

防災行政無線放送の電話応答装置・屋内戸別受信機について

防災行政無線から放送した内容が聞き取れなかった場合は、次の電話番号にお電話いただくと、最新の放送内容を聞くことができます。

▶ **電話番号:** (23)6186 (電話料金は、自己負担となります。)
 また、一定条件(※)を満たす独居高齢者世帯などに、市から屋内戸別受信機の貸し出しができますので、ご相談ください。

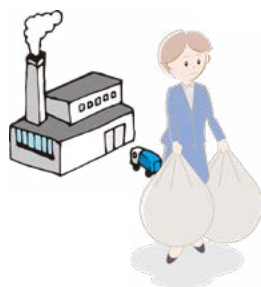
※防災行政無線で放送される音量を市が測定し、聞こえにくいと認められる場合で携帯電話、スマートフォンなどのモバイル端末を持っていない人など。

危機管理課 危機管理係
 ☎ (27)3304

宇城クリーンセンター特別開場

宇城クリーンセンターでは年間4回祝日に特別開場日を設けています。祝日にごみの搬入ができますのでこの機会にご利用ください。
 ※搬入の際には運転免許証など住所が確認できるものが必要です。また、宇土市外の住所の人が持ち込む場合は市の証明が必要です。事前に環境交通課までお問合せください。

▶ **日時:** 11月4日(月) 8:30～16:00 (12:00～13:00は除く)
 ▶ **場所:** 宇城クリーンセンター
 ▶ **料金:** 200円/10kg
 以降、10kgごとに200円
 環境交通課 環境交通係
 ☎ (27)3316



「耳で聴くハザードマップ」サービスの利用が開始されました

熊本県では、視覚障がい者や高齢者などが、平時から自身の災害リスクなどを認識し、早めの避難につなげていただくことを目的として、ハザードマップの情報などを音声で聴くことができる「耳で聴くハザードマップ」サービスの利用を開始しました。詳しくは、熊本県のホームページをご覧ください。

熊本県知事公室
 危機管理防災課
 ☎ 096(333)2811

緊急地震速報訓練を実施します

訓練日は、防災行政無線から次のとおり放送が流れます。放送中は、頭や体を守る姿勢をとるなど、慌てずに身を守る行動をとってください。訓練へのご協力をお願いします。

▶ **訓練日:** 11月5日(火) 10:00頃

【防災行政無線放送内容】

♪《上り4音チャイム》
 →「こちらは、防災宇土市役所です。ただ今から訓練放送を行います」
 ♪緊急地震速報チャイム音
 →緊急地震速報
 大地震です 大地震です
 これは訓練放送です×3回
 →「こちらは、防災宇土市役所です。これで訓練放送を終わります」
 ♪《下り音チャイム》

危機管理課 危機管理係
 ☎ (27)3304



令和7年「宇土市二十歳の祝典(成人式)」を開催します

▶ **日時:** 令和7年1月12日(日)
 10:00開式(午前9:15受付開始)
 ▶ **場所:** ecowin 宇土アリーナ
 ▶ **対象者:** 20歳を迎える人
 (平成16年4月2日から平成17年4月1日までに生まれた人)
 ▶ **宇土市に住民票のある人**
 12月上旬に市教育委員会からハガキで案内状を送付します。
 ▶ **宇土市に住民票のない人**
 祝典に出席を希望される場合は、市教育委員会からハガキで案内状をお送りしますので、スマート申請(QRコードからのお申し込み)にてお申し込みいただくか、電話またはメールに「二十歳の祝典参加希望」と記入し、1.参加者の氏名(フリガナ) 2.案内状の送付先住所 3.生年月日 4.電話番号 5.メールアドレス 6.性別 7.出身小学校 8.出身中学校 9.保護者名または世帯主名を明記のうえ、お申し込みください。



◀ 宇土市二十歳の祝典
 参加申込用 QR コード

生涯活動推進課 生涯学習係
 〒869-0492 宇土市浦田町51番地
 ☎ (22)6510 (23)1002
 syougai01@city.uto.lg.jp

非常呼集訓練を実施します

防災行政無線のサイレンを合図に消防団員が一齐に出動し、分団ごとに訓練を行います。サイレンの音は訓練の合図です。ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

▶ **訓練日時:** 11月10日(日)
 早朝5:00
 ▶ **場所:** 市内各所
 危機管理課 危機管理係
 ☎ (27)3304

新教育長就任のごあいさつ

Profile

前田 一孝 (かずたか) 63歳
 教員時代は、教頭として住吉中に2年間、校長として鶴城中に2年間勤務。趣味は読書、映画鑑賞、野菜作り。



この度、教育長を拝命することになりました宮庄町在住の前田一孝です。市の教育の充実・発展を思い、その職責の重さに身の引き締まる思いです。

今の時代は、変化が激しく先行きが不透明で、将来の予測が困難な時代と言われています。教育には人材育成という大きな使命があり、市民の皆様一人ひとりが郷土に誇りを持ち生涯健やかに学び続けるとともに、互いに連携・協働することで地域の未来を創造する基盤が構築されます。宇土市教育立市プランⅣが令和6年3月に策定されました。これまでの成果を踏まえ、引き続きその教育理念である「郷土を愛し、学びあい、つながり合う、未来をにう人づくり」

の実現を目指し取り組んでまいります。

これまでの教育現場や教育行政での経験で学んだことの一つは、「何事も準備がすべて」ということです。準備に全力を尽くすことで、物事は好転に向かいます。あらゆるリスクを想定し、準備に最善を尽くすという心がけを常に持っていけば、事態を収拾する手立てに出会うことができます。

このような意識で日々取り組んでまいります。今後、教育委員会事務局職員と共に、関係者の方々との連携を図りながら職責を果たしますよう努力いたしますので、どうぞよろしくお願いいたします。

食べる予定のない食品はありますか？



環境交通課 環境交通係 ☎ (27)3316

食品ロス削減を目的として、フードドライブを行います。皆様のご協力をお願いします。

▶ **場所・日時:**

① 宇土市役所2階 環境交通課窓口
 11月5日(火)～12日(火) 8:30～17:15 (土日除く)
 ② 宇土市民会館ロビー ※ハートフルフェスタにブース設置
 11月9日(土) 正午～15:10

▶ **対象食品:**

米、餅、菓子類、缶詰、レトルト食品、インスタント食品、乾物、調味料、日持ちする野菜(いも、かぼちゃ、玉ねぎなど)
 ※未開封で1か月以上賞味期限が残っているものに限ります。

※フードドライブとは、
 家庭で食べる予定のない食品を寄付していただき、支援を必要とする人たちや施設などに提供する取り組みです。

住吉海岸公園の駐車場整備工事が始まります

住吉海岸公園の駐車台数確保および利便性向上を目的とした駐車場整備工事を行います。大変ご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願いします。

- ▶ **工事予定期間**: 10月下旬～令和7年3月上旬
- ▶ **請負業者**: 株式会社光栄工業 宇土営業所



農林水産課 林務水産係
☎(27)3326

うき消防ふれあいフェアを開催します

消防車や救急車の展示、消火訓練、煙体験、消防装備試着体験、ロープ渡り、消防キーホルダー作りなど盛りだくさんの内容です。ぜひご来場ください。

※雨天時は屋内にて実施

- ▶ **日時**: 11月9日(土) 10:00～13:00
- ▶ **場所**: イオンモール宇城 E4駐車場

宇城広域連合消防本部予防課
☎(22)6222

後期高齢者医療制度に加入の皆さんへマイナ保険証への本格的な移行が始まります

12月2日から保険証の新規発行を終了します。12月1日までに交付された保険証は住所や負担割合などに変更がない限り、令和7年7月31日までこれまでどおりにお使いいただくことができます。12月2からは、マイナ保険証をお持ちで、新たに後期高齢者医療制度に加入した場合や、自己負担割合などが変更された場合には、「資格情報のお知らせ」を交付します。医療機関を受診する際はマイナ保険証で受付をしていただくことになります。マイナンバーカードを取得していない、または取得していても健康保険証利用登録を行っていない人には、自己負担割合などの被保険者資格の情報が記載された「資格確認書」を交付します。「資格確認書」を医療機関の窓口などで提示することで、これまでと同様に安心して医療を受けることができます。

熊本県後期高齢者医療広域連合
☎096(368)6511

市民保険課 国保年金係
☎(27)3312



12月1日は「世界エイズデー」 無料・匿名でHIV検査が受けられます

エイズは、HIVというウイルスに感染して起こる病気です。感染から発病まで、数年の潜伏期があり、感染していても早期に発見し治療を始めることで、発病を予防することができます。検査は、採血だけですので、短時間で終了します。

- ▶ **日時**: 11月28日(木) 9:30～11:00
 - ▶ **場所**: 宇城保健所(宇城市松橋町久具400番1)
 - ▶ **検査方法**: 採血(採血に要する時間は10分程度)
 - ▶ **検査項目**: HIV(エイズ)、梅毒、肝炎
 - ▶ **費用**: 無料・匿名
 - ▶ **結果通知**: HIV(エイズ)のみは当日、その他の検査は1週間を目安に来所で結果をお伝えします。
 - ▶ **申込方法**: 検査希望日の前日(土日祝を除く)までに電話または来所にてご予約ください。
- ※通常検査として、第4木曜日午前中、検査を実施しています。

宇城保健所
☎(32)1207



全国瞬時警報システム 全国一斉情報伝達試験が実施されます

地震や津波、武力攻撃などの発生に備え、全国瞬時警報システム(Jアラート)による情報伝達試験が防災行政無線で実施されます。ご理解とご協力をよろしくお願いします。

▶ **訓練日**: 11月20日(水) 11:00

【テスト放送内容】
(Jアラート)
♪上り4音チャイム
「これは、Jアラートのテストです」
「これは、Jアラートのテストです」
「これは、Jアラートのテストです」
「こちらはぼうさい宇土市役所です」
♪下り4音チャイム

危機管理課 危機管理係
☎(27)3304

みつめる、みとめる ー11月10日～12月10日は 熊本県人権月間ですー

人権をより身近なものと考え、きっかけをつくるとともに、人権に対する正しい理解と認識を深めるため、熊本県人権フェスティバルをはじめとして、パネル展、シンポジウム・講演会・研修会など、県や市町村による人権に関する様々なイベントが県内各地で行われます。ぜひご参加ください。

▶ **期間**: 11月10日(日)～12月10日(火)
総務課 行政係
☎(27)3303



「インボイス制度に関する説明会」 および「登録要否相談会」の 開催について

10月からインボイス制度が開始されました。税務署では「インボイス制度に関する説明会」および「登録要否相談会」を実施しています。説明会および登録要否相談会は原則として予約制です。事前に電話で予約をお願いします。

- ▶ **日時**:
11月26日(火) 13:15～15:15
12月3日(火) 13:15～15:15
 - ▶ **場所**: 宇土税務署 宇土合同庁舎 2階 共用北会議室
 - ▶ **定員**: 各回20名
 - ▶ **申込方法**: 事前に電話による予約
- 宇土税務署
☎(22)0410
※自動音声案内に従い「2」を選択

令和6年度宇土市総合防災訓練を実施します

危機管理課 危機管理係 ☎(27)3304

市民の防災意識向上と自主防災組織などの活動体制確立などを目的として、宇土市総合防災訓練を実施します。多くの皆さまのご観覧をお待ちしております。

- **日時**: 11月24日(日) 8:00～正午
 - **会場**: 立岡総合グラウンド(雨天時:宇土市スポーツセンター)
 - **訓練内容**: 安否確認訓練、炊き出し訓練、倒壊家屋救助訓練、要配慮者・避難行動要支援者搬送訓練、消火訓練、県防災ヘリによる救出・救助訓練、救命訓練、非常食の配布、防災グッズ展示、車両展示など
- ※気象状況により、訓練を中止する場合があります。



広告

2024 年秋頃 OPEN 予定 公式 LINE で詳細をお知らせ!



厚労省認可の医療機器導入
女性専用フィットネス
ココチェ
1日30分! 予約不要
フィットネス

入会金がお得に! ※体験予約スタートは公式 LINE にて告知!

先着 30名 限定
通常 16,500円(税込)
OPEN 特別価格 0円



定額通い放題 ▶ 月額 6,820円(税込) ~

女性専用フィットネス「ココチェ」宇土市北段原町 69-3 宇土ピア敷地内 TEL.080-4690-6596

広報うとへの広告については、販売代理店の株式会社ウィット(☎072(668)3275)へ。※広告内容などは本市が推奨するものではありません。

広告

あなたの街の **福祉タクシー** 初乗り運賃 1.3km まで **630円** 一般タクシーと同額 (2024 年 3 月現在)



24時間 365日 OK!
こんな時にもご利用できます!
近距離 ▶▶▶ 通院、転院、役所、銀行、デイサービス、スポーツ、リハビリ、旅行など
遠距離 ▶▶▶ 空港や駅の送迎はもちろん、飛行機・新幹線への連絡、搭乗も可能 (他県移動)
てんじょう 介護タクシー 民間救急 **天城福祉タクシー** TEL080-7731-0119
乗車定員 車椅子 2 台若しくはストレッチャーの場合 + 付き添い 1~2 名
熊本県上天草市大矢野町登立 E-Mail toru.4416.oy@gmail.com
九州運輸局 九連旅二第48号認可 天草広域連合消防本部 認定第1号

広報うとへの広告については、販売代理店の株式会社ウィット(☎072(668)3275)へ。※広告内容などは本市が推奨するものではありません。

冬季花いっぱい運動中央公園 花植えボランティア募集

中央公園で「冬季花いっぱい運動」を開催します。花壇に花苗を植栽しませんか。多くの皆さんの参加をお待ちしています。花で宇土の街中を彩りましょう。軍手や移植ゴテなどは各自持参してください。

▶日時:11月30日(土)
8:00～(30分程度)
▶集合・植栽場所:中央公園(浦田町)
※雨天時順延の決定は当日7:00
までに行います。小雨決行です。
☎宇土市整備課 地域整備係
☎(27)3333

中央公園の植替え前の 花を差し上げます

中央公園の植替え前の花を差し上げます。ご自由にお持ちください。※ただし、芝桜・紫陽花は持ち帰れません。

▶期間:11月1日(金)～10日(日)
▶場所:中央公園(浦田町)
☎宇土市整備課 地域整備係
☎(27)3333



障がいのある人を対象とした 職業訓練生の募集

熊本県立高等技術専門学校では、障がいのある人の就職の促進や雇用の継続のため、多様な職業訓練を行っています。1月開始訓練科の募集締切は11月29日(金)です。詳しくは「熊本県立高等技術専門学校」のホームページをご覧ください。
☎宇土市熊本県立高等技術専門学校
☎096(297)9915

認知症サポーター養成 講座を開催します

認知症サポーターとは、認知症の原因となる病気を知り、症状を正しく理解して、認知症の人やその介護をするご家族の支えとなる応援者のことです。講座を受講することで、認知症への理解を深めることができ、予防方法、認知症の人への対応方法を学ぶことができます。

※事前の申し込みが必要です。市地域包括支援センターにお申し込みください。
▶日時:11月23日(土)
10:00～11:30
▶場所:宇土市役所別館 講習室
▶定員:20人程度(定員になり次第締め切りとします。)
▶講師:宇土市キャラバンメイト
※市内の職場や学校、地域の集まりなどでも講座の開催ができます。市地域包括支援センターにご相談ください。

☎宇土市地域包括支援センター
☎(24)1555

空き家活用からはじめる 宇土市のまちづくり

うとまちづくり勉強会vol.2
古くからある建物や空間を有効に楽しく使う。そして市内の人々がそこに集い、笑顔で交わる。そんなまちづくりを目指して、空き家の可能性を考える勉強会を開催します。詳しくはQRコードをご覧ください。

▶日時:11月9日(土) 14:00～18:00
▶場所:市役所1階会議室1
▶定員:30人(高校生以上)
▶内容:講演およびグループワーク
▶講師:宇土市地域力創造アドバイザー
前神有里さん
まちアーキ不動産株式会社代表
藤谷幹さん

☎まちづくり推進課
定住移住推進係
☎(27)4106



男の簡単料理教室 パート4

簡単に栄養のあるものが料理できると嬉しいですね。一緒に学び、楽しみ、日々の食生活を豊かにしませんか？

※調理メニュー:炊き込みご飯、酢のもの、かきたま汁
▶日時:11月20日(水) 10:00～正午
▶場所:市保健センター調理室
▶料金:300円
▶対象:60歳以上の人(男性、一人暮らしの人優先)
▶定員:12人程度
▶申込方法:電話で申し込み
▶申込期限:11月12日(火)

☎宇土市老人クラブ連合会事務局
☎(23)5416

令和6年度 「うと歴史観光案内人」 ガイド養成講座

宇土市では現在約30人の「うと歴史観光案内人」が活躍されています。空いた時間に観光客や会員同士の交流を楽しみませんか。今年度下記地区のガイド養成講座を開催します。

▶開催月:
1月/轟地区
2月/宇土地区
3月/干潟景勝地・ジンベエ像など
▶スケジュール
13:00 宇土市役所集合(各講座)
↓
16:30 宇土市役所解散
※各講座の詳細が決まり次第市ホームページに掲載します。

▶料金:無料
▶定員:各講座20人
▶申込方法:下記連絡先へ電話で申し込み
▶申込期限:各講座1か月前まで
☎宇土市商工観光課 観光物産係
☎(27)3329



上下水道使用料納入通知書 の様式変更について

郵便料金の値上げなどに伴い、令和6年12月発行分より上下水道使用料納入通知書をはがき様式に変更します。なお、納入通知書をご利用いただける店舗など(コンビニエンスストア、金融機関、郵便局)の変更はありませんので、納入通知書裏面に記載の場所で納付をお願いします。

☎宇土市上下水道課 上下水道係
☎(22)6633

毒キノコに 注意してください

毎年、秋の行楽シーズンに毒キノコによる食中毒が多く発生しています。食用と判断できない場合は、食べたり売ったり人にあげたりしないでください。野生のキノコを食べて体調が悪くなったら、すぐに医師の診察を受けましょう。
☎宇土市環境交通課 環境交通係
☎(27)3316

放置自転車の引き取り をお願いします

市が管理する駅前駐輪場で長期間放置されている自転車には「警告」の黄色い札を付けています。このまま放置されていると撤去をすることになります。所有者の人は、引き取りをお願いします。
☎宇土市環境交通課 環境交通係
☎(27)3316

こもりびと(ひきこもり) 相談会

概ね18歳以上のひきこもりに悩むご本人やご家族などを対象に相談会を実施します。「この先どうしたらいいのかわからない」「誰かに話を聞いて欲しい」など、お気軽にご相談ください。

▶日時:11月6日(水)
14:00～16:00
▶場所:福祉センター 1階 相談室
▶料金:無料
事前申込・予約不要
☎ふくしの相談窓口(福祉課内)
☎(22)1111(内線433)

チャイルドシートやジュニア シートの正しい装着について

8月に福岡県で発生した事故では、後部座席に座っていた姉妹がシートベルトの締め付けが要因と思われる死亡事故が発生しました。姉妹ともシートベルトを着用していましたが、チャイルドシートやジュニアシートは装着されていませんでした。身長140センチ未満の子どもには、チャイルドシートやジュニアシートを使い、大切な命を守りましょう。
☎宇土市環境交通課 環境交通係
☎(27)3316

国税に関する ご質問・ご相談は、 「国税相談専用ダイヤル」へ

税務署で面接によるご相談を希望される場合は、事前予約が必要です。

▶相談受付:
☎0570(00)5901
※ナビダイヤル
▶受付時間:平日8:30～17:00
(土日祝日および12月29日～1月3日を除く。)

☎宇土税務署
☎(22)0410
※自動音声案内に従い「2」を選択

キャッシュレス納付(国税) のご案内

国税庁では、ご自宅で納税手続きが完結するキャッシュレス納付のご利用をお薦めしております。この機会に、キャッシュレス納付のご利用をお願いします。

▶キャッシュレス納付の納税手続:
・ダイレクト納付
・振替納税
・インターネットバンキングなど
・クレジットカード
・スマホアプリ納付

☎国税相談専用ダイヤル
☎0570(00)5901
※ナビダイヤル

広告

新卒採用

歯科衛生士になりませんか?

☑ 2025年度夏 移転リニューアル

☑ 移転新規開業 増員のため

☑ 県下最大規模の医療法人施設

専門学校卒 ￥252,000～

大卒 ￥272,000～

奨学金制度あり ※学費の一部を負担

● 社会保険

● 年2回賞与あり

● 年3回昇給のチャンスあり

● 完全週休2日制

● 年間休日120.5日

● 退職金あり

中途採用

経験者も随時募集中!

一般 ￥260,000～

幹部候補 ￥335,000～

※経験により相談に応じます

医療法人社団徳治会

吉永歯科医院

〒869-0521 熊本県宇城市松橋町浦川内824-8 TEL: (訪問)0964-32-5893 (外来)0964-32-5801

広報うとへの広告については、販売代理店の株式会社ウィット(☎072(668)3275)へ。※広告内容などは本市が推奨するものではありません。

新規採用職員(職務経験者枠)を募集しています

▶試験職種・採用予定人数・資格要件など:

区分	職種	採用予定人数	資格要件
職務経験者	一般事務	3人程度	昭和60年4月2日から平成7年4月1日までに生まれた人で、次に該当する人 ア 民間企業等(官公庁含む)における正規職員として、直近5年のうち3年以上有する人
	建築	2人程度	昭和60年4月2日以降に生まれた人で、次のすべてに該当する人 ア 1級建築士または2級建築士の資格を有する人 イ 民間企業等(建設会社、設計会社等)における正規職員として、建築工事の設計、積算、監督業務等の職務経験を直近5年のうち3年以上有する人

※申込期間や試験科目など詳細は、市ホームページをご覧ください。

☎総務課 人事係 ☎(27)3302

自衛官を募集しています

宇城募集案内所では、各種自衛官の募集案内を行っています。詳しくはお問い合わせください。

募集項目	受付期間
陸上自衛隊 高等工科学学校生徒	10月1日～令和7年1月16日
自衛隊奨学生	12月2日～令和7年1月31日
自衛官候補生	年間を通じて受付

☎自衛隊熊本地方協力本部 宇城募集案内所 ☎(23)2047

宇土市社会福祉協議会職員を募集しています

▶試験職種および採用予定人員:

区分	職種	採用予定数	年齢及び資格要件
資格免許職	事務局職員	1人程度	次のすべてに該当する人 ア 昭和60年4月2日以降に生まれた人 イ 学校教育法による大学(短期大学を除く)を卒業または令和7年3月末までに卒業見込の人 ウ 社会福祉主事任用資格(3科目主事含む)を保持または令和7年3月末日までに取得見込の人 エ 普通自動車運転免許(AT限定可)を保持または令和7年3月末日までに取得見込の人

▶**申込方法:** 必要事項を記載した申込書・自己推薦書を12月13日(金)までに提出してください。

※試験に関する詳細は、市社会福祉協議会のホームページをご覧ください。

☎市社会福祉協議会 ☎(23)3756

恋愛成就スポットを巡る 恋活バスツアー

▶日時:12月15日(日)

9:00～17:00(8:30受付開始)

▶**集合場所:** 宇城広域連合事務局
(宇城市松橋町久貝396-2)

▶**定員:** 男女各20名程度
※申込多数の場合は抽選

▶**参加資格:** 20代から40代までの独身男女※婚活支援センター
よつはへの登録必須(無料)



▲申込はこちら



▲司会の荒木直美さん

▶**申込締切:** 11月28日(木) 正午

☎宇城広域連合結婚活動

支援センター

☎(32)4144



宇土市環境基本計画・ エコライフ計画への 意見を募集します

環境行政の指針となる「宇土市環境基本計画」と市民の生活スタイルの指針となる「エコライフ計画」の見直しを行うこととしており、作成した計画(案)について市民の皆さんから、意見・提案を募集します。意見などの提出方法など詳しくはお問い合わせください。

▶**計画の閲覧場所:** 市ホームページ、環境交通課窓口、情報公開コーナー

▶**募集期間:** 11月14日(木)～12月13日(金)

▶**応募方法:** 郵便、FAX、メール、窓口で提出

▶**注意事項:** 電話や口頭での意見などの提出はできません。

☎環境交通課 環境交通係

☎(27)3316

令和6年度宇土市権利擁護研修会 「高齢者介護とアンガーマネジメント～イライラ・ストレスをうまくコントロールするために」

仕事や介護など、日々の生活の中で心身ともに疲れ、追い詰められてしまうことはありませんか。『怒り』は人間が抱く自然な感情です。必要以上に怒りを抱かないようにコントロールし、気持ちをうまく表現できる方法を身に付けられる「アンガーマネジメント」という心理トレーニングのスキルを学べる内容です。ぜひこの機会に学んでみませんか。

▶**講師:** 宮本隆文氏
(一般社団法人日本アンガーマネジメント協会認定アンガーマネジメントファシリテーター)

▶**日時:** 11月18日(月)
14:00～15:30(13:30開場)

▶**場所:** 市保健センター
2階会議室

▶**定員:** 50人

▶**料金:** 無料

▶**申込方法:** 市地域包括センターへ電話で申し込み ☎(24)1555

▶**申込期限:** 11月11日(月)

☎高齢者支援課 高齢者支援係

☎(27)3320

宇土・宇城・美里 在宅医療 住民フォーラム2024 ～はじめよう 人生会議～

「人生会議」という言葉の意味を知り、自分の望む暮らし、医療・介護を考えるきっかけにしてください。

▶**講演:**「親を介護し看取った経験から今思うこと」
～備えあれば憂いなし、最期は必ずやってくる～

▶**演者:** 田口朝晶氏
かなもり地域ケアクリニック

理事長 金森正周氏

▶**基調講演:**『人生会議』
これからのあなたの人生
～最期はどこで、誰と、どのように迎えたいですか?～

▶**演者:** にしくまもと病院
名誉院長 林 茂氏

▶**日時:** 12月7日(土)
12:50～15:30(12:30開場)

▶**場所:** 宇土市民会館 大ホール

▶**定員:** 300人

▶**料金:** 無料

☎宇城地域在宅医療サポート
センター(宇城総合病院)

☎(32)3218



2024がんフォーラム in うき

にしくまもと病院名誉院長林茂氏を講師に人生会議「これからのあなたの人生」という演題で講演をされます。もしもの時に自分自身の意思が尊重されるよう準備することが重要になります。入場無料です。小川中学校吹奏楽部のオープニング演奏もあります。ぜひご来場ください。

▶**特別講演:**『人生会議』

「これからのあなたの人生」
～最期はどこで、誰と、どのように迎えたいですか?～

医療法人相生会にしくまもと病院
名誉院長 林 茂氏

▶**基調報告:**
「人生会議ノートから想うこと
～学生アンケートより～」

宇土中学校・宇土高校指導教諭
後藤裕市先生

「あなたの人生を深い納得感で
仕上げるために」

宇城市 福祉部高齢介護課

課長補佐 西村朋美氏

▶**日時:** 11月16日(土)

14:00～16:15

▶**場所:** 小川総合文化センター

「レポート」

☎熊本南病院

☎(32)0826

気づいて！あなたのまわりの虐待や暴力

岡子育て支援課 こども家庭センター ☎ (27)3322

11月は児童虐待防止推進防止月間です。

「189(いちはやく) 気づいてあげて そのサイン(令和6年度標語)」

- 全ての子どもは「児童の権利に関する条約」の精神に則り、健やかな成長・発達や自立が図られることなどを保証される権利があります。
- 全国の児童相談所が対応した児童虐待相談の対応件数は219,170件で過去最多でした(令和4年度速報値)。宇土市でも令和4年度は84件の相談対応を行い、過去10年間で最多となりましたが、令和5年度は、71件と減少しています。
- 子どもへの体罰は法律で禁止されています。また、子どもの健やかな成長に影響を及ぼす児童虐待は、社会全体で取り組むべき重要な課題であり、体罰などによらない子育てを推進するため、子育て中の保護者に対する支援も含めて、地域全体で取り組んでいきましょう。
- 児童虐待の種類には次の4種類があります。
殴る、蹴る、家の外に締め出すなどの**身体的虐待**、暴言を吐く、無視する、子どもの目の前で家族に対して暴力を振るうなどの**心理的虐待**、乳幼児を家に残したまま出掛ける、適切な食事を与えない、ひどく

不潔にする、病院に連れて行かないなどの**ネグレクト**、子どもへのわいせつな行為をしたり、させたりする**性的虐待**です。

「虐待かも」と思ったら通告をお願いします。

通告者の匿名性は守られます。通告者が誰であるか公表されることはありません。また、通告は匿名でも構いません。(児童虐待防止法第7条)

「親と子のための相談LINE」ができました！

子育てや親子関係について悩んだ時に、子ども(18歳未満)とその保護者が相談できる窓口です。
※詳細は下記QRコードをご確認ください。



香害と化学物質過敏症について(ご理解・ご協力をお願いします)

「香害」とは、合成洗剤や柔軟剤、化粧品類などに含まれる合成香料(化学物質)の香りによって、不快感やさまざまな健康被害が生じることを言います。

自分にとっては快適な香りでも、もしかすると他人は不快に感じているかもしれません。なかにはアレルギーや「化学物質過敏症」を発症し、体調不良で苦しんでいる人もいます。

◆化学物質過敏症とは？

一度に大量の化学物質を体内に取り込んだり、長期間にわたり、微量の化学物質に繰り返しさらされることで、体内の化学物質の許容量を超えて発症すると言われています。詳しい原因などはわかっていないため、誰にでも突然発症するリスクがあり、特に子どもへの影響は深刻です。

◆代表的な症状

頭痛やめまい、吐き気、目や喉の痛み、動悸など。症状は人によって幅があり、反応の仕組みは、まだよく分かっていません。

岡健康づくり課 健康推進係 ☎ (27)3324

◆私たちにできること

子どもが発症するきっかけとして、家庭から持ち込まれる給食エプロンや制服などに使われる、洗剤や香料入りの柔軟剤が多いといわれています。まずは、この病気と香害について理解することが大切です。そして、症状に苦しんでいる人やまだ発症していない人を守るためにも、公共の場や大人より影響を受けやすい児童生徒が集まる場では、化学物質過敏症を誘発するような香料(香水、芳香剤、香りの強い柔軟剤・整髪料など)の使用を控えましょう！

◆対処法

原因となる化学物質の使用を控えることが、最も有効な対処法と言われています。また、適度な食事・休憩・睡眠をとり、適度の運動をし、精神的なストレスを避けて良い健康状態を保つようにすることで症状が軽快したり、発症を予防できる場合があります。しかし、香害は苦しんでいる人だけでは避けられないため、周りの理解と協力が必要です。

子育て おしらせ

記号の説明
☎…問い合わせ先 ☎…申込先 ☎…電話番号
FAX…FAX M…メールアドレス H…ホームページ

くらし情報

11月12日～25日の2週間は「女性に対する暴力をなくす運動」期間です

配偶者やパートナー、交際相手からの暴力、性犯罪、セクシャルハラスメント、ストーカー行為などの女性に対する暴力は、女性の人権を著しく侵害するもので、決して許される行為ではありません。つらいことや不安なことはひとりで抱え込まず、まずは相談してください。



▶相談窓口

子育て支援課
こども家庭センター
☎ (27)3322

宇城警察署 ☎ (33)0110

▶性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター

☎ #8891(はやくワンストップ)
性暴力に関するSNS相談「cure time(キュアタイム)」

cure time で 検索

岡子育て支援課

こども家庭センター

☎ (27)3322

「子育て講座」を開催します

つどいの広場では、月に1回、子育て講座を実施しています。11月の講座は、「子どもの歯について」です。

お子さんの虫歯予防について学びましょう！参加費は無料です。お気軽にご参加ください。

▶講師: 歯科衛生士 今泉 克美先生

▶日時: 11月28日(木)

10:00～11:30

▶場所: 市保健センター2階 和室

▶料金: 無料

▶対象: 0～3歳までの乳幼児とその保護者

▶定員: 10組程度

▶申込方法: 電話での申し込み(事前予約制、先着順)

岡つどいの広場

☎ (22)2408

児童センターに遊びに来ませんか

親子ふれあい広場を開催します。手遊び・運動遊び・リズム遊び・おしゃべりタイムなどを行っています。自由参加・申込不要です。21日(木)は幼児対象の英語教室を開催します。

▶日時: 11月7日(木)、14日(木)、21日(木)、28日(木) 11:00～11:30

▶場所: 市児童センター

3階プレイルーム

▶対象: 未就学の親子

岡児童センター ☎ (23)3303

(高齢者)新型コロナウイルス感染症予防接種の市外接種について

市外医療機関の助成期間は、12月31日(火)までです。ワクチンの接種を受ける前に窓口、郵便もしくは電子申請で手続きが必要です。お手続き後に予診票などをお渡ししますので、受け取り後に接種を受けてください。接種後の申請はできません。

岡健康づくり課 母子保健係

☎ (27)4428



宇土市ホームページ▶

宇土市にお住まいの皆さんへ 毎月実施しています！

岡 健康づくり課 ☎ (27)4428

乳幼児健診

日程はカレンダーをご確認ください。1歳6か月児健診、2歳児歯科健診、3歳児健診の対象者には通知をお送りします。

転入などで通知が届かない場合は、健康づくり課までお問い合わせください。

●場所: 宇土市保健センター

健康相談 ※要予約

第1・3・5金曜に健康相談を行っています。赤ちゃんから高齢者まで、どなたでもお気軽にご利用ください。

●受付時間: 9:00～11:00

●相談内容: 身体測定、体脂肪測定、食事相談など

●場所: 宇土市保健センター



宇土市窓口システム

母子手帳の交付 ※母子手帳アプリ「母子モ」から要予約

妊娠がわかったら、すぐに母子手帳の交付を受けましょう。

●日時: 毎週火曜 10:00～11:00

●場所: 宇土市役所

●内容: 母子手帳および妊娠健診受診票の交付、妊娠中の生活について保健師・管理栄養士からの説明

●持参するもの: 妊娠届出書、マイナンバーカードまたはマイナンバーが分かる書類および次のいずれか

①運転免許証など顔写真のある公的な証明書1点

②健康保険証など顔写真のない公的な証明書2点



10か月児相談(カミカミ離乳食教室) ※要予約

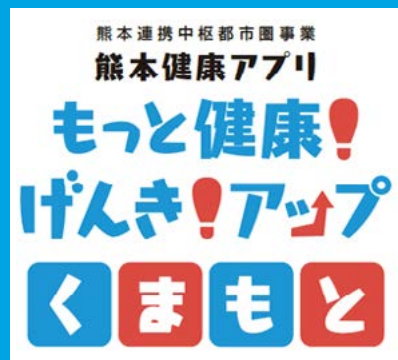
8～11か月の乳児と保護者を対象に実施します。

●開催日・予約先: 宇土市ホームページをご確認ください。

●場所: 宇土市保健センター

●内容: 離乳食・幼児食の講義、とり分け離乳食見学・試食





「もっと健康! げんき! アップくまもと」 のなかよし対抗戦で、 宇土市民が入賞しました!!

アプリで一人あたりの平均歩数を競う“なかよし対抗戦”
が6月に開催され、田代敬一朗さん(走潟町)のチームが入賞
されましたので、ご自宅で表彰式と商品授与を行いました。

実施期間
6月10日(月)
～23日(日)

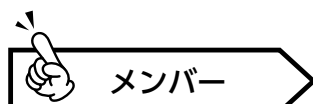


今日ログインしたね?と
声を掛け合っています。

年度末抽選会でも、
1万円分の商品券が
当たりました!

チーム潟☆ガタ

実施期間中の 合計歩数	実施期間中の平均 歩数(一人あたり)	1日の平均歩数 (一人あたり)
655,272歩	163,818歩	11,701歩/日



田代 敬信さん(64歳)
田代 真知子さん(63歳)
田代 敬一朗さん(38歳)
田代 結花さん(37歳)

真知子さんが友人に紹介されてアプリを知り、結花さんが家族みんなでやろうと声をかけたのがきっかけだそう。毎日の歩数に加え、市の健診を受けたり健康イベントに参加したりしながら、コツコツポイントを貯められており、アプリを上手に楽しく活用されていました。アプリでは同じ校区での歩数順位を見ることができ、顔を知らなくても参加者どうしで競い合ったり、しばらくログインしていない人がいると元気にしているのかな?と気になるそうで、一人ではなく皆で取り組めるのも、ウォーキングを続けられる秘訣なのかもしれません。

〈アプリについて〉

スマートフォンを持ち歩いてアプリを開くだけで、歩数に応じたポイントを獲得できるほか、健診受診やミッションへの参加などでもポイントがもらえます。第3次健康日本21では、1日の歩数の目標値が20～64歳は8,000歩、65歳以上は6,000歩に設定されています。アプリを活用して、自分の歩数を確認しながら、ポイントも貯めて豪華賞品を当てましょう!今年度もまたグループ対抗戦が開催される予定ですので、ぜひご家族やご友人と参加されてください!



おめでとうございます!

アプリのダウンロードはこちらから



▲ App Store



▲ Google Play

詳しくはホームページをチェック

<https://www.genki-up-kumamoto.jp>

もっと健康!げんき!アップくまもと

検索



11月14日は「世界糖尿病デー」

糖尿病は重症化しないための予防が大切です

11月14日の世界糖尿病デーは、世界に広がる糖尿病の脅威に対応するために1991年にIDF(国際糖尿病連合)とWHO(世界保健機関)が制定し、2006年12月20日に国連により公式に認定されました。

①日本人は2型糖尿病になりやすい

糖尿病の中の大部分を占める2型糖尿病は、遺伝因子に過食や運動不足などの環境因子が加わり、すい臓からインスリンというホルモンが出にくくなったり、効かなくなることで発症します。

日本人は欧米人と比べ、すい臓からインスリンを多く出せないことや、軽度の肥満でも糖尿病を発症しやすいことがわかっています。

②宇土市の糖尿病の状況

特定健診受診者2,218人のうち、糖尿病の可能性のある人(※1)は321人で、受診者の14.5%にあたります。

③境界型でも他のリスクが重なると...

過去1～2か月の平均血糖値であるHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)が5.6%～6.4%に該当する場合は、糖尿病境界型に相当します。高血糖の程度が軽い境界型でも動脈硬化性疾患のリスクが増加し、加えてメタボリックシンドロームや喫煙がある場合はさらにリスクが高まります。

特定健診結果でHbA1c5.6～6.4%に該当し、かつ肥満・高血圧・脂質代謝(※2)・喫煙のリスクを持つ人が89.7%おり、**境界型であっても9割の人が動脈硬化リスクを併せもっている**ことがわかりました。

④発見されても3人に1人が未治療や中断

特定健診で糖尿病の可能性のある人のうち、**35.8%**が病院を未受診、もしくは途中で中断(※3)しています。

⑤糖尿病のどの段階でも、重症化しないための予防が大切です。

糖尿病は重症化するまで自覚症状がないため、定期的な健診受診が大切です。高血糖だと分かったら、必要な医療を継続して受診し併せて生活改善を行い、血糖やその他リスクの良好なコントロールを目指すことで合併症を予防し、糖尿病のない人と変わらない生活を維持することができます。

- (※1) R5年度市特定健診でHbA1c6.5%以上・空腹時血糖126以上・質問票でインスリン注射または血糖を下げる薬を服薬中と回答のいずれかに該当する人
- (※2) BMI25以上、血圧130/80以上、LDL120以上、HDL40未満、空腹時TG150以上に該当する人
- (※3) R5年度市特定健診でHbA1c6.5%以上のうち、質問票でインスリン注射または血糖を下げる薬を服薬中と回答した人を除き、R6年6月までのレセプト情報で未治療・治療中断の人

世界糖尿病デーに関連したイベント

糖尿病健診

- ▶日時: 11月10日(日) 10:00～19:00
- ▶場所: イオンモール熊本2階イオンホール
- ▶内容: 血糖測定(タリーズ前ブリッジ)、医療相談、お薬相談、栄養相談(クロックハウス横イベント広場)

県民公開講座

- ▶日時: 11月10日(日) 13:00～15:00
- ▶場所: イオンモール熊本2階イオンホール
- ▶テーマ: 体重減少効果のある糖尿病薬
- ▶内容:

- ①症例報告「週1回の新薬注射で体重とHbA1cが減少した2症例」 演者: 美里リハビリテーション病院 竹田晴生氏
- ②特別講演「体重減少も期待できる糖尿病薬」 演者: 熊本総合病院糖尿病センター本島寛之氏

どちらも
参加費は
無料です

市特定健診は 12月28日(土)まで!

市内医療機関での特定健診を12月まで実施しています。
特定健診ではHbA1c(ヘモグロビンエーワンシー)も測定しています。
この機会に健診を受診してみませんか。



詳しくはこちら→