 ☎32-1111

～分団長として～

豊野方面隊 第21分団 分団長 清崎 武臣

平成7年に消防団に入団しました。きっかけは、以前、父も消防団に入っていた関係もあり、勧誘の時、父の後押しもあって入団しました。入団して良かったことは、いろんな世代の人と知り合うことができ、また、地域の人たちと交流する機会が増えたことです。

入団から15年過ぎ、印象に残っているのが旧町の時ですが、3度操法員を務め、成果をあげたことです。その際、訓練はきつかったのですが、大会で自分の力を出し切って、優勝したときは本当にうれしかったです。

さて、昨年から分団長として活動しています。私の分団

は、下糸石、下郷上、下郷下の3つの班があり、それを取りまとめる役割をしています。活動の中で感じることは、今までは一団員としてしか見てきませんでしたが、今後は、視野を広げ、団員みんなが活動しやすい組織づくりをしていきたいと思っています。そのためには、火災現場など危険な場所にも出動するため、厳しく言うところもあるかもしれませんが、基本的には和気あいあいとやっつけていける雰囲気づくりを考えています。

最後になりましたが、今の消防団は楽しい雰囲気になっていますので、一緒に楽しく活動しませんか。



ジェシカ先生の日本つれづれ日記

今回はオーストラリアの国技ともいわれるオーストラリアンルールズフットボールを紹介したいと思います。

アメリカンフットボールやサッカー、ラグビーとは違うオーストラリア特有のフットボールです。冬の人気ナンバーワンスポーツで、夏の間でも、クリケット、水泳に次ぐ人気があります。

1858年にトム・ウィルズによって始められました。ビクトリア州はフットボールの発祥の地で、大きなメジャーチームがたくさんあります。また最も有名なメルボルンクリケットグラウンドは世界でも8番目に大きなスタジアムです。3月から8月にかけてフットボールプレミアムゲームが開催され(オーストラリアでは秋から冬)、9月にはファイナルが行われます。

小学校、高校にはフットボールチームがあります。早い子は5歳からフットボールを始め、多くの子がプロ選手になることに憧れています。

父や弟たち、そして祖父もフットボールを経験しています。父は教師になる前はプロチームの選手で、毎日過酷なトレーニングをしていました。

冬の間はフットボールの試合を友達や家族と観戦することが多くのオーストラリア人の楽しみです。特にグランドファイナルのゲームは盛り上がります。その日はコンサートが開催され、街では観戦用の巨大スクリーンが設置されます。私の家族は家でミートパイとスナックを食べながら観戦します。

オーストラリアへ行く機会があれば、ぜひオーストラリアンフットボールを観戦してください。きっと楽しい経験になると思います。

## 後期高齢者医療被保険者証等を送付します

現在使用されている「後期高齢者医療被保険者証」(保険証)は7月31日で有効期限が切れますので、8月1日から使用できる新しい「保険証」を簡易書留で送付します。新しい「保険証」はオレンジ色です。

また「限度額適用・標準負担額減額認定証」は所得

区分(低所得者I、低所得者IIに属する方が対象)に応じて更新します。所得区分に変更があった方は更新されませんので、改めて申請が必要になります。

不明な点は市民課高齢者医療係または県後期高齢者医療広域連合にお問い合わせください。

### 【負担区分表】

所得区分		自己負担割合
現役並み所得者	145万円以上の課税所得がある後期高齢者医療被保険者がいる世帯内の被保険者全員	3割
一般	現役並み所得者、低所得者II、低所得者I以外の人	1割
低所得者II	世帯の全員が住民税非課税の人(低所得者I以外)	
低所得者I	世帯の全員が住民税非課税で、その世帯の各所得が必要経費・控除(年金の所得は控除額を80万円として計算)を差し引いたときに0円となる人	

☎ 市民課高齢者医療係 ☎32-1111 県後期高齢者医療広域連合 ☎096-368-6511

## 後期高齢者医療保険料の払い忘れはありませんか

平成22年度の後期高齢者医療保険料は、7月に決定し、納付書の送付や口座振替払いは7月から始まります。

平成21年度の保険料で払い忘れはありませんか？

払い忘れがある場合は平成22年度の保険証の有効期限を短くしてお渡しすることになりますので、早めの納付をお願いします。

☎ 市民課高齢者医療係 ☎32-1111

## 国民健康保険税の限度額が引き上げになりました

市国民健康保険条例の改正により、医療保険分と後期高齢者支援金分に係る賦課限度額を引き上げました。

平成22年度国民健康保険税の税率・税額				
区分	課税対象基準	医療保険分	後期高齢者支援金分	介護保険分
A所得割	前年の所得から33万円を控除した額	9.50%	2.40%	2.15%
B均等割	被保険者1人当たり	22,100円	5,700円	9,300円
C平等割	1世帯当たり	21,000円	5,300円	5,600円
年税額(A+B+C)の限度額	—	<b>50万円</b>	<b>13万円</b>	<b>10万円</b>

※介護保険分の限度額については変更ありません。

☎ 税務課市民税係 ☎32-1111

## 子ども手当の現況届 6月30日までに忘れずに提出を

市では、子ども手当の現況届の受付を行います。現在子ども手当の受給者で、現況届が必要な方には、市役所から現況届用紙が送付されます(6月10日頃送付予定)。

送付された現況届用紙に必要事項を記入し、必要書類を添えて、6月30日までに手続きを行ってください。現況届は、子どもの養育状況を確認するため提出してもらうもので、**届け出がないと6月以降の手当てが受けられなくなりますのでご注意ください。**

なお、官公庁にお勤めの方は、勤務先で手続きをしてください。

支給額(月額) 13,000円(平成22年度)

支払時期 子ども手当は、原則として、毎年2月(10月～1月分)、6月(2月～5月分)、10月(6月～9月分)に支給されます。

### 手続きに必要なもの

- ・現況届(対象者には郵送されます)
- ・印鑑
- ・受給者本人の健康保険被保険者証の写し  
※受給者が被用者(サラリーマン等)である場合に提出
- ・受給者本人の振り込み先の分かるもの
- ・別居して児童を監護・養育している場合は、児童のいる世帯全員の住民票謄本および申立書

提出期限 6月30日(水)

### ☎・☎

- こども福祉課 ☎32-1111
- 三角支所健康福祉課 ☎53-1111
- 不知火支所総合窓口課 ☎33-1111
- 松合出張所 ☎42-2111
- 小川支所総合窓口課 ☎43-1111
- 豊野支所総合窓口課 ☎45-2111

## 金婚・ダイヤモンド婚・プラチナ婚をお祝いします

今年結婚50年・60年・75年の節目を迎えた(迎える)ご夫婦に、市から記念品を贈呈します。該当されるご夫婦は申請してください。

### ●金婚(結婚50年)...

昭和35年1月1日～12月31日に結婚したご夫婦 ※熊本日新聞社の「金婚夫婦表彰」に合わせて、記念写真を贈ります。表彰式の日程・場所などは後日申込者に連絡します。

### ●ダイヤモンド婚(結婚60年)...

昭和25年1月1日～12月31日に結婚したご夫婦

### ●プラチナ婚(結婚75年)...

昭和10年1月1日～12月31日に結婚したご夫婦 ※ダイヤモンド婚・プラチナ婚のご夫婦には記念品を贈呈します。詳細は後日申込者に連絡します。



### 申し込み方法

7月9日(金)までに高齢介護課・各支所健康福祉係(不知火支所は窓口係)に申込書を提出してください。

☎・☎ 高齢介護課 ☎32-1111

## 農地法等申請の締め切りを守ってください

農業委員会が取り扱う申請は**毎月10日の午後4時**が締め切りです(10日が休日または祝日の場合はその前日)。

大切な農地を守るためには審議に時間が必要です。不明な点は事前にご相談いただき、添付書類も含め完成の上、締切日までに提出してください。

### 主な申請

- 農地法第3条・4条・5条申請
- 基盤強化促進法の利用権設定申出書
- 農地形状変更届

☎ 農業委員会事務局 ☎32-1341

## 公売会を開催します

市税等徴収のため差し押さえた家電製品や食器・日用品類などを公売します。購入を希望する方は、この機会にぜひご参加ください。

日 時 6月11日(金) 午前10時開場

場 所 市役所新館1階

公売方法 入札

当日必要なもの

- ①印かん(認め印で可。法人の場合は代表者印)
- ②購入代金
- ③本人が確認できるもの(免許証・保険証など)
- ④委任状(代理人が入札する場合)

その他

- ・公売前に滞納税が完納された場合などには、公売中止となることがあります。
- ・物件は使用品が多くキズなどある場合があります。
- ※Yahoo!官公庁オークション(インターネットオークション)にも出品予定です。



公売物件 原付バイク・家電製品(電子レンジ、扇風機、空気清浄機)・アウトドア用品(ゴムボート、釣り用具、バーベキュー用品)・日用雑貨(食器、ティッシュ、タオル、バック) など

市では今後も市税等の徴収強化による滞納処分を実施します。納付をお忘れの方は速やかに納付をお願いします。

☎ 収納課 ☎ 32-1497

## 中山間地域等直接支払制度の実施状況

中山間地域は流域の上流部に位置することから、水源を養い、土壌の侵食や崩壊・洪水を防止するなどの多面的機能を有しています。

しかし、中山間地域では、過疎化・高齢化が進む中で、担い手の減少、耕作放棄地の増加などによっ

て、多面的機能の低下が心配されています。

このため、農業生産の維持を図りながら、多面的機能を確保するという観点から、中山間地域等直接支払制度が実施されています。

### 平成21年度実施状況

地域	集落協定数	協定参加者数	協定農用地面積(ha)			交付金(千円)	活動内容
			田	畑	計		
三角	24	404	20.7	568.2	588.9	49,263	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ 農地のり面の崩壊防止のための定期的な点検</li> <li>・ 作業道の設置など簡易な基盤整備</li> <li>・ 定期的に農道・水路の清掃および簡易補修</li> <li>・ 景観作物の植え付け</li> <li>・ 農地と一体となった周辺林地の下草刈り</li> <li>・ 土壌流亡に配慮した営農</li> </ul>
不知火	11	82	—	90.8	90.8	8,356	
豊野	4	123	52.5	1.8	54.3	5,395	
合計	39	609	73.2	660.8	734	63,014	

☎ 農政課 ☎ 32-1111

## 地域密着型サービスの開設事業者を公募します

介護を必要とする高齢者などが住み慣れた地域で暮らし続けられるように、市の指定事業者が地域密着型サービスを提供しています。今年度もこのサービスの開設を希望する事業者を公募します。

公募を行う地域密着型サービスの種類および日常生活圏域

日常生活圏域	サービスの種類	
	認知症高齢者グループホーム	認知症対応型デイサービス
松橋	1施設	1施設
豊野	1施設	

申し込み方法

サービス開設を希望する事業者は、下記の書類を用意の上、事前相談および申し込みをしてください。

- ①地域密着型サービス事業開設相談(希望調査)票
- ②開設趣意書(自由様式)
- ③申込書(指定申請様式と同様)

後日、運営委員会で書類・面接(ヒアリング)による審査を行います。

申込期間 6月18日(金)までの午前9時～午後4時(要電話予約、土日除く)

書類の請求

事前相談時または、法人名、代表者名、住所、担当者名および連絡先・電話番号を明記の上、高齢介護課にメールで請求してください。

☎・☎ 高齢介護課 ☎ 32-1111

メールアドレス: koreikaigoka@city.uki.lg.jp

## 市税納期を守りましょう

市税(軽自動車税・固定資産税・市県民税・国民健康保険税)は各期に納期が定められています。納期限を過ぎると法の規定により督促手数料や延滞金

が加算されます。また自主納付が無い場合は滞納処分を受けることになります。納期内の納付をお願いします。

	納期月	期別	納期限
集合税 (固定資産税 市県民税 国民健康保険税)	6月	1期	6月30日(水)
	7月	2期	8月2日(月)
	8月	3期	8月31日(火)
	9月	4期	9月30日(木)
	10月	5期	11月1日(月)
	11月	6期	11月30日(火)
	12月	7期	12月27日(月)
	1月	8期	平成23年1月31日(月)
	2月	9期	平成23年2月28日(月)
	3月	10期	平成23年3月31日(木)
固定資産税 (法人および 市外居住者)	7月	2期	8月2日(月)
	12月	3期	12月27日(月)
	2月	4期	平成23年2月28日(月)

☎ 収納課 ☎ 32-1497



# パートナーシップ通信

Vol.68

人権啓発課  
男女共生係  
☎ 32-1708  
FAX32-0110

## パートナーシップ・セミナー 受講生募集!

「二ハオー!中国を学び中国語を話そう」

日時：7月7日(水)～8月25日(水)  
毎週水曜日(計8回) 午後1時30分～3時  
場所：市役所3階第2会議室など  
対象：市在住の20歳以上 募集人員：15人  
内容：初級者向き中国語講座。あいさつや自己紹介など。語学のほかに中国文化などについても学びます。

講師：田中美君(よしこ)さん  
持参する物：筆記用具、ノートなど  
申し込み方法：必要事項(住所・氏名・電話番号)を電話・FAX・メール・郵便などで人権啓発課男女共生係までご連絡ください。  
申込期限：6月15日(火)午後3時  
無料託児：原則2歳から就学前の幼児(6人まで)。申し込み時に必ず予約してください。  
そのほか：申し込み多数の場合は抽選し、当選者のみ連絡します。受講料無料。  
申・圃 〒869-10592(住所不要)  
人権啓発課男女共生係  
☎ 32-1708 FAX32-0110  
メールアドレス jinkenkeihatsuka@city.uki.lg.jp

## 地域リーダー研修生募集!

募集対象：市在住の20歳以上65歳未満で、全研修に意欲を持って参加できる人  
定員：1人(一般研修生)  
研修の主な内容：

- ・事前研修 9月28日(火)
- ・先進地研修 11月11日(木)～14日(日)  
(3泊4日) 東京都・埼玉県
- ・自主研修 11月～12月(予定)
- ・事後研修 1月中旬(予定) など



応募方法：人権啓発課男女共生係に備え付けの参加申込書でお申し込みください。  
締切り：6月30日(水)午後5時

費用：先進地研修に要する交通費のうち、およそ3分の2を県と市で負担します。事前・事後研修の交通費相当額は、全額県が負担します。

※研修を終了した人は、県の「男女共同参画社会づくり地域リーダー」に認定され、男女共同参画社会づくりの推進役として、県と連携しながら地域で活躍していただきます。

※応募多数の場合は抽選

申・圃 くまもと県民交流館・男女共同参画センター  
☎ 096-1355-1187  
FAX 096-1355-4317

# 賢くみんなの年金学



## 国民年金基金に加入して年金を増やしませんか?

国民年金基金は、国民年金(老齢基礎年金)に上乗せする公的な年金制度です。老後に備えて年金を増やしませんか。掛金は全額が社会保険料控除になります。

- 公的な年金ですから、安心して加入できます。
- 20歳以上60歳未満で国民年金の保険料を納めている第1号被保険者ならどなたでも加入できます(農業者年金に加入している方は加入できません)。
- いつからでも加入できます。掛金額は、性別、加入する時の年齢、加入する型により決まります。※加入年齢が低いほど、少ない掛金で大きな年金が約束されます。
- 加入する型には、終身年金のA型・B型と確定年金のI～V型の7種類があります。この中から、ご自分で自由に設計できます。
- 掛金の支払いは60歳まで、年金の受け取りは65歳から(型によっては60歳から)です。
- 掛金限度額は、月額68,000円以内であれば何口でも加入できます。
- 納めた掛金は、確実に自分の年金になります。
- 掛金は、全額社会保険料控除の対象となります。また、年金も公的年金等控除が適用され所得税、住民税などの節税効果があります。

申・圃 熊本県国民年金基金 ☎ 0120-65-4192  
ホームページアドレス <http://www.kumamotokikin.or.jp>



みんなで  
学ぼう

# じんけん

生涯学習課  
人権教育係  
☎ 32-1934

## 支え合う心のとびら IV

4月中旬に、生涯学習課人権教育係からリーフレットを配布しています。

これまで人権問題をより正しく理解していただくため、啓発冊子(「おもやい」～「支え合う心のとびらIV」)を作成しました。偏見や差別、いじめをなくしていくためには、まずそれらを正しく知ることが大事です。知ることから行動へとつながっていきます。また、外見や思い込みではなくその人のことを正しく知ることが大切です。

私たちの何気ない態度や心ない言葉によって心を痛める人がいます。一人一人があたたかい心のとびらを開けて、手をつないでいけるようにと願いを

込め全戸に冊子やリーフレットを配布しています。

人権問題について詳しく知りたい人は人権教育係へ連絡してください。また、「宇城市総合カレンダー」もぜひご覧ください。

みんなが宇城市に生まれてよかった、ここで暮らせてよかったと思えるように、今を生きる私たちが豊かな心を育てていきましょう。読み、感じることの繰り返しで人権感覚は育っていきます。



## 平成22年度「男女共同参画週間」キャッチフレーズが決定 “話そう、働こう、育てよう。いっしょに。”

6月23日(水)～29日(火)の1週間は、「男女共同参画週間」です。内閣府では、この週間の趣旨を伝えるキャッチフレーズを募集し、応募総数2,915点の中から、審査の結果、上記の標語を最優秀作品に選びました。

男性と女性が、職場で、学校で、地域で、家庭で、それぞれの個性と能力を發揮できる「男女共同参画社会」。その実現のためには政府や地方公共団体だけでなく、皆さん一人一人の取り組みが必要です。この機会に身の回りの男女のパートナーシップについて考えてみませんか?

6月16日(水)から29日(火)まで市役所本庁1階ロビーにて「男女共同参画週間パネル展」を開催します。来庁の際はぜひお立ち寄りください。



# 介護予防教室に参加しませんか

高齢者が住み慣れた家や地域で自分らしい生活を続けていくためには、元気なうちから始める「介護予防」が重要なカギになります。いつまでも輝かしい「生涯現役の人生」を送るために介護予防に取り組みませんか。介護認定を受けていない65歳以上の方が対象です。参加希望の方は、日程を確認の上申し込んでください。



## 「筋トレ倶楽部」

専門スタッフがボールやセラバンドを用いて筋力トレーニングや簡単な運動を指導します。

### 週1回の12回コース

会場	三角保健センター (三角)	ウイングまつばせ (松橋)	海東コミュニティセンター (小川)
1期	7月13日～9月28日	5月13日～7月29日	7月2日～9月17日
2期	1月11日～3月29日	9月2日～11月25日	1月7日～3月30日
3期	—	1月6日～3月24日	—

**時間** 午前9時30分～11時30分  
**講師** 理学療法士または健康運動指導士  
**携行品** 運動ができる服装、運動靴、介護予防手帳(1回目に参加者へ配布)  
**定員** 各会場15人程度  
**申・問** 高齢介護課 ☎32-1111

## 「パワーリハ倶楽部」

一人一人に合うように負荷をかけたマシンを使って、筋力トレーニングなどを行います。

### 週1回の12回コース

**会場** 三角町「ふれあいの館」  
**1期** 5月14日～7月30日 午後1時～3時  
**2期** 9月10日～11月26日 午後1時～3時  
**講師** 理学療法士または健康運動指導士  
**携行品** 運動ができる服装、運動靴、介護予防手帳(1回目に参加者へ配布)  
**定員** 各期15人程度  
**申・問** 高齢介護課 ☎32-1111

## 「かたろう会」

運動、趣味活動を通して右脳を刺激し、閉じこもりや認知症を予防します。

### 週1回の1年コース

**会場** 各老人福祉センターなど  
**時間** 午前10時～午後2時30分  
**携行品** 介護予防手帳(1回目に参加者へ配布)  
**定員** 各会場20人程度  
**申・問** 市社会福祉協議会 ☎32-1316

## 介護支援専門員実務研修受講試験

介護支援専門員実務研修を受けるにあたり、必要な専門知識を有しているかを確認するための試験です。

**試験日** 10月24日(日)  
**試験会場** 熊本学園大学・熊本大学  
**受験資格** 原則として、保健・医療・福祉の分野で通算5年(一部10年)以上の実務経験者  
**願書の配付期間・配布場所**  
 6月14日(月)～7月16日(金)  
 県社会福祉協議会(福祉人材・研修センター)、市社会福祉協議会など  
**願書受け付け**  
 7月5日(月)～7月16日(金) ※消印有効  
 「試験案内」巻末の専用封筒を使用し、簡易書留により県社会福祉協議会宛に郵送してください。  
**受験料** 8,800円  
**申・問** 県社会福祉協議会 福祉人材・研修センター ☎096-322-8077



《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	備考
2カ月児相談	H22年4月生	3日(木)	9:30～9:45	不知火老人福祉センター	
		10日(木)		三角保健センター	
		10日(木)		小川保健センター	
		16日(水)		豊野保健センター	
		24日(木)		宇城市保健福祉センター	
すこやか相談	乳幼児	3日(木)	10:30～11:00	不知火老人福祉センター	
		4日(金)	10:30～11:00	宇城市保健福祉センター	
		10日(木)	10:30～11:00	三角保健センター	
		10日(木)	9:30～10:00	小川保健センター	
		16日(水)	10:30～11:00	豊野保健センター	
3・4カ月児健診	H22年2月生	9日(水)	9:00～9:20	不知火老人福祉センター	
乳児健診	H21年10月生・H22年2月生	9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H22年1月生	23日(水)	9:30～9:45	宇城市保健福祉センター	
7カ月児健診	H21年10月生	11日(金)・25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	H20年11月生	3日(木)・17日(木)	13:00～13:20	不知火老人福祉センター	
2歳児歯科健診	H20年2月生	1日(火)・30日(水)	13:00～13:20	宇城市保健福祉センター	
3歳児健診	H19年2月生	8日(火)・22日(火)	12:30～13:00	宇城市保健福祉センター	
母子健康手帳の交付	妊婦	1日(火)・8日(火)・15日(火)・22日(火) 29日(火)	9:30～9:45	宇城市保健福祉センター	
マタニティボディーターク	妊婦	1日(火)・8日(火)・15日(火)・22日(火) 29日(火)	10:00開始	宇城市保健福祉センター	予約制
離乳食教室	4～7カ月	21日(月)	13:15～13:30	宇城市保健福祉センター	予約制

### 乳幼児予防接種

項目	対象者	実施日	受付時間	会場	備考
BCG	満3カ月～6カ月未満の未接種者 H21.12.25～H22.3.24生	24日(木)	13:00～13:30	宇城市保健福祉センター	
ポリオ	満3カ月～90カ月未満の未接種者	2日(水)	13:00～13:30	宇城市保健福祉センター	
		15日(火)	13:00～13:30	宇城市保健福祉センター	

### 高齢者節目健康講話

項目	対象者	実施日	受付時間	会場	備考
はつらつ65講話	満65歳到達者 S20.6.2～S20.7.1生	16日(水)	13:30～13:45	市役所本庁 新館	介護保険第1号被保険者証交付
		17日(木)		三角支所	
		18日(金)		不知火老人福祉センター	
		21日(月)		小川支所	
		22日(火)		豊野保健センター	

### 人口動態 ひとの動き



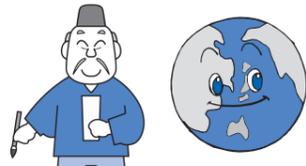
	人口	男性	女性	世帯	
宇城市	4月末	63,216	29,847	33,369	22,500
	前月比	83	63	20	86
	前年比	-133	-77	-56	196
三角町	4月末	9,062	4,182	4,880	3,523
	前年比	-187	-92	-95	-10
	4月末	9,629	4,435	5,194	3,430
不知火町	前年比	-24	-30	6	26
	4月末	26,090	12,497	13,593	9,409
	前年比	140	65	75	125
松橋町	4月末	13,523	6,418	7,105	4,460
	前年比	-31	-4	-27	51
	4月末	4,912	2,315	2,597	1,678
豊野町	前年比	-31	-16	-15	4
	出生…	38	死亡…	66	
	転入…	319	転出…	208	

### エコ川柳作品募集

美しい地球、自然豊かな宇城地域と、そこに暮らす動植物や私たちの未来を守るため、一人一人ができる事をこのエコ川柳を作ることで考えてみませんか。

**賞の種類**  
 最優秀賞 1点 10,000円(商品券)  
 優秀賞 1点 5,000円(商品券)  
 佳作 5点 3,000円(商品券)

**参加資格** 宇城市にお住まいの方  
**応募内容** 応募作品(その意味)、郵便番号・住所・氏名およびペンネーム・年齢・連絡先  
**応募方法** はがきに応募内容を記入の上、送付してください。  
 〒869-0532 宇城市松橋町久具396-2  
 宇城広域連合 環境衛生課「エコ川柳」係  
**締め切り** 7月末日必着  
**結果発表** 宇城広域連合ホームページ(8月中)で作品とペンネームを発表予定  
 ※入賞者には連絡します。  
**用・問** 宇城広域連合 ☎32-4153



### リサイクル抽選会

簡単に物を捨てることを見直し、ごみ減量への意識を向上しリサイクルの輪を広げ繋げていくために開催します。不用品(家具・自転車類)を手入れし、使えるようにしたりリサイクル品約20点を展示し、抽選で差し上げます。

**投票期間** 6月10日(木)~30日(水)  
**参加資格** 市内にお住まいの方、または勤務されている方  
**申し込み方法** 投票用紙に必要事項を記入後、投票箱に投函(一人1枚までの申し込みになります)。  
**抽選日** 7月5日(月) ※来館不要・事務局にて抽選  
**当選発表** プラザ受付横に当選者一覧の掲示、また、当選者のみ当選通知はがきを郵送。

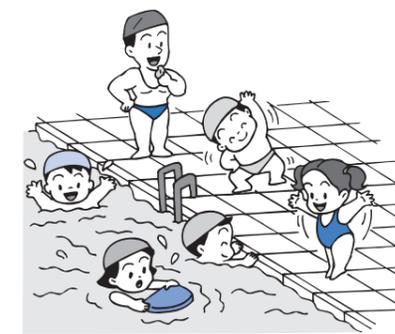


**開館** 火曜~日曜 午前10時~午後4時(祝日を除く)  
 ※問い合わせは、火曜~金曜にお願いします。  
**問** 宇城クリーンセンター リサイクルプラザ ☎32-6005

### 市民プールアルバイト募集

市民プールの運営アルバイトを募集します。

**資格** 高校生以上  
**就労期間** 7月1日(木)~9月10日(金)  
**職種・人員** 監視員 15人  
 定員になり次第締め切ります。  
**賃金** 時給 700円  
**受付期間** 6月7日(月)~14日(月)  
**その他** 救命法講習会があります。  
**用・問** 松橋スポーツ振興係(市中央公民館) ☎32-1080



### 県「食育子ども特派員」募集

「食」に関する身近な体験談や感想を送っていただく小中学生を募集します。

申込書(県のホームページ)またははがきに、住所・氏名・学校名・学年・電話番号・やりたいこと等を書いて、申し込んでください(募集人員 100人、小学生は3年生以上です)。  
**申込期限** 6月30日(水)  
**あて先** 〒862-8570(住所記入不要) 県健康づくり推進課  
 電子メール syokuiku@pref.kumamoto.lg.jp  
**用・問** 県健康づくり推進課  
 ☎096-333-2252  
 FAX096-383-0498



### 松橋町ふるさと祭り参加者募集

来なっせ!見なっせ!踊んなっせ!松橋町ふるさと祭りに参加しませんか?

**日時** 8月7日(土) 午後4時30分開始予定  
**場所** 市役所北側駐車場周辺  
**内容** 運営ボランティア・出店者・総踊り団体  
**申込期限** 7月1日(木)  
**用・問** 商工観光課 ☎32-1111



### 小川町ふるさと祭り出演者募集

小川町ふるさと祭りの出演者を募集します。

**日時** 8月8日(日) 午後5時開始予定  
**場所** イオンモール宇城パルクエ駐車場  
**申込期限** 6月18日(金)  
**用・問** 商工観光課 ☎32-1111

## 不知火美術館 受講生募集

講座名	講師(敬称略)	曜日・時間	定員	開始日	内容	年間受講料
日本画	増田 照雄	第1・第3水曜 午後1時30分~3時30分	20人	6月16日(水)	日本画を楽しく描きます。初心者向けの内容から始めます。	700円
絵手紙	一甲 宣男	第2・第4 木曜 午後1時30分~3時30分	25人	6月24日(木)	ハガキなどに簡単に楽しく絵手紙を描きます。	700円
デッサン	田実 都	第4火曜(1日) 午前10時~12時 午後1時30分~3時30分	25人	6月22日(火)	形の見方、とらえ方などをデッサンで学びます。	700円
スケッチ・淡彩	栗崎 英男	第2・第4金曜 午後1時~3時	20人	6月25日(金)	風景画を描きに出かけたり、静物を水彩で楽しく描いたりします。	700円
水墨画	戸田 東隆	第1・第3火曜 午後1時30分~3時30分	20人	6月15日(火)	水墨画を筆の使い方から学べます。	700円
木版画	濱田 隆樹	第1・第3土曜 午後1時30分~3時30分	20人	6月19日(土)	楽しい木版画を制作します。初心者も基礎から学べます。	700円
切り絵	岩木 芳子	第2・第4水曜 午後1時30分~3時30分	20人	6月23日(水)	切り絵を簡単なものから始めます。	700円



○年間受講料あり(材料費は個人負担)  
 ○申し込み方法 窓口のみで受け付けます。  
 ※定員になり次第締め切り  
 ※休館日 毎週月曜日  
**用・問** 不知火美術館 ☎32-6222



## 不知火温水プール 運動プログラムがスタート!!

~レンタル水着も各種そろえています~



「運動プログラム」をスタートしました。

中学生以上を対象にした、水中で音楽に合わせて行うフィットネス運動です。水中で運動を行うため体にかかる重力の負担が少なく、関節を痛めている方や、体力に自信がない方でも楽しく有酸素運動やストレス解消ができます。年会費や入会費、人数制限はありませんので気軽に参加してください。楽しみながらの健康づくりを体感してみませんか!

**【ジョギング&ウォーキング】** 月曜 午前10時30分~11時  
 水曜 午後7時~7時30分  
**【アクアシェイプ】** 水曜 午後2時30分~3時  
**【アクアピクス】** 金曜 午前10時30分~11時  
**【リラクゼーション】** 金曜 午前11時~11時15分  
**《レンタル水着セット料金》** 男性用 500円 女性用 700円  
 (水着・帽子・タオル含む)  
**用・問** 不知火温水プール ☎33-6678 (※木曜日は休館日)



## 介護員技術講習会 受講者募集

県では、就職を希望する人を対象に、就職に必要な技術を習得する講習会を実施します。

- 受講資格** 次の条件を満たす人  
 ①就職を希望し、受講終了後すぐに仕事に就きたい人②全日程出席できる③県内在住④現在学生ではない⑤過去に同一内容の当センターの技術講習会受講していない等
- 講習日時** 7月上旬～9月上旬 昼間
- 内容** 介護員養成研修2級課程(講義・実技・施設実習など)
- 受講料** 無料(教材費・保険料として15,000円程度必要)
- 定員** 20人※選考で受講者決定。
- 受付期間** 6月15日(火)・16日(水)午後1時～4時
- 受付場所** くまもと県民交流館パレア
- 問** パレアしごと相談・支援センター ☎096-355-4309

## 多重債務でお困りではありませんか?(九州財務局)

九州財務局の「多重債務相談窓口」では、消費者金融・クレジットなどの借金の返済について相談を受けています。

借入れの状況などを聞いて、債務整理方法などの情報提供、法律相談窓口の紹介などを行います。

一人で悩まず、気軽にご相談ください。

- 相談日時** 月～金曜日(祝日を除く)  
 午前9時～12時・午後1時～5時
- 費用** 無料
- 場所** 九州財務局 熊本市二の丸
- 問** 九州財務局 財務広報相談官 ☎096-351-0150



## 平成23年3月新規学校卒業者 求人受理説明会

ハローワーク宇城では、新卒者の募集・採用を予定している事業所を対象に、求人を取り扱いや採用選考等に関する説明会を開催します。事業主・人事担当責任者は出席してください。

- 日時** 6月11日(金)午後2時～4時(受付は午後1時30分)
- 場所** ウイングまつばせ 視聴覚室
- 問** 宇城公共職業安定所 ☎32-8609

## 水俣病被害者の救済措置

現在、県では、水俣病被害者の救済措置への申請を受け付けています。救済の対象は、かつて水俣またはその周辺水域の汚染された魚などをたくさん食べた方のうち、手足の先などに感覚障がいをお持ちの方です。救済の対象となった方には、一時金や療養手当、医療費の自己負担分などが支給されます。

- 問** 県環境生活部 水俣病保健課 ☎096-333-2306(直通)

## くまもと県民交流館パレアしごと相談・支援センター事業

### お母さんのための再就職実践コース

「就職活動の方法がわからない」「自分に向いている職業って何?」「パソコンが苦手」…就業プランによる子育て女性のこんな悩みや不安を3つのプログラムで着実に解消していきます!



- ご利用は無料** パソコン講習の教材費は自己負担
- 託児あり** 対象年齢2歳から就学前まで

- 申し込み受付** 6月9日(水)、10日(木)
- 実施期間** 7月2日(金)～9月17日(金)のうち11日間

**STEP1 パソコン講習 6日間**  
 再就職を前にパソコンスキルをブラッシュアップ!

**STEP2 再就職準備セミナー 3日間**  
 いざ再就職!でも、応募書類の書き方は?面接でのあなたのアピールポイントは?久しぶりの就職活動でもあわてず!すむ就職活動方法をしっかりマスター。

**STEP3 キャリアコンサルティング ●就職個別相談 ●1人2回限度**  
 就職活動は自己分析から…専門のキャリアコンサルタントが個別にじっくり相談に応じます。キャリア(職業上の経歴だけではなく、学校や家庭、地域等での日常生活の経験全て)の棚卸しや、就職のための諸条件の整理を通じてあなただけの「再就職プラン」の作成をお手伝いします。

- 問・問** くまもと県民交流館パレア しごと相談・支援センター ☎096-355-4309

**ホームページ** <http://www.parea.pref.kumamoto.jp/sigotosien/>  
 しごと相談・支援センターは就職したい、仕事の悩みを解決したい人をサポートする県の機関です。  
 就業相談窓口 ☎096-355-2224 労働相談窓口 ☎096-352-3613 (午前9時～午後7時・休館日を除く)

## 土砂災害警戒区域等の指定 (三角町郡浦地区・39カ所) (三角町戸馳地区・32カ所)

土石流やがけ崩れが発生した場合に、建物の損壊や身体に危険が生じる恐れがある区域(警戒区域及び特別警戒区域)の指定を行いました。

- 指定箇所**  
 ・三角町郡浦地区の急傾斜地崩壊危険箇所 21カ所及び土石流危険渓流 18カ所  
 ・三角町戸馳地区の急傾斜地崩壊危険箇所 32カ所

※警戒区域及び特別警戒区域の範囲については、県砂防課、宇城地域振興局工務課、市土木課の公示図書で、常時閲覧できます。  
 ※特別警戒区域においては、建物などに関して規制があります。詳しくは宇城地域振興局景観建築課にお尋ね下さい。



- 問** 宇城地域振興局 工務課 ☎32-5542  
 景観建築課 ☎32-2404  
 市土木課 ☎32-1683

## 「まつにしハート♥サークル」 会員募集について

松橋西養護学校では、「まつにしハート♥サークル」(教育支援ボランティア)会員を募集します。

- 活動の内容**  
 ①教師の指示のもとでの、児童生徒への学習支援  
 ②楽器演奏、料理、手芸、茶道等の特技を活かした出前授業  
 ③運動会・まつにしデー(学校祭)等の行事支援  
 ④教師とともに教材教具の作成  
 ⑤花壇の除草、花植え、樹木の剪定(せんてい)等の環境整備  
 やってみたいと思われる方は、ぜひ連絡ください。  
**問** 松橋西養護学校 (担当:交流教育部長) ☎33-2797

## 宇城手をつなぐ育成会会員募集

知的に障がいのある人たちの地域での理解と自立を願って活動している本人と親の会です。月1回活動のお手伝い・学習会・夏のキャンプ・研修会・さくらフェスティバルなど楽しい行事もいっぱいです。入会をお待ちしています。

- 活動をお手伝いいただけるボランティアの方も募集しています。  
**問** 宇城手をつなぐ育成会 北島 ☎・FAX33-0366



## 精神保健相談

心の健康に関すること(眠れない、意欲がない、自殺に関する事など)や精神疾患(うつ病、アルコール依存症、統合失調症等)についての相談を行っています。  
 どなたでも気軽に相談することができます。  
 秘密は厳守されます。

- 担当** 保健所保健師による相談の上、必要に応じて精神科医師による相談を実施します。
- 場所** 宇城保健所(宇城市松橋町久具400-1)
- 費用** 無料
- その他** 事前の予約で相談の日程を調整します。
- 問・問** 宇城保健所保健予防課 ☎32-1207

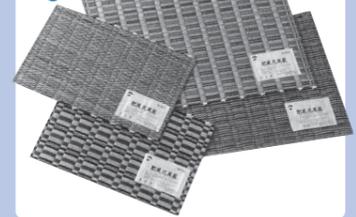
## 「子どもの人権110番」強化週間

- 実施期間および時間**: 6月28日(月)～7月4日(日)  
 平日: 午前8時30分～午後7時  
 土日: 午前10時～午後5時まで

## 「子どもの人権110番」専用相談電話 ☎0120-007-110

**相談担当者**: 人権擁護委員・法務局職員  
**相談内容**: いじめ、暴力、虐待、体罰等子どもをめぐるさまざまな人権問題  
 ※相談内容についての秘密は厳守します。  
 なお、月～金曜日の午前8時30分～午後5時15分まで、同じ専用相談電話で相談に応じています。  
**問** 熊本地方方法務局 宇土支局 ☎22-0320

## 今月のプレゼント



クイズ正解者でメッセージ・イラストなどを送った方の中から4人にランチョンマット(清香園)をプレゼント!

### 今月のクイズ

- Q1** 1日に食べたい野菜の量って?  
①150g ②250g ③350g ヒント(P5)
- Q2** 市内での新しい投票所数は?  
①62カ所 ②50カ所 ③36カ所 ヒント(P8)
- Q3** 美術館「春の企画展」は西村義人さんの生誕何年?  
①200年 ②150年 ③100年 ヒント(P31)

今月の締切 6月21日(月)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 32-0110

メールアドレス koho@city.uki.lg.jp

●先月号の答え Q1-② Q2-③ Q3-③

## 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!



### ●岩崎博子さん(三角町)

60歳で初孫ができました。(外孫ですが)5月は初節句なので、長男の時の鎧兜(よろいかぶと)を30年ぶりに出してみました。黄ばんだ箱の中を見てあ〜っと思わず声?買った時のまんまきれいにきれいにしていました。どこの家にも長年眠っているのがあるんじゃないかと思えます。ぜひ出してみてください。昔を思い出しますよ!

### ●高嶋宏幸さん(松橋町)

3月26日~28日『九州中学校サッカー大会』(佐賀県)へ県代表として松橋中サッカー部が出場しました。1回戦から大接戦でしたが、粘り強く劣勢をはね返し、準決勝に進出。3位になることができました。地域の皆さまには、温かいご支援やご声援をいただき本当にありがとうございました。



### ●桐本晴子さん(不知火町)

私には1歳2カ月の娘がおります。共働きで忙しい日々を送っております。これも主人の協力があるからこそ働けると感謝感謝です。それに実家の母がいるのが強い味方です。これからも主人、母よろしくお祈りします。

### ●たいままさん(小川町)

ゴールデンウィークの初日は松橋インターちかくの道の駅に行きました。賑わっていましたね〜。デコボンシフォンケーキおいしかったです。

## 我が家のあがちゃん



さき 紗己ちゃん(松橋) いつまでも笑顔を忘れないで  
あい 愛ちゃん(松橋) 健やかに育ちますように!

※このコーナーへの投稿をお待ちしています。写真(返却不可)・名前・地区にひと言コメントを添えて広報係までお寄せください。

## 消費者トラブル 注意報

### 「短歌・俳句」の新聞(雑誌)掲載トラブル!

商工観光課 ☎32-1604

**事例** 「あなたの作品は素晴らしい。ぜひ、新聞に載せないか」と電話があり、無料であることを確認して承諾した。しかし、送られてきた書類には、掲載料9万5千円と書かれた上、さらに12回掲載分の100万円を請求された。



イラスト: 黒崎玄

### アドバイス

このように、趣味に対する心理をうまく利用し、高額な掲載料を請求する電話勧誘のトラブルが急増しています。事例以外にも「断ったのに振込用紙が届いた」「断っても『掲載枠がとってあるので解約できない』と言われた」など、さまざまなトラブルが起きています。

○業者の説明をうのみせず、しつこい勧誘はきっぱりと断りましょう。

○承諾していないのに業者が勝手に掲載し請求書を送ってきても、支払う必要はありません。

※商品・サービスへの疑問、多重債務、衣食住などの相談は「消費生活相談室 ☎33-8277」へどうぞ

## 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。

## 6月の休日当番医

期日	病院名	種別	期日	時間	場所
6日(日)	勝目眼科医院(三角) ☎52-3688	多重債務	6月16日(水)	13:30~15:30	本庁新館1階会議室 ※要電話予約 ☎32-1497
	狩場医院(豊野) ☎45-2017	夜間納税	毎週木曜日	17:15~19:00	本庁1階収納課窓口
	おおもり病院(小川) ☎43-1155	人権・行政	6月1日(火)	10:00~15:00	松橋公民館 三角センター
清水整形外科医院(松橋) ☎32-2207	13:00~16:00			小川総合文化センター 豊野公民館	
13日(日)	清永医院(三角) ☎52-2028	人権	6月1日(火)	13:00~16:00	不知火公民館
	廣岡クリニック皮膚科(小川) ☎43-6543	行政	6月15日(火)	9:30~12:00	農業就業改善センター(松合)
松橋整形(松橋) ☎33-1121	12:30~15:30			不知火支所相談室	
20日(日)	松合医院(不知火) ☎42-3445	心配ごと(社会福祉協議会)	6月17日(木)	13:30~15:00	豊野福祉センター
	たかはしクリニック(小川) ☎43-0008		6月18日(金)		三角老人福祉センター
	本田医院(松橋) ☎32-0555		6月24日(木)		松橋老人福祉センター
27日(日)	池田胃腸科内科(三角) ☎52-2610	年金	6月1日(火)	10:00~15:00	本庁新館1階第3会議室 ※原則として毎月第1火曜日
	小川中央クリニック(小川) ☎43-5363		6月15日(火)		宇土市役所
27日(日)	宮崎耳鼻咽喉科医院(松橋) ☎33-3389	消費生活	土・日曜・祝日を除く毎日	10:00~16:00	本庁新館1階消費生活相談室
		高齢者介護	6月25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	6月25日(金)	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	児童センター(不知火支所1階)

## 図書館情報

### 6月の図書館イベント(特設コーナー・おはなし会)

休館日…6月1日(火)、7日(月)、14日(月)、18日(金)、21日(月)、28日(月)、30日(水)

	特設コーナー	おはなし会
三角図書館 ☎53-1849	一般「趣味 + 節約 = 一石二鳥 “家庭菜園入門”」特集、 児童「絵と文の美しいハーモニー “マー ジョリー・フラック” 著作」特集	毎週木曜日 午後3時30分…幼児～小学生対象 (ミニおはなし会) 毎週土曜日 午後3時30分…幼児～小学生対象
中央(不知火)図書館 ☎32-6211	「“歯”について考えてみよう」特集	毎週土曜日(第5土曜を除く)午後2時、第2・4日曜 午前11時…幼児～小学校低学年対象
松橋図書館 ☎32-0878	「小説で読む、マンガで読む『原作』を もっと楽しもう」特集	9日(水)、23日(水)午前10時30分…乳児対象 26日(土)午前10時30分…幼児対象
小川図書館 ☎43-5111	「梅雨ニモマケズ」特集	毎週水曜日 午後2時30分…【0歳児対象】 午後3時…【1、2歳児対象】 毎週土・日曜日 午後2時…【3歳～小学生対象】
豊野図書館 ☎45-3205	「雨の日を楽しもう」特集	12日(土)・19日(土)・26日(土) 午前10時30分…幼児～小学生対象

## 本(図書)を大切に!

図書館で借りた本を濡らしたり、破いてしまった経験はありませんか? そんな時はできるだけ早く図書館へ持参してください。

もし、本を使えないほど傷めてしまったり、なくしてしまった時は、原則として同じ本を弁償していただきます。

- ・ 飲食しながら本を読むことはおやめください。
- ・ ラインマーカー等で線を引かないようにしてください。
- ・ 気に入った写真等を切り抜かないようにしてください。

## Book information 話題の本紹介

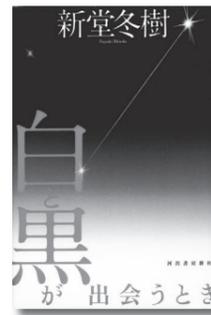
「図書館ラクダがやってくる」  
子どもたちに本をどける世界の活動  
マーグリート・ルアーズ 著/斉藤規 訳  
さ・え・ら書房

オーストラリア、アゼルバイジャン、カナダ……。各国のへき地に住む人びとに、ラクダやゾウ、自転車や舟を利用し、あるときは、かつて本を届ける移動図書館の図書館員やボランティアの活動を写真で紹介。



「白と黒が出会うとき」  
新堂冬樹/著  
河出書房新社

聖地で出合った、ふたつの星。私が愛したのは「悪魔」だった。病院内にうごめく乗っ取り屋という病魔。医療業界の最大のタブーに挑む、渾身の書き下ろし長編。



## 不知火美術館情報

☎32-6222

### 《春の企画展》

#### ●生誕100年記念 西村義人展 通常観覧料



七十三翁自画像

西村義人は不知火町に生まれ、美術の教師をしながら制作を続けた画家です。わかりやすく誠実な作品には多くの人が共感できるでしょう。

期間 6月13日(日)まで

#### ●第10回宇城市特別支援学校三校合同作品展 ~三校とつながる学校~ 観覧無料

期間 6月15日(火)~6月27日(日)

松橋養護学校、松橋東養護学校、松橋西養護学校の児童・生徒の作品と3校と交流をしている近くの小・中・高等学校の児童・生徒の作品展です。絵画・工作・手芸・陶芸・習字などバラエティーに富んだ作品がそろいます。

#### ●第3回デッサン・油絵講座展 観覧無料

期間 6月29日(火)~7月4日(日)

不知火美術館講座、油絵・デッサンの作品展です。

## ウイングまつばせ・ラポート文化ホール情報

### ●「WING ピアノフェスティバル」参加者募集!

気軽にピアノに触れ音楽に親しみながら、舞台上で演奏する喜び・感動を味わいませんか。

日時 8月22日(日)午後1時10分開場 午後1時30分開演(予定)  
場所 ウイングまつばせ  
資格 年齢・性別は問いません(市外居住者も可)。  
演奏形態 スタインウェイD-274(ピッチは442)演奏はソロ・連弾・ほかの楽器・歌唱との共演。時間は5分以内、1人(組)につき1曲のみ。

参加料 1人につき500円(当日徴収)※入場無料

申込期間 6月5日(土)~19日(土)

※申し込みが40人(組)を超えた場合、抽選の上、7月上旬に出場者のみに連絡します。

申し込み方法 個人でウイングまつばせ事務局、文化課、各公民館に備え付けの申込書に必要事項を記入の上、ご提出ください(団体での申し込みはできません)。

用・問 ウイングまつばせ ☎32-5555 文化課 ☎32-1954



### ●ウイングまつばせロビーコンサート〈入場無料〉

日時 6月13日(日)午後2時

宇城混声合唱団さんによる混声合唱(合唱組曲・ポピュラー他)とピアノ演奏の共演です。お見逃しなく!

### ●自主文化事業「人形劇団ブーク」

「三びきのやぎのからがらどん」「ほちほちいこか」子どもたちが喜ぶ2本立て!夏休みのお楽しみにどうぞ!

日時 7月20日(火)開場午後6時30分 開演午後7時

場所 ウイングまつばせ

入場料 一般2,000円、子ども同伴の場合は一般1,500円、子ども1,000円(3歳以上中学生以下)

※一部指定席あり。指定席料金は上記の300円増し(指定席はウイングのみ販売)

チケット発売所:ウイングまつばせ、ラポート、フレンド、バルシェ

問 ウイングまつばせ ☎32-5555

### ~参加者募集コーナー~

#### ●文化庁 伝統文化子ども教室(無料)体験

①宇城こども太鼓 ②宇城こども陶芸教室  
(7月~10月の水・土・日と夏休み、全12回予定)

※発表会 10月24日(日)宇城市伝統文化芸能まつり

#### ●「第3回うきあかり」開催決定!

11月20日(土)・21日(日)

市民手作りのイベント『うきあかり』を開催します。参加希望者(個人・団体)は説明会にご参加ください。

日時 6月15日(火)午後7時

場所 ウイングまつばせ



## 移動図書館車「うきうき号」巡回予定表

6月

コース	6月	巡回場所と駐車時間				
1	1日・15日(火)	10:00~10:30 青海保育園	11:00~11:30 内瀧公民館	12:55~13:20 三角小学校	13:45~14:30 B&G 海洋センター	
2	8日・22日(火)	13:15~14:00 青海小学校	14:45~15:30 JA 三角支所	16:00~16:50 大岳保育園		
3	2日・16日(水)	10:00~10:30 河江コミュニティセンター	13:00~13:35 小川小学校	14:00~14:30 小川歴史資料館	15:00~15:30 大空保育園	
4	9日・23日(水)	10:30~11:00 築切団地	13:00~13:35 当尾小学校	14:00~14:30 両仲間団地	15:00~15:30 南豊崎団地	
5	3日・17日(木)	10:30~11:00 大見神社前	13:00~13:35 松合小学校	14:00~14:30 松合出張所	14:40~15:00 老人ホーム松寿園	15:30~16:00 不知火保育園
6	10日・24日(木)	10:30~11:00 豊福公民館	13:00~13:35 豊福小学校	14:00~14:30 豊野福祉センター	15:00~15:40 JA 海東出張所	16:30~17:00 豊野保育園
7	4日(金)	12:00~12:30 子ども療育センター	13:00~13:35 豊野中学校	14:00~14:30 豊野支所		
8	11日(金)	12:00~13:00 市役所	15:50~16:30 松橋養護学校			
9	25日(金)	12:00~12:30 子ども療育センター	13:00~13:35 豊野中学校	14:00~14:30 豊野支所	15:00~15:30 市役所	15:50~16:30 松橋養護学校

問 中央(不知火)図書館 ☎32-6211



**備えあれば憂いなし**  
市防災訓練(小川会場) 5月16日



**イモ掘りと稲刈りで収穫の喜び実感!**

1年間農業体験を重ね、食と農業の大切さを学ぶ「JA熊本うきめぐりキッズスクール」。昨年10月には児童80人がイモ掘りや稲刈りを体験しました。

5月に植えたサツマイモと落花生、6月に田植えをした稲を収穫した子どもたち。イモ掘りでは、自分の頭ほどある大きなイモを掘り出すと「大きいのが掘れた。やったー」と笑顔で喜んでいました。稲の収穫では、鎌を使って丁寧に刈り取り、コンバインでの脱穀を見学。千歯こきを用いての昔ながらの脱穀も体験しました。

JA職員が講師となって授業を行う「ちゃぐりんの時間」では、食べ物大切さや食事に対する感謝の気持ちの大切さなど、「よい食」について学びました。

収穫した芋ともち米は、12月のスクール収穫祭で試食しました。



健康づくり推進課 ☎ 32-7100

食卓に彩りと栄養のトッピング!  
ただ今「副菜もう1品!運動」展開中です。

**旬の副菜レシピ**  
**トマトの中華和え物**



**材料(2人分)**

トマト 1個、ネギ 10g、青ジソ 4枚、  
A(しょうゆ・酢 各小さじ2、砂糖・ゴ  
マ油 各小さじ1)

**作り方**

- ①トマトは7~8mmの厚さの輪切りにする。
- ②ネギと青ジソは千切りにして、それぞれ水にさらす。
- ③トマトは器に盛って②のをのせ、Aを合わせた調味液をかける。  
(エネルギー 49kcal 塩分 0.9g)

**今月の取材日記**



5月2日(日)★  
親子2代の参加もある恒例行事です。第24回小川駅前商店会主催  
こいのぼりめりえ大会表彰式

▼週末は子どもとの行事で大忙し、まだ夏でないのに顔の日焼けが気になります。取材の名目で体育祭も楽しみながら撮ったゾー。(メイテン)  
▼歯医者さんで「親知らず」を抜きました。「痛いですよ」と言われていたので覚悟はしてたけど、ほんとに痛くて(涙)。もう1本あるんですけど、抜きたくないなあ...(新)  
▼「いつもおらんと思ってたばってん...」と言われて「あっ!!」。お知らせが遅くなりましたが、広報係は本庁3階の企画部の真ん中に引っ越ししています。(ニア)

