

研修会「避難所からのコミュニティー形成」を開催しました



12月10日、熊本地震後に益城町の避難所運営を住民主体で取り組んだ吉村静代さん(NPO法人益城だいすきプロジェクト「きまままに」代表

理事)を講師に研修会を開催しました。吉村さんは「できる人ができることをできたしこ」を合言葉に、「暮らしやすい場所をみんなで作る」という目標通りの避難所を作り上げた実体験を説明。参加者からは、吉村さんの行動力への驚きや住民が自ら関わることの大切さをあらためて思い知らされたなどの声が寄せられました。

女性のための「ヨガ教室」の参加者を募集します

忙しい日々の中、心と体をときほぐし、リラックス効果とストレス解消のためにヨガを体験してみませんか。

とき 2月29日(土) 10:00~12:00
ところ 豊野公民館 ※託児あり(要予約)
対象 市在住または勤務の女性

講師 平田裕美さん(body create room Laugh 代表) 小川町にヨガ&ボディケアスタジオを開設中
参加費 無料
定員 15人(応募多数の場合は、抽選)
申込方法 2月19日(水)までに人権啓発課に電話またはFAX

みんなで学ぼうじんけん 生涯学習課 ☎32-1934



本田博通地域人権教育指導員が学校で働いていた経験などから「じんけん」の今をお伝えします

「地元の高校を受験したとき、学校から『他の生徒が故意に突き落とす』と文句を言わない、

「障害を持つ全国の地方自治体議員25人で、『障害者の自立と政治参加を進めるネットワーク』をつくっています。みんなさまざまな障害を持ち、少数者、弱い立場の人たちの声を市政に反映したいと活動しています。自分が議員になり、一番変わったのは周りの議員の意識です。車椅子での一般質問や視察も当たり前前の光景になりました。議員活動ができて幸せと話す村上さん。その背中を押した出来事を教えてもらいました。

「障害を持つ全国の地方自治体議員25人で、『障害者の自立と政治参加を進めるネットワーク』をつくっています。みんなさまざまな障害を持ち、少数者、弱い立場の人たちの声を市政に反映したいと活動しています。自分が議員になり、一番変わったのは周りの議員の意識です。車椅子での一般質問や視察も当たり前前の光景になりました。議員活動ができて幸せと話す村上さん。その背中を押した出来事を教えてもらいました。

当事者から学ぶ社会

責任を求めないならば入学を認めると15歳の自分にはとてもきつい言葉でした。38歳までそのことを話せなかった。言えるようになったのは姉のいるアメリカに行つて、そこで障害を持つ人が生き生きと暮らし、自分たちの権利をきちんと主張する姿を見たからです。姉の家族も私を障害者扱いしませんでした。アメリカでの2カ月があったから自分の障害を受け入れることができるようになりました。



選挙後の一般質問で村上さんは新しく議員になった人たちに自分の体験となぜ議員活動をしているのかを話します。終わると「また泣かせたな」と他の議員からの声。胸を熱くした議員たちの活動はまた違うものになるだろうと思います。当事者の存在が周りを変える。その営みを大切にできる社会でありたいと思いました。

高齢者サポートサービス 契約前に十分な検討を

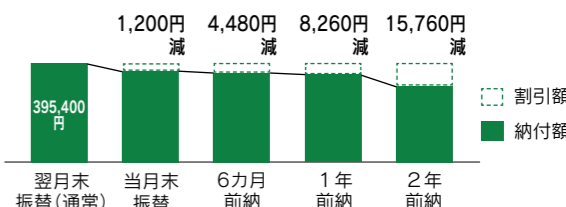
事例 知人の紹介で身元保証サービスや死後の手続きを代行する事業者と契約をした。預託金100万円の支払いを急がされているが、内容の詳細な説明を受けていない。どうしたらよいか。(60歳代 女性) © Kurosaki Gen

アドバイス 高齢者サポートサービスは、事業者によって提供されるサービスの内容や料金体系がさまざまです。契約をするときは、自分がどのようなサービスを望んでいるのかを明確にし、事業者にしつかりと伝えることが大切です。理解できなければその場で判断せず、周囲の人に相談するなど、十分に検討しましょう。相談は 消費生活センター ☎33-8277 へ

国民年金保険料の納付方法 実はたくさんあるんです

◆支払い方法 ①口座振替 ②納付書で現金払い・ペイジー払い ③クレジットカード払い※利用限度額・有効期限に注意 中でも最もおトクなのは…①口座振替

◆前納でおトク! 口座振替で2年間支払ったときの納付額は?



★口座振替の前納の申込期限 2年、1年、6カ月(4~9月)…2月末まで 6カ月(10~3月) …8月末まで 手続きは熊本東年金事務所まで

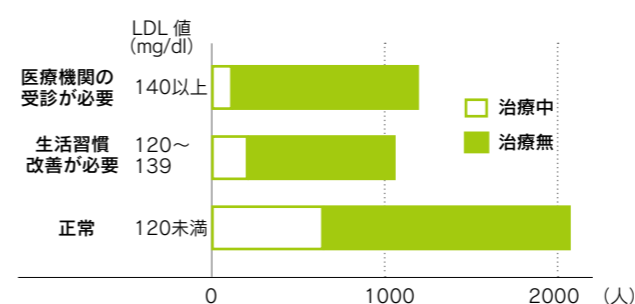
データで見る宇城市民の健康 市民課 ☎32-1417

LDL コレステロール値を知っていますか

LDL(悪玉)コレステロール(以下 LDL)は私たちの体の細胞膜を作り、ホルモンの材料になりますが、増えすぎると血管の動脈硬化を進行させ、狭心症や心筋梗塞のリスクが高まります。

次の宇城市の特定健診受診者の LDL 値分布図では、全体の4分の1の人は、すでに内服治療を受けています。治療をすることで、心筋梗塞などにつながる動脈硬化を防ぐことにつながります。

宇城市国保特定健診での LDL 値の分布図 (H30年度 受診者 4,530人)



家族性高コレステロール血症かも!?

食生活などが影響する通常の脂質異常症*と異なり、家族性高コレステロール血症は生活習慣と関係なく発症します。若い年齢で狭心症や心筋梗塞を起こすのが特徴です。

LDL 値が180mg/dl 以上の人は、若い年齢で狭心症や心筋梗塞を発症した家族がいる人、コレステロールが皮下にたまる黄色腫のある人は、早めに医療機関を受診しましょう。



*脂質異常症…血液中の脂脂肪(コレステロールや中性脂肪)が多すぎる、または少なすぎる状態

市では40~74歳までの国民健康保険加入者で、今年度の特定健診を受けていない人に、最後の案内通知を出しますので、ぜひ受診してください。また、病院で脂質異常症の治療をしている場合も特定健診の対象になります。