

**消費者トラブル 注意報**  
商工観光課 ☎32-1604

宇城市でも発生！  
実在する事業者や公的機関を名乗る詐欺

**事例** 警察署代表番号(03-3581-4321)や末尾(0110)を偽装表示させ、警察官を名乗り「あなたの口座が犯罪に利用されている」「口座を調査する」などと言って、お金を振り込むように要求。

- ！ アドバイス**
- 不明な点がある場合は、事業者・公的機関の本来の連絡先を自分で調べて、問い合わせる。
  - コンビニなどで電子マネーを購入するように指示し、番号を尋ねる方法は全て詐欺です。
  - 非通知や知らない番号からの電話は、出ない、話を聞かない、かけ直さない。

相談は **宇城市消費生活センター ☎33-8277** へ

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 **要予約**  
20日☎  
10時～15時 新館第5会議室

学生のみなさんへ 手続きはお済みですか？  
**学生納付特例制度**

**学生納付特例制度とは？**  
所得が一定以下の学生が申請し承認されることで、国民年金保険料の納付が猶予される制度。

- 申請の流れ**
- ①医療保険課や各支所、年金事務所に申請書を提出。  
**申請に必要な添付書類**  
学生証(写し可)または在学証明書(原本)
  - ②日本年金機構から承認または却下通知書が届く  
却下された場合、保険料の納付が必要。

※学生とは、大学(大学院)、短期大学、高等学校、高等専門学校、特別支援学校、専修学校、各種学校、一部の海外大学の日本分校に在学する人で夜間・定時制課程や通信課程の人も含められます。  
詳しくはこちら



**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

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

たかむれいつえ **「高群逸枝～その精神風土・学問・熊本女学校～」**

内山幹生  
市出身の名誉市民で、大正・昭和期の女性史学者であり、詩人でもある高群逸枝さん。新女性主義を唱え、古代日本社会における母系制や、招婿婚などの研究業績を残し、女性史学の確立、併せて熊本女学校の教育に貢献した彼女の生涯について述べられています。

表紙は不知火町十五柱神社のうじこ 塚原向組により代々伝えられている「塚原向組神楽」。

閲覧場所 郷土資料館(豊野・松合) 市立図書館・分館  
販売場所 文化スポーツ課  
販売価格 500円

かがりび **「燎火」第32号刊行 一地域が分かる郷土誌一**

「燎火」は、市内の文化財や歴史をテーマに、毎年市教育委員会が刊行している郷土誌。平成3年の創刊から今号で32号を迎えました。掲載されている3稿をご紹介します。

**「知らない現象(不知火現象)を科学する」**

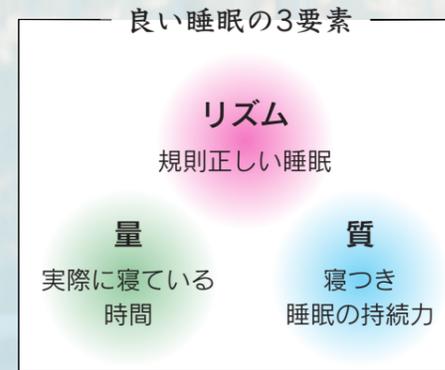
熊本県立宇土高等学校 科学部 地学班 八代海に出現する「不知火」の謎に迫りたい…。生徒が7年にわたり出現のメカニズムを研究し、再現実験に取り組んだ成果を紹介しています。

**「小川町の中世の石造物」**

せいち **前川清一**  
小川町周辺の石造物の詳細調査を行った筆者が、その成果を報告しています。海東地区、南部田地区、中小野地区などを中心に、24基の板碑や五輪塔などの石造物を紹介しています。

**良い睡眠で  
ココロもカラダも健康に**

健康づくり推進課 ☎32-7100



睡眠は、私たちの体にとって重要なものです。その効果は、心身の疲労回復、肥満やストレスの解消、自律神経やホルモンバランスの調整、脳への記憶の定着などさまざまです。しかし、熊本県は全国に比べ、睡眠が十分に取れていない人が多く、その数は増加傾向にあることが示されています。(熊本県「睡眠に関する相談のヒント」より) 市においても、令和5年度の特定健診を受けた人のうち、約25%が睡眠不足を感じているということが分かりました。効果的に睡眠を取る方法を知り、心身の健康を整えましょう。

**良い睡眠を取るポイント**

- リズム**
  - 体のリズムに合った就寝や起床時間を意識する
  - 就寝する2時間前の生活習慣を見直す(飲酒・カフェインの摂取・喫煙を控えるなど)
- 量**
  - 6時間以上を目安として睡眠時間を確保する
  - 忙しくて睡眠時間を確保できない場合は、12時～15時の間に5分～20分の昼寝をする
- 質**
  - 夕方以降のうたた寝をやめる
  - 午後から夕方の時間帯に適度な運動をする

**1分で睡眠チェック!** (無料)

市と連携協定を締結している大塚製薬株式会社が提供する3DSS(3次元型睡眠尺度)チェックシートによる睡眠型診断では、簡単に自分の睡眠状態が分かります。自分の睡眠のどこに問題があるのか一度確認してみませんか?

睡眠型診断はこちらから

…子どもの睡眠…

子どもの睡眠は心の安定や体と脳の成長発達のためにとっても大切です。しかし、近年は保護者の生活スタイルに合わせて夜更かしをするなど、睡眠時間が十分に取れていない子どもも増えています。次のポイントを参考に、良い睡眠を心掛けましょう。



- 早起き** 7時までに起きよう  
太陽の光を浴びて体内時計をリセット
- 遊ぶ** 昼間は体を動かそう  
昼間の活動が夜の眠りを誘う
- 夕食** タンパク質を取ろう(就寝2時間前までに)  
タンパク質中のトリプトファンで睡眠の質アップ
- トリプトファンを含む食品(例)**
  - 乳製品(牛乳・チーズなど)
  - 肉や魚
  - 卵
  - 大豆製品(豆腐・納豆など)
- 寝る前** スマホやテレビは見ないようにしよう  
光の量を減らしていくと寝つきが良くなる