パートナーシップ通信

人権啓発課 ☎ 32-1708　FAX 32-0110
✉ jinkenkeihatsuka@city.uki.kumamoto.jp

「男性のおさかな料理教室」を開催しました

11月23日に宇城市保健福祉センターで毎年好評の「男性のおさかな料理教室」を開催しました。

今年は22人が参加し、タチウオを使った海鮮丼や野菜サラダなどを調理。初心者や普段はなかなか料理をしない人も、協力しながら和気あいあいのうちに終了しました。

参加者からは、「自分自身が自立をするためには料理をすることが必要」「継続して開催してほしい」「魚のさばき方が分かった」「家でも料理してみたい」など、満足の声が多く寄せられました。

ちびっこ集まれ！「家族で作ろう！米粉料理教室」参加者募集

寒くなったこの季節、心も体も温まる米粉を使った料理教室に、家族で参加してみませんか。

今回は、米粉を使ったドリアとトリュフを作る予定です。参加は無料です。皆さんの参加をお待ちしています。

日時　2月8日（土）　10：00～13：00
場所　ラポート　　**定員**　先着10組
対象　市在住の子ども（年長～小学生）とその保護者　※未就学児託児あり（要予約）
申込方法　1月24日（金）までに電話・FAX

みんなで学ぼうじんけん

生涯学習課 ☎32－1934

本田博通（ひろみち）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

こども六法 ～きみを強くする法律の本～

新聞広告を見て、書店に行ったら、「今よく出ているんですよ」との話。宇城市の多くの小学校図書室から注文があったそうです。「六法」とは、通常、日本国憲法を始めとする6つの法律を指すそうですが、『こども六法』は商法の代わりに少年法、いじめ防止対策推進法が掲載されています。各条文の解説は動物たちの吹き出しイラスト付き。難しい言葉もやさしく言い換えてあります。これなら小学生から読める。

罰せられるから悪いことはしない、というのは教育とは相いれないのですが、なるほど…、読んでいくと、法律を知ることで、子どもが日常出会うさまざまなトラブルの場で、行いや受けた行為を自分で整理するのに役立ちそうです。

刑法第60条「共同正犯」。このこども六法訳は「ふたりで犯罪をしても責任は半分にはならないよ」。これはいじめに加担したときに「やったのはぼくだけじゃない！」という言い訳が罪を軽くすることにはならないと教えてくれます。

民法第834条「親権喪失の審判」では「おうちに誰もいなくて、何日も食べてないんです」と言う子グマの兄弟に犬のお医者さんが「大変だったね。もう大丈夫だよ！」と語り掛けるイラスト。助けてくれる大人は必ずいる、と虐待から逃れるすべを教えます。

最終章「いじめ防止対策推進法」は、次の語り掛けで始まります。

「いじめられているとき、いじめを見たときは、すぐに大人に相談しましょう。そして、この法律のとおりに対応してくれているか、チェックしてみてください。もし、大人がこの法律を守っていなければ、別の大人にも相談してみましょう。本気で助けてくれる人が見つかるまで、あきらめないことが大切です」

巻末に「いじめにあっていた小学生当時の自分に届けたい」という著者の言葉があります。広く子どもたちに、そしてその育ちに責任ある私たち大人が読みたい本でもあります。

消費者トラブル注意報

商工振興課 ☎32-1604

衣服に火がつく「着衣着火」に注意！

事例

仏壇のリンゴを取ろうとしたら、ろうそくの火が右袖に燃え移った。すぐに上着を脱いだが火が消えず、背中の方まで燃え広がった。上半身にやけどを負い入院となった。　（80歳代　女性）

© Kurosaki Gen

アドバイス

仏壇やコンロなどの奥にあるものを取るときは、必ず先に火を消しましょう。身近な火気の取り扱いには十分に注意し、火に近づきすぎないよう気をつけてください。

火を使うときは、袖や裾が広がっている衣類などは身に着けないようにしましょう。

もし衣服に火がついたら、脱ぐ、たたく、水を掛けるなどして、すぐに消火してください。

相談は　**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
市民課 ☎32-1417

新成人の皆さんへ ―― 20歳から加入する国民年金って？

将来の大きな支えに

日本在住の20歳から60歳未満の全ての人に、国民年金への加入が義務付けられています。

年金の給付は生涯にわたって保障されます。

老後のためだけのものではありません

・年をとったときには「老齢年金」
・病気や事故で障害が残ったときには「障害年金」
・家族の働き手が亡くなったときには「遺族年金」

※手続きを行わず、保険料を未納のままにすると、年金が受け取れなくなる場合があります。

20歳を迎えたら、自分で手続きを行いましょう（厚生年金または共済年金の加入者は除く）。

保険料の納付が難しいときは納付猶予制度や学生納付特例制度も活用できます。

データで見る宇城市民の健康

市民課 ☎32－1417

慢性腎臓病（CKD）をご存じですか

自覚症状がないまま、徐々に腎臓の機能が低下する慢性腎臓病。臓器は一度機能が低下すると元に戻りにくく、放置すると人工透析が必要になります。脳卒中や心筋梗塞などの発症率とも関係があります。次の①②の検査で、いずれかまたは両方の状態が3カ月以上続くときに診断されます。

①尿検査　　タンパク尿などの腎臓の障害
②血液検査　腎臓のろ過機能（eGFR）が60％未満

宇城市の現状は？

平成30年度宇城市特定健診結果では、腎臓のろ過機能（eGFR）60％未満の人は…

宇城市　 　**6人に1人**

全国平均　 　**8人に1人**

腎臓を守るためにできること

腎機能は加齢とともに低下しますが、メタボリックシンドロームや糖尿病、高血圧などの生活習慣病が腎機能低下をさらに加速させます。

慢性腎臓病を未然に予防するためには、食べ過ぎや塩分の取り過ぎ、運動不足、喫煙などの生活習慣を見直し、生活習慣病に気を付けることが大切です。

健診を受けて早期発見

国保加入者を対象に行っている特定健診では、腎臓の検査を実施しています。年に1度は特定健診を受診し、自分の腎機能を確認しましょう。

今年度の特定健診は3月末まで実施しています。受診券の再発行もできますので、市民課国保年金係まで連絡してください。