

あけまして

おめでとうございます

広報うと  
**うと**



2024ミス・インターナショナル  
日本代表 植田 明依さん  
独占インタビュー

広報うと

1

令和6年1月は御輿来海岸の  
絶景日はありません。

御輿来海岸  
砂干潟見頃マーク



宇土市の市外局番  
0964

議会 別の会議により開始時間に変更になる場合があります。

2024 January



木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
12/28	12/29	12/30
4	5	6
11	12	13
18	19	20
25	26	27
2/1	2/2	2/3

- 4 市長・議長年始挨拶
- 6 2024ミス・インターナショナル  
日本代表植田明依さんへインタビュー
- 8 宇城広域連合からのお知らせ
- 9 ごみの減量や分別の徹底  
にご協力ください
- 10 私たちと人権  
令和6年度から学校給食を  
公会計化します
- 11 暮らし情報
- 18 ちょっとの行動  
ずーっと健康
- 19 知っておきたい国民年金
- 20 暮らしの無料相談窓口
- 22 うとのできごと
- 26 市民のひろば
- 27 ハートフルフェスタ2024  
inうと
- 28 図書館だより
- 30 ALT'S UTO Log  
香典返し  
データで見る宇土市
- 31 地域おこし協力隊が着任しました  
地域活性化起業人
- 32 ハッピーバースデー

今月の表紙  
2024年ミス・インターナショナル  
日本代表に選出された  
植田 明依さん

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

うと日曜朝市は1月~2月の間お休みです

宇土市民会館で開催されるイベントの詳細は宇土市民会館へお問い合わせください。  
☎(22)0188

日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday
<b>12/24</b> 当番 松田内科循環器科クリニック(内・循) ☎(23)6555 三拾町 当番 田山産科婦人科医院(産・婦) ☎(22)5522 入地町	<b>12/25</b>	<b>12/26</b>	<b>12/27</b>
<b>12/31</b> 当番 本多医院(内・リウ・泌) ☎(22)3692 浦田町	<b>1</b> 当番 みどりかわクリニック(内・小) ☎(22)1171 野鶴町	<b>2</b> 当番 松田内科循環器科クリニック(内・循) ☎(23)6555 三拾町	<b>3</b> 当番 幡手耳鼻咽喉科クリニック(耳・ア・小) ☎(24)1187 南段原町
<b>7</b> 当番 金森医院(内・胃) ☎(22)0017 本町6丁目 当番 もろが整形外科医院(整) ☎(23)2341 旭町 宇土市二十歳の祝典 P11 10:00~ 宇土市民会館	<b>8</b> 当番 尾崎医院(内) ☎(22)0241 本町1丁目 当番 くまもと心療病院(精・神) ☎(22)1081 松山町 宇土市地区対抗駅伝競走大会 P12 10:00~	<b>9</b> 健診 6か月児健診(R5年6月生) 網津防災センター P17	<b>10</b> 🗑️ 資源ごみ収集日 相談 行政相談 P21 9:00~正午 市役所2階 会議室8
<b>14</b> 当番 七川医院(外・消) ☎(22)0555 浦田町 当番 高浜眼科医院(眼) ☎(22)0108 城之浦町	<b>15</b> 健診 3か月児健診(R5年9月生) 網津防災センター P17 開始 会計年度任用職員申込受付開始(2/2まで) P15	<b>16</b>	<b>17</b>
<b>21</b> 当番 福田医院(内・小) ☎(22)0002 本町3丁目 当番 吉野整形外科(整) ☎(22)6000 高柳町	<b>22</b>	<b>23</b> 光インターネット、Wi-Fi等相談会(網津防災センター、西部老人福祉センター) P11	<b>24</b> 相談 行政相談 P21 9:00~正午 市役所2階 会議室8
<b>28</b> 宇城クリーンセンター特別開場 当番 近藤クリニック(内・消・外) ☎(23)5558 松山町 当番 上野小児科医院(小) ☎(22)0324 城之浦町 市民 第8回地域伝統芸能祭 P26 13:00開場 宇土市民会館	<b>29</b>	<b>30</b>	<b>31</b>

あけましておめでとうございます。

市民の皆様におかれましては、お気持ちも新たに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

私自身、市政の舵取り役として今年4期目の折り返しとなります。初心に立ち返り、果たすべき使命とその責任を再認識し、決意を新たに新年を迎えております。

昨年は、待望の新庁舎が完成し、熊本地震からの復興事業に節目を迎えました。これまでの復旧・復興を中心とした守りの行政から未来を見据えた「攻めの行政」へと大きく舵を切り、「宇土市をより良い形で未来へ、そして次世代へとつなぐまちづくり」への転換を図ってまいりました。見据える未来は、宇土市が住む・集う（働く、遊ぶ）ところとして「選ばれ続けるまち」へと進化を遂げることです。

そこで、未来への投資として重要事業と位置付ける行政主導による土地開発では、移住先や企業などから進出候補地として選ばれるまちを目指し、工業、商業、住宅用地の立地調査やその選定作業に取り組んでまいりました。さらに、人口減少に歯止めをかけるための定住・移住支援事業では、特に網田や網津地区を中心とした西部地域への移住を後押しするため、特色ある支援策の構築に取り組んでまいりました。具体的な内容につい



宇土市長  
もとまつ 元松 茂樹

ては、間もなくお知らせできる見込みです。

また、競争力を見据えた国際交流事業にも着手してまいりました。県内ではTSMCの進出により、台湾との経済や観光分野での交流が加速しています。そこで、本市にルーツを持つ湯徳章（※）氏が生まれ育ち、偉大な功績を残した台南市との友好関係の構築に取組み、将来的な友好都市の締結を目指してまいります。

さて、今年の干支は「甲辰（きのえ・たつ）」で、これまでの準備が形になる縁起のよい年といわれています。本市にとりましても、準備を進めてまいりました「未来へつなぐまちづくり」が大きく「躍動」する年となるよう、事業の加速化を推進してまいります。市民の皆様にはより一層のご協力をお願い申し上げますとともに、令和6年が皆様にとって笑顔あふれる年となりますことを心から祈念し、年頭の挨拶といたします。本年もどうぞよろしくお願いたします。 ※日本名は坂井徳章。台湾で弁護士として活躍した人物

市長 まずは、2024ミス・インターナショナル日本代表への選出おめでとうございます。発表の瞬間どんな気持ちだった。

植田 はい、素直に嬉しかったです。あとは感謝の気持ちと、ファイナリスト31人と一緒に頑張ってきたので、皆さんの夢や思いを背負っていくぞという覚悟が同時にありました。

市長 普段は高校の先生をしながらトレーニングなどに通ったそうですね。家庭科の先生をされているとのことですが、明依さんの学生時代と今の子どもたちで変わったと感じることはありますか。

植田 今の生徒たちは家族との時間が減り、1人で過ごす時間が増えていると思います。日本の文化にはよりよく生きるための知恵や豊かに生きる術が家庭の中に多くあります。家族との時間が少ないこの時代だからこそ、家庭科の授業などでしっかりと伝えていきたいです。

市長 昔は両親のほかに祖父母が一緒に家に住んでいることが多かったからね。家庭の会話の中で自然と身についていたよね。

植田 そうですね。私の家族は家にいる間はリビングで過ごすことが多く、会話の多い家庭だったので、生きる知恵や術はそこで教えてもらうことが多かったと思います。

### 故郷宇土、緑川への思い

市長 故郷に今後期待することはありますか。

植田 地元なので、活性化してほしいですね。にぎわってほしいです。私は25年間熊本、宇土で育っているので、県外に出る時は何かしらのPRをしたいと思っていて、今回のミスコンでも日本中から集

11月28日（火）に東京都で開催された「2024ミス・インターナショナル日本代表選出大会」で植田明依さんが日本代表に選出されました。これから日本代表として世界で活躍される植田さんに故郷への思いやこれからの活動について市長と対談していただきました。



宇土市長 元松 茂樹

あけましておめでとーございませう。令和6年の年頭にあたり、宇土市議会を代表しまして謹んで新年のご挨拶を申し上げます。

市民の皆さまにおかれましては、健康やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。

また、平素より、市議会に対し、多くのご支援とご協力をいただき、深く感謝申し上げます。

昨年を振り返りますと、大きな出来事として、新型コロナウイルス感染症が5類感染症へと移行しました。これまでのイベント中止や外出自粛ムードから一転、徐々に以前の日常が戻ってきたことに大変嬉しく思っております。昨年8月、4年ぶりに制限なしで開催された「うと地蔵まつり」では非常に多くの方に会場にいただきました。その他、大太鼓フェスティバルや産業祭、各文化・スポーツ大会等、多くのイベントがコロナ禍前のように開催されております。イベントに携わる関係者の皆さまにはご苦労もあるかと思いますが、市議会としましてはできる限りの後押しをしてまいり所存でございますので、今後とも本市の活性化のためにご協力をお願い申し上げます。

さて、昨年5月には市役所新庁舎・新議場の供用が始まっております。新



宇土市議会議長  
藤井 慶峰

議場におきましては、車いす専用傍聴スペースの設置や議員と同じ目線で傍聴ができるほか、4階議会フロアには多目的トイレ、授乳・搾乳室や傍聴ロビーで議会中継が視聴できるなど、お子さま連れ、高齢者、障がい者に配慮した造りとなっております。これを機に多くの皆さまに傍聴に来ていただき、議会の様子を肌で感じていただければ幸いです。

また、議会におきましては、議会機能のより一層の充実強化を図るため、昨年7月に議会改革検討会を発足し協議を進めております。この検討会を通じて議会機能を強化し、宇土市の発展と住民福祉の向上の為全力を尽くして参る所存でございます。

結びに、世界各地で起きている戦争が一日も早く収束し、世界の平和の訪れと新年が市民の皆さまにとりまして、幸多き一年となりますことを心から祈念致しまして、新年のご挨拶とさせていただきます。

まったファイナリストの皆さんに地元で採れた海苔のふりかけを1本ずつ配りました。私がいまにも熊本や宇土の話をするので、ファイナリストの皆さんがそんなに良いところならと今度遊びに来てくれることになりました。

### 夢に向かって進む子どもたちへ

市長 お兄さんの直通さんもおうだけど、2人ともずっと挑戦し続けているよね。Jリーガーになるのが夢だったのが、海外リーグや日本代表として世界で戦って自分の夢を実現させている。明依さんも日本代表の夢を実現させて、これから世界で戦うことになると思うけど、いま夢に向かって頑張っている人にメッセージをお願ひします。

植田 私の根源には、挑戦し続ける人でありたいという思いがあります。今回挑戦したのも、私自身子どもたちの前に立つ人間なので、挑戦し続ける姿を子どもたちに見せることで、勇気とか希望を与えたいという思いがあったからです。私の挑戦を通して、あとちょっと頑張ろう。挑戦してみようと思ってもらえたら嬉しいんです。

市長 これからはどんな活動をされる予定ですか。

植田 具体的には決まっていますが、チャリティーイベントや大使館のパートナーに参加したり、スポンサーのPRを行う予定です。一番大きいのは、来年11

## 新春スペシャル対談

2024 ミス・インターナショナル  
日本代表 植田 明依さん



月に開催される予定の世界大会です。世界中の方々をおもてなしできるような、英語の勉強に力を入れています。さらにSNSや訪ねた先で、私が大好きな熊本の良さをこれからも引き続き発信していきたいですね。

市長 英語の勉強やSNSでの発信とまた次の挑戦に向けて進みだしているんですね。これからも応援しています。頑張ってください。

「先生、モデルになったらいいのに」「いや、私には無理だよ」植田明依さんは、熊本市内の高校で家庭科の教師をしている。生徒からの何気ない提案をすぐに否定してしまった。後になつてその言葉を後悔した。生徒たちが意志を持って目標を立てて一生懸命進んでいるのに、それを教える立場の私が、自分の限界に蓋をしてしまった。そんな状況は良くない。変わりたい。そう思っていた時に昨年開催されたミス・クマモトへの出場の誘いがあつた。これはチャンスだと思い挑戦することを決意した。ミス・クマモトでは、ビューティーキャンプなどを経てグランプリに輝いた。そして今年、2024ミス・インターナショナル日本代表選出大会に挑戦し、見事日本代表を勝ち取った。

「今回の挑戦だけでも多くの人に支えられたと感じています。支えてくれた人たちに喜んでもらいたいし、周りの人たちが喜んでくれるのが私の一番の喜びです。大会に挑戦し、グランプリを受賞することができたのも周りの方々のおかげです。」日本大会で着たドレスや靴は祖母や父が加工してくれた。さらに、ドレスを一緒に見に行ったり、一番近くでサポートしてくれたのは姉と母。落ち込みそうな時は友達

が声をかけてくれた。さらに生徒たちからは「先生の挑戦を見て、頑張る元気をもらいました。」など嬉しい言葉をかけられたという。植田さんの家族は、お互いを思いやる仲の良い家族だ。植田さんが小学生の頃にお姉さんが大きな病気になったことをきっかけに、より家族の結束が固まったという。「家族全員が、今しかない時間を一生懸命生きよう。次はその瞬間を大事にするようになりまし

た。」その経験から今はお姉さんと共に



提供) 写真家 荒木博氏

に骨髄バンクのドナー登録説明員をしている植田さん。「姉は父から骨髄をもらって助かりました。姉のように病気が闘う人たちに少しでも移植のチャンスを作ればと思います。骨髄は家族でも適合しない場合が多いので、できるだけ多くの人に登録していただきたいです。」と話す。

次々と挑戦を続ける植田さんだが、自分の夢を口に出せない時期もあつたという。「実は、私はもともとモデルをやってみたいという思いがありまし

た。メディア関係でいるんな人の目につくような仕事、そして勇気を与える仕事に就きたいなどは思っていたのですが、周りの反応を気にして口に出せ

ずにいました。」家族にも言わず内に秘めていた。「ありがたいことに、憧れの教職に就くことができたのに、それを辞めて夢を追いかける勇気は無かつたですね。」

「夢を口に出すことは勇気がいることだと思えます。周りの目も気になると思うけど、その人が一生懸命やってくれる姿を見たら周りは絶対応援してくれると思うので、しっかりと大きく伝えていくことで夢が叶っていくと思えます。」

これからも明依さんの挑戦は続く。



▲トップ5に選出された出場者。2024年はこの5人で活動を行う予定。

▶2023ミス・インターナショナル日本代表から王冠を授与される植田さん



# 挑戦し続ける人でありたい

## 植田明依

### Profile

うえだ・めい 平成10年生まれ25歳。  
緑川地区出身。緑川保育園、緑川小学校、住吉中学校を経て大津高校へ。小・中・高は部活でバスケットボール部のキャプテンを務める。趣味はスポーツ観戦で、兄である直通さん(鹿島アントラーズ)の試合は欠かさず応援している。大事にしている言葉は「すべての人やすべての瞬間に愛と感謝を持って」

提供) 写真家 荒木博氏

### ミス・インターナショナルとは

「ミス・インターナショナル ビューティ・ページェント」(ミス・インターナショナル)は、ミス・ワールド、ミス・ユニバースと並ぶ世界3大ビューティ・ページェントの1つで、1960年に誕生。今大会で61回目を迎える。美しさはもちろん、国際親善や世界平和など、国際社会に貢献しようとする志の高い女性たちが「美と平和の親善大使」として集い、互いに交流を深めることを目的としている。

# 宇城広域連合からのお知らせ



## ◆新宇城クリーンセンターの特徴◆

### ① エネルギー回収型の廃棄物処理施設

1日当たり86 tの可燃ごみを処理します。ごみを燃やしたエネルギーを発電などに効率よく活用し地球温暖化防止に貢献できる施設です。

### ② ごみ焼却施設の運営を委託

令和6年度から20年間のごみ焼却業務をSPC(特別目的会社)に委託し運営します。

**新**

## 宇城クリーンセンターの試運転を開始しました

新ごみ焼却施設は、1日に43 t処理できる焼却炉が2炉整備されており(合計86 t/日)、ごみを燃やしたエネルギーを発電などに活用します。2月1日から、新施設の計量機を使用し、ごみの全量受け入れを開始します。ごみを持ち込まれる際の搬入経路などは、施設職員の案内に従ってください。

**令和6年4月1日** から宇城クリーンセンターに  
**直接ごみを持ち込む際の料金を変更**します。

**※指定の「ごみ袋」の料金は、今までと変わりません。**

<b>改定前</b> <b>150円</b> / 10kg 【必要なもの】 市発行の搬入許可証	➔	<b>改定後</b> <b>200円</b> / 10kg 【必要なもの】 <b>身分証明書</b> (運転免許証など)	<p>※10kg未満も200円となります。 10kg毎に200円が加算されます。</p> <p>※住所の確認をさせていただきます。 ※事業所ごみの搬入には今までどおり搬入許可証が必要です。</p>
--	---	--	--

※料金改定の詳細については、宇城広域連合のホームページをご覧ください。

**問合わせ先**

◆料金改定について

:宇城広域連合 環境衛生課 ☎ (32) 4153

◆ごみの分別リサイクルについて:宇土市役所 環境交通課

☎ (27) 3316



## ごみ分別早見表

### 『ごみサク』ご活用ください

パソコンやスマートフォンでごみの分別方法を簡単に検索できる分別サイト「ごみサク」の運用を開始しております。ごみの捨て方や分別方法に迷ったときには、検索してみてください。分ければ資源・混ぜればごみ、分別排出にご協力をよろしく願います。



### リサイクルできる資源物は、資源ごみの日に出しましょう

缶類、びん類、紙類（新聞紙、段ボール、雑誌など）布類、ペットボトルは資源ごみです。資源物は再生資源としてリサイクルされますので、毎週第1水曜日の資源ごみの日に出してください。市では、ごみとして処理する廃棄物を少しでも減少させ、処理経費の削減やCO2の削減に努めていますので、分別の徹底をお願いします。

## 除湿器および

### 空気清浄機の排出方法

除湿器および空気清浄機の製品本体にある製品説明をご確認いただき、「冷媒」を使用している場合、宇城クリーンセンターでは処理できませんので専門業者へご相談ください。

なお、「冷媒」を使用していない物は燃えないごみに出せます。指定袋に入らないもので、長さ1m、幅1m以内の物は、粗大ごみ処理券を貼って、燃えないごみ置場へ出してください。1mを超すものは、自己搬入物となります。

## 生ごみ処理機の

### 購入費用を助成します

#### 助成要件

本市に住所を有し、市内の販売店から処理機を購入すること。

#### 助成額

1 生ごみを乾燥・微生物を利用して堆肥化・消滅させる電気式処理機については、上限20,000円（購入費用の2分の1）

2 生ごみを微生物を利用して発酵または分解し、減量または堆肥化させる設置型処理器については、上限3,000円（購入費用の2分の1）

## 年末年始のごみ収集

### 燃えるごみ収集

年始のごみ収集は下表のとおりです。必ず収集日の6:30～8:30の間に出してください。×の日の回収はありません。×の日にごみは出さないでください。

### プラごみ収集

年始のプラごみ収集は1月10日（水）からです。

### 資源ごみ収集

1月の資源ごみ収集日は1月10日（水）です。お間違いないようご注意ください。

### 宇城クリーンセンター特別開場

開場日 1月28日（日）

※搬入の際には搬入受付書が必要になります。お持ちでない人は事前に環境交通課までお越しください。

ごみの収集状況		12月29日(金)	30日(土)	31日(日)	1月1日(月)	2日(火)	3日(水)	4日(木)	5日(金)	6日(土)	7日(日)	8日(月)
燃えるごみ 午前6時30分～ 午前8時30分 までに出してください。	月・木の地区	×	×	×	×	×	×	○	×	×	×	○
	火・金の地区	○	×	×	×	×	×	×	○	×	×	×
燃えないごみ	収集日となっている地区のみ (収集は遅れる場合があります)	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
プラごみ 午前6時30分～ 午前8時30分 までに出してください。	全地区	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×
宇城クリーンセンター (電話32-6010)への自己搬入受入		○	○	×	×	×	×	○	○	×	×	×
CSネットワーク (旧熊本クリーンサービス) (電話22-6090)への自己搬入受入		○	○	○	×	×	×	○	○	○	○	○
し尿汲取り・浄化槽清掃		×	×	×	×	×	×	×	○	×	×	×

# 刑を終えて出所した人などの人権

生涯活動推進課 生涯学習係 ☎(22)6510

刑を終えて出所した人と聞くと、頭の中にはどんな言葉が思い浮かびますか。「怖い」とか「信用できない」といった不安や抵抗感など、否定的な言葉が浮かぶ人も多いのではないのでしょうか。

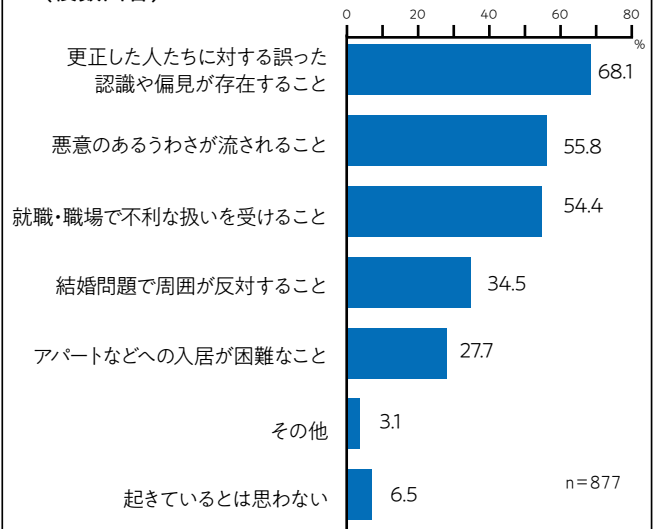
次のグラフは、「人権に関する市民意識調査」で出所した人などの人権に関して起きていると思う人権問題について尋ねたものです。

「更生した人たちに対する誤った認識や偏見が存在すること」、「悪意のあるうわさが流されること」、「就職・職場で不利な扱いを受けること」といったことが現状の人権問題として認識されています。

本人に真摯な更生意欲があり、被害者心情に十分な理解を持っている場合でも、社会に根強い偏見や差別意識があることから、自分の居場所がない、住む所や仕事が確保できないなどといった厳しい現実と直面することが少なくありません。出所した後に住居や仕事がないことは、再犯率の高さに結び付くという調査結果もあります。

刑を終えて出所した人を、誤った認識や偏見・差別によって社会から排除するのではなく、社会の中に包み込んで、一緒になって生きていこうとすること、社会の一員としてやり直そうとしている当事者の姿に向き合おうとすることが、今の社会に必要なのではないのでしょうか。

## ◆出所した人などの人権に関して起きていると思う人権問題（複数回答）



(掲載グラフは2022年8～9月 宇土市人権に関する市民意識調査より抜粋。n=877: 調査回答数877票をもとに割合を算出しています。)

## 令和6年度から学校給食費を公会計化します



### ■ 学校給食費を市が徴収します

学校給食費は、現在は宇土市立の幼稚園・小中学校ごとに徴収・管理（私会計）を行っていますが、令和6年4月から、市が学校給食費の徴収・管理（公会計）を行います。

### ■ 「学校給食申込書」「口座振替依頼書」の提出をお願いします

公会計化に伴い、保護者の皆さまは改めて「宇土市」に対しての口座情報の登録が必要です。令和5年10月中旬頃に、幼稚園・学校を通じて「給食費の大切なお知らせ」と「学校給食申込書」「口座振替依頼書」を配布しています。(現在、中学校3年生の生徒は対象外) 手続きがまだの人は、学校給食センターに連絡をお願いします。

### 令和6年度学校給食費の額など

	1食あたり	6月～2月(9回)	3月(1回)
幼稚園	240円	4,400円	調整額
小学校	260円	5,000円	
中学校	300円	5,800円	

単価は予定であり、変更になる場合があります

### ■ 学校給食費の支援について

市では、保護者の負担軽減のため令和6年3月までの7か月間の給食費について、一人当たり月額1,200円の支援を行っています。

☎学校給食センター ☎(22)0143



宇土市公式LINEアカウント  
https://lin.ee/E11Knv1

宇土市の市外局番  
0964

宇土市役所  
☎(22)1111(代表)



### 令和6年度各種健診(がん検診)の申込票を送付します

40歳以上の人がいる世帯に令和6年度に実施する各種健診(がん検診)の申込票を送付します。希望する検診に「○」をつけて返送してください。市のがん検診では、検診費用の約70%を市で負担するため一般的な検診より安い費用で受診することができます。

※日程・実施場所などの詳細は、広報うと3月号でお知らせします。

☎健康づくり課 健康推進係  
☎(27)3324



### 高齢者福祉計画・介護保険事業計画への意見を募集します

「第9期宇土市高齢者福祉計画・介護保険事業計画」への意見を郵送やメールで募集します。

▶**計画の閲覧場所:**市ホームページ、高齢者支援課、情報公開コーナー

▶**募集期間:**12月26日(火)～1月15日(月)

▶**注意事項:**電話や口頭での意見の提出はできません。

☎高齢者支援課 高齢者支援係  
☎(27)3320

✉kourei03@city.uto.lg.jp



### スマートフォンだけでコンビニ交付サービスを利用することができます

マイナンバーカードを持っている人が、新たにスマホ用電子証明書を搭載することでスマートフォンだけで、コンビニ交付サービスを利用することができます。

※ご利用には事前申請・登録が必要です。

※熊本県内は1月後半をサービス開始予定とされています。

☎**申請手続きなどに関するお問い合わせ:**

マイナンバー総合フリーダイヤル  
☎0120(95)0178(音声ガイダンス「4番」)

平日:9:30～20:00

土日祝:9:30～17:30

☎**記事に関するお問い合わせ:**

市民保険課 市民係  
☎(27)3311



### 令和6年「宇土市二十歳(はたち)の祝典(成人式)」を開催します

▶**日時:**1月7日(日)10:00開式

▶**場所:**宇土市民会館

▶**対象者:**20歳を迎える人(平成15年4月2日から平成16年4月1日までに生まれた人)

☎生涯活動推進課 生涯学習係  
☎(22)6510



## おしらせ



### 光インターネット、Wi-Fiなどの相談会を開催します

▶**日時:**1月23日(火)

網津防災センター

10:00～正午

西部老人福祉センター

13:30～15:30

▶**参加事業者:**

NTTビジネスソリューションズ

ドコモショップ宇土店

ソフトバンク宇土シティ店

▶**体験コーナー:**

●外出中にお子様やペットを遠隔で見守れる「見守りカメラ」

●離れた場所同士で会議ができる「Web会議」

※宇土市主催の相談会ですので、光サービスへの加入をあっせんするものではありません。

相談時にサービス加入の申し込みは可能です。

☎まちづくり推進課 情報統計係  
☎(27)3307

広告

## ローター型 歩行車 ミシェル

最大使用者  
体重

80kg

最大積載  
荷重

3kg



パープル



ベージュ



折り畳み時

車体幅48cmの  
コンパクト設計

杖のワンタッチ  
着脱

高さ調節ネジ  
紛失防止

「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

お気軽にお問い合わせください。

☎0964-22-3311

宇土市松山町 937-1

定休日/日・祝日

営業時間/9:00～17:00(月～金)

9:00～13:00(土)



### 国民健康保険と後期高齢者医療制度の一部手続きでオンライン申請ができます

- ▶ **開始時期:** 1月～
- ▶ **必要なもの:**
  - マイナンバーカード
  - マイナンバーカードの署名用電子証明書暗証番号(6桁～16桁)
  - スマートフォンとマイナンバーカード読み取りアプリ
- ▶ **オンライン申請対応手続き:**
- 【国民健康保険】**
  - 国民健康保険の加入、脱退
  - 非自発的離職による届出
  - 保険証の再発行
  - 保険証(マル学)の届出(国保に加入している学生で、宇土市外に転出する場合など)
  - 高額療養費簡素化の申請
  - 限度額認定証の申請(長期認定も含む)
  - はり・きゅう・マッサージ券の申請
- 【後期高齢者医療制度】**
  - 納付証明書(申告用)の申請
  - はり・きゅう・マッサージ券の申請
  - 高額療養費の支給申請
  - 送付先変更の届出
- ☎市民保険課 国保年金係  
 ☎(27)3312



### 新型コロナワクチン 令和5年秋開始接種を受け付けています

- ▶ **対象者:** 生後6か月以上
- ※9月20日以降に追加接種を受けた人を除く
- 期限: 3月30日(土)
- ▶ **使用するワクチン・費用:**
- オミクロン株対応1価ワクチン(XBB.1.5)・1人1回無料
- ※接種券をお持ちでない人は下記連絡先に接種券発行依頼を行ってください。
- ☎📠宇土市コロナワクチンコールセンター(通話料無料)
- ☎0120(551)850(受付時間: 9時～17時 土日祝日を除く)
- インターネット(接種の予約のみ24時間受付)
- ※接種券をお手元に準備してご予約ください。
- 初回接種を完了していない人は初回接種と追加接種それぞれ1回無料です。
- ☎新型コロナウイルス感染症対策室  
 ☎(27)4428



### 利用しやすくなりました! 宇土市の企業優遇制度

- 活力あるまちづくりのため、企業誘致や既存企業の活性化に取り組み、企業の皆さまをサポートしています。半島振興法に基づく不均一課税優遇制度の適用条件を緩和し、工場の新設・増設を伴わない機械および装置の設置のみでも優遇制度の適用が可能となりました。
- ▶ **制度の内容:**
    - 固定資産税の不均一課税もしくは課税免除
    - 企業立地奨励金
    - 雇用促進奨励金 など
  - ※他に国税の優遇制度などもあります。
  - ☎商工観光課 商工振興係  
 ☎(27)3328



### 物価高騰対策宇土市民応援券(商品券)の使用期限が迫っています

- 商品券の使用期限は、1月31日(水)までです。期限を過ぎると使用できなくなりますので、ご注意ください。
- ☎商工観光課 商工振興係  
 ☎(27)3328



### 宇土市地区対抗駅伝競走大会のコースが変わります

第49回宇土市地区対抗駅伝競走大会は、従来の7区間25.9kmのコースから6区間14.6kmのコースに変更します。競技中はコース内で交通規制を行いますので、ご迷惑をおかけしますがご協力をお願いします。 ※競技は10:00から1時間程度を予定しています。

- ▶ **開催日:** 1月8日(月・祝)
- ☎生涯活動推進課 スポーツ振興係  
 ☎(23)2642





### 給与支払報告書の提出 はお済みですか

給与支払報告書は、市県民税の課税の根拠となる重要なものです。必ず期限内に提出をお願いします。

- ▶ **対象者**：令和6年1月1日現在、宇土市に住んでいる人
  - ▶ **対象**：令和5年1月1日～12月31日までに支払った給与
  - ▶ **提出先**：税務課 市民税係
  - ▶ **提出方法**：税務課市民税係窓口持参、郵送、eLTAX(地方税ポータルシステム/電子申告)のいずれか
  - ▶ **提出期限**：1月31日(水)
- ☎税務課 市民税係  
☎(27)3313



### 後期高齢者医療保険料 の納付証明書を送付します

申告などで必要な後期高齢者医療保険料の納付証明書(普通徴収分)は、1月中旬頃に被保険者宛に送付します。特別徴収(年金からの天引き)で納付している人は、年金保険者から送付される「公的年金等の源泉徴収票」が証明書となるため、市から納付証明書の送付はありません。

- ☎市民保険課 国保年金係
- ☎(27)3312



### 償却資産(固定資産税) を忘れずに申告してください

土地・家屋のほかに償却資産(構築物・機械・船舶・車両・備品などの事業用資産)も固定資産税の課税の対象です。法人・個人を問わず対象の資産がある人は、申告書を期限内に提出してください。農業や漁業のために所有する機械・漁船・車両(自動車税・軽自動車税の課税対象を除く減価償却資産)も対象です。

- ▶ **提出先**：税務課 固定資産税係
  - ▶ **提出期限**：1月31日(水)
- ☎税務課 固定資産税係  
☎(27)3314



### 国民健康保険税の納付 証明書を送付します

確定申告などで社会保険料控除の証明として使用する国民健康保険税納付証明書(令和5年1月～令和5年12月納付)を、1月中に送付します。特別徴収(年金からの天引き)で納付されている人は、年金保険者から送付される「公的年金等の源泉徴収票」が証明書となるため、市から納付証明書の送付はありません。

- ☎税務課 市民税係
- ☎(27)3313



### パスポートのオンライン 申請でクレジット決済が 利用できます

12月4日以降にマイナンバーカードを利用し、マイナポータルにてパスポートのオンライン申請をする人は、クレジットカード(オンラインでの決済のみ可能)で手数料が支払えます。詳しくは市民保険課までお問い合わせください。  
※窓口でのクレジットカード支払いはできません。  
☎市民保険課 市民係  
☎(27)3311

## 申告



### 確定申告関係書類の送 付先にご確認ください

確定申告書関係書類やその他申請書・届出書などを書面により郵送で提出される場合は、次の送付先へ郵送してください。  
〒862-8721  
熊本市東区東町16番28号  
熊本国税局業務センター  
※窓口へ提出する場合や電子申告(e-Tax)により提出する場合は、従来どおり宇土税務署へ提出してください。  
☎宇土税務署 ☎(22)0410  
※自動音声案内に従い「2」を選択

広告



## うちの子「結婚」しないのかしら？

独身のお子様の結婚相談承ります

お子様の結婚に関するお悩み、  
プロの仲人が親身にお答えします。

まずはお気軽に  
ご相談下さい

☎096-327-9541 結婚相談所ムスベル



## 熊本県知事選挙の投票事務従事者などを募集します

### 投票事務従事者(会計年度任用職員)

- ▶ **応募資格:** 18歳以上の有権者(市外の人も可)
- ▶ **勤務時間:** 8:30~20:00  
9:00~20:00 (宇土シティモールのみ)  
※最大週4日勤務
- ▶ **報酬:** 時給922円  
通勤手当有(片道2km以上の場合のみ)
- ▶ **職務内容:** 期日前投票所での選挙事務(投票の受付や投票用紙の交付など)
- ▶ **勤務地・雇用期間:**  
市役所別館 16日間  
花園コミュニティセンター、網津防災センター、網田支所、宇土シティモール 8日間

### 期日前投票立会人、当日投票立会人

- ▶ **報酬:**  
期日前投票立会人  
日額9,600円  
(宇土シティモールは9,185円)  
当日投票立会人  
日額10,900円
- ▶ **職務内容:** 投票所で、投票が公正・適正に行われているか立ち会っていただきます。  
※勤務時間・場所などについては、お問い合わせください。
- ▶ **応募方法:** 指定の申込書を郵送か持参してください。申込書は市ホームページからダウンロードするか、選挙管理委員会事務局で配布しています。

- ▶ **応募締切:** 1月26日(金)  
※郵送は当日消印有効

☎☎選挙管理委員会事務局  
 ☎(27)4556  
 〒869-0492  
 宇土市浦田町51番地

## 募 集



### 介護予防・生活支援サポーター養成講座受講生を募集します

本講座では、健康に関する知識や貯筋運動・ストレッチなど、生活の中で役立つ情報を学ぶことができます。ぜひ、サポーターと一緒に活動してみませんか。

- ▶ **参加費:** 無料
- ▶ **日時:** 2月5日(月)、13日(火)、19日(月)、26日(月)  
3月4日(月) 14:00~16:00
- ▶ **定員:** 15名程度(先着順)
- ▶ **対象:** 宇土市在住で、宇土市内で介護予防や生活支援の活動に協力できる人
- ▶ **申込期限:** 1月26日(金)
- ▶ **申込方法:** 電話または高齢者支援課窓口でのお申し込み  
☎高齢者支援課 高齢者支援係  
☎(27)3320



### 障がいのある人を対象とした職業訓練生を募集します

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。3月開始訓練科の募集締切は1月31日(水)です。

☎☎熊本県立高等技術専門学校  
 ☎096(297)9915



### 介護保険料の納付証明書を発行します。

申告などで必要な人は、身分証明書を持参し、高齢者支援課の窓口で申請してください。なお、代理申請には委任状が必要です。詳しくはお問い合わせください。

☎高齢者支援課 介護保険係  
 ☎(27)3321



### 太陽光発電設備は申告が必要です

太陽光パネル(ソーラーパネル)などの太陽光発電設備は、固定資産税の課税対象となり、償却資産として申告が必要な場合があります。次表に該当する場合は、申告書を提出してください。

#### 課税対象確認表

設置者	設備の発電規模	
	10kw以上 (余剰売電) (全量売電)	10kw 未満 (余剰売電)
個人 (住宅用)	課税対象 経済産業省の認定を受け売電目的の場合	課税 対象外
個人 (事業用)	課税対象	
法人	課税対象	

※家屋の屋根材が太陽光パネルの場合は、家屋の一部として評価するため、申告は不要です。

- ▶ **提出先:** 税務課 固定資産税係
- ▶ **提出期限:** 1月31日(水)

☎税務課 固定資産税係  
 ☎(27)3314



宇土市公式LINEアカウント  
https://lin.ee/E11Knv1

宇土市の市外局番  
0964

宇土市役所  
☎(22)1111(代表)



### 低所得の子育て世帯に対する子育て世帯生活支援特別給付金の申請はお済みですか

公的年金などの受給により令和5年3月分の児童扶養手当の支給を受けていない人や、食費などの物価高騰の影響を受けて家計が急変し、収入が住民税非課税相当になった人などが給付金の支給を希望する場合、申請が必要です。

- ▶ **申請期限**: 2月29日(木)
- ▶ **留意事項**: すでに本給付金を受給している場合や他市町村で同様の趣旨の給付金を受給している場合は申請できません。
- 📍 **子育て支援課**  
子ども家庭支援係  
☎(27)3322



### 入学準備祝金給付基金への寄附金を募集します

入学準備祝金給付基金は、向学心の高揚を図り、社会的に優れた人材を育成することを目的に設置しています。いただいた寄附金は、入学準備祝金として学資支弁困難な人に給付します。

- ▶ **募集期間**: 特に定めはなく、随時募集しております。
- 📍 **学校教育課 総務係**  
☎(22)6502



### 令和6年度会計年度任用職員を募集します

募集職種、人数、条件などは市ホームページ、ハローワークへ1月15日(月)に掲載しますので、そちらをご覧ください。

- ※市役所(総務課)、網津支所、網田支所でも資料を配布します。
- ▶ **任用期間**: 4月1日～令和7年3月31日
- ▶ **申込期間**: 1月15日(月)～2月2日(金)
- 📍 **募集全般に関すること**  
総務課 人事係  
☎(27)3302
- ※各職種に関する業務内容などは、担当部署へお問い合わせください。



### 宇土市障がい者プラン・障がい福祉計画・障がい児福祉計画への意見を募集します

- ▶ **閲覧場所**: 市ホームページ、福祉課、情報公開コーナー
- ▶ **募集期間**: 1月22日(月)～2月5日(月)
- ▶ **募集方法**: メールまたは郵送
- ▶ **注意事項**: 電話や口頭での意見の提出はできません。



宇土市公式  
ホームページ

- 📍 **福祉課 障がい者支援係**  
☎(27)3318
- ✉ [fukushi05@city.uto.lg.jp](mailto:fukushi05@city.uto.lg.jp)



### 市営住宅の入居者を募集します

入居を希望される人は、公募期間中に申し込みを行ってください。申し込みには資格要件があります。住宅内ではペットの飼育はできませんのでご注意ください。

- ※申込多数時抽選
- ▶ **公募期間**: 1月15日(月)～31日(水)
- ▶ **募集住宅**: 都市整備課窓口および市ホームページにて公開
- 📍 **都市整備課 建築住宅係**  
☎(27)3332

## 子育て支援



### 認可外保育施設の保育料の一部を助成します

- ▶ **助成上限額**: 1万円/月
- ▶ **申請期限**: 2月末日まで(10月～12月通園分)
- ※助成には一定の要件が必要です。
- 📍 **子育て支援課**  
保育子育て支援係  
☎(27)3323

広告

# 熊本。物件情報多数掲載

511件掲載!!  
※R5年12月3日現在  
物件情報サイト

新着・値下げ・おすすめ情報 連日更新!!  
お家の総合窓口

## CRAS

クラス  
TEL 096-284-5033

株式会社みらいコンシェルジュ  
住所: 熊本市中央区本荘5丁目10-18 熊本県知事免許(7)第3807号

おうちピヤッと売るなら!

# グッドバイバイ

即現金化が可能!  
査定金額に自信あり  
入金までスピーディ

フリーダイヤル  
**0120-818-137**

株式会社グッドバイバイ  
住所: 熊本市中央区本荘5丁目10-18 CRAS 熊本内  
熊本県知事免許(1)第5368号

LINE



### 郡市対抗駅伝の応援をお願いします

熊日郡市対抗女子駅伝および郡市対抗熊日駅伝(男子)に宇土市からも選抜選手が出場しますので、ぜひ応援をお願いします。

#### 第41回熊日郡市対抗女子駅伝

- ▶日程:1月28日(日)
- ▶場所:びふれす熊日会館前からヤマト運輸前(益城町)を折り返し、鶴屋百貨店前までの7区間28km。

#### 第50回郡市対抗熊日駅伝(男子)

- ▶日程:2月11日(日)
- ▶場所:天草市役所前からびふれす熊日会館前までの14区間103.3km。

※宇土市民会館前に中継所が設置され、選手が通過する13時10分頃は交通規制により渋滞が予想されます。

- ㊟生涯活動推進課  
スポーツ振興係  
☎(23)2642



### 献血にご協力ください

冬期は、献血者が減少し輸血用血液が不足しやすい季節です。このため、熊本県では1月～2月に「はたち」の若者を中心に、県民の皆さまに対して献血を呼びかけています。特に若い人たちで、献血をしたことがない人は、是非ご協力をお願いします。

みんなで、献血の輪を広げましょう。400ml献血・成分献血にご協力ください。

- ㊟健康づくり課 健康推進係  
☎(27)3324



### 子ども医療費受給者証の申請はお済みですか

宇土市子ども医療費助成制度の助成対象年齢を、令和6年1月診療分から18歳までに拡大します。新しく助成対象となる人(平成17年4月2日から平成20年4月1日までに生まれたお子様)については、受給者証の交付申請が必要となります。まだ申請がお済みでない人は、手続きをお願いします。

※すでに子ども医療費助成を受けている人は、改めて申請する必要はありません。

- ㊟子育て支援課  
保育子育て支援係  
☎(27)3323



### 土地所有者は私有地の適正な管理をお願いします

私有地の管理を怠ると草や枝木、害虫などによる近隣住民とのトラブルや火災、交通事故、不法投棄などの原因となり、土地所有者の責任となります。土地の所有者は、定期的な除草や剪定、刈取り後の草木の処分など適正な土地の管理をお願いします。

また、土地所有者を調べたい場合は、法務局で登記簿を取得するという方法もあります。土地を相続したときや住所が変わったときには登記の変更手続きも忘れないようにお願いします。

- ㊟環境交通課 環境交通係  
☎(27)3316



### 宇土市子ども・子育て会議委員を公募します

宇土市の子育て行政に市民の皆さんのご意見を反映していただくために、宇土市子ども・子育て会議委員を1名募集します。

- ▶職務内容:年数回開催する子ども・子育て会議に参加し、市の施策や次期計画策定のための意見をいただきます。
- ▶任期:2年間(4月1日～令和8年3月31日)
- ▶募集期間:1月9日(火)～2月9日(金)
- ▶報酬:日給5,100円
- ㊟子育て支援課  
保育子育て支援係  
☎(27)3323



### 入学準備祝金の受付を2月1日から開始します

入学準備祝金は、社会的に有用な人材を育成することを目的に、高等学校以上に進学する学資支弁困難な人に支給する返還義務のない給付金です。支給には要件があります。

- ▶申請期間:2月1日(木)～3月29日(金)

進学予定学校	給付金	給付人数
高等学校 高等専門学校 専修学校 (高等課程)	5万円	10人以内
短大 専修学校 (専門課程) 大学 (大学院を除く)	10万円	8人以内

- ㊟学校教育課 総務係  
☎(22)6502





### 産前産後間の国民健康保険税が免除となります

- ▶ **対象:** 国民健康保険被保険者で出産(予定)日が令和5年11月1日以降の人
  - ▶ **対象期間:**
    - 出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間(単胎妊娠の場合)
    - 出産予定日または出産日が属する月の3か月前から6か月間(多胎妊娠の場合)
  - ▶ **軽減額:** 出産する被保険者にかかる、令和6年1月以降の対象となる期間の所得割額と均等割額
  - ▶ **届出受付期間:** 出産予定日の6か月前から(出産後も届出は可能です)
  - ▶ **必要書類:** 届出書、本人確認書類(運転免許証・マイナンバーカードなど)、母子健康手帳など
- ☎ 税務課 市民税係  
☎(27)3313



### 電動アシスト付自転車購入費の一部を助成します

- ▶ **対象者:** 次のすべてに該当する人
    - ① 令和5年度中に満65歳以上になる人
    - ② 本人と世帯員に市税などの滞納がない人
    - ③ 過去にこの事業による助成を受けたことがない世帯に属する人
    - ④ 宇土市内の販売店で電動アシスト付自転車を購入した人
    - ⑤ 自転車安全利用講習会(1月24日(水)開催)を受講する人  
※講習を受講希望の人は高齢者支援課に電話で予約が必要です。
  - ▶ **対象経費:** 令和5年4月以降に購入した車体購入費、防犯登録費
  - ▶ **助成額:** 購入額の3分の1(上限2万円)  
※免許返納日から申請日まで1年経過していない人は上限4万円
  - ▶ **助成件数:** 10件程度(先着順)
- ☎ 高齢者支援課 高齢者支援係  
☎(27)3320

## 補助・助成



### 要支援・要介護認定者が障害者控除を受けることができる場合があります

介護保険の要支援か要介護認定を受けた65歳以上の人で、身体障がい者などの手帳を持たない人が一定の要件に該当するときは、市・県民税や所得税の障害者(特別障害者)控除を受けることができます。控除には申請が必要です。

☎ 高齢者支援課 介護保険係  
☎(27)3321



### 宇土市新型コロナウイルス感染症の影響による経営安定貸付に対する利子補給金の申請はお済ですか

新型コロナウイルス感染症による影響を受けた本市に事業所などを有する中小企業者の経済的負担の軽減を図るため、利子に相当する額を補給します。

▶ **申請期間:** 2月28日(水)まで

☎ 商工観光課 商工振興係  
☎(27)3328

## 宇土市にお住まいの皆さんへ 毎月実施しています!

☎ 健康づくり課 健康推進係 ☎(27)3324

### 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。

### 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

### 母子手帳の交付 ※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  
**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、マイナンバー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



### マタニティークラス、産後・赤ちゃんクラス ※要予約

子育て世代包括支援センターさぼUTO(宇土市保健センター内)で助産師による教室を行っています。

**開催日** マタニティークラス 隔月第1月曜日  
産後・赤ちゃんクラス 毎月第4月曜日

**参加費** 無料(内容によっては、実費負担があります。)

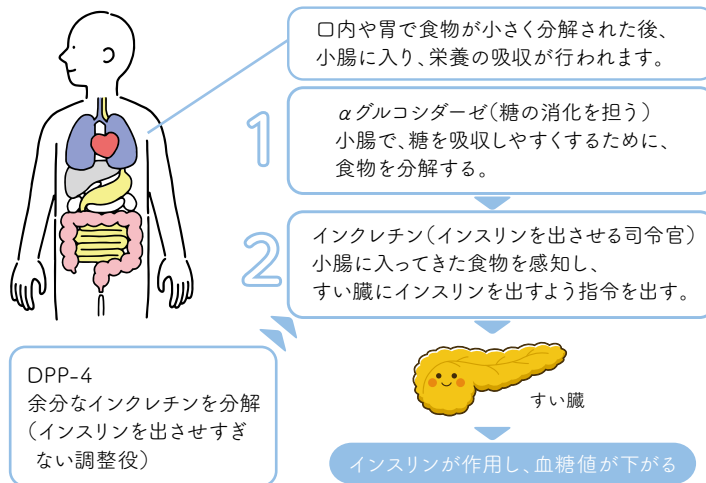
今月は糖尿病治療の第2弾、「服薬治療」についてお伝えします。糖尿病の治療薬といっても、種類が豊富です。どのようにして高血糖状態の体から血糖値を下げているのでしょうか。

## 食事で摂った糖は体でどう動く？

治療薬の働きの前に、体の中に糖が入ってきたときに、体ではどのような反応が起きるのかをお伝えします。食物は、体の消化酵素の助けを借りて、栄養素が吸収できる大きくなるまで、口内や胃で分解されます。

①「αグルコシダーゼ」という糖を分解する消化酵素が、小腸で糖を吸収するために食材を細かく分解します。

②小腸に食べ物が入ると、インスリンを出すために「インクレチン」という物質を出します。インクレチンがしっかり出ると、インスリンが出て、全身の細胞に糖が届けられ、血糖値が下がります。



## 糖尿病の治療薬はどんな働きをする？

薬は、上記の体の働きを促したり、抑制することで血糖を下げていきます。ここでは、治療薬の種類をご紹介します。

### 主に小腸とすい臓ではたらく薬

薬の種類	どのように働くか	名称例
αグルコシダーゼ阻害薬	糖を吸収しやすくする酵素(αグルコシダーゼ)の働きを抑制し、糖を吸収しにくくすることで血糖値の上昇を抑える。	グルコバイ・アカルボース セイブル ベイスン・ベグリラート ベルデリール・ボグリボース など
DPP-4阻害薬	インクレチンのはたらき(インスリンを出すよう指示するはたらき)を抑制するDPP-4を抑制することで、インスリンを出やすくし、血糖値を下げる。	ジャヌビア ネシーナ トラゼンタ テネリア など
スルホニル尿素薬	すい臓でのインスリン分泌を促すことで、インスリンを出しやすくし、血糖を下げる。	ジメリン、アベマイド アマリール・グルメピリド

### インスリン抵抗性を改善する薬

薬の種類	どのように働くか	名称例
ビグアナイド薬	空腹時になると、肝臓に貯蔵していた糖を分解し、血糖を上げる働きが起きる(糖新生という)。この糖新生を抑え、肝臓でのインスリンの働きを改善する。	メトホルミン塩酸塩 メトリオン メトグルコ グリコラン・メデット
チアゾリジン薬	肥満の人に多い「脂肪細胞が出す物質による高血糖」を抑える。大きくなった脂肪細胞を小さくする働きを持つ薬。脂肪細胞が小さくなることで、脂肪細胞が出す物質の量が減り、インスリン抵抗性を抑える。	アクトス ピオグリタゾン

### 腎臓ではたらく薬

薬の種類	どのように働くか	名称例
SGLT2阻害薬	腎臓での糖の再吸収を抑え、糖を尿に出すことで、血糖を下げる。	スーグラ、フォシーガルセフィ、デベルザ

薬がどのように働いているのかを知ることは大切です。例えば、チアゾリジン薬を処方されているにも関わらず、脂肪細胞が再び巨大化するような(体脂肪が増えるような)生活をしていると、薬の効き目があまり感じられなくなります。食事療法と運動療法は、薬が効果を十分発揮するためにも大切です。次号は、糖尿病治療第3段階「インスリン治療」についてお伝えします。

# 国民年金はいつ・どのような時にもらえるの？

☎市民保険課 国保年金係 ☎(27)3312  
熊本東年金事務所 ☎096(367)2503



## 20歳になったら国民年金

国民年金は、老後の暮らしや、生活の安定を損なうような“まさか”に備えて、働いている世代みんなで保険料を出し合い、世代間で生活を支え合う制度です。

20歳になった皆さんも、国民年金の加入者です。自分や大切な人のために保険料のお支払いや、免除などこの機会にぜひ国民年金について考えてみませんか。

“今”も“将来”も“老後”も、国民年金は一生のリスクの備えです。

今の“まさか”に

### 障害基礎年金

病気やけがで障害が残ったときに障害の程度に応じて受け取る年金

将来の“まさか”に

### 遺族基礎年金

一家の働き手が亡くなったときに子のある配偶者や子どもが受け取る年金

老後の“安心”に

### 老齢基礎年金

65歳以降、生涯(亡くなるまで)受け取ることができる年金

※ただし保険料に未納の期間があると、年金を受け取れなくなる場合があります。

## Q1 20歳になりました。国民年金加入の手続きは必要ですか？

A 手続きは不要です。20歳になった人には日本年金機構から国民年金に加入したことをお知らせしています。  
※厚生年金に加入している人を除く。

## Q2 国民年金の相談はどこでできますか？

A 市役所市民保険課国保年金係またはお近くの年金事務所（要予約）で相談可能です。  
また、「ねんきんネット」で、ご自身の年金情報を常時確認できます。「ねんきんネット」の初回登録は、マイナンバーカードが便利です。マイナンバーカードを持っている人は登録をお願いします。

## Q3 毎月の保険料はいくらですか？

A 令和5年度の国民年金の保険料は、月額 **16,520円（定額）** です。保険料は毎年度見直しがあります。

## Q4 保険料はどのようにして納めるのですか？

A 国民年金の保険料は納付書でのお支払いのほかに、申請により口座振替、クレジットカードでの納付も可能です。

## Q5 払いたいけど払えない・・・そんなときは？

A 「学生納付特例制度」と「免除・納付猶予制度」があります。国保年金係、各支所、年金事務所で申請が必要です。

### ★「学生納付特例制度」（ガクトク）

学生は、本人の所得が一定額以下の場合、国民年金保険料の納付が猶予されます。

### ★「免除・納付猶予制度」

学生以外の人で、収入の減少や失業などで国民年金保険料を納めることが、経済的に困難な場合に申請することで免除・猶予されます。\*承認には一定の所得基準があります。

## Q6 それぞれの制度を利用すると受け取れる年金額はどうなりますか？

A 学生納付特例、免除・納付猶予期間は、保険料を納めた場合よりも年金の受け取り額は少なくなります。承認された期間から10年以内であれば、納付（追納）することができ、将来受け取る年金額を増やすことができます。  
※承認を受けた期間の翌年度から起算して3年度目以降に保険料を追納する場合は、経過期間に応じた加算額が上乘せされます。

## Q7 付加年金って何ですか？

A 付加年金とは、老齢基礎年金の額を増額するために定額保険料に月額400円追加して納付することです。申出月からの開始となります。

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。

### 家庭児童相談・婦人相談

子どもについての相談は「家庭児童相談員」が、DVや離婚などについての相談は「婦人相談員」が相談に応じます。事前にお電話ください。

日 時 月曜～金曜(年末年始・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 ☎(27)3322

### 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ついて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(年末年始・祝日除く) 13:00～17:00

電話(ヤングテレホン) ☎(23)1139

✉ young01@city.uto.lg.jp

### ハローワーク宇城 地域職業相談室

専用の検索機(パソコン)での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

### 高齢者のための相談窓口(要予約)

地域包括支援センター(南段原町164-5)は、高齢者の様々な困りごとに対応する「総合相談窓口」です。専門のスタッフが対応しますので身近な相談窓口としてご利用ください。

日 時 月曜～金曜(年末年始・祝日除く) 8:30～17:15

☎ 地域包括支援センター ☎(24)1555

(協力相談窓口) ブランチ本町(うと地域総合ケアセンター内)

☎(23)5266 宇土・走潟担当

ブランチ西部(介護老人保健施設 景雅苑内)

☎(27)1010 網田・網津・緑川担当

### 高齢者のための無料職業紹介所

高齢者(おおむね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(年末年始・祝日除く)  
10:00～16:00

場 所 宇城保健所1階(総務福祉課内)

☎ 熊本高齢者無料職業紹介所 ☎(33)4667

(シニアジョブサボウキ)

### ジョブカフェ・宇城ブランチ(無料就労相談窓口)

仕事に関するいろいろな相談を受けています。利用料無料、予約制です。

対 象 者 再就職を希望する人、就職氷河期世代の人、若年者(学生含む)、保護者の人(ご家族)、学校の進路指導の先生など

日 時 月曜～金曜(年末年始・祝日除く) 10:00～17:00  
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

## 断っているのにしつこい勧誘電話 法律違反です

☎ 宇土市消費生活センター ☎(23)3251

#### 事 例

① 毎日のように「何にでも効く」という健康食品の勧誘電話がかかってくる。あまりにしつこいので購入を承諾してしまった。届いたサプリを飲んでみたが効果もないし、金額も約11万円と高額だ。年金生活で支払も厳しく、解約したい。

(80歳代)

② お得な電気料金のプランがあると電話がかかってくる。現在の契約業者や家族構成を聞かれるが、それには答えず「必要ない」と言っているのに、何度も電話がある。電話が来ないようにしてほしい。

(80歳代)

#### ひとこと助言

★ はっきり断っているのに、事業者が再度勧誘の電話をすることは、特定商取引法で禁止されています。しつこい事業者には、法律違反であることを伝え、きっぱり断りましょう。

★ 断る際は、事業者名、連絡先などを聞いた上で「いません」「興味ありません」「取引するつもりはありません」などと、はっきりした言葉で意思を伝えましょう。

★ 迷惑電話対策機能が付いた電話や留守電機能を活用して、知らない人からの電話にはすぐに出ないことも、しつこい勧誘電話対策として有効です。

★ 断り切れず購入しても、クーリング・オフなどができる場合があります。困ったときは、宇土市消費生活センターにご相談ください。

# 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。お気軽にご相談ください。

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

☎市消費生活センター ☎(23)3251

## 行政相談

国の行政機関などに対するご意見など、行政相談委員が相談に応じます。秘密は厳守します。ご相談ください。

期日 1月10日(水)、24日(水)  
場所 市役所2階会議室8  
時間 9:00~正午

☎総務省 熊本行政評価事務所 ☎0570(090)110  
総務課 行政係 ☎(27)3303

## 行政書士相談(要予約)

市民の皆さんが抱える、悩みや、問題を解決するお手伝いをするため、新たに令和6年1月から、熊本県行政書士会による無料相談会を実施します。毎月1回、第2金曜日に開催します。相続、遺言などの事でお困りの際はご相談ください。

日時 1月12日(金) 11:00~16:00  
場所 市役所1階ロビー(うと小路)  
定員 先着5人  
申込方法 電話でお申し込みください

☎総務課 行政係 ☎(27)3303

## 年金相談(無料・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。秘密は厳守します。お気軽にご相談ください。  
※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問い合わせください。

期日 1月4日(木)、18日(木)、2月1日(木)  
時間 10:00~15:00  
場所 福祉センター

☎☎熊本東年金事務所 お客様相談室 ☎096(367)2503

## 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(年末年始・祝日除く)  
9:00~16:00  
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

## 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 1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 商工振興係 ☎(27)3328

## 人権相談

人権問題や家庭問題など、人権擁護委員がさまざまな心配ごと、困りごとの相談に応じます。お気軽にご相談ください。

日時 1月18日(木) 13:00~16:00  
場所 市役所2階会議室8  
備考 上記以外にも月~金曜(祝日を除く)に、法務局宇土支局で相談に応じています。

☎法務局 宇土支局 ☎(22)0320  
総務課 行政係 ☎(27)3303

## こころの健康相談(要予約)

気分の落ち込みや不眠、人間関係の悩みなどのこころの健康相談に精神科医が応じます。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 1月11日(木)  
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

## 宇土ふれあい福祉相談所

ふれあい福祉相談(民生委員相談)を行っています。日常生活の中での困りごと、悩み事など、お気軽にご相談ください。ご相談に対しては、助言や援助、必要に応じて専門機関などへのご紹介も行います。来所が難しい人は、お電話での相談も受け付けています。まずはお気軽にお電話ください。

さまざまな相談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 毎週水曜 13:00~16:00  
成年後見相談 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 お問い合わせください

☎宇土市社会福祉協議会 ☎(23)3756

## 秋の叙勲

旭日小綬章 **杉本 信一**さん(74歳)

宇土市議会議員を平成10年10月～令和4年10月までの6期24年務める。任期中は、市議会議長や総務市民常任委員会委員長、議会運営委員会委員長などの要職を歴任。その他、過去に県指定重要無形文化財である宇土御獅子舞保存会の会長を務めるなど、地域伝統の継承にも携わる。令和5年からは行政区長を務めている。

私が議員に当選した平成10年は、定数24人中12人が新人議員へと入れ替わり、議会が大きく変わった年でした。議員全員で力を合わせ、より市民のための議会となるように議会改革に尽力しました。また、水害に強いまちづくりのために、水路や排水機場の整備などに力を入れました。

今後も議員時代と変わらず、住民にとって住みよい安全安心な地域づくりを続けていきたいと思っております。



11月11日(土)

### うき消防ふれあいフェア開催

宇土シティモール駐車場でうき消防ふれあいフェアが開催され、多くの来場者でにぎわいました。このフェアは、宇城広域連合消防本部が防火、防災意識を高めてもらうと毎年開催しているもので、消防車両や防災用品の展示、スタンプラリー、放水体験やけむり体験、AEDを使用した救命体験などがあり、多くの家族連れでにぎわいました。



消火器を使用して火消し体験を行う子ども

12月7日(木)

### 宇土幼稚園防火パレード

宇土幼稚園の園児が宇土幼稚園から宇土市役所庁舎までの間をカスタネットを鳴らし、「マッチ一本、火事の元」と大きな声で声をかけながら歩きました。市役所に着くと、保護者や来庁者が見守る中、全員で「ちびっこ消防隊」の歌を元気に歌いました。



市役所庁舎前で元気に歌う園児たち

11月13日(月)

### 鶴城中県選抜選手が表敬訪問

鶴城中から熊本県選抜選手として選出され、各大会で競技する10名が市役所を訪れ、結果及び大会への抱負を市長に報告しました。

**女子ハンドボール競技:**

高田芽生、内山穂乃佳、中川りのあ、松本心、三浦陽奈、高山由衣、八木杏歌、木村心遥

**女子バレー競技:**浅野陽南 **陸上競技:**入江璃旺



県選抜選手として選出された鶴城中の皆さん

11月16日(木)

### 宇土市・宇城警察署連絡協議会を開催

市民の安全・安心を確保し、平穏な地域社会の実現を図るため、犯罪被害者支援制度、交通安全に係るグリーンベルトの設置等について意見交換を行いました。



積極的な意見を交わす行政と警察関係者

11月23日(木)

## 船場川クリーン作戦実施

船場橋周辺で船場川クリーン作戦が実施されました。船場川クリーン作戦は「船場川十年後委員会」が年に2回開催している活動で当日は、地域住民や中学生など約50人が参加し約1時間、除草やごみを拾い2トントラック2台分のごみを集めました。

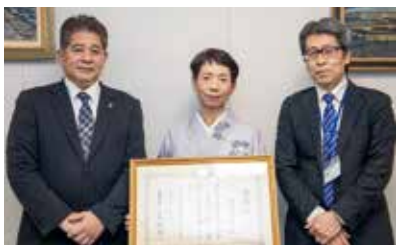


朝日が照らす早朝に船場川清掃

11月24日(金)

## 人権擁護委員感謝状贈呈式

人権擁護委員感謝状贈呈式が市役所で行われ、野村きよみさんに感謝状が贈呈されました。野村さんは、平成26年から9年間にわたり、人権の擁護と人権思想の普及に尽力されました。野村さんは「9年間はあっという間で、お子様の作文や絵から元気ももらっていました。ここで学んだことを地域にお返ししていきたいです。」と話されました。



人権擁護委員を務めた野村きよみさん(中央)、熊本地方法務局野村英雄支局長(右)

11月25日(土)

## 地区対抗ミニバレーで花園地区が優勝

宇土市地区対抗ミニバレーボール大会がecowin宇土アリーナで開催され、6地区から約70人が参加しました。当日はNPO法人うとスポーツクラブによるアジャタ大会も開催され、ニュースポーツを通して交流を深めました。ミニバレーボール大会の結果は次のとおりです。

優勝:花園地区 準優勝:宇土地区 3位:轟地区



優勝した花園地区の皆さん

11月23日(木)

## 県立大生と地元児童による網田まち歩き

熊本県立大生が地元児童と網田地区のみかん畑や海岸、神社などを歩き、動画を撮影することで一緒に地元の魅力を探るまち歩きイベントを行いました。昨年からは県立大と宇土市が協同で企画したもので今回が2回目の開催。県立大生5人と網田小の児童ら10人が2班に分かれて自由なテーマで動画を撮影し発表しました。



みかん畑でダンス動画を撮影する子どもたち

11月25日(土)

## 異世界迷宮マルシェ開催

市役所でeスポーツと謎解きを楽しむ「異世界迷宮マルシェ」が開催されました。

このイベントは、地域の若い世代を中心に楽しめるイベントを開催したいという思いから、地域おこし協力隊と岩古曾町でカフェを営む主婦らが合同で企画し開催。多くの家族連れでにぎわいました。



骨董品の中から鍵を見つける子どもたち

11月26日(日)

## うと産業祭2023開催

うと産業祭2023が本町4丁目一帯で開催され、地元の飲食店を中心とした44店舗の出店と特設ステージでは、園児のダンスや、宇土雨乞い太鼓保存会青年部による「宇土天響太鼓」が披露されました。赤ちゃんハイハイ競争もあり、多くの人でにぎわいました。



観戦者からの熱い応援を受けて力強く進む赤ちゃん

## チアダンス世界大会 優勝

城北高等学校3年 飯田 <sup>なる</sup>菜瑠 さん (岩古曾町)



チアリーディングのワールドカップ ポン ダブルス部門で初優勝した城北高チアダンス部の飯田 菜瑠さん(右)と三原さん(左)  
(城北高等学校提供)

10月6日(金)～8日(日)にかけて韓国ソウルで開催されたICU CHEERLEADING WORLD CUP SEOUL 2023で飯田菜瑠さんが世界一に輝きました。

さらに、11月26日(日)に東京都で開催された全国大会(ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP)でも大会2連覇を達成されました。

## Interview

チアダンスを始めたきっかけは？

5歳の時に初めてチアダンスを観ました。踊っている人も観ている人も楽しそうだったので、私もやりたいと思い、チアダンス教室に通い始めました。

世界一になられた時、どんな気持ちでしたか？

憧れの強豪 アメリカチームに勝つことができ信じられないくらい嬉しかったです。世界一というとても貴重な経験をさせていただきました。

これからの目標を教えてください。

私自身、競技者としての活動はこれで一区切りとなります。これからは、今後も続いていく城北高校チアダンス部の後輩たちに、しっかりと引き継ぎサポートしていきたいです。また、将来は専門学校でスポーツインストラクターの勉強後、チアダンス協会のインストラクターオーディションに合格し、インストラクターとして全国で活躍していきたいです。

### 【大会結果】

ICU CHEERLEADING WORLD CUP SEOUL 2023  
Pom Doubles部門 – World Champion

ALL JAPAN CHEER DANCE CHAMPIONSHIP 2023  
高校生編成 Pom部門 Small 1位

12月11日(月)

### 鶴城中学校が門松を贈呈

鶴城中の生徒会から代表して1年生の森田大晴さん、中島辰徳さん、前原悠希さんの3名が市役所に来庁し、門松を贈呈されました。この門松は、生徒会活動や部活動でお世話になった校区内の企業や施設に対し、生徒たちが手づくりのものを毎年贈呈しているものです。森田さんは「皆さんにとって来年が楽しい1年になるように気持ちを込めて作りました。作るのは難しかったですが、喜んでもらうことができよかったです。」と話されました。



鶴城中生徒会の皆さん(左)と太田耕幸教育長(右)

12月13日(水)

### 空手道七生会 全国大会で活躍

空手道七生会の選手2人が市役所を訪問し、九州大会・全国大会の結果と次の大会への出場を報告しました。

#### 走瀧小4年 田代昊太郎さん

- ・第2回光進杯全九州空手道選手権大会リアルチャンピオンシップ九州3次予選大会 優勝
- ・第9回全日本少年少女空手道選手権ジュニア空手リアルチャンピオンシップ 出場

#### 走瀧小6年 田代琳太郎さん

- ・第22回カラテ界のあしたのジョーをさがせ！全国選抜優勝大会 優勝



全国で活躍する空手道七生会の皆さん(左)



## 善意

### 花苗を寄贈いただきました

公益社団法人宇土法人会様から花苗(5,068株)を寄贈いただきました。この花苗は、11月18日(土)~12月2日(土)の花いっぱい運動で中央公園などに植栽しました。



花いっぱい運動で植樹した花

### 絵画を寄贈いただきました

数々の作品展で賞を受賞されている日本画家林良助様(元教員)に宇土市に関連する御輿来海岸と船場橋の絵画2点を寄贈いただきました。



日本画家 林良助様(右)

### 児童書を寄贈いただきました

株式会社川口登建設様から走潟小学校に児童書を寄贈いただきました。



(株)川口登建設様(中央)と走潟小学校の皆さん

## 行政運営の財源として寄附をいただきました

活動目的を定めず、広く行政運営の財源として有効に活用させていただきます。誠にありがとうございました。

### 明治安田生命保険相互会社

会社内で「私の地元応援募金」として宇土市にゆかりのある社員の皆さまから集められた募金をご寄附いただきました。



明治安田生命相互保険会社  
熊本マーケット開発推進部長 福住 薫様(右)

### 宮本 光成 様

宮本様(東京都在住)は宇土市出身で、長年にわたり本市に寄附をいただいておりますが今回は本市に直接ご訪問いただきご寄附をいただきました。



宮本 光成様(左)

## 網田小・中学校に寄附をいただきました

30年前に網田中を卒業した卒業生24人が地元の小・中学校を応援しようと寄附金を出し合い、網田小・中学校それぞれに寄附されました。



寄附を行った網田小・中の卒業生(左)と受け取る網田中石川純子校長(右)

広告

## 正社員を募集します!

職種 営業職(正社員) 1名

給与	191,150~253,570円 (一律手当含む)	休日	土曜日、日曜日 その他会社カレンダーによる
仕事内容	馬肉製品の販売 熊本県内のルートセールス、 得意先への対応	待遇	昇給あり、賞与年3回(前年度実績) 業務手当、精皆勤手当、家族手当あり 交通費支給(当社規定)
勤務時間	8:10~17:20(休憩80分)	勤務地	熊本営業所(宇城市松橋町)

問い合わせ先

〒869-0511 熊本県宇城市松橋町曲野3495-1  
TEL:080-2006-4054 株式会社大成 熊本営業所 松崎 まで

海外産馬肉を専門に取り扱っております。

馬刺し、馬肉が好きな方ご連絡お待ちしております。一緒に働きましょう。



## 📣 第8回地域伝統芸能祭

一時を越え、心を結ぶー 地域の誇りが輝く、伝統の祭典。

ご家族やお友達と共に、民族芸能の魅力と伝統が織りなす、熱い祭りにぜひ、ご参加ください。

日時 1月28日(日)13:00開場

タイムテーブル

13:30神事 - 14:00開演 - 16:00終演

入場料 無料

出演団体 中江岩戸神楽(阿蘇市)、鬼木白太鼓踊り(人吉市)、  
宇土御獅子舞(宇土市)、松山花棒踊り(宇土市)、  
宇土雨乞い大太鼓保存会(宇土市)

📞宇土市民会館 ☎(22)0188



## 📣 未来を託す子どもたちを大人みんなで支えよう 第5回「UTO♥ハートリレー」

悩みを抱える子供たちに向けた大人からの応援メッセージを伝えるため、大人たちはハートメッセージを背負い、市内の各小中学校を巡り、ゴールの宇土市役所までメッセージをつなぎます。子どもたちに「地域の大人たちが支えている」という安心感と「やればできる」勇気を伝えます。皆さんぜひ、沿道での応援をお願いします。

日時 2月3日(土)10:00スタート

スタート地点

東部コース ありあけ保育園(花園町)

西部コース 網田小学校(下網田町)

※大人から子どもたちへの応援メッセージ(標語)も募集しています。

📞宇土市PTA OB有志の会

田代☎090(2716)5306

## 📣 令和5年度西部方面音楽まつり 地域とともに 未来をひらく 我ら防人

日時 2月12日(月・祝)

第1回公演 14:00~15:40(開場 13:00)

第2回公演 18:00~19:40(開場 17:00)

公募時期 1月10日(水)まで

場所 市民会館シアーズホーム夢ホール  
(熊本市市民会館)

参加部隊 西部方面音楽隊、第4音楽隊、第8音楽隊、  
第15音楽隊、自衛太鼓隊

ゲストバンド 米海兵隊第3海兵機動展開部隊  
音楽隊、専修大学熊本玉名高等学校吹奏楽部

詳しくは西部方面隊ホームページをご覧ください。

<http://www.mod.go.jp/gsdf/wae/>

📞西部方面総監部総務部広報室

☎096(368)5111 内線(2455)

## 📣 宇土・宇城・美里 在宅医療住民フォーラム はなそう つなごう あなたの想い ～はじめよう人生会議～

基調講演として、熊本県出身で「医療を患者さんの身近なものに」との信念で取り組んでおられる、看護師であり医療コーディネーターにお越しいただき、これからの人生の備えについて講演いただきます。

日時 2月10日(土)13:30~15:30

場所 宇城市小川総合文化センター

ラポート(文化ホール)

対象者 宇城圏域の住民など

参加費 無料

📞高齢者支援課 高齢者支援係

☎(27)3320

## 📣 市民のひろばへの投稿を募集します

楽しいイベントや会員募集など、皆さんが知らせたいと思う情報を投稿してください。営利目的など掲載できない場合もありますので、ご了承ください。

申込期間 掲載月の前々月末日

※末日が休日の場合は前日

枠サイズ 約25文字×13行

(タイトル除く、画像含む)

※紙面の都合上、掲載面が大小することがありますが、ご了承ください。

申込方法 原稿を直接またはメールで提出してください。

※必ず連絡先(電話番号)を記載してください。

📞(☎)秘書政策課 秘書広報係

☎(27)3300 (M)kouhou01@city.uto.lg.jp



人権・男女共同参画・生涯学習で輝くまちづくり

# ハートフルフェスタ 2024 in うと

入場無料!

基調  
講演

## 突然、僕は殺人犯にされた

～ネットの被害者・加害者にならないために～

講師

### スマイリーキクチさん

1972年東京都北千住生まれ

1993年より漫才コンビ「ナイトシフト」として1年半活動後、コンビ解散。

その後、毒舌漫談スタイルのピン芸人としてテレビ・ラジオ等で活躍中。

1999年、身に覚えのない事件の殺人犯だとネット上で書き込まれ、言われなき誹謗・中傷を受け続ける。

2010年、著書『突然、僕は殺人犯にされた』～ネット中傷被害を受けた10年間～(竹書房)を発売し話題になる。

2019年(一社)インターネット・ヒューマンライツ協会を立ち上げ、代表を務める。

現在は、タレントとして活躍するなか、自身の体験を基にネット犯罪の恐怖、その対策などについて各地で講演活動中。



#### プログラム

12:00	開場
12:30	オープニング 鶴城中学校特別支援学級太鼓演奏 人権擁護委員活動紹介 鶴城中学校バトン部演技
13:00	開会 主催者挨拶 宇土市子ども人権作品表彰 宇土中・高生徒人権学習発表 大人から子どもたちへの 応援メッセージ
14:05	基調講演
15:15	閉会

日時

(令和6年)

2月3日(土) 12:30～

(開場12:00)

会場

宇土市民会館大ホール

託児無料サービス

託児(1歳から就学前まで)をご希望の方は、市総務課までお知らせください。

本館ロビーにて

パネル展を同時開催

宇土市子ども人権作品、水俣病学習壁新聞、生涯学習講座等のパネルを展示します。是非ご覧ください。



お問合せ

宇土市総務課行政係

宇土市教育委員会事務局生涯活動推進課生涯学習係

TEL 0964-27-3303

TEL 0964-22-6510

主催 宇土市・宇土市教育委員会・宇土市人権教育推進協議会 共催 くもと人権啓発活動地域ネットワーク協議会



# 図書館だより

1月のおすすめ図書

- 開館時間 平日・土：9:30～18:00  
日・祝日：9:30～17:00
- 休館日 毎週木曜、毎月第4金曜日、年末年始
- 問い合わせ 宇土市立図書館 ☎(22)4512



図書館HP

幼児向け

PICKUP 01

## さぼてんぼうや

石津 ちひろ 文  
世界文化ブックス



ぼくは、さぼてんぼうやのさぶ。妹のはなこと公園に行くとお祭りがひらかれていた。はなこはくじびきで、ぼくが欲しかったユニフォームを当てで…。クスッと笑えて、ほっこり温かい、さぼてんぼうやのきょうだい愛と友情物語。

小学生低学年向け

PICKUP 02

## さようならプラスチック・ストロー

ディー・ロミート 文  
光村教育図書



海をよごし、海で暮らす生きものたちをおびやかすプラスチック・ストロー。ストローの発明と改良の歴史、プラスチックごみの影響や環境問題の解決策などを描く。SDGsを考え行動するための絵本。

小学生高学年向け

PICKUP 03

## 月さんとザザさん

角野 栄子 作  
小学館



歩く家「スミコさん」で一人暮らしするザザさんは、毎日朝から晩までもんぱかり言っているひねくれ者。そんなザザさんのところに、月さんは気まぐれにやってきて、おもしろい話をしてくれて…。ゆかいな物語。

中高生向け

PICKUP 04

## いじめられっ子だった弁護士が 教える自分の身のまもり方

菅野 朋子 著  
草思社



自身もいじめを受けた被害者である弁護士が、いじめに立ち向かい、自分の身を守るための法的知識と具体的手段を紹介。さらに、心のセーフティネットの作り方、学校へ行けなくなった子どもたちと親へのメッセージなども収録。

一般向け

PICKUP 05

## スピノザの診察室

夏川 草介 著  
水鈴社



京都の地域病院で働く内科医・雄町哲郎は、かつては大学病院で数々の難手術を成功させ、将来を嘱望された凄腕医師だった。哲郎の力量に惚れ込んでいた大学准教授の花垣は、愛弟子の南茉莉を哲郎のもとに送り込むが…。

一般向け

PICKUP 06

## 家で死ぬということ

石川 結貴 著  
文藝春秋



入院も施設入所も拒み、住み慣れた家でひとり暮らしを続けた父。終末期の父に付き添い、介護し、死にゆく傍らでその一部始終を見ていた著者が、父と自身に降りかかった様々な出来事を綴り、「家で死ぬ」というリアルを伝える。

## 新春特別企画！ 「としょみくじ」



チャートをYESかNOで選択して、到着したジャンルから、気になる袋を選んでみてください。次、読む本に迷っている人！読みたい本が見つかるかもしれませんよ！

期間：1月5日（金）からなくなり次第終了

場所：図書館2階 一般室

貸出期間：2週間

限定25袋!!先着になります。貸出は1人1袋まで。

## 新春特別企画！！ 「おみくじをひこう！」

図書館でおみくじを引いて、今年の運を試してみませんか？

期間：1月5日（金）からなくなり次第終了

場所：図書館1階 児童室

対象：本を10冊借りた人

おみくじは1人1回まで

大吉を引いた人には、景品のプレゼントがあります。

おみくじには、当館所蔵の中から選んだ“オススメの本1冊”も記載。種類も100通りありますので、どんな本が載っているかお楽しみに！



# 読書感想画コンクール

秋の読書週間に募集した読書感想画コンクールには、市内の保育園・幼稚園から175点の応募がありました。入選者は次のとおりです。

## 市長賞

網津保育園 まきの そら(年長)  
「三びきのやぎのらがらどん」  
を読んで



## 教育長賞

網津保育園 いたう はると(年長)  
「おむすびころりん」を読んで



## 特選

轟保育園 にしやま さや(年長)  
「てぶくろ」を読んで



## 特選

宇土東保育園 よこむら つむぎ(年長)  
「いっすんぼうし」を読んで



### 審査員の先生より

どの作品にも、わくわくした気持ちや、その情景などが描かれており、伝わってくるものがありました。審査では、その思いを汲み取る努力をしながら選ばせていただきました。絵に表す際、その子の思いを知り、表現の手助けとなる声掛けが必要です。主役のみの表現もありましたが、それらを引き立てる「わき役」の存在に気づかせてあげると、もっと豊かな表現に繋がっていくと感じました。今後も読書に親しみ、絵を楽しんでくれることを願っています。

賞名	氏名	年齢	本のタイトル	園名
市長賞	牧野 蒼	年長	三びきのやぎのらがらどん	網津保育園
教育長賞	伊藤 悠仁	年長	おむすびころりん	網津保育園
特選	横村 紬	年長	いっすんぼうし	宇土東保育園
特選	西山 紗彩	年長	てぶくろ	轟保育園
入選	野中 蓮太郎	年長	だいくとおにろく	宇土東保育園
入選	仲原 凜	年長	スイミー	宇土東保育園
入選	立川 唯華	年長	はらぺこあおむし	宇土東保育園
入選	小川 彩音	年長	はらぺこあおむし	宇土エンゼル保育園
入選	殖木 大成	年長	ぞうくんのさんぼ	宇土エンゼル保育園
入選	長谷 薫	年長	ぞうくんのさんぼ	宇土エンゼル保育園
入選	坂本 紬夢	年長	いつもいっしょに	宇土ありあけ保育園
入選	前坂 瑠璃	年長	ともだちのひっこし	宇土ありあけ保育園
入選	貴嶋 剛琉	年長	アリのかぞく	宇土ありあけ保育園
入選	水口 千煌	年長	オニのサラリーマン じごくの盆やすみ	宇土ありあけ保育園
入選	藤本 怜	年長	すてきな三にんぐみ	たんぼぼ保育園
入選	坂田 蒼心	年長	三びきのやぎのらがらどん	たんぼぼ保育園
入選	中川 心邑	年長	にじいろのさかな	たんぼぼ保育園
入選	西島 雅優	年長	おまえうまそうだな	轟保育園
入選	米村 陽向子	年長	ともだちや	轟保育園
入選	栗山 心優	年長	ぞうくんのさんぼ	はなぞの保育園
入選	伊藤 結惶	年長	すてきな三にんぐみ	はなぞの保育園
入選	中村 朱華	年長	わたしのワンピース	はなぞの保育園
入選	内田 隼仁	年長	おふくさんのおふくわけ	走湯保育園
入選	橋本 依那	年長	そらまめくんのベッド	走湯保育園
入選	工土 涼平	年長	だいくとおにろく	宇土幼稚園
入選	内田 真太郎	年長	ガラスのなかのくじら	花園幼稚園
入選	内田 翔大	年長	まんじゅうこわい	網津保育園
入選	古田 花	年長	しあわせなふくろう	肥後っこ保育園

# 読書感想文コンクール

令和5年度読書感想文コンクールには、小学生の部45点、中学生の部18点、合計63点の応募があり、下記の皆さんが入賞となりました。入賞作品は、文集にて各学校に配布予定です。(宇土市立図書館にも展示します。)

賞	学校名	学年	名前	作文タイトル
金賞	走湯小	3	杉内 綜真	「しゅくだいドッチボール」を読んで
	宇土東小	4	河野 智隼	心のホームラン
	宇土中	3	江上 穂香	素直でいること
	緑川小	2	村田 岳	「きみがいるからたのしい」を読んで
銀賞	宇土東小	3	沼田 駿斗	「化石のよぶ声がきこえる」を読んで
	宇土小	5	氏原 咲桜	命の大切さ
	走湯小	6	小山 楓愛	わたしの一番大切なもの
	住吉中	2	稲田 優那	「僕は上手にしゃべれない」を読んで
	住吉中	3	宮田 美玖	時代を越えて伝える

銅賞	緑川小	3	坂東 青空	しっばいからまなぶこと
	走湯小	1	林田 陽翔	「ハーナンとクーン」をよんで
	宇土東小	2	富田 航平	「それで、いい!」を読んで
	宇土小	4	栗之丸 瑞季	「しっばいにかんぱい!」を読んで
	宇土小	6	土田 琉生	「すみれ島」を読んで
	宇土東小	4	高山 陽幸	「給食室のいちにち」
	鶴城中	2	田所 希美	「檸檬先生」を読んで
	鶴城中	2	山口 千陽	「ピリギャル」を読んで
	鶴城中	2	岩崎 達郎	「白球」を読んで思ったこと



市内小中学校で働いているALTの先生が日常を紹介するコーナーです。ぜひ翻訳に挑戦してみてください。



今月は  
アンドレ先生

英語

Happy New Year, Uto City!

This is the second New Year's celebration I've experienced since moving to Japan. I'm still getting used to the New Year's traditions and climate. Being from South Africa, I am used to a different kind of celebration. Here in Japan, the New Year is celebrated in winter; we have "osechi"; and we have "hatsumode" too! In South Africa however, New Year's Day is celebrated in the summer. On December 31st, we usually have New Year's Eve parties on the beach and set off fireworks at midnight. On New Year's Day, we spend the morning and afternoon having a barbecue with our friends and family. We call it a "braai" in South Africa! I hope someday you can experience a summer New Year celebration too!

日本語訳

宇土市、明けましておめでとうございます!

日本に来てから2回目のお正月です。お正月の伝統や気候にはまだ慣れていません。南アフリカ出身なので、違う種類のお祝いに慣れていません。ここ日本では、お正月は冬に祝います、おせちもあるし、初詣もあります! 南アフリカでは、お正月は夏に祝います。12月31日にはビーチで年越しパーティーをし、真夜中には花火を打ち上げます。元旦の午前中と午後は、友人や家族とバーベキューをします。南アフリカではこれを「ブライ」と呼びます! いつかみんなも、夏の新年を祝う体験ができるといいですね!

▽皆さんの今年の目標は何ですか? 私は、1月号で取材した、植田明依さんの「挑戦し続ける人で在りたい」という言葉が心に刺さり、今年の目標は「挑戦」に決めました。この世界には私はまだ知らないこと、体験したことが無いことがたくさんあると思います。バンジージャンプ、海外旅行、富士山を登るなど上げるときりがありません。今ここにいることに感謝しながら恐れずにいるんなことに挑戦していきたいです。▽私にとって、お正月といえは餅です。私の家では機械ではありませんが、毎年家族で餅つきをしています。年に一度の餅つき

編集後記

で私が一番楽しみにしているのは、蒸したてのもち米に醤油をかけて食べることです。蒸したてのもち米は、つぎつぎもちもちで餅とは違った触感を楽しむことができます。最高においしいです。皆さんは、餅といった何餅を思い浮かべますか? 私はあんこ餅です。私の職場には無類のあんこ好きの先輩がいます。引き出しには常に羊羹をストックしていて、お饅頭を食べるときは、粒あん、こしあん、どっちも好きすぎで両方食べます。係内でもよく、粒あんこしあん論争をするのですが、なかなか決着がつかせません。私は断然こしあん派なのですが、皆さんはどちら派ですか?

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)

- ▽入地町 人見 一明 亡子 千穂 (五二)
  - ▽住吉町 奥村 哲憲 亡母 ヨシエ (九九)
  - ▽松山町 竹本 幸勇 亡母 ムメカ (二〇四)
  - ▽松原町 松田 みどり 亡母 杉本 喜久代 (九二)
  - ▽松山町 市原 一 亡子 良一朗 (四六)
  - ▽松山町 本田 富貴子 亡父 治義 (九四)
  - ▽網津町 河野 誠也 亡父 義正 (八五)
  - ▽宮庄町 奥村 美栄子 亡夫 照男 (九二)
  - ▽古城町 濱田 登美子 亡夫 洋一 (八一)
- 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。(※12月10日受付分までを掲載)

香典返し

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
(R5.11.30現在)	(R5.11 ~ 11.30)	(R5.11 ~ 11.30)	(R5.11 ~ 11.30)
人口 36,403人 (+ 7人)	発生件数 61件 (+ 3件)	認知総数 124件 (+ 8)	発生件数 6件 (- 1件)
17,525人 (+ 4人)	負傷者数 84人 (+ 14人)	不同意わいせつ 5件 (+ 5)	建物火災 4件 (+ 2件)
18,878人 (+ 2人)	死者数 0人 (± 0人)	空き巣 3件 (+ 3)	その他火災 2件 (- 3件)
16,055世帯 (+ 14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 1件 (+ 1)	おうち時間 家族で点検 火の始末
		自転車盗 25件 (+15)	
		車上ねらい 1件 (- 1)	
		万引き 17件 (- 3)	
		※速報値であり変更になる場合があります。( ) は前年同月比	

※ QR コードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。

## 地域おこし協力隊が着任しました！

11月1日から2人の地域おこし協力隊が着任し、活動を始めています。プロフィールと活動内容は次のとおりです。  
空き家を“売りたい”“貸したい”“処分に困っている”“管理ができない”とお考えの人はご相談ください。

☎ まちづくり推進課 市民活動支援係 ☎(27)3306



よしはら なおき  
**吉原 直希さん**  
出身地：東京都三鷹市  
資格：宅地建物取引士、  
管理業務主任者

- 活動内容
  - ・移住希望者の相談対応
  - ・空き家バンク制度の運営業務
  - ・空き家流通、定住・移住促進に向けた企画・立案・実施
- メッセージ  
海や山などの自然が好きで宇土市にやってきました。現在網田で一人暮らしをしています。地域のことを教えてください。



とみ ひろし  
**富 洋士さん**  
出身地：熊本市

- 活動内容
  - ・空き家の相談対応
  - ・空き家バンク登録物件の維持管理
- メッセージ  
空き家などの相談ごとの解消につながるような存在になれるよう頑張ります。

### 地域活性化起業人の活動報告

#### ニッポンフードシフト (農林水産省の取り組み)へ参加しました!!

農林水産省の取り組みの1つで、Z世代を中心に日本の食品自給率について関心をもっていただくための運動です。

本市は、熊本県内の自治体では初の推進パートナーになっています。

九州地区の推進イベント：

「食から日本を考える。NIPPON FOOD SHIFT FES.熊本」では、熊本県を代表する農家として、宇土市の小森ファームさんが紹介されました。



※KABによる特番・熊本駅前イベントステージでのトークセッションが開催されました。



(掲載サイト写真)



特設サイト



宇土市  
取組紹介サイト

# HAPPY BIRTHDAY!!

3歳までのお子様の写真を募集しています  
申込期限 誕生日の前月10日  
※10日が休日の場合は前日  
申込方法 右記QRコードから  
お申込みください(先着15人)

