

広報うと 3



PICKUP

- P 4 特集 住み慣れた家で、家族と一緒に暮らし続けたい
- P 6 新型コロナウイルスワクチン接種に向けて準備を進めています
- P 8 宇土人 坂崎 愛華さん
- P 10 マイナンバーカードを作りませんか？

※カレンダーの行事は新型コロナウイルス感染症の影響で中止、延期になる場合があります。

御輿来海岸
砂干潟見頃マーク



2021 March

3

木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
<p>4</p> <p>代表質問・質疑・一般質問 (傍聴の自粛をお願いします)</p> <p>1歳6カ月児健診 13:15~ 保健センター P17</p>	<p>5</p> <p>質疑・一般質問 (傍聴の自粛をお願いします)</p> <p>年金相談(要予約) P21 10:00~15:00 福祉センター</p>	<p>6</p> <p>中村哲さん活動記録写真展 (3/19まで) 市民会館 P24</p>
<p>11</p> <p>常任委員会 (傍聴の自粛をお願いします)</p> <p>2歳児歯科健診 9:30~ 保健センター P17</p>	<p>12</p> <p>中学校卒業式 東京2020オリンピック聖火リレー Torch Display (3/15まで) ecowin宇土アリーナ P12</p>	<p>13</p> <p>未来食堂 11:00~14:00 昭和カフェ銀乃船</p>
<p>18</p> <p>幼稚園卒園式</p> <p>年金相談(要予約) P21 10:00~15:00 福祉センター</p>	<p>19</p>	<p>20 春分の日</p> <p>春の音楽の祭典 13:30~ 市民会館 P24</p> <p>宇土中央クリニック(内) ☎(22)1600 浦田町</p> <p>くまもと心療病院(精・神) ☎(22)1081 松山町</p>
<p>25</p> <p>3歳児健診 13:15~ 保健センター P17</p> <p>司法書士相談(要予約) P21 13:00~16:00 消費生活センター</p>	<p>26</p>	<p>27</p>
<p>4/1</p> <p>年金相談(要予約) P21 10:00~15:00 福祉センター</p>	<p>4/2</p>	<p>4/3</p>
<p>4/8</p> <p>網田中入学式</p> <p>1歳6カ月児健診 13:15~ 保健センター P17</p>	<p>4/9</p> <p>小学校入学式 鶴城中・住吉中入学式</p>	<p>4/10</p>

- 4 特集 住み慣れた家で、家族と一緒に暮らし続けたい
- 6 新型コロナウイルスワクチン接種に向けて準備を進めています
- 7 新型コロナウイルス感染症に関する偏見や差別をなくしましょう
- 8 宇土人 坂崎 愛華さん
- 9 シリーズ 「必見！ごみの分別」
- 10 マイナンバーカードを作りませんか？
- 12 暮らし情報
- 18 生活支援に関する情報
- 19 知っておきたい国民年金
- 20 暮らしの無料相談窓口 消費者トラブル注意報
- 22 うとのできごと
- 24 市民のひろば
- 25 発達に違いのある子どもたち
- 26 温故知新〜うと学だより
- 27 図書館だより
- 28 熊本と東松島の「絆」
- 30 地域おこし協力隊通信 データで見る宇土市
- 31 元樹だより 香典返し 他
- 32 ハッピーバースデー

今月の表紙
雛人形段飾りの準備

当番 = 当番医 (診療時間: 9:00~17:00)

* 当番医は変更になる場合があります。熊本県総合医療情報システム「くまもと医療ナビ」のホームページまたは、宇城広域連合消防本部 ☎ (22)0554 でご確認ください。

うと日曜朝市 = 朝市開催日

開催時間: 午前6時~7時頃
開催場所: 市民会館駐車場

議 令和3年3月定例議会

市議会では市民の皆さんの生活に密着した問題が審議されています。

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday
2/28 当番 福田医院(内・小) ☎ (22) 0002 本町3丁目 当番 草場医院(耳) ☎ (23) 5851 松原町	1 議 閉会 (傍聴の自粛をお願いします) 議 図書館休館(3/11)まで P27 住民税申告相談(3/15)まで	2 議 閉会 (傍聴の自粛をお願いします)	3 資源ごみ収集日 議 特別委員会 (傍聴の自粛をお願いします)
7 うと日曜朝市 当番 近藤クリニック(内・消・外) ☎ (23) 5558 松山町 当番 田山産科婦人科医院(産・婦) ☎ (22) 5522 入地町	8 議 質疑・一般質問 (傍聴の自粛をお願いします) 議 3カ月児健診(R2年11月生) 9:30~ 保健センター P17	9 議 常任委員会 (傍聴の自粛をお願いします) 議 6カ月児健診(R2年8月生) 13:15~ 保健センター P17 議 空き家相談(要予約) P21 10:00~15:00 網田支所	10 議 常任委員会 (傍聴の自粛をお願いします)
14 うと日曜朝市 当番 みどりかわクリニック(内・小) ☎ (22) 1171 野鶴町 当番 もろが整形外科医院(整) ☎ (23) 2341 旭町	15 議 閉会 (傍聴の自粛をお願いします)	16 議 空き家相談(要予約) P21 10:00~15:00 防災棟会議室	17 議 閉会 (傍聴の自粛をお願いします)
21 うと日曜朝市 当番 松田内科循環器科クリニック(内・循) ☎ (23) 6555 三拾町 当番 高浜眼科医院(眼) ☎ (22) 0108 城之浦町	22 議 閉会 (傍聴の自粛をお願いします)	23 議 空き家相談(要予約) P21 10:00~15:00 網津防災センター	24 小学卒業式
28 うと日曜朝市 市役所休日開庁 P12 8:30~17:15 当番 七川医院(外・消) ☎ (22) 0555 浦田町 当番 草場医院(耳) ☎ (23) 5851 松原町	29 議 閉会 (傍聴の自粛をお願いします)	30 議 閉会 (傍聴の自粛をお願いします)	31 議 閉会 (傍聴の自粛をお願いします)
4/4 うと日曜朝市 市役所休日開庁 P12 8:30~17:15 当番 尾崎医院(内) ☎ (22) 0241 本町1丁目 当番 吉野整形外科(整) ☎ (22) 6000 高柳町	4/5 議 閉会 (傍聴の自粛をお願いします)	4/6 議 閉会 (傍聴の自粛をお願いします)	4/7 資源ごみ収集日 議 特別委員会 (傍聴の自粛をお願いします)

住み慣れた家で、家族と一緒に暮らし続けたい

在宅療養という選択

自分や家族に医療や介護が必要になった時、どこでどのように暮らしたいか考えたことはありませんか？病院や施設に入院・入所する以外に、住み慣れた自宅で医療・介護の専門職による支援を受けながら家族と一緒に暮らす「在宅療養」という選択があります。

今回、20年近くご自宅で介護を続けているご家族取材し、在宅療養についてお話を伺いました。

在宅療養を選択した理由

「施設よりも家が本人のためによからうと思ったからですかね。施設の職員さんからも『家族だと反応が違いますね』と言われますし。」

こう話すのは、妻の芥川瑛子さんを自宅で約20年介護している夫の雄二さん。

一緒に暮らす娘さんも、「母は家に居ることが好きでしたから、家がいいだろうと思っただけです。幸い内臓は丈夫で落ちついていましたし、まだ何とか自分たちでも看ることができるとかと思いつつここまでできた感じですね」と話す。

今は言葉が出ず、意思を表すことが難しい瑛子さんだが、娘さんが話しかけると表情が和らぎ、時折うなずく仕草もみせる。「母の笑顔をそばで見ることが一番の理由ですね」と娘さん。

認知症という病気と周囲の理解

雄二さんが異変に気づいたのは、瑛子さんが60歳を迎える頃。友人や家族と行った温泉で自分の着替えがわからなくなり、友人の荷物を持ち帰ったことがあった。「年のせいだろう」と思ったが、その後も外出する度に忘れ物をしたり、電話で話したこと自体を忘れることがあり、不安を感じた雄二さんは、地域包括支援センターに相談した。専門医の受診を勧められ、連れて行ったところ「アルツハイマー型認知症」と診断された。

アルツハイマー型認知症は、脳の神経細胞に特殊なたんぱく質が貯留して徐々に脳全体が委縮していく病気で、認知症の約半数を占める。進行には個人差があるが、「新しい出来事や体験したことを忘れる」といった記憶障害から始まり、最終的には寝たきりの状態へ移行する。根本的な治療法は未だ確立していないものの、早期の段階で

あれば進行を遅らせる薬も開発されている。「もつと早く病院に連れて行ったら。認知症の物忘れは年齢的なものとは性質が違う。でもその違いは素人には判断が難しい。『何かおかしい』と思った時は早めに専門の人に相談してほしいですね。」と雄二さん。

当時は折しも介護保険制度がスタートした年。周りから勧められて要介護認定を申請し、介護保険サービスを利用しながらの在宅療養が始まった。瑛子さんは得意だった家事ができなくなり、次第に自分の身の回りのこともできなくなっていく。当時の瑛子さんの日記には、「家族に迷惑をかけて申し訳ない」という言葉が繰り返し綴られている。雄二さんは「精神的に参ってしまったわないう必死でした。少しずつできないことが増えていく中、（本人と）言い争いしたこともあったけど、家族だから安心して遠慮なく自分を出せたんでしょね」と当時を振り返る。

認知症が進むと今いる場所や時間かわからなくなり、不安や混乱から徘徊という行動をとることがある。瑛子さんもいつの間にか自宅を出ていくことがあった。そのため雄二さんは、近所の人に瑛子さんの病気の事を話し、瑛子さんが一人で外に出ているのを見か

けた時は家族に知らせてもらうように頼んだ。近所の皆さんの理解と協力があったことで、事故や行方不明にならずに済んだと話す。



妻の瑛子さんの介護をしている夫の芥川雄二さん

在宅療養の実際

現在、瑛子さんは寝たきりの状態で、最も重い「要介護5」と認定されている。一日数回のおむつ交換に加え、1時間半かけて医療用チューブから栄養剤を1日に3回注入する。寝たきりの状態になると、床ずれが起きたり、痰が溜まって肺炎を引き起こすなど、生命に係わる合併症を招くリスクが高まる。そのため、3時間ごとに体の向きを変え、夜中でも痰を吸引しなければならぬ。命を守るために24時間365日続く介護は、高齢の雄二さんにとって年々大きな負担となつてのしかかる。「心身共に限界に近いですが、これも



訪問看護師と一緒に介護する芥川さん。医療・介護専門職と家族が連携しながらワンチームで介護に取り組むことが重要。

自分の運命。心配は尽きませんが、今できる限りのことはしたい」と胸の内を話してくれた。

雄二さんにとって何よりも心強いのは、看護師の資格を持つ娘さんの存在だ。その娘さんは、「食べることができないうし、動くこともできない本人が一番辛いと思います。自分の事より家族を優先してきた母でした。今度は私たちが愛を注いで、少しでも苦痛なく穏やかに過ごしてほしい」と、仕事と介護の両立に奮闘している。

チームで支える在宅療養

医療と介護を必要とする本人や家族の状況に応じて必要なサービスを検討し、関係機関との調整を行うのが介護支援専門員の役割だ。瑛子さんを担当する介護支援専門員は、「ご家族の負担をどう減らすかを一番に考えて支援しています」と話す。

瑛子さんの場合は、車椅子やベッドなど、介護をするために必要な用具のレンタルやリハビリ、訪問看護、ショートステイ（介護保険施設に短期間宿泊する事業）などが利用できるように調整。瑛子さんと家族、医療・介護専門職がワンチームとなり、密に連携しながら瑛子さんの病状の悪化防止、異常の早期発見・対応につなげている。

在宅療養を続けていくために

「医療・介護保険制度を上手く利用しながら、自分の時間も確保すること

でバランスを保っています。訪問看護では、父も色々話を聞いてもらっているようです。今のペースなら、なんとか父と一緒に続けていけるかな」と娘さん。

雄二さんは、「妻の介護を続けるためにも、まずは自分が健康であることです」と、自ら介護予防サポーターとなつて『お元気クラブ』を立ち上げ、近隣住民と一緒に介護予防に取り組んできた。「介護があるからと家に閉じこもるんじゃなくて、地域の人と助け合いながら生きていくことが大事だと思います」と話す雄二さんは、区長や民生委員を務めたり、老人クラブや伝承遊びのボランティア活動など、多忙な毎日を過ごしている。

「妻は人生の相方ですから最後まで一緒に生きていこうと思っています」

高齢者のための相談窓口

地域包括支援センター(南段原町 164-5)では、認知症専門医や保健師・社会福祉士などで構成する認知症初期集中支援チームを設置し、認知症の相談に応じています。「在宅医療・介護相談支援センター」として、在宅医療や介護に関することなど高齢者のさまざまな相談に応じています。まずは電話でご相談ください。

日時 月曜～金曜 8:15～17:15

※緊急の場合は、上記の日時以外も受け付けます。

問 地域包括支援センター ☎ (24) 1555

新型コロナウイルスワクチン 接種に向けて準備を進めています

☎ 新型コロナウイルス感染症対策室
☎(22)1111(内線253・254・260)

宇土市では、速やかにワクチンの接種が可能となるように準備を進めています。

市民の皆様には、「広報うと」や「市ホームページ」等を通して、できる限りワクチン接種に関する正確な情報をお届けしていきます。

■接種が受けられる時期

市から対象者宛てに「接種券」を順次郵送します。高齢者の「接種券」は、3月中旬から下旬を目途に準備を進めています。国から示されたスケジュールでは、高齢者への接種は、早くても4月1日以降になる見込みです。

※ワクチンの供給スケジュールが確定していないため、変更になる場合があります。

■接種対象者・接種順位

接種対象者は16歳以上の人です。ワクチンは、徐々に供給が行われるため、現時点では、下記の接種順位のとおり、医療従事者等や高齢者など重症化リスクの高い人から接種を開始する見込みです。

- (1) 医療従事者等
- (2) 高齢者(令和3年度中に65歳に達する、昭和32年4月1日以前に生まれた人)
- (3) 高齢者施設等で従事されている人や高齢者以外で基礎疾患のある人
- (4) 上記以外の人

■接種を受ける場合の同意

新型コロナウイルス感染症のワクチン接種は強制ではありません。しっかり情報提供を行ったうえで、接種を受ける人の同意がある場合に限り接種が行われます。

予防接種を受ける人には、予防接種による感染症予防の効果と副反応のリスクの双方について理解したうえで、自らの意志で接種を受けていただきます。受ける人の同意がない場合は接種が行われることはありません。

■接種場所

市が指定する医療機関や接種会場で実施します。

※医療機関や接種会場は、現在検討・調整中です。

■接種費用と接種回数

無料で接種できます。

国が確保を見込んでいるワクチンは、2回接種となる見込みです。

ファイザー社のワクチンでは通常、1回目の接種から3週間後に2回目の接種を受けます。1回目から3週間を超えた場合には、できるだけ早く2回目の接種を受けてください。

■副反応が起きた場合の救済制度

予防接種によって健康被害が生じ、医療機関で治療が必要になったり、障害が残ったりした場合は、予防接種法に基づく救済が受けられます。

■相談窓口

厚生労働省新型コロナワクチンコールセンター

☎0120(761)770

受付時間 9:00～21:00

ファイザー新型コロナウイルス
ワクチンの接種を受ける方と
そのご家族の方々のためのサイト





新型コロナウイルス感染症に関する 偏見や差別をなくしましょう

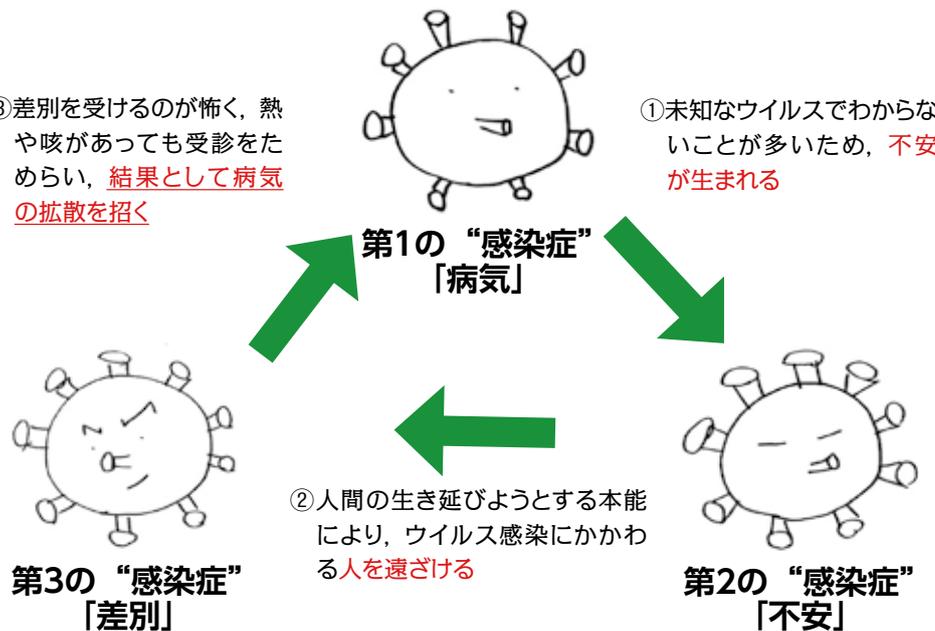
新型コロナウイルス感染症の収束が見通せない中、感染された人やその周りの人たちに対して、偏見や差別、心ない誹謗中傷などの人権侵害が起っています。このような行為は決して許されるものではありません。正しい情報のもと、冷静な判断や行動をお願いします。

新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！ ～負のスパイラルを断ち切るために～

新型コロナウイルス感染症は、「病気」「不安」「差別」という3つの顔を持っています。これらが“負のスパイラル（連鎖）”としてつながることで、さらなる感染拡大につながってしまいます。新型コロナウイルス感染症がもたらす影響を知り、私たちがすべき行動を今一度考えてみましょう。

この「感染症」の怖さは、不安が差別を生み、差別が更なる病気の拡散につながるのです。

負のスパイラルで“感染症”が広がる



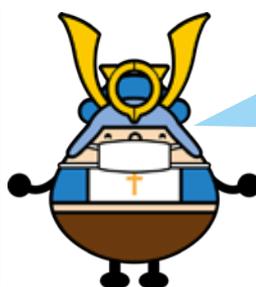
3つの「感染症」は、
どうつながっているの？

出典：日本赤十字社「新型コロナウイルスの3つの顔を知ろう！～負のスパイラルを断ち切るために～」より抜粋

【相談窓口】

- ◆みんなの人権110番 ☎0570(003)110
- ◆子どもの人権110番 ☎0120(007)110
- ◆外国人権相談ダイヤル ☎0570(090911)
- ◆熊本県人権センター ☎096(384)5822

問 生涯活動推進課 生涯学習係 ☎(22)6510



感染予防の徹底、うわさ話やデマに惑わされない、相手の立場に立って考えて行動するなど、それぞれの立場でできることを行い、みなさんが一つになって負のスパイラルを断ち切りましょう！みなさんのご理解、ご協力をお願いします。

目標は全国制覇



Profile さかざき・まなか
平成17年11月25日生まれ、15歳。
栄町在住。5人家族で3人兄妹の次女。宇土小学校出身。第50回全国中学校卓球大会に団体、個人で出場。グリップはシェークハンド。巻き込みサーブが得意。尊敬する選手は伊藤美誠選手。趣味は音楽鑑賞。

スポーツが盛んな宇土市には、卓球競技においても多くの有力選手がいる。栄町の坂崎愛華さんもその一人だ。

愛華さんは、令和2年4月号で紹介した坂崎涼帆さんの妹で、4歳から涼帆さんとともに卓球競技を始めた。小学生の時から全国大会に出場し、中学2年生の時には姉妹で全国中学校卓球大会と全日本選手権ジュニアの部に出場し、その才能を開花させていった。

中学3年生になった時、中学生競技最後の1年に挑む愛華さんに新型コロナウイルスが暗い影を落とした。全国や世界につながる大会が全て中止となってしまったのだ。

「大会が中止になったのはショックだったが、大好きな卓球に打ち込むことで気持ちを切り替え、持ち前の前向きな性格で乗り越えました。」と笑顔で語る。

中学2年生の時に出場した全日本選手権でのプレーが目にとまり、愛華さんは4月から全国でも有数の強豪校である埼玉県の正智深谷高校に進学する。

「全国レベルになると、パワー・スピードともに今までは全く違うので、これからは技術だけでなく、筋力や体力トレーニングも重要と感じた。」そう話す愛華さんは、少しでも早く全国レベルに近づくため、通常の練習に加えてランニングや筋力トレーニングで基礎体力の向上に取り組んでいる。

「今まで何度か全国大会に出場したが、最高の成績は3位で、まだ日本一になったことがない。目標は全国制覇。テッペンを取って、将来は日本代表になりたい。」熱く語るその目には、目標に向かう強い意志と闘魂の炎が宿っていた。

「宇土人」 希望者を 募集します

新しいことに挑戦している人、伝統を受け継いでいる人、宇土で頑張っている人を募集します。本市在住であれば自薦・他薦は問いません。詳しくはまちづくり推進課までお問い合わせください。

☎ まちづくり推進課 情報支援係
☎ (22) 1111 (内線810・811)

宇土人
VOL. 44

鶴城中学校3年
坂崎 愛華さん



- ①_ 全国中学校卓球大会では2年生ながら団体、個人で活躍した。
- ②_ 正智深谷高校の先生から贈られたラケット。高校からはこのラケットで戦う。
- ③_ 八代市にあるヒゴ鏡卓球クラブ。平日は3時間、休日は6時間練習に打ち込む。

シリーズ「必見！ごみの分別」

Vol.4

ごみの持ち込み先

問 環境交通課 ☎(22)1111(内線518・519・520)

シリーズ「必見！ごみの分別」では、皆さんの暮らしにちょっと役立つ「ごみの出し方のコツ」を、シリーズでお伝えしていきます。

第4回は、ごみを自己搬入できる持ち込み先をご紹介します。引っ越しなどで多量に出るごみや大型ごみは、地区のごみ置場には出せませんので、施設への持ち込みをお願いします。

ごみの持ち込み先

* (有)熊本クリーンサービス ☎(22)6090

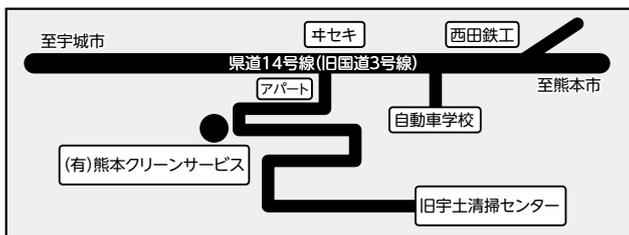
住 所 松山町3941

受付時間 8:30~16:00

(土日祝も搬入可。年始は休み)

必要書類 免許証や自宅宛てに届いた郵便物など、宇土市在住が確認できるもの

※資源ごみは受け入れできません。



*宇城クリーンセンター ☎(32)6010

住 所 宇城市松橋町萩尾1775-3

受付時間 月~金曜 8:30~12:00/13:00~16:00

(土日祝、年末年始は休み)

必要書類 搬入受付書(1年間有効)

今年度の搬入受付書は、昨年発行の広報うと4月号とともに配布した「令和2年度家庭ごみの正しい分け方・出し方」に掲載しています。ない場合は、環境交通課窓口までお越しください。来年度の搬入受付書は、来月発行の広報うと4月号とともに配布する「令和3年度家庭ごみの正しい分け方・出し方」に掲載します。

※資源ごみも受け入れています。



持ち込み料金

10kg以下150円です。10kgを超える場合は、10kg増すごとに150円を加算します。

注意事項

- ・持ち込みできるのは、本人(宇土市在住)やその家族、市がごみ運搬を許可した業者のみです(無許可の業者にごみの運搬を依頼することはできません)。
- ・燃えるごみ、燃えないごみに分別して持ち込んでください。指定ごみ袋に入れる必要はありません。
- ・受け入れできないごみ(排出禁止物)もありますので、持ち込みできるか不明な場合は、事前に環境交通課または各持ち込み先にお問い合わせください。

【排出禁止物の例】

- ・家電リサイクル法対象品(テレビ, エアコン, 冷蔵庫・冷凍庫, 洗濯機, 衣類乾燥機), パソコン
- ・土石類(コンクリート, 土砂, レンガなど)
- ・自動車部品(タイヤ, バッテリーなど)
- ・農薬びん, 農業用ビニール
- ・プロパンガスボンベ, 消火器
- ・直径10cm以上または長さ1m以上の木々類
- ・医療系廃棄物

排出禁止物の処分方法は、購入した店舗や専門業者へご相談ください。

ごみの分別について不明な場合は、環境交通課へお問い合わせください。

次回(シリーズ「必見！ごみの分別」vol.5)は、粗大ごみの出し方や事業所から出るごみの処理方法をご紹介します。

生ごみ処理機助成(最大6万円)の申請受付は3月15日までです

令和2年4月から市内の販売店で生ごみ処理機を購入した人に費用の一部を助成しています。生ごみを熱風で乾燥させる電気式処理機は、補助率と上限額を引き上げています。詳しくはお問い合わせください。

	補助率	上限額
通常	1/2	2万円
令和2年度	3/4	6万円

宇土市のごみ分別が簡単に検索できる分別サイトもぜひご利用ください。

[宇土市 ごみサク 検索](#)





うとん行長ちゃん

暮らしを便利に！手続きをスマートに！ マイナンバーカードを作ませんか？



マイナちゃん

令和3年3月からは健康保険証として利用できるようになり、ますます便利になるマイナンバーカード。この機会にマイナンバーカードの申請をしましょう。



Q1
マイナンバーカードは作ったほうがいいの？

A1 早めに作ることをおすすめします



マイナンバーカードには5つのメリットがあります。

- ①身分証明書として利用できる。
運転免許証を返納した人や顔写真付きの身分証明書を持っていない人は、作ることをおすすめします。
- ②コンビニ等で証明書が取得できる。
住民票の写し、印鑑登録証明書、所得(課税)証明書、戸籍謄抄本、戸籍附票の写しが全国のコンビニで取得できます。
- ③確定申告等の各種行政手続きがオンラインで申請できる。
- ④マイナポイントを取得して、お得にお買い物ができる。
- ⑤健康保険証として利用できる。



Q2
マイナンバーカードって本当に安全なの？

A2 マイナンバーカードは安全です



マイナンバーカードには、さまざまな安全対策が施されています。

- ①顔写真入りのため、対面での悪用(なりすまし)は困難です。
- ②マイナンバーを見られても個人情報を取得することはできません。カードの中に税や年金等のプライバシー性の高い個人情報は記録されていません。
- ③万が一カードを紛失しても、カードの利用を24時間365日体制で停止することができます。カード利用時には暗証番号の認証が必要で、一定回数間違えるとロックする仕組みや不正に情報を引き出そうとするとICチップが壊れる仕組みを取っているため、セキュリティ対策は万全です。

※暗証番号は他人に知られないようにしましょう。



Q3 マイナンバーカードはどうやって申請するの？

A3 申請方法は次の5つです



①市民保険課市民係、網田支所、網津支所での申請

宇土市ではマイナンバーカード申請用顔写真を無料で撮影し、申請手続きのサポートをしています。

期 間 3月31日(水)まで

時 間 8:30~17:15

必要書類 本人確認書類

(氏名と生年月日、氏名と住所の記載があるもの)

A 運転免許証、パスポート、住基カード等のうち1点

B 健康保険証、年金手帳、学生証、診察券、医療受給者証等のうち2点(Aがない場合)

マイナンバーカード交付申請書

(お持ちの人のみ)

☎ 市民保険課 市民係 ☎ (22) 1111 (内線504)

網田支所 ☎ (27) 1111

網津支所 ☎ (24) 3211

②パソコンでインターネットによる申請

カメラで顔写真を撮影し、パソコンに保存。申請用Webサイトにアクセスして、画面の案内にしたがって申請する。交付申請書に記載の申請書IDが必要となります。

③スマートフォンでの申請

スマートフォン内蔵カメラで顔写真を撮影して、スマートフォン内に保存。交付申請書の二次元コードを読み込み、申請用Webサイトにアクセスし、画面の案内にしたがって申請する。

④まちなかの証明写真機での申請

タッチパネルから「個人番号カード申請」を選択し、撮影用のお金を投入後、交付申請書の二次元コードをバーコードリーダーにかざした後、画面の案内にしたがって操作する。

⑤郵送での申請

個人番号カード交付申請書に署名または記名・押印し、証明用顔写真を貼り付ける。送付用封筒に入れて、郵便ポストに投函する。

3月から利用開始！

マイナンバーカードが健康保険証として登録できるようになります！

※医療機関、薬局によって開始時期は異なります。

☎ 市民保険課 国保年金係 ☎ (22)1111(内線426)

マイナポータルから申し込みをすることで、3月からマイナンバーカードを健康保険証として登録できます。



どないいいことがあるの？ 5つのメリット

就職・転職・引越をしても健康保険証としてずっと使える

※医療保険者への加入は引き続き必要です。



本人が同意すれば、初めての医療機関でも、今まで使った正確な薬の情報が医師等と共有できる



マイナポータルで自身の特定健診情報や薬剤情報・医療費情報が確認できる



マイナポータルを通じた医療費情報の自動入力で確定申告の医療費控除がカンタンに



限度額適用認定証がなくても高額療養費制度における限度額以上の支払が免除される



3月31日(水)までにマイナンバーカードを申請すると マイナポイントが利用できます!(9月末まで)

☎ 商工観光課 商工観光係 ☎ (22)1111(内線613)

マイナポイントとは？

マイナンバーカードを使って予約・申込を行い、選んだキャッシュレス決済サービスでチャージやお買い物をすると、ご利用金額の25%分のポイントがもらえます。(一人あたり5,000円分が上限です)



マイナポイントの申込みに必要なもの

- ・マイナンバーカード
- ・マイナンバーカード取得時に設定した数字4ケタのパスワード
- ・決済サービスのID・セキュリティコード

マイナポイントの詳しい情報はこちらから→



マイナポイント申込方法

スマートフォンから申し込む場合

iPhoneを利用している人は、「AppStore」、Androidを利用している人は、「GooglePlay」で「マイナポイントアプリ」と検索してダウンロードして申し込んでください。



パソコンから申し込む場合

「マイキーID作成・登録準備ソフト」をインストールして、「マイナポイント予約・申込サイト」から申し込んでください。

※マイナンバーカードに対応したカードリーダーが必要です。

スマートフォン、パソコンがない人は、市民保険課市民係の手続きスポットをご利用ください。



くらし情報

お知らせ

宝くじ助成事業で公民館備品を整備しました

地域社会の健全な発展と住民福祉の向上を目的としたコミュニティ助成事業で、西原公民館にエアコン・冷蔵庫・テレビ・会議テーブル・椅子などの備品が整備されました。この事業は、宝くじ社会貢献広報事業費を財源に、一般財団法人自治総合センターが助成するものです。備品は、今後のイベントや会議・学習会等に活用され、地域コミュニティの益々の活性化に役立つことが期待されます。



生涯活動推進課 生涯学習係

☎ (22) 6510

中心市街地で夜間大型車規制が始まります

大型車両の走行時の騒音や振動等の交通公害は、中心市街地で大きな社会問題となっているため、3月(予定)から夜間の大型貨物車の通行を禁止します。規制区域など、詳しくはお問い合わせください。

対象 最大積載量5t以上、車両総重量8t以上の大型貨物車

通行禁止時間 22時～翌8時30分



※国道57号線、八代鏡宇土線、ウキウキロードは通行可能です。

環境交通課(内線519)

聖火リレーに使用されるトーチを展示します

5月5日(水・祝)に宇土市で実施される東京2020オリンピック聖火リレーで使用されるトーチが宇土市民体育館で展示されます。

ご利用ください 市役所窓口休日開庁

春の転入・転出などの異動時期に合わせた窓口業務の休日開庁を実施します。住民異動(転入・転出・死亡・出生など)に係る手続きや、各種証明書の取得などができます。内容によっては、当日に手続きが完了しない場合がありますのでご了承ください。

休日開庁日時

期日 3月28日(日),
4月4日(日)
時間 8:30～17:15

開庁窓口一覧

市民保険課(市民係)

転入、転出など住民異動の手続き。出生、死亡、婚姻、離婚など戸籍の届出。戸籍、住民票、印鑑登録証明書などの証明書発行。印鑑登録、自動車の臨時運行許可証発行。マイナンバーカードの交付・申請受付など(住民異動に伴う変更はできません)。



市民保険課(国保年金係)

国民健康保険、後期高齢者医療保険、国民年金に関する業務

税務課(収納係)

税に関する証明書(所得課税証明書など)の発行、納税相談

福祉課(障がい者支援係)

障がい者福祉に関する業務

高齢者支援課

介護保険に関する業務

子育て支援課

各種手続き(乳幼児・こども医療費受給者証、児童手当、保育所、学童クラブ、児童扶養手当、ひとり親家庭等医療費受給者証、病児、病後児保育登録など)

都市整備課(建築住宅係)

市営住宅入居者の異動に関する手続き

上下水道課

上下水道の使用開始(中止)、異動による使用人員や名義変更

※新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、来庁時にマスクの着用をお願いします。

☎ 市民保険課 市民係(内線506)



宇土市ホームページ
https://www.city.uto.lg.jp/

新型コロナウイルス感染症の影響
で掲載内容が変更になる場合があります。
最新情報はホームページ
をご確認ください。

記号の説明

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

縦覧は、納税者が自己の固定資産
の評価額が適正かどうかを判断する
ために、他の土地や家屋の価格と比

TAX
固定資産税課税台帳の
縦覧ができます

税
TAX

☎ 096(213)9015

掛金 中学生以下は年間800円
高校生以上は活動内容で金額が異
なります。

補償内容 活動中と団体活動への往
復中の事故を補償します。傷害保
険・賠償責任保険・突然死葬祭費
用保険がセットになった保険です。

加入条件 4人以上で活動（スポー
ツ活動・文化活動・ボランティア
活動・地域活動）する団体

令和3年度の加入受付を開始しま
す。万が一のケガや賠償責任に備え
て加入しましょう。

加入条件 4人以上で活動（スポー
ツ活動・文化活動・ボランティア
活動・地域活動）する団体

令和3年度の加入受付を開始しま
す。万が一のケガや賠償責任に備え
て加入しましょう。

令和3年度の加入受付を開始しま
す。万が一のケガや賠償責任に備え
て加入しましょう。

INFO
スポーツ安全保険に
加入しましょう

☎ (23) 2642

展示期間 3月12日(金)～15日(月)
※展示物に触ることはできません。
生涯活動推進課 スポーツ振興係

☎ 税務課 課税係(内線511)

TAX
転出や廃車、譲渡のときは
「軽自動車税」手続きが必要
です

進学や就職、転勤などで市外へ転
出する場合や車両を廃車や譲渡した
人は、3月31日(水)までに次のとこ
ろで手続きを済ませてください。手
続きを忘れると引き続き軽自動車税
が課税されますのでご注意ください。

進学や就職、転勤などで市外へ転
出する場合や車両を廃車や譲渡した
人は、3月31日(水)までに次のとこ
ろで手続きを済ませてください。手
続きを忘れると引き続き軽自動車税
が課税されますのでご注意ください。

▽家屋価格等縦覧帳簿(所在・地番・地
目・地積・価格)
▽土地価格等縦覧帳簿(所在・地番・地
目・地積・価格)

縦覧場所 税務課 課税係
縦覧手数料 無料
縦覧内容

縦覧期間(土日祝日除く)
4月1日(木)～6月30日(水)

縦覧期間(土日祝日除く)
4月1日(木)～6月30日(水)

「障害者差別解消法」を知っていますか

☎ 福祉課 障がい者支援係
(内線 408・409・440)

「障害者差別解消法」は、「不当な差別的取扱い」を禁止し、「合理的配慮の提供」を求めています。障がいのあ
る人もない人も、互いにその人らしさを認め合いながら、共に生きる社会をつくることを目指しています。

1. 「不当な差別的取扱い」とは？

行政機関や事業者が、障がいのある人に対して正当な理
由もなく、障がいを理由として差別することを禁止してい
ます。

例えば…「障がいがある」という理由だけで、アパートを賃
してもらえない。「車いす」だからということで、お
店に入れない。

2. 「合理的配慮の提供」とは？

障がいのある人は、社会の中にあるバリア(障壁)の影響
で生活しづらい場合があります。障がいのある人から自治
体や事業者に対して、社会の中にあるバリアを取り除くた
めに何らかの対応を必要としている意思が伝えられたとき
に、負担が重すぎない範囲で対応すること。(事業者は努
めること。)

例えば…講演会等で、障がいの特性に応じて座席を決め
る。意思を伝え合うために絵や写真のカードやタ
ブレット端末を使用する。段差がある場合にス
ロープ等を使って補助する。

3. 対象となる「障がい者」は？

身体障がいのある人、知的障がいのある人、精神
(発達)障がいのある人、その他の心や体の動きに障
がいがある人で、日常生活や社会生活に相当な制限
を受けている人(障がい児を含む)すべてが対象です。

4. 誰もが暮らしやすい社会を目指して

障がいや障がいのある人について理解を深め、誤
解や偏見から生じる好ましくない対応・態度をなくして
いく必要があります。障がいを理由とする差別をなく
し、誰もが暮らしやすい社会を目指して、それぞれの
立場で考え、行動していきましょう。

※障害者差別解消法の詳しい内
容は、内閣府ホームページ(障
害を理由とする差別の解消の
推進)をご覧ください。





TAX
確定申告でお困りの時は
「ふたば」をご利用ください

「ふたば」は、所得税の確定申告に
対する疑問に人口知能(AI)を活用
して自動で回答するチャットボット
です。問い合わせ内容をメニューか
ら選択するか、文字を入力すること
で自動で回答します。詳しくは国税
庁ホームページ「チャットボット(ふ
たば)に相談する」をご覧ください。
お問い合わせください。

☎ 宇土税務署 ☎(22)0410

補助・助成

認可外保育施設の保育料の一部を助成します

認可外保育施設に支払った保育料
について、認可保育所利用時の保育
料を上回る場合は差額を助成します。
助成には一定の要件が必要です。詳
しくはお問い合わせください。

助成上限額 1カ月1万円
申請期限 4月30日(金)

☎ 子育て支援課 保育子育て支援係
(内線442)



募 集

市営宇土駅東口駐車場の
利用者を募集します

募集台数 20台
使用期間 4月～翌年3月(更新可)
利用料金(月額)
鉄道バスを利用する人 4000円
その他の人 6000円

※市に転入して1年以内の人は、2
年間駐車料金を免除します。
必要書類 宇土市営駐車場使用許可申
請書、鉄道・バスの定期券、免許証等、
勤務先を確認できるもの(市外の人
のみ)、自動車検査証、住民票謄本(同
一世帯で共用する場合)、住民票抄
本(市へ転入して1年以内の場合)

☎ 都市整備課 地域整備係(内線723)



**東京2020オリンピック聖火リレー
ミニセレブレーションの観覧者と運営ボランティアを募集します**

5月5日(水・祝)に開催を予定しています「東京2020オリンピック聖火リレー」のミニセレブレーションの観覧者と聖火リレー運営ボランティアを募集します。たくさんのご応募お待ちしております。
※新型コロナウイルス感染症の状況で実施内容が変更となる場合があります。

ミニセレブレーション観覧者
募集人数 200人程度
時 間 17:00頃から30分程度
場 所 ecowin宇土アリーナ(宇土市民体育館)
駐車場特設ステージ

※当日は、テロ対策として危険物の持ち込みを制限するため、手荷物検査を実施します。

申込方法 eメールかはがきに「聖火リレー観覧希望」「住所」「氏名」「連絡先」を記入して、下記の応募先まで申込みをお願いします。

※ご家族・団体で応募する場合は、全員分の記入をお願いします。

聖火リレーボランティア
ボランティア内容 聖火リレー走行路の設営、警備、資材設置の補助とミニセレブレーション会場の運営など

※事前説明会を実施します。

申込方法 eメールかはがきに「聖火リレーボランティア希望」「住所」「氏名」「連絡先」を記入して、下記の応募先まで申込みをお願いします。

※当日参加した皆さんにユニフォームを差し上げます。

☎ 生涯活動推進課 スポーツ振興係 ☎(23)2642
応募先 〒869-0433 宇土市新小路町95
宇土市教育委員会 生涯活動推進課 スポーツ振興係
✉ taiiku01@uto.kumamoto.jp
応募締切 3月31日(水)※当日消印有効 ※当選は返信、返答をもって代えさせていただきます。





宇土市ホームページ
https://www.city.uto.lg.jp/

新型コロナウイルス感染症の影響
で掲載内容が変更になる場合があります。
最新情報はホームページ
をご確認ください。

記号の説明

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

市営住宅の入居者を
募集します

現在、空き部屋となっている市営住宅の入居者を募集します。入居希望者は、公募期間中にお申し込みください。市営住宅ではペットの飼育はできません。申込数が募集戸数よりも多い場合は、抽選となります。募集住宅や入居条件・申込方法など、詳しくは市ホームページをご覧ください。どうかお問い合わせください。

公募期間 3月1日(月)～26日(金)

☎ 都市整備課 建築住宅係
(内線709・711)



くまもとさわやか大学校で
学びませんか?

シニアのための学びの場として20年以上続く「熊本さわやか大学校」では、令和3年度の入学生を募集しています。講義や学習生活を通して新たな自分づくり、仲間づくりをしませんか。受講料など、詳しくはお問い合わせください。

入学資格 県内在住で学習意欲のある60歳以上の人

募集人員 熊本校60人 八代校40人

聴講生10人(八代校を卒業した人)
開催日時・場所
熊本校

毎週木曜13時30分～15時30分
熊本県総合福祉センター
八代校

毎週火曜13時30分～15時30分
桜十字ホールやつしろ

募集期間 3月1日(月)～
4月16日(金)

申込方法 高齢者支援課窓口に備え付けの入学申込書からお申し込みください。

☎ 熊本さわやか長寿財団
096(354)3083

熊本県シルバースポーツ交流
大会への参加者を募集します

高齢者の健康・生きがいづくりを目的に、シルバースポーツ交流大会(ねりんピック)を開催します。競技種目や日程、申込方法など、詳しくは高齢者支援課窓口にご覧ください。

大会期日 5月7日(金)～
5月30日(日)

参加資格 昭和37年4月1日以前に

募集期間 3月1日(月)～
3月31日(水)

☎ 熊本さわやか長寿財団
096(354)3083

教室・講座

くまもといのちの電話
電話相談員養成講座を
開催します

救いと励ましを求める人たちの支えになるための「いのちの電話」の活動に参加しませんか。カウンセリングの基礎や電話対応を学ぶことができます。電話相談員の活動を紹介します。説明会も開催します。詳しくはお問い合わせください。

対象 20歳以上

日時 毎週火曜18時30分～20時30分

場所 熊本YMCA中央センター
研修期間 前期5月～9月
受講料 前期5カ月分1万円
申込締切 4月30日(金)

▽事前説明会
日時 3月26日(金)
14時～、16時～、19時～

場所 シアーズホーム夢ホール
第7会議室

☎ 熊本のいのちの電話事務局
096(354)4343



医療と介護のことなら金森会におまかせ下さい

金森医院 外科/内科/胃腸科/循環器科
/リハビリテーション科
内視鏡・訪問診療・禁煙外来

診療時間 平日 8:30～12:00/14:30～17:45
日曜・祝日/休診 土曜 8:30～12:30/ 休 診

KANAMORI
HEALTH CARE
GROUP

0964-22-0017

医療法人社団金森会
住所:宇土市本町6-7



手話奉仕員養成講座を
開催します

手話奉仕員は、手話を身に付け、社会生活等で手話を必要とする聴覚障がい者との意思疎通を支援する人です。

受講資格 高校卒業以上(卒業見込み含む)の学力があり、手話通訳活動を目指す人

受講期間

入門課程 4月8日(木)～7月29日(木)

基礎課程 9月2日(木)～3月31日(木)

受講日時 毎週木曜
18時45分～20時45分

場所 宇城市松橋西防災拠点センター
1階 研修室3

費用 7600円(テキスト代込み)

申込方法 4月8日(木)～5月13日

(木)の研修時に、費用と一緒にお申し込みください。

問 熊本県ろう者福祉協会

☎ 096(383)5587



善意



カネリヨウ海藻株式会社

1月28日(木)にカネリヨウ海藻株式会社の高木良将専務取締役から、市内の幼稚園と小中学校にアルコール洗浄液(500ml)175本と詰め替え用(20と25個)が寄贈されました。



保健センター



不妊治療費を助成します

不妊治療を受ける夫婦の経済的負担を軽減するため、特定不妊治療(体

外受精と顕微授精・男性不妊治療)の助成と一般不妊治療(人工授精)の費用の助成を行っています。対象者や助成額、申請書類など、詳しくはホームページをご覧ください。

申請期限 特定不妊治療 熊本県の承認決定を受けた日から6カ月以内

一般不妊治療 治療を受けた日の属する年度の末日(3月31日)

※年度末は申請が混み合いますので、早めの申請をお願いします。

問 保健センター ☎ (22)2300

節目健診(人間ドック)への
助成を行います

令和3年度中に40歳、45歳、50歳、55歳、60歳、65歳になる国民健康保険加入者に、節目健診(人間ドック)の助成を行います。対象者には2月上旬に通知しています。受診希望の人は、受診申込書を保健センターか市民保険課国保年金係、網津支所、網田支所へご提出ください。

助成額 2万円

※レディースコースは3万円

募集定員 先着150人

提出期限 3月31日(水)

問 保健センター ☎ (22)2300



お墓のことを考えてみませんか?

新聞やマスコミにも紹介された

読者多数!

「熊本の失敗しないお墓づくり」

一生に一度あるかないかのお墓づくり。どこに気をつけて選ぶとよいのか、価格のこと、墓選びのことなど、一体どこに相談すれば良いのか、何を信用すれば良いのか、とお悩みの方が増えております。今まで本当に知りたいお墓づくりの情報は、一般に公開されてきませんでした。ご先祖様を供養する大事な大事なお墓の事で失敗して欲しくない。そう願って書かれた本が「熊本の失敗しないお墓づくり」(定価1,000円)です。

この小冊子は、すでに熊本県民2,000人以上の方に読まれています。

この小冊子を今回 50名様に限り 無料プレゼント!お申込みは今すぐ!▶▶

※この「熊本の失敗しないお墓づくり」は、熊本県限定でお送りします。業者の方のお申し込みはご遠慮ください。
※頂いたご住所とお名前は小冊子や、ご案内をお送りする以外には使用致しません。
※書店では売っていません。

お蔵番	〒862-0911 熊本市東区健軍2丁目19-13 「正しいお墓の建て方研究会」事務局 有あらか石材
メール	info@arakisekizai.com
FAX (24時間受付)	FAX / 096-368-2540
お客様専用フリーダイヤル(9:00~19:00)	

0120-53-4114

(有)あらか石材 TEL/096-368-2651

無料
プレゼント



記号の説明

- ☎…問い合わせ先 ☎…申込先 ☎…電話番号
 ☎…FAX ✉…メールアドレス 🏠…ホームページ



集団健診を実施します
 年に一度は健診を受けましょう

集団健診を次の日程で実施します。
 追加申込みを受け付けていますので、
 日程と健診項目を確認して、保健セ
 ンターへお電話ください。集団健診
 申込者と特定健診対象者には3月中
 に受診券などを送付します。日程変
 更も可能です。

日程変更窓口 J A熊本厚生連

☎096(328)1260

(月～金曜 9時～17時)

※特定健診対象者に送付する受診券
 は、集団健診・施設健診のどちら
 でも使用できますが、健診の受診
 はいずれか1回のみです。

☎保健センター ☎(22)2300



集団健診一覧表

健診項目 (対象者)	内容	料金
特定健診 (30歳以上 75歳未満の国民 健康保険被保険者)	身体計測・血圧・尿検査・血液検査(血 糖・脂質・肝機能など)・診察など	無料
高齢者健診 (後期高齢者医療被保険者)		800円
胃がん検診 (20歳以上の市民)	バリウムによる胃部X線透視検査	1,400円
大腸がん検診 (20歳以上の市民)	専用容器に2日間の便をとり、潜血反 応の有無の検査	500円
肺がん検診 (20歳以上の市民)	胸部のレントゲン撮影	500円
腹部超音波検診 (20歳以上の市民)	肝臓、胆嚢、腎臓、膵臓等の撮影	1,000円
乳がん検診 (20歳以上の市民・女性のみ)	超音波検診 ※39歳以下	800円
	マンモグラフィ(2方向) ※40歳代	1,500円
	マンモグラフィ(1方向) ※50歳以上	1,100円
子宮頸がん検診 (20歳以上の市民・女性のみ)	子宮頸部の細胞診検査	1,200円
前立腺がん検査 (20歳以上の市民・男性のみ)	PSA 検査(血液検査)	1,000円
骨粗鬆症検査 (20歳以上の市民・女性のみ)	踵部超音波検査	1,000円

※すべての検診を受ける人の所要時間は、男性 90分、女性 120分程度です。
 ※前立腺がん検査、骨粗鬆症検査を希望する人は、当日受付にお申し付けください。

健診日程

▽宇土市保健センター

4月16(金)・17(土)・18(日)
 19(月)・20(火)・21(水)
 22(木)・23(金)・24(土)
 25(日)・26(月)・27(火)
 28(水)

5月17(月)・18(火)・22(土)
 23(日)・24(月)・25(火)
 26(水)・27(木)・28(金)

8月21(土)

9月18(土)・19(日)・20(月・祝)
 21(火)・22(水)・23(木・祝)
 24(金)

10月19(火)・20(水)

▽西部老人福祉センター

8月22(日)・23(月)・24(火)

▽網津防災センター

8月25(水)・26(木)・27(金)

宇土市にお住まいの皆さんへ
 毎月実施しています!

☎保健センター ☎(22)2300



乳幼児健診・教室

日程はカレンダー(p2~p3)をご
 確認ください。1歳6カ月児健診の対
 象者には通知をお送りします。転入
 等で通知が届かない場合は、保健セ
 ンターまでお問い合わせください。

健康相談

※要電話予約

保健センターでは、金曜(第4金
 曜除く)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

母子手帳の交付

※要電話予約

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

内容 母子手帳および妊婦健診受診票
 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、個人番号カードまたは
 通知カード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

生活支援に関する情報

申請には期限があります。申請がまだの人は、お早目に申請をお願いします。
制度に関する情報は担当課へお問い合わせください。

宇土市役所 ☎(22)1111(代表)

新型コロナウイルス感染症

事業者支援

事業者向け経営相談会

熊本県よろず支援拠点から派遣された専門家が、新型コロナウイルス感染症の影響を受けている事業者を対象に無料で相談会を実施します。

日時 第1木曜 ※事前予約制
(3月まで)

場所 市消費生活センター
(市役所別館1階)

定員 5人

相談内容

資金繰り、経営改善の相談など

申込方法 電話でお申し込みください
☎ 工観光課(内線612・613・615)

消毒事業補助金

来所者などに新型コロナウイルス感染者が発生し、委託により消毒を実施した事業所に費用の一部を助成します。詳しくはお問い合わせください。

助成額 最大50万円
☎ 環境交通課(内線518)

税

市税の納税相談

一時的に税金を納付することが困難な場合は、税務課窓口で分割納付等の相談を受け付けています。事前に電話することでスムーズに相談が行えます。

新型コロナウイルス感染症の影響で

- ・本人か家族が病気にかかった場合
- ・事業を廃止か休止した場合
- ・事業に著しい損失を受けた場合 等

来庁時に持参するもの

収入や支出が分かる通帳・帳簿・各種明細等の関係書類・印鑑

☎ 税務課 収納係(内線513・514・515)

くらし

妊娠中の女性労働者への配慮

▽新型コロナウイルス感染症についての母性健康管理措置

妊娠中の女性労働者が、作業などで新型コロナウイルス感染症への感染の恐れなど、心理的なストレスが母体または胎児の健康に影響があると主治医や助産師から指導を受け、申し出た場合、事業主は、母体の健康管理上、必要な措置を取らなければなりません。

対象期間 令和4年1月31日(月)まで

▽新型コロナウイルス感染症に関する母性健康管理措置による休暇取得支援助成金

妊娠中の女性労働者に有給休暇を取得させた企業に助成金を交付します。詳しくはお問い合わせください。

助成期間 3月31日(水)まで

詳しくは熊本労働局新型コロナウイルス感染症特集ページをご覧ください。

☎ 熊本労働局雇用環境・均等室
☎096(352)3865



震災関連

被災者生活再建支援金

住宅が全壊、大規模半壊等の被害を受けた世帯に支給します。加算支援金は再建の契約書ができ次第申請可能で、住宅再建方法(建築・購入、補修、賃借)に応じて支給額が異なります。

対象世帯 基礎支援金受給者世帯
支給額 加算支援金 37.5万～200万円
申請期限 **5月13日(木)**
☎ 福祉課 復興支援係(内線226・227)

義援金

▽一部損壊世帯への義援金

熊本地震義援金(修理費100万以上)、市独自義援金(修理費30万以上、解体・再建)の申請を受け付けています。申請は1回限りです。詳しくはお問い合わせください。

申請期限 **5月13日(木)**
☎ 福祉課 復興支援係(内線226・227)

就学援助

▽就学援助制度

☎ 学校教育課 学務係 ☎(22)6502

平成28年熊本地震による住まい再建4つの支援

対象者 応急仮設住宅、みなし仮設住宅
入居世帯、全壊、大規模半壊、解体(大規模半壊・半壊)の世帯

- ① 転居費用助成事業
(自宅敷地内での転居も対象)
助成額 1世帯当たり一律10万円
- ② 民間賃貸住宅入居支援助成事業
助成額 1世帯当たり一律20万円
申請期限 **再建先転居日～6カ月以内**
☎ 福祉課 復興支援係(内線226・227)

- ③ 自宅再建利子助成事業
借入額(850万円まで)の利子を助成
- ④ リバースモーゲージ利子助成事業
毎月支払う利子の一部を助成
申請期限 **再建先転居日～6カ月以内**
か3月31日(水)のいずれか早い日

☎ 県すまい対策室 ☎096(333)2821

住居の確保・再建

▽災害復興住宅融資

熊本地震で被災した住宅を復旧するための建設資金、購入資金、補修資金などを融資します

受付時間 9:00～17:00
(年末年始・祝日除く)

申込受付期限 **3月31日(水)**

☎ 住宅金融支援機構 ☎0120(086)353

▽土砂災害特別警戒区域内の被災住宅再建支援事業

▽被災私道復旧支援事業

☎ 土木課 庶務係(内線703・704)

農業

▽被災農地の自力復旧支援

※樹園地の石垣等も補助対象に含めるよう拡大。その場合は、被災状況が確認できる写真が必要。

☎ 農林水産課 農地整備係
(内線606・607)

▽被災農業用施設の自力復旧支援

☎ 農林水産課 農地整備係
(内線606・607)

知っておきたい 国民年金



学生の皆さんへ

～国民年金保険料学生納付特例制度のご案内～

市民保険課 国保年金係 ☎(22) 1111 (内線425)
 熊本東年金事務所 ☎096 (367) 2503

国民年金は、20歳以上であれば学生も加入しなければなりません。学生は一般的に所得が少ないため、本人の所得が一定以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」が利用できます。

対象になる人

学校教育法に規定する大学（大学院）・短期大学・高等学校・高等専門学校・専修学校・各種学校（修業年限1年以上である課程）に在学する学生等で、本人の前年所得が次の計算式で計算した金額以下の人。

<所得の目安> 118万円+(扶養親族等の数×38万円)

学生納付特例手続きをしない場合のデメリット

年金は、老後に受け取るだけではありません。

学生納付特例手続きを忘れていたなどの事情で国民年金保険料を納めていなかった場合は、万が一のことが起こったときに保険料納付済期間が足りず、障害基礎年金を受け取れない可能性があります。



学生納付特例制度承認後の年金

将来受け取る年金の受給資格期間に算入されますが、年金額に反映されません。

	納付	学生納付特例	未納
年金の受給資格期間に…	含まれる	含まれる	含まれない
老齢基礎年金の年金額に…	計算される	計算されない	計算されない
※追納可能期間	—	10年以内	2年以内

※追納…過去の免除や未納期間の保険料を、後から納めること

令和2年度に学生納付特例の承認を受けている人へ

3月末にハガキ形式の学生納付特例申請書が日本年金機構から送付されます。

同一の学校に在学中の人は、このハガキに必要事項を記入して返送することで、令和3年度（令和3年4月～令和4年3月）の申請ができます。令和3年度は学生納付特例制度を利用せず、保険料の納付を希望する場合は、熊本東年金事務所、市民保険課国保年金係までお問い合わせください。

お部屋の空気、除菌・脱臭しませんか？

次亜塩素酸 空間除菌脱臭機 ジアイーノ

次亜塩素酸の力で
ウイルスと臭いを
抑制！

■ F-JDS70-W
適用床面積の目安
～93㎡(56畳)

希望小売価格
448,000円

■ F-JDL50-W
適用床面積の目安
～66㎡(40畳)

希望小売価格
357,000円

■ F-JDL50-K
適用床面積の目安
～66㎡(40畳)

希望小売価格
357,000円

※上記3点はPanasonicの製品です。

まずはお気軽にお越しください！

「いつまでも自分らしく生きていく」をサポートします

ケアパーク株式会社 ☎0964-22-3311

営業時間/9:00～17:00(月～金) 9:00～13:00(土) 定休日/日・祝日
ケアパーク熊本南店 宇土市松山町937-1

宇土
シティモール

ココ

県道14号線

(旧) ロッキー
スーパーストア

- しまむら
- オート
バックス
- くまもと
心療病院

新型コロナウイルス感染症の影響で延期や中止になる場合があります。
相談する前には、各問い合わせ先への確認をお願いします。

宇土市役所
☎ (22)1111 (代表)

地域職業相談室

相談室では、専用の検索機(パソコン)で求人情報の検索や職業相談、職業紹介など、雇用保険や職業訓練の手続きを除き、ハローワーク宇城と同じことができます。ぜひご利用ください。

日時 月曜～金曜(年末年始・祝日除く)
9:30～17:00
場所 市役所別館2階

☎ 地域職業相談室 ☎ (26)1003

ジョブカフェ・宇城ブランチ(無料職業紹介所)

就職に当たり、何から始めたらいいか悩んでいませんか?就職を希望する人(若者や転職希望者、高齢者、障がいのある人など)どなたでも、お仕事さがしのお手伝いをします。予約制で個別に相談に応じます。

日時 月曜～金曜(祝日除く)
10:00～17:00(木曜のみ16:00まで)
場所 宇城地域振興局1階(松橋町久具400-1)

☎ ジョブカフェ・宇城ブランチ ☎ (32)1529

高齢者のための無料職業紹介所

高齢者(概ね60歳以上)に本人の希望と能力に応じた仕事を紹介します。高齢者能力活用推進員(相談員)がお待ちしています。

日時 月曜、水曜、金曜(祝日除く)
10:00～16:00
場所 宇城保健所2階(総務福祉課内)

☎ 熊本県高齢者無料職業紹介所 ☎ (33)4667

ヤングテレホン

子どもや保護者、地域の人が抱える心配事の相談に青少年センターの指導員が電話で応じます。相談内容に応じて、専門機関などへの紹介も行います。

内容 学習、交友関係、学校生活、いじめ、不登校、子育て、就学、進路、問題行動など

日時 月曜、水曜(祝日除く) 13:00～17:00

電話(ヤングテレホン) ☎ (23)1139

☎ 生涯活動推進課 生涯学習係 ☎ (22)6510

熊本国税局電話相談センター・確定申告電話相談センター

国税についての一般的な相談は「熊本国税局電話相談センター」にお問い合わせください。

4月15日(木)まで確定申告電話相談センターを開設します。

☎ 宇土税務署 ☎ (22)0410

※自動音声に従って、国税についての一般的な相談は「1」を、所得税・消費税・贈与税の確定申告についての相談は「0」を選択してください。

家庭児童相談・婦人相談

子育て支援課では、子どもについての相談は、「家庭児童相談員」が、DVや離婚等についての相談は、「婦人相談員」が相談の対応を行います。事前にお電話ください。

日時 月曜～金曜(祝日除く) 8:30～17:15

場所 子育て支援課 子ども家庭支援係

☎ 子育て支援課 子ども家庭支援係

☎ (22)1111(内線421・422)

消費者トラブル注意報

オンラインゲームで無断決済!クレジットカード会社からの高額請求

コロナ禍の外出自粛や春休みなどの長期休暇は、自宅でスマートフォンやタブレットなどのゲームやSNSを見る時間が多くなります。

トラブルを防ぐために家庭内でのルール作りを行いましょう。

【ケース1】

自分のスマートフォンで小学生の娘にオンラインゲームをさせていたところ、端末の登録履歴に残っていたクレジットカード情報を使って娘が課金していたため、クレジットカード会社から30万円を請求された。

【ケース2】

携帯電話会社から、キャリア決済の支払額が限度額の10万円を超えるという通知が届いた。家族に聞くと、小学生の娘が私のスマートフォンでオンラインゲームをしていたことが分かった。こっそり盗み見たパスワードを入力してゲームをダウンロードし、多額の課金をしていた。

【相談員からのアドバイス】

- ・家族でインターネットやゲームの利用について話し合いましょう。
- ・保護者はクレジットカードの管理をしっかりと行いましょう。
- ・端末に登録してある情報の管理を確認しましょう。
- ・「フィルタリング」や「ペアレンタルコントロール」などの安全対策を行いましょう。

契約について不安に思うことやトラブルが生じた場合は、早めに宇土市消費生活センターにご相談ください。

☎ 宇土市消費生活センター ☎ (23)3251



くらしの無料相談窓口



消費生活相談

消費生活に関する問題や多重債務など、専門の知識を持った相談員が相談に応じます。

日時 月曜、火曜、水曜、金曜(年末年始・祝日除く)
10:00～16:00

場所 市消費生活センター(市役所別館1階)

相談方法 電話相談か来庁

※電話での相談も対応可能です。

☎ 市消費生活センター ☎(23)3251

司法書士相談(要予約)

多重債務や遺産相続など、司法書士が相談に応じます。事前予約制で、相談時間は一人30分以内です。秘密は厳守します。お気軽にご相談ください。

日時 3月25日(木) 13:00～16:00

場所 市消費生活センター(市役所別館1階)

定員 先着6人

申込方法 電話でお申し込みください

※電話での相談も対応可能です。

☎ 商工観光課 ☎(22)1111(内線612)

行政相談

国の行政機関などに対する意見や苦情など、行政相談委員が相談に応じます。

※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、3月の相談は中止します。ご了承ください。

☎ 総務省 熊本行政評価事務所 ☎0570(09)0110

☎ 総務課 行政係 ☎(22)1111(内線209)

人権相談

人権問題や家庭問題など、人権擁護委員や法務局職員がさまざまな心配ごと、困りごとの相談に電話で対応します。ご相談のある人は下記までお問い合わせください。

日時 月曜～金曜(祝日除く) 8:30～17:15

☎ みんなの人権110番 ☎0570(003)110

☎ 法務局 宇土支局 ☎(22)0320

☎ 総務課 行政係 ☎(22)1111(内線210)

年金相談(要予約)

年金請求の手続きや受給している年金についてなど、年金事務所の職員が相談に応じます。事前予約制です。※状況により中止になる可能性があります。詳しくは年金事務所へお尋ねください。

期日 3月 4日(木)
3月 18日(木) } 福祉センター 2階 和室
4月 1日(木)

時間 10:00～15:00

☎ 熊本東年金事務所 お客様相談室 ☎096(367)2503

こころの健康相談(要予約)

気分や落ち込み、不眠、人間関係の悩みなどのこころの健康に精神科医が相談に応じます。事前予約制で、本人に限らず、家族や関係者からの相談にも応じます。※保健師による相談は随時受け付けています。

期日 3月9日(火)

時間 14:00～16:00

場所 宇城保健所相談室

申込方法 前日までに電話でお申し込みください

☎ 宇城保健所 ☎(32)1207

自立相談

経済的な問題や仕事のこと、生活上の困りごとを抱えている人に対し、一人ひとりの状況に応じた相談や就労を含めた支援などを行います。

日時 月曜～金曜(祝日除く)

9:00～17:00

場所 うと自立相談センター(社会福祉協議会内)

☎ うと自立相談センター ☎(23)3756

宇土ふれあい福祉相談所

さまざまな問題に専門の相談員が応じます。

【申込不要の相談】

▽ふれあい福祉相談 月曜～金曜 10:00～15:00

▽成年後見人相談 毎月第1金曜 13:00～16:00

【申込必要の相談】

▽法律相談 毎月第3金曜 13:00～16:00

(予約受付は毎月1日より8人まで ※初回の人優先)

▽不動産相談・介護相談 お問い合わせください

☎ 社会福祉協議会 ☎(23)3756(祝日除く)

高齢者のための相談窓口

地域包括支援センター(南段原町164-5)では、専門医や保健師、社会福祉士などで構成する認知症初期集中支援チームが認知症の相談に応じます。このほか、在宅医療・介護支援センターが高齢者のさまざまな相談に応じます。

日時 月曜～金曜 8:15～17:15

※新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、まずは電話でご相談ください。

☎ 地域包括支援センター ☎(24)1555

空き家相談(要予約)

空き家の相続、売却、活用、管理、処分、予防など、空き家に関する相談に応じます。事前予約制です。

期日・場所 3月 9日(火) 網田支所 和室

3月 16日(火) 市役所防災棟 会議室

3月 23日(火) 網津防災センター 小会議室

時間 10:00～15:00(1回あたり30分程度)

申込方法 電話でお申し込みください。

☎ 地域おこし協力隊(富松) ☎080(2150)3623

✉ tomimatsu@uto-reactivation.org

網田の魅力を英語で紹介

網田中学校生徒がランチョンマットを作成

網田中学校の2年生10人が、網田の観光地や名産品を英語の紹介文とイラストで表現したランチョンマットを英語の授業で作成しました。作成したランチョンマットは、道の駅宇土マリナーおこしき館のおこしき食堂で使われました。



「御輿来海岸」や「網田焼」などが英語で紹介されています

明るく住みよい社会づくりに貢献

日本善行会特別表彰・秋季表彰

1月20日(水)、日本善行会(山下八郎宇土支部長)の特別表彰と秋季表彰の受賞者4人が市役所を訪れました。毎年12月に表彰伝達式を実施していますが、今年は新型コロナウイルス感染症の影響で中止となりました。宇土市からの受賞者は次のとおりです。

- | | | | | |
|--------|-------|-------|-------|--|
| 特別表彰金章 | 佐久間公弘 | | | |
| 銀章 | 吉田 薫子 | 宮本 廣美 | | |
| 秋季善行章 | 中嶋 久男 | 田口 誠 | 中嶋 和世 | |
| | 稲田眞知子 | 合志 芳子 | 上田 桂子 | |
| | 浦本 晴美 | | | |



受賞者のみなさん

網田漁協と住吉漁協から「海苔」の寄贈

おいしい宇土産の海苔を給食に提供

1月20日(水)から2月8日(月)にかけて「焼海苔」が市内の全小中学校と幼稚園の給食に提供されました。提供された海苔は、網田漁協と住吉漁協が「子どもたちにおいしい宇土産の海苔を食べてほしい」と、両漁協合わせて約1年分(月1回提供)にあたる43,200枚の「乾海苔」を寄贈したものです。1月20日の花園小学校の給食では、児童たちがおいしそうな海苔をご飯に巻いたり、おにぎりにして食べたり、「パリパリしてとてもおいしい」といった感想を聞くことができました。今後も献立を工夫しながら定期的に給食で提供されます。



ご飯に巻いておいしそうに食べる児童

宇土市の基幹作物「葉たばこ」

豊作を祈り、みんなで種まき

1月24日(日)、城塚町の葉たばこ共同育苗施設で葉たばこの種まきがありました。宇土市たばこ振興会(渡邊清徳会長)に加入する35戸の生産者は、朝早くから施設内に集まり、464.5グラムの種を育苗トレー4,030箱に約3時間かけてまきました。葉たばこの種の大きさは1ミリに満たず、1グラムで育苗トレー(30センチ×60センチ)10箱分になります。播種された葉たばこは会員が共同で栽培管理して苗まで育て、3月頃に各会員の畑(92.87ヘクタール)に定植された後、5月中旬から6月頃にかけて収穫・乾燥作業を経て出荷されます。



豊作を願い種をまきました



入賞した芥川丈選手(左)と芥川菜太選手(右)

第76回国民体育大会冬季大会 市出身選手が活躍

1月27日(水)から31日(日)の期間において、愛知県名古屋市の日本ガイシアリーナアイスリンクで開催された「第76回国民体育大会冬季大会スケート競技会」に走潟町出身の芥川菜太選手(関西大学)と芥川丈選手(関西学院大学)の兄弟が熊本県代表として出場し、ショートトラック競技成年男子5000mリレーで5位の成績をおさめました。2人は小学生からスケート競技を始め、昨年の冬季大会でも熊本県代表として出場しています。



受賞した伊勢さん(中)と長尾さん(右)

地域や子どもたちのために 社会教育の振興に尽力

熊本県家庭教育支援功労者表彰を長尾忠さん(下網田町)、熊本県社会教育委員連絡協議会表彰を伊勢聡さん(住吉町)がそれぞれ受賞されました。長尾さんは、長年にわたる網田放課後子供教室のコーディネーターなど、さまざまな社会教育事業に携わることで地域や学校、子どもたちのために尽力されており、伊勢さんは、経験や知識を活かして行政や教育委員会に対して数多くの意見を述べられ、さまざまなボランティア活動にも携わることで社会教育委員のみならず、幅広く社会教育の振興に尽力されています。



網津小学校でライオンズ文庫を贈呈しました

青少年の読書を奨励 小学校へライオンズ文庫を寄贈

2月10日(水)、宇土ライオンズクラブ(河野吉昭会長)が市内7小学校に文庫本を寄贈しました。この事業は、青少年の読書の奨励を目的に毎年行われており、今年で46回目となります。網津小学校で行われた寄贈式では、図書委員の3人が代表して14冊の文庫本を受け取りました。図書委員長の立川琥珀さんは、「図書委員では、本の貸出や返却の手続き、整理などをしています。どんな本があるか楽しみです。早く読んでみたいです」と笑顔で語りました。

広告 使いなれた現在ご使用中のスマホをそのままdocomoに♪

今お使いのスマホはそのまま
ドコモに変えるチャンス!!

ドコモSIMのはじめかた 簡単4ステップ!!

3,300円(税込)の契約事務手数料が別途かかります。

- ★電話番号・LINEなどもそのまま使えます!
- ★22歳までずーっと割引!ロング学割。
- ★みんなドコモ割で家族みんながおトクに!!

まずはお電話ください!

詳しくはこちら

<p>お手持ちのスマホがドコモで使えるかチェック</p> <p>他社スマホのSIMロックを解除</p>	<p>MNP予約番号を取得</p> <p>現在ご契約中の携帯会社よりMNP予約番号を発行していただいでください</p>	<p>ドコモ回線の契約</p> <p>MNP予約番号を持ってドコモショップへ</p>	<p>初期設定</p> <p>当店でサポート!!</p>
---	---	--	------------------------------

ドコモショップ宇土店 ☎ **0120-337-803**

宇土市三拾町119-1
営業時間:10:00~19:00
定休日:毎月第3火曜日
駐車場:有り

新型コロナウイルス感染症の影響で延期や中止になる場合があります。
参加する前には、主催者への確認をお願いします。

市民のひろば

中村哲さん活動記録写真展

戦乱や干ばつで荒廃したアフガニスタンで、人道・復興支援の歩みを進めつつも、一昨年の12月に凶弾に倒れた医師の中村哲さんを偲んで、そして医師の枠を超えて人々を飢餓から救い、自立を促し、世界平和を訴え続け行動したその生き方を次の世代につなげてゆくために、この度、中村哲さんの足跡の一端をたどる写真展を開催することいたしました。入場無料です。ぜひご覧ください。

日時 3月5日(金)～3月19日(金)
9:00～22:00 ※火曜休館
(最終日17:00まで)
場所 宇土市民会館展示室・会議棟
ロビー



問 中村哲さん追悼ベシヤワール会支援
加藤登紀子チャリティコンサート実行委員会
☎090(8409)7237 橋本 ☎090(9404)8353 加島

宇土太鼓祭online

宇土に活動拠点を置く、宇土天響太鼓・太鼓芸能集団「絢衣」・宇土高校和太鼓部「鼓」の3団体で作る実行委員会で運営し、毎回満席のお客様と共に創り上げてきた宇土太鼓祭。本年度は、3月14日(日)にインターネット無料配信(事前収録映像)でお届けします。宇土の太鼓文化の火を繋ぐため、画面越しで私たちの想いをお届けします。視聴無料です。ぜひご覧ください。

日時 3月14日(日) 13:00～
YouTubeプレミアム配信で放送
※見逃した人も後から視聴可能です。



問 宇土市民会館 ☎(22)0188

配信チャンネル
宇土太鼓祭実行委員会

参加者募集

菌ちゃん元気野菜づくり講習会

生ごみ(野菜くず)をリサイクルして、菌ちゃんたっぴりの元気な土を作ります。その土で育てた野菜は無農薬でも虫が付きにくくなります。そんな元気野菜を自分で育ててみませんか?

講座日程 1回目 3月14日(日) 2回目 3月21日(日)
3回目 3月28日(日) 4回目 4月25日(日)
5回目以降は適宜連絡します

場所・講座時間 神馬町の畑・8:00～
参加費 1,000円(資料代・材料代・収穫した野菜含む)
内容 1～3回目は野菜くずで元気な土づくりをレクチャー
4回目から夏野菜の植え付け
講師 内田英雄さん(菌ちゃん野菜づくりアドバイザー)
※八代市在住。吉田俊道先生のお弟子さん

問 ☎(22)0609 池田 ☎(23)5302 梶田

宇城クリーンセンター リサイクル抽選会開催

皆様から提供していただいた不用品を手入れして使えるように修理を行い、リサイクル品として抽選で当選した人に差し上げています。リサイクル品は家具や自転車など20点ほど展示します。展示数は持ち込み状況によって増減します。

場所 宇城クリーンセンター(宇城市松橋町萩尾1775-3)
展示・投票期間 3月1日(月)～18日(木)(土日・祝日を除く)
抽選日 3月19日(金)
当選発表 抽選日翌日にリサイクルプラザに掲示。当選者にはがきで通知
参加資格 宇城地域に在住か在勤の人
申込方法 投票期間内にリサイクルプラザで配布している投票用紙を希望する投票箱に投入(投票はひとり一枚)

問 宇城クリーンセンター ☎(32)6010

第5回 春の音楽の祭典

皆さまの心が癒され、明るい気持ちになっていただけるよう、演奏者が思いを込めて選曲しました。第1部は地元の合唱団やピアノ、二胡など楽器演奏者による演奏を、第2部はウイーンで活躍中の日野妙果さん(メゾソプラノ)、森尚子さん(ピアノ伴奏)によるコンサートをお届けします。

日時 3月20日(土・祝)
13:30開演(12:30開場)

場所 宇土市民会館 大ホール
出演団体 宇城混声合唱団、コール宝、
馬場真梨子、kahia-julほか(予定)

前売券 一般1,000円 高校生以下500円
(当日各200円増)

取扱窓口 宇土市民会館、カメヤ本店、
宇土シティモール
(3月1日発売)



問 宇土市民会館 ☎(22)0188

宇土市生活便利ブック(改訂版)を発行しました

各種行政情報を掲載した「宇土市生活便利ブック(改訂版)」を発行しました。

これは、市と株式会社サイネックスの官民共同事業で作成したもので、制作費は、市内各事業所からの広告掲載料によるものです。

趣旨にご賛同いただきました事業所のご協力に厚く御礼申し上げます。

各世帯への配布は3月初旬に始めており、3月下旬には全世帯への配布を完了する予定です。4月9日を過ぎてもご自宅に配布がない場合はご連絡ください。

問 まちづくり推進課 情報支援係 ☎(22)1111(内線810・811)



シリーズ

発達に違いのある子どもたち

「そろそろ文字の読み書きができるはずなのに」後編

「読む」「書く」が
苦手な子の実際

1月号では「読む」「書く」メカニズムについてお話ししましたが、実際に「読み書きに困難がある」という場合、どのようなことが起こっているのでしょうか。

例えば小学校の教室で、黒板に先生が書く文章をノートに書き写そうとする時、黒板を見る、広い黒板から目標の文字を探す、ことばのまとまりを記憶する、手元のノートの書くべき場所を見る、記憶したことばのまとまりを鉛筆で書く、同時に先生が話していることを聞く、黒板に視線を移し次のことばのまとまりを記憶する…実際はこの中に、隣の子が書く音、隣の教室の先生の大きな声、椅子を引く音などの多種多様な情報が飛び交っています。そのような中でも目の前の必要なことばのみに注意を向け続けられる子どもも沢山いると思います。

しかし同じ教室の中の数人は、この一連の流れのどこかに困難があることから、つまり戸惑う間に周囲はどんどん進み、今自分は一体何をやっているのかわからなくなり、そのうち先生に注意されるという状況になるのではないのでしょうか。

子どもの立場で
何が困難なのかを考える

黒板の両端には日付や係の名前などの記載、その外側にはたくさん掲示物、教室の広範囲が見える場所では黒板の必要な部分に注意を向けるだけでも困難です。書かれた文字を記憶する時、もともと「レクシコン(脳の辞書)」が未熟な子どもは、単語や文節、短文単位で記憶するのではなく、一文字一文字を記憶しようとしています。もちろんそれでは内容理解までは難しいです。なんとか文字を記憶し、手元のノートの書くべき場所を探し、視覚機能(眼球運動、視覚認知も含む)の未熟な子どもは、その時違う場所に書いてしまいかもしれません。記憶そのものが弱い子どもは、黒板からノートに視線を移した時点で、何を書こうとしたのかを忘れてしまうこともあります。文字の習得が困難な子どもは、黒板と同じ文字を書くことに必死にならなければ、授業の理解までは難しい、感覚敏感の強い子どもは、周囲の多すぎる音や目に入るものや臭いに惑わされ、授業どころではない…このような子ども達にとっては、教室はまさに戦場です。

必要な配慮の選択

前述したことは、あくまで板書の場合のみの例えです。実際にはこのようなことが学校にいる間何度も起こるので、注意力を使い果たし疲れ果て、眠くなることもあります。まずは子どもに関わる周囲の人たちが、お子さんのつまずきに気づき、わざとではない、ふざけてなんかいないということを理解してください。中には、うまくいかないことが多すぎて、解決の術がなく、おちゃらけてごまかそうとする子どももいます。そうしないと、周囲から置いてけぼりにされて孤独になっていくのですから。

子ども一人一人の困難な部分に気づけば、必然的に配慮することは見えてくるのではないのでしょうか。このような子ども達にこそ、手元のタブレットに板書が表示される、「書く」ではなく「タップ」で選択する、必要な事柄を「ドラッグ」で移動してまとめ、考えを整理するなど、コロナ禍となった今、以前にも増して推奨されるようになった「ICT」の出番かもしれません。文字を習得する過程においても、書き順が覚えやすい場合もあれば、全体の形から記憶する子もいます。中には、文字の「止め」や「はね」について注意を受け続けたあげく、文字のその部分が巨大化し、自然な文字が書けなくなつたという報告もありました。

手立てを講じるために
必要な情報

WISC-IV知能検査など、知能を測定する検査のIQが年齢平均であっても、下位検査の一つ一つに能力の偏りがあれば、それは学習の場においてさまざまな困難を引き起こす原因となり得ます。子どもが「読み書き」につまずき、その理由が判然としない時は、医療機関や療育機関、教育委員会にご相談されることをお勧めします。「読み書き」には多くの脳機能関わっているため、本人の努力では解決できないことも多々ありますので、学校の通級教室の選択も含め、お子さんに何が必要なかを見極めていくことが大切かと思えます。

追記

3月は卒業式の季節です。吃音や場面緘黙かんもくなどがあり、点呼やお別れのことばを言う際に声が出ない子どもがいます。無理強いや排除などの不当な扱いは「差別」にあたります。全ての子ども達にとって、良き思い出となる卒業式になることを願っています。



文書寄贈 NPO法人こころ・コミュニケーション

の発達支援

第79回

温故知新
うと学だより

日本産婦人科学界の巨星
小畑 惟清

おばた いせい

小畑惟清は、明治16年(1883)に

父宗憲と母タキの次男として宇土町に

生まれました。小畑家は江戸時代から

続く宇土町の漢方医で、父宗憲は4代

目にあたります。惟清は、宇土小学

校、私立鶴城学館、済々黌、県立熊

本中学校(熊本高校の前身)、第五高

等学校(熊本大学の前身)を経て、東京

帝国大学医科大学(東京大学医学部の

前身)に入学して明治41年に卒業しまし

た。卒業と同時に三角町出身の医師・



父宗憲と母タキ

浜田玄達げんたが経営する東京駿河台の産婦人科浜田病院の医師となりました。

明治43年にドイツへ留学し、ギーゼ

ン大学やベルリン大学で最先端の婦人

科や産科などの医学を学びました。大

正元年(1912)に帰国しましたが、大

院長の浜田玄達はすでに病床にありま

したので、惟清は副院長として手術の

大部分を受け持ち、病院を支えまし

た。大正8年からは浜田病院の経営を

受け継ぎ、院長に就任しました。

大正12年9月1日に発生した関東大

震災では混乱の中、病院名が入った高

張り提灯ちやうどんを掲げて、自ら病院・産婆学

校の教職員や生徒を指揮し、入院患

者をはじめ関係者200名以上を上野

公園に避難させました。また、地震発

生直後に陣痛を起こした産婦2名の分

娩を屋外で成功させるなど、その冷静

沈着な行動は後世まで語り継がれまし

た。震災で焼失した浜田病院の跡地に

は惟清が院長となつて臨時産院を開院

し、直後には貞明皇后(ていめい)(大正天皇の皇

后)がお見舞いのため産院を行啓ぎやうけいされま



小畑惟清

した。

惟清はドイツ留学中にドイツ語で論

文を書き上げるなど、若い時から研究

熱心で、生涯に発表した著書・論文は

50本以上にも及び、産婦人科学界にお

いては重鎮と呼べる存在でした。同時

に婦人科医師の育成だけではなく、産

婆学校の教育も重視し、三千数百人の

助産師を育成しました。

戦後は東京都特別区公安委員長、

日本産婦人科学会長、東京都医師会

長、日本医師会会長などの要職を歴任

し、昭和37年(1962)に80歳で亡く

なりました。昭和33年藍綬褒章(らんじゆほうしょう)。昭

和36年熊本県近代文化功労者。昭和

37年宇土市名誉市民。

【参考文献】

・小畑惟清「喜寿 一生の回顧」(小畑の自叙伝)

・『新宇土市史』(通史編第3巻)

※行啓 皇后が外出されること

小畑惟清 略年譜 ※年齢は数え年
明治16年 宇土町生まれ

- 22年 7歳 宇土小学校入学
- 26年 11歳 私立鶴城学館入学
- 31年 16歳 済々黌3年次入学
- 34年 19歳 第五高等学校入学
- 37年 22歳 東京帝大医科大学入学
- 42年 27歳 産婦人科浜田病院に勤務
- 43年 28歳 村田権蔵の娘セイと結婚

ドイツ留学(2年後帰国)

- 大正2年 31歳 浜田病院副院長
- 8年 37歳 浜田病院院長
- 12年 41歳 関東大震災
- 昭和23年 66歳 東京都特別区公安委員長
- 25年 68歳 日本産婦人科学会会長
- 29年 72歳 東京都医師会会長
- 30年 73歳 日本医師会会長
- 33年 76歳 藍綬褒章
- 36年 79歳 熊本県近代文化功労者
- 37年 80歳 死去 宇土市名誉市民



惟清が院長を務めた東京の浜田病院
(関東大震災で焼失する前の建物)



図書館だより

3月のおすすめ図書

- 開館時間 平日：9：30～18：00
土・日：9：30～17：00
- 休館日 毎週木曜、祝日、年末年始
- 問い合わせ 宇土市立図書館 ☎(22)4512

幼児向け

PICKUP 01

ためきのおまじない

おおなり修司 文/丸山誠司 絵
絵本館



おいらはためき。どんな「た」でも抜いちゃうぞ。大きな「たか」は、「た」をぬくと小さな「か」になった。盗賊が見つけた「たからばこ」は、「た」をぬくとただの「からばこ」に。怒った盗賊が、ためきを追いかけたら…。

小学生低学年向け

PICKUP 02

せかいでさいしよにズボンをはいた女の子

キース・ネグラー 作/石井睦美 訳
光村教育図書



今から約150年前、女性はズボンをはいてはいけないという常識に疑問を投げかけ、非難されても抵抗した少女がいた。後に女性初の軍医として活躍し、フェミニストとして知られたメアリー・E・ウォーカーの幼い日を描く。

小学生高学年向け

PICKUP 03

胸キュン恋するいきもの図鑑

今泉忠明 監修/カンゼン



いろんな方法で異性にアタック!チンパンジーは手作りの愛のベッドに胸キュン。ナガレガエルはうしろ足を伸ばして愛を歌う姿に胸キュン…。いきものたちのおもしろ求愛行動をイラストで紹介する。

中高生向け

PICKUP 04

わたしは大統領の奴隷だった ワシントン家から逃げ出した奴隷の物語

エリカ・アームストロング・ダンパー 著
キャサリン・ヴァン・クリーヴ 著/渡谷弘子 訳/汐文社



アメリカの初代大統領ワシントンは、大勢の奴隷を所有していた。能力が高く大統領夫人マーサから重用されていた女性オーナは、孫娘の「結婚祝い」として譲渡されそうになり、耐えかねて逃亡を企て…。

一般向け

PICKUP 05

ラストは初めから決まっていた

小手鞠るい 著/ポプラ社



岡大の教室から巣立って、聖徳太子ゆかりの地、奈良・王寺町へ飛んでいったこと。『恋人の聖地』で、こつりを待ち受けていたのは…。純度100%の恋愛小説。『WEB asta』連載を加筆し単行本化。

一般向け

PICKUP 06

ほほえみを忘れずに。 ルンルンでいきましょう

美輪明宏 著/家の光協会



「仲の悪い夫と同じ家にいるのが不快」「身勝手な祖母が恐ろしい」「息子への接し方がわからない」「人を信じられず生きる意味も見いだせない」…。さまざまな悩みに美輪明宏が答える。『家の光』連載を書籍化。

利用に当たってのお願い

新型コロナウイルス感染症拡大の防止にご協力ください。

- ・入館記録
- ・マスクの着用
- ・座席数の削減
- ・手指の消毒
- ・短時間での利用

今後、変更等が生じた場合は、市ホームページ等でお知らせします。

図書除菌機を設置しました
のでご利用ください。



休館のおしらせ

3月1日(月)から3月11日(木)まで特別整理期間のため休館いたします。ご迷惑をおかけしますが、よろしくお願い致します。



貸出冊数が 10冊になります

3月12日(金)から貸出冊数がこれまでの5冊から10冊まで変わります。貸出期間は、これまでどおり2週間です。視聴覚資料(CD・DVD)については、各2点ずつ1週間の貸出で変更ありません。たくさんのご利用をお待ちしています。



熊本と東松島の「絆」 ～東松島市からの手紙～



宮城県東松島市は、仙台市の北東に位置し、日本三景の一つである松島と面する人口約3万9000人の都市です。平成23年の東日本大震災では、死者・行方不明者は1,133人にも上り、各地に甚大な被害をもたらしました。宇土市は熊本県の合同支援チーム「チーム熊本」に参加し、東松島市の復興を支援しました。震災から10年となる今年、東松島市の現状を市民の皆さんにお伝えするために今回、東松島市からの報告という形で記事を提供いただきました。



④



③



②



①

宮城県東松島市は、仙台市から北東に約35kmの距離にあり、夏は海風により比較的涼しく、冬も温暖で降雪も少ないなど一年を通じて過ごしやすい気候です。また、日本三景松島の一角を成す「奥松島」や日本三大溪の一つ「嵯峨溪」を有し、四季折々の変化に富んだ美しい自然景観が魅力です。海苔やカキ、米、いちごなどの多彩な食材に恵まれており、航空自衛隊松島基地のブルーインパルスも全国的に有名です。

東松島市は、平成23年3月11日に三陸沖を震源として発生した東北地方太平洋沖地震（マグニチュード9.0）で、震度6強を記録し甚大な被害を受けました。大規模な津波が発生し、野蒜地区では15時40分頃に10.35mの高さの津波（第1波）が観測され、死者1,109人（東松島市民、市外での死者含む）、行方不明者24人の尊い命が失われました。津波による浸水面積は37km²で、市街地の約65%が浸水し、被災自治体の中で最大となっております。市内の避難所にはピーク時で約15,000人の住民が避難を余儀なくされました。市内では、電気・水道はすべて使用不能。固定電話・携帯電話も通話不能となり、回復には、一部地域を除いておおむね1カ月程度かかりました。

震災以降は、「東松島一心」を掲げ、一日も早い復興を実現するために手探りで奔走し続けました。その結果、被災者の住まいの確保やインフラの整備、基幹産業である農業・漁業の復旧事業等は計画どおりに進捗していきました。このように復興が順調に進んだのは、

国・県の手厚い財政支援とともに、全国の自治体から派遣いただいた多くの職員の方々の協力、さらには多くの国内外からの温かい応援があったからであり、ここに改めて深く感謝を申し上げます。

市内で震災被害が大きかった大曲浜地区（写真①②）は、産業用地として生まれ変わり、その一角には、矢本海浜緑地公園及びパークゴルフ場として整備され（写真③④）、地域の憩いの場として多くの笑顔が生まれています。また、当地域で生活していた住民を中心に、市内最大の集団移転団地「あおい団地」が整備され（写真⑤）、全580世帯（戸建て住宅273世帯、災害公営住宅307世帯）の新たな生活がスタートしています。



⑤



⑨



⑩



⑧



⑥



⑦

野蒜地区では、ＪＲ仙石線の野蒜駅と東名駅が被災(写真⑥⑦)し、新たに線路ごと高台に移転され、集団移転地「野蒜ヶ丘団地」(写真⑧)が整備されました。旧野蒜駅跡地は、震災復興伝承館として生まれ変わり、震災10年の歩みをパネルなどで紹介する等、震災の記憶と教訓を後世につなぐ拠点となっています。施設内には、震災後に全国から届けられた千羽鶴を活用して制作した作品「千分の一羽鶴 東松島2020」を展示(写真⑨)。東京五輪エンブレムをデザインした野老朝雄さんや市民らにより制作された作品は、光を当てる透明の立方体に封入された色とりどりの折り鶴が浮かび上がります。同敷地内には、震災復興祈念公園が建設され、祈りの場として「震災の教訓」を後世に伝承しています。昨年3月19日には、五輪聖火の到着と鎮魂の祈りを竹あかりで迎えるイベントが開催され、震災により市内で亡くなった方及び行方不明者と同じ1,133本の竹あかりで照らしました(写真⑩)。同地域周辺には、奥松島運動公園が移転建設され(写真⑪⑫)、全天候型(人工芝)野球場や日本サッカー協会公認の全天候型(人工芝)多目的グラウンド、子ども広場などが整備され、スポーツ健康都市宣言(写真⑬)した、本市の新たな運動拠点として賑わいを見せています。昨年の3月20日には、被災した航空自衛隊松島基地において、「復興五輪」の名のもとに東京2020オリンピックの聖火がギリシャから日本で最初に到着



⑪

しました(写真⑭)。上空をブルーインパルスが5色のカラーズモークで彩り祝福し、日本中が注目する歴史的な日となりました。国内外の皆様からの温かい応援を頂き、「復興のモデル市」をめざして様々な取り組みを進めた結果、復旧・復興は順調に進捗しております。復興に係るハード事業は今年度末で完遂する予定であり、これからは、被災者の「こころの復興」やコミュニティの再生等を最優先に取り組んで参ります。また、一昨年6月に被災3県の自治体で唯一本市が選定された「SDGs未来都市」及び将来に向けた「地方創生」の理念に沿って、「住み続けられ持続・発展する東松島市」を目指して全力で取り組み、今までご支援を頂いた多くの方々のご縁と絆をいつまでも大切に、共に未来へ歩んで参ります。



⑭



⑬



⑫

☎ 東松島市役所 総務課 秘書広報係
☎0225(82)1111

ヨーガ的ラジオ体操 第三回 腕を回す運動



地域おこし協力隊
Facebook ページ

ラジオ体操の一つひとつの動きを正しく正確に行うことは、関節や筋肉の硬化にともない、難しくなっています。

そこで、呼吸に合わせてゆっくりとラジオ体操を行うことで、ヨーガと同じような効果が得られます。一つの動きから得られる効果を十分に感じながら、焦らずゆっくりと進み、自身の心身の変化を楽しみましょう。



① まずは、息を吸いながら円を描くように腕を上げていき、息を吐きながら下ろしていきます。

基本姿勢



足は腰幅に開いて、
背もたれは使わない。

② 2回目は、両腕が高く上がって頭上で交差した姿勢（写真①）のまま、体力に応じて呼吸を3回から5回程度ゆっくり繰り返します。肩や肩甲骨まわり、背中の筋肉が刺激されているのを感じながら行いましょう。息を吐きながら腕を下ろし、基本姿勢に戻り、しばらくリラックスしましょう。

寝ながらバージョン



全身の伸びも感じながら行いましょう。

ポイント

腕が上がる範囲には個人差がありますが、筋肉や関節を使わないと固まってしまうので、無理のない範囲で少しずつ動かしていきましょう。

三年間ありがとうございました

この度、お陰様で三年間の任期を無事に終了することとなりました。任期中に陰になり日向になり、関わり支えてくださった皆様には厚く感謝申し上げます。

私の活動の中心だった宇土市全域での公民館活動が新型コロナウイルス感染症の影響で中止となり、地域の皆様と言葉を交わすことなく終えることが心残りでもあり、これまで過ごした日々を今では愛しくもあり、懐かしく感じていきます。皆様の健康と心穏やかな日々を心より願っております。

また、美しい自然に囲まれた網田地区の皆様には、生活全般をはじめとして、あらゆる面で協力していただいたことに感謝し、これからもこの環境と共に生活していけることを嬉しく思っています。

今後も心身ともに健やかなる生活を目指し、微力ではありますが、地域や皆様のお役に立てたらと思っております。今後ともどうぞよろしくお願い致します。



データでみる宇土市

人口・世帯数	交通事故発生件数	犯罪認知件数	火災発生件数
(R3.1.31 現在)	(R3.1.1 ~ 1.31)	(R3.1.1 ~ 1.31)	(R3.1.1 ~ 1.31)
人口 36,930人 (+ 7人)	発生件数 5件 (- 2件)	認知総数 3件 (- 2)	発生件数 1件 (- 1件)
17,675人 (- 6人)	負傷者数 7人 (- 3人)	強制わいせつ 0件 (± 0)	建物火災 0件 (- 1件)
19,255人 (+ 13人)	死者数 0人 (± 0人)	空き巣 0件 (± 0)	その他火災 1件 (± 0件)
15,539世帯 (+ 32世帯)	() は前年同月比	自動車盗 0件 (± 0)	() は前年同月比
() は前月比	準備よし!あなたを守る 反射材	オートバイ盗 0件 (- 1)	その火事を 防ぐあなたに 金メダル
		自転車盗 1件 (- 2)	
		車上ねらい 0件 (± 0)	
		万引き 2件 (+ 1)	
		※速報値であり変更になる場合があります。() は前年同月比	

寒さが随分と和らぎ、降り注ぐ陽射しは、日増しに柔らかく暖かみを帯び春の訪れを感じる今日この頃は、明るい光は、気持ちまでも軽やかにしてくれます。不安視していた本市を含む県内での新型コロナウイルス感染者の急増も、皆さんのご協力により短期間で落ち着きを取り戻しほっと胸をなでおろしています。そうは言うものの、またいつ感染拡大の波がくるとも限りません。季節柄、歓送迎会やお花見など、節目の行事が楽しみなシーズンですが、これまでの経験から人が集まる機会が増えれば増えるほど感染が拡大しているため極力控えて、今はまだ我慢の時と肝に銘じ、心置きなく集える日を心待ちにしたいと思えます。

さて、このコロナ禍において、延期された結婚式やお孫さんとの面会など、皆さんそれぞれに実現できるときを、今か今かと待ちわびておられることと思います。もしかすると、コロナ禍でできなかったことを叶えるために、新型コロナウイルス感染症の発症や重症化の予防が期待される「ワクチン接種」を心待ちにしている方もおられるかもしれません。

テレビなどで連日報じられておりますとおり、65歳以上の高齢者への接種は早く来て、1月1日以降になる見込みで、現在、市では速やかにワクチン接種ができるように体制づくりを進めています。

このような中、あろうことか「ワクチン接種」のために必要という名目で金銭や個人情報をごまかしとらうとする詐欺が全国で相次ぎ発生しています。「ワクチン接種」は無料で、市から「接種券」を郵送します。保健所や市の職員が現金を要求することはありませんので、「ワクチン接種」に関する不審な電話やメールなどには十分にご注意ください。接種券の到着をお待ちください。

ところで、皆さん、マイナンバーカードはお待ちですか。今月から「健康保険証」としても利用できるなど、日常生活にますます身近なものとなります。

「マイナンバーカードと言われている、手続きの仕方がよく分からなくて、手続きの手伝いをお願いしたい。」と思われる方のために、市では、申請用顔写真の無料撮影のほか手続きのお手伝いを行っています。この機会に是非、ご利用ください。



げんき
元樹だより
市長からのメッセージ



※「新型コロナウイルスワクチン接種」については、6ページを、「マイナンバーカード」については、10,11ページを併せてご覧ください。

香典返し

市社協に次の方々から寄附がありました。厚くお礼申し上げますとともに故人のご冥福をお祈りします。(敬称略)

- ▽網津町 松浦 孝一 亡妻 廣子(七六)
 - ▽北段原町 齊藤 春美 亡同居人 吉久勉(一〇二)
 - ▽戸口町 濱嶋 和幸 亡母 キヨ子(八九)
 - ▽熊本市南区城南町 松落 民子 亡夫 光雄(八八)
 - ▽網津町 古庄 秀澄 亡母 ミツ子(九五)
 - ▽長浜町 山本 武人 亡父 勝次(八八)
 - ▽椿原町 柏原 裕一 亡母 富美子(八七)
 - ▽石橋町 松田由美子 亡夫 祐一(六七)
 - ▽松山町 関 信男 亡母 民子(九一)
 - ▽栗崎町 浅川 憲一 亡母 フジ子(一〇〇)
 - ▽下網田町 田中 英明 亡母 ハツ子(九六)
 - ▽下網田町 浦田ツギエ 亡夫 達成(八四)
 - ▽石橋町 中山 民子 亡母 シズエ(九九)
 - ▽三拾町 松岡磨智子 亡母 ミヨ子(九一)
 - ▽岩古曾町 仲島 秀則 亡母 スギエ(九八)
 - ▽長浜町 宮本フジ子 亡夫 敏信(九二)
 - ▽住吉町 岩永 義光 亡義母 中村サカエ(九九)
 - ▽佐賀県小城市小城町 池邊 深 亡母 アサノ(九二)
 - ▽松原町 厚坂 政子 亡夫 栄(七二)
 - ▽松山町 島崎 節子 亡夫 昌行(六二)
- 社協へのご寄附は、確定申告などで、所得税法と地方税法の「寄附金控除」ができます。(※2月10日受付分まで掲載)

編集後記

3月に入ると、気温が暖かくなり、過ごしやすい季節になるのがかかると腰や背中筋肉に大きな負担ですが、それとともに花粉の飛び腰を起こしてしまっています。散もピークを迎えます。さらにドイツでは「ぎっくり腰」のことが今年も新型コロナウイルス感染症を「魔女の一撃」と言うそうです。この影響もあり、花粉症の私はとても辛い日々を過ごしています。この時期に私が特に気を付けていることが、くしゃみをした時の腰痛や背中筋肉の痛みです。1回のくしゃみなら特に問題はないのですが、2回、3回と連続で続くことが、腰や背中筋肉に大きな負担を起こしてしまっています。ドイツでは「ぎっくり腰」のことを「魔女の一撃」と言うそうです。この影響もあり、花粉症の私はとても辛い日々を過ごしています。この時期に私が特に気を付けていることが、くしゃみをした時の腰痛や背中筋肉の痛みです。1回のくしゃみなら特に問題はないのですが、2回、3回と連続で続くことが、腰や背中筋肉に大きな負担を起こしてしまっています。



HAPPY BIRTHDAY!



よしかわ はると
吉川 陽翔ちゃん

(高柳町)H30.2.20生 3歳
祝3歳♡おめでとういつも妹と遊んでくれてありがとうとね大好きだよ



いけだ りた
池田 理拓ちゃん

(栄町)H30.2.28生 3歳
かっこいいものが大好き!優しく強い子に育ってね☆



しいば えま
椎葉 咲舞ちゃん

(松原町)H31.3.3生 2歳
お誕生日おめでとう!これからもいっぱい遊ぼうね♡



しもだ はると
下田 晴斗ちゃん

(松山町)H31.3.8生 2歳
2歳のお誕生日おめでとう!アンパンマンがだいすきです!



ますだ あきのぶ
益田 晃暢ちゃん

(岩古曾町)H30.3.10生 3歳
元氣いっぱい鬼舞くん、香から菜穂お姉ちゃんと一緒に幼稚園だね



かわはら あいのすけ
河原 彩之助ちゃん

(花園町)R2.3.11生 1歳
お誕生日おめでとう!!元気にすくすく育ってね♪



うえき なな
上木 菜凧ちゃん

(岩古曾町)H30.3.11生 3歳
お誕生日おめでとう!これからも沢山笑って元気に育ってね♪



さかまき こはる
酒巻 心遥ちゃん

(古城町)H31.3.12生 2歳
誕生日おめでとう!元気に育ってね♡



かさぎ りゅうせい
笠木 琉聖ちゃん

(岩古曾町)R2.3.16生 1歳
お誕生日おめでとう!!可愛い笑顔が大好き♡



たしろ かんた
田代 幹太ちゃん

(走潟町)H30.3.12生 3歳
お調子者のかんちゃん♪お誕生日おめでとう!



なかむら しゅんのすけ
中村 旬之介ちゃん

(新開町)H31.3.18生 2歳
2歳のお誕生日おめでとう!元氣いっぱい大きくなってね♪



いけだ あい
池田 彩生ちゃん

(走潟町)H30.3.19生 3歳
お誕生日おめでとう!マイペースないちゃん大好きだよ♡



もり みつき
森 美調ちゃん

(椿原町)H31.3.20生 2歳
おしゃべり上手になったよー!ゆづ姉のマネっこ大好き♡



ながた あさひ
永田 旭ちゃん

(入地町)H30.3.23生 3歳
3歳おめでとう☆おしゃべりがとっても上手になったね^_^



うえだ ゆきまさ
上田 湧規政ちゃん

(境目町)H31.3.26生 2歳
じいじ、ばあば、まーちゃん★いつもありがとう!



おおしま あき
大嶋 明紀ちゃん

(松山町)H30.3.26生 3歳
お誕生日おめでとう!パワフルにラブリーに大きくなあれ♪



みずもと ゆうしん
水本 結心ちゃん

(神馬町)H31.3.26生 2歳
あーちゃん♡じいじ♡だーいすき♡♡♡



くにたに みう
九谷 美宇ちゃん

(三拾町)H30.3.27生 3歳
いつもパワーをありがとう♡3歳も楽しい思い出いっぱい作ろうね♡



にしまつ しょう
西松 渉ちゃん

(松山町)H30.3.28生 3歳
二人のいにいに負けな様、サッカー頑張ります(^_^)

**ハッピーバースデーに
写真を掲載しませんか?**
3歳までの子どもの写真を募集しています。

申込期限 誕生月の前月 10日
※ 10日が休日の場合は前日

申込方法 子どもの写真と名前・ふりがな・住所・生年月日・コメント(30字以内)をまちづくり推進課までお送りください。

メール machi03@uta.kumamoto.jp
(注)メールで応募いただいたときは、内容を確認後、受付完了メールを返信しています。返信がない場合は、メールが届いていない可能性もありますのでお問い合わせください。

◎ まちづくり推進課 情報支援係
☎ (22)1111(内線 811)

