



# 宇土

1

2025 No.1156  
広報うと

[ 今月の表紙 ]

12月14日(土)に鶴城中で行われた  
門松制作で協力しながら  
門松を作る生徒たち

特集

## ミス・インターナショナルアジアパシフィック2024 植田明依さん 独占インタビュー 挑戦の先に見た世界の舞台、その先へ



発行・編集/宇土市・秘書政策課  
TEL:0964(27)3300  
HP:<https://www.city.uto.lg.jp/>  
mail:kouhouu01@city.uto.lg.jp

UD FONT  
by MORISAWA

VEGETABLE OIL INK  
広報うとは地元にやさしい「植物油インキ」を使用しております。  
印刷事業所／株式会社西川印刷

※ QR コードは株式会社ソニーエフエフの登録商標です。

Q 広報うと

【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。  
右記QRからご確認ください。



■健診

■相談

■市民

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(右記QR)へお問い合わせください。  
☎(22)0188



日 Sunday	月 Monday	火 Tuesday	水 Wednesday	木 Thursday	金 Friday	土 Saturday
12/29 上野小児科医院(小) 城之浦町 ☎(22)0324 幡手耳鼻咽喉科 クリニック (耳・ア・小) 南段原町 ☎(24)1187	12/30 尾崎医院(内) 本町1丁目 ☎(22)0241 くまもと心療病院 (精・神) 松山町 ☎(22)1081	12/31 本多医院 (内・リウ・泌) 浦田町 ☎(23)23692	1/1 元日 もろが整形外科医院 (整) 旭町 ☎(23)2341	2 松田内科循環器科 クリニック(内・循) 三拾町 ☎(23)6555	3 幡手耳鼻咽喉科 クリニック (耳・ア・小) 南段原町 ☎(24)1187	4
うと日曜朝市						
5 みどりかわ クリニック(内・小) 野鶴町 ☎(22)1171 くまもと心療病院 (精・神) 松山町 ☎(22)1081	6	7	8 資源ごみの日 ごもりびと (ひきこもり)相談会 P8 14:00~16:00 福祉センター 1階 相談室 行政相談 P19 9:00~正午 市役所 2階会議室8	9 1歳6か月児健診 (R5年6月生) P15 保健センター 年金相談(要予約) P19 10:00~15:00 福祉センター 親子ふれあい 広場 P15 11:00~11:30 児童センター	10 行政書士相談 P19 11:00~16:00 市役所 1階ロビー (うと小路)	11
12 七川医院(外・消) 浦田町 ☎(22)0555 高浜眼科医院(眼) 城之浦町 ☎(22)0108 (事前予約必要) マイナンバーカード 休日交付 9:00~正午 市民保険課市民係	13 成人の日 宇土中央クリニック (内) 浦田町 ☎(22)1600 吉野整形外科(整) 高柳町 ☎(22)6000	14 6か月児健診 (R6年6月生) P15 保健センター	15	16 2歳児歯科健診 (R4年6月生) P15 保健センター 年金相談(要予約) P19 10:00~15:00 福祉センター 親子ふれあい広場 (英語教室を開催) P15 11:00~11:30 児童センター	17 健康相談(要予約) P15 保健センター	18 未来食堂 11:00~14:00 銀乃船
19 尾崎医院(内) 本町1丁目 ☎(22)0241 上野小児科医院(小) 城之浦町 ☎(22)0324	20 3か月児健診 (R6年9月生) P15 保健センター	21 (事前予約必要) マイナンバーカード 夜間交付 17:15~19:30 市民保険課市民係	22 行政相談 P19 9:00~正午 市役所 2階会議室8	23 3歳児健診 (R3年6月生) P15 保健センター 人権相談 P19 13:00~16:00 市役所 2階会議室7 司法書士無料相談 P19 13:00~16:00 市役所 2階会議室8	24 カミカミ離乳食 教室(要予約) P15 保健センター	25 親子ふれあい広場 P15 11:00~11:30 児童センター 空き家対策セミナー P2 18:30~20:00 市役所 1階会議室1
26 かなもり地域ケア クリニック(内・胃) 築籠町 ☎(22)0017 やまもと泌尿器科 クリニック(泌・性) 南段原町 ☎(58)1411	27 空き家に関する 相談会 P2 13:30~15:30 市役所 2階会議室5	28	29	30 子育て講座(つどいの広場サンサン) P15 10:00~11:30 宇土市保健センター 2階 和室 親子ふれあい 広場 P15 11:00~11:30 児童センター	31 健康相談(要予約) P15 保健センター	2/1
2/2 福田医院(内・小) 本町3丁目 ☎(22)0002 むらかみ眼科 クリニック(眼) 南段原町 ☎(22)6600	2/3	2/4	2/5 資源ごみの日	2/6 1歳6か月児健診 (R5年7月生) P15 保健センター 年金相談(要予約) P19 10:00~15:00 福祉センター	2/7 健康相談(要予約) P15 保健センター	2/8

## CONTENTS

- 3 2025年頭あいさつ  
 4 挑戦の先に見た世界の舞台、その先へ  
 6 宇土市網田コミュニティーセンター施設と使用料のお知らせ  
 7 くらし情報  
 15 子育て情報  
 16 令和7年度から健診の申し込み方法が変わります  
 18 転倒による骨折を予防しましょう  
 19 くらしの無料相談窓口  
 20 知っておきたい国民年金  
 21 シリーズ私たちと人権102  
 22 うとのできごと  
 26 消費者トラブル注意報  
 鶴城中学校職場体験を市役所で受け入れました  
 27 ありがとう宇土！  
 28 市民のひろば  
 29 温故知新 うと学だより  
 30 図書館だより  
 32 「宇土中高の今」～創造・挑戦・感動～香典返し  
 33 おトクなクーポン  
 35 ハッピーバースデー  
 36 カレンダー

# 空き家対策セミナー・相談会を開催します

## 空き家対策セミナー

- ▶日時:1月23日(木) 18:30~20:00
- ▶場所:市役所 1階 会議室1
- ▶演題:令和6年度(2024年度)空き家対策セミナー～住まいの将来について考える～
- ▶講師:司法書士 中山 貴博 氏
- ▶対象者:市内に在住の人・空き家の所有者(予定含む)
- ▶参加費:無料
- ▶定員:30名程度
- ▶申込:電話、FAXまたはメール、郵送、都市整備課窓口にてお申し込みください。
- ▶申込締切:1月6日(月)まで

## 空き家に関する相談会

- ▶日時:1月27日(月) 13:30~15:30
  - ▶場所:市役所 2階 会議室5
  - ▶相談者:司法書士 中山 貴博 氏
  - ▶対象者:市内に在住の人・空き家の所有者(予定含む)
  - ▶参加費:無料
  - ▶定員:4組  
(1組あたり30分間の予定)
  - ※定員に達した場合は、お断りさせていただく場合があります。
  - ▶申込:電話、FAXまたはメール、郵送、都市整備課窓口にてお申し込みください。
  - ※定員に達しない場合は、空き家対策セミナー時に申し込みできます。
  - ▶申込締切:1月23日(木)
- 問申都市整備課 建築住宅係  
 ☎(27)3332 ☎(22)6031  
 Mtoshi05@city.uto.lg.jp



## データで見る宇土市

人口・世帯数 (R6.11.30現在)	交通事故発生件数 (R6.1.1~11.30)	火災発生件数 (R6.1.1~11.30)
人口: 36,145人 (-9人)	発生 件 数 54件(-7件)	発生 件 数 12件(+6件)
男性: 17,405人 (-6人)	負傷者 数 67人(-17人)	建物火災 4件(±0件)
女性: 18,740人 (-3人)	死 者 数 2人(+2人)	その他火災 8件(+6件)
世帯: 16,191世帯 (+13世帯)	( )は前年前月比 ( )は前月比	( )は前年前月比 準備よし!あなたを守る 反射板 守りたい 未来があるから 火の用心

## 今月の表紙

12月14日(土)に鶴城中で門松制作が行われました。生徒会や部活動などの生徒が集まり、お世話になった人たちへの感謝の気持ちを込めて門松を制作しました。



宇土市議会議長  
野口 修一

あけましておめでとうございます。年頭に当たり、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、健やかに新春をお迎えのこととお慶び申し上げます。日頃から市議会に対する多くのご支援とご協力に深く感謝申し上げます。

昨年を振り返りますと、1月1日の能登半島地震、そして9月の能登半島豪雨災害が思い出されます。私は一個人として3月に被災地へボランティア活動に出向き、被災家屋の片付けや学校での炊き出しなどを行い、宇土市民から託された義援金を輪島市に届けてまいりました。被災地での甚大な被害を目の当たりにし、常に市民一人一人が自分事と捉え、日頃の備えが必要であると改めて感じた次第です。

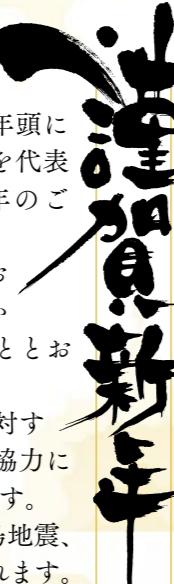
宇土市議会では、藤井前議長の下で1年以上に亘った議会改革検討会による協議が終了しました。本年はその結果を実行に移していくとともに、昨年設置した議会改革特別委員会において、議員定数・報酬、費用弁償、選挙運動費用、女性議員増加への取組などの協議を進めてまいります。

また、昨年春に始まった宇土市と台南市との国際交流事業は、行政、議会のみならず、今後の市の経済・文化・教育・市民交流を大きく発展させ、特に、子どもたちの世界への興味が広がることを期待しています。

全国的な課題として、地方の人口減少があります。その原因の一つに、若い女性たちの都市部への流出が挙げられますが、これは地方にも原因があると考えています。地方には、変わらない「男性優位」の環境や慣習が残っていることが多いため、男女共同参画社会の考えを取り入れ、仕事や生活面で若い女性たちから「宇土市はいいね」と思っていただけるまちを目指さなければならないと思っています。

宇土市議会では、これまで同様、地域産業の発展と住民福祉、教育環境の向上はもとより、「魅力あるまち」を目指して尽力してまいります。今後とも皆さまの一層のご支援とご協力を心からお願い申し上げます。

結びに、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し、新年のご挨拶といたします。



謹んで新春のご祝詞を申し上げます。

市民の皆様には、日頃より市政運営に格別のご理解とご協力を賜り、心よりお礼を申し上げます。

4期目の所信表明で掲げた「10年先、20年先の未来へつなぐまちづくり」に着手し、早3年が過ぎようとしています。

その間、特に注力してまいりましたのは、地域社会の持続に必要な定住人口の維持とその確保に向けた取組で、撒いた種が少しずつ芽吹き始めています。

昨年は、企業や移住者、就業者に対する補助金を新設するなど、企業誘致や定住・移住を推進するための支援策の拡充と強化に努めました。

また、図書館機能を併設し、誰もが気軽に利用できる「多目的交流施設」の整備にも着手しました。引き続き、市民の皆様から寄せられた期待に応えられるよう、地域への愛着や親しみが感じられる施設づくりを推進してまいります。

さらに、市の魅力を広く発信するため親善大使を新設し、初代大使に植田明依さんと本橋馨さんを任命しました。お二人のご活躍により、市のイメージアップが図られています。

加えて、市のキャッチフレーズとロゴマークを「九州のどまんなか宇土市」と定め、新たなプロモーションもスタートさせました。今年も、市の認知度向上を目指し、このフレーズを合言葉に市の魅力を発信してまいります。

そして、国際交流事業では、台南市との友好交流協定の締結が現実味を帯び、今春の調印に向けて調整を進めています。締結後は、経済や観光、文化に加え、特に、次代を担う子どもたちが国際感覚を身につけ、将来、海外で活躍できるよう、教育交流を通してグローバル人材の育成を推進します。

さて、今年は、市政の舵取り役として4期目を締めくくる節目の年となります。その大切な節目を「年男」として迎える今年、自らに課すテーマは“前進”です。これまで取り組んできた「未来へつなぐまちづくり」が、本市の成長を形作る礎となるよう、座右の銘である進取敢為(※)の精神で市政を“前進”させてまいります。

市民の皆様には、今後とも市政に対する深いご理解と温かいご支援をお願い申し上げます。

結びに、令和7年が皆様にとりまして、平穏で実り多い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申し上げます。

※進取敢為:自ら進んで物事に取り組み、困難があってもやり遂げる



宇土市長  
元松 茂樹

3 | 2025.1 | 3

# 挑戦の先に見た世界の舞台、その先へ

本市の親善大使を務める植田明依さんが、11月12日(火)に東京都で開催された、第62回ミス・インターナショナル世界大会2024に出場し、4つの大陸別に各国の代表同士で選ぶ特別賞「ミス・アジアパシフィック」に選出されました。世界の舞台で活躍する植田さんに、コンテストにかけた思いと今後の挑戦について伺いました。

## 目標だった世界への挑戦

「コンテストに挑戦して良かった。3年前、一步踏み出した自分にありがとうと言いたい。晴れやかな笑顔で話すのは、11月にミス・インターナショナル世界大会に出場し、ミス・アジアパシフィックを受賞した植田明依さん。3年前、ミス・クマモトに挑戦を決意したその時から、世界大会の舞台に立つこと、世界一位になることを目標に進んできた。「やっと、世界大会のステージに立てた。そして、ミス・アジアパシフィックという称号をいただいてホッとしている。」と安堵の表情を浮かべる。

同時に悔しい思いも…。「ベスト8に名前が呼ばれなかつた時、これで終わった。」と悔しさをにじませる。「今まで関わってきた人たちに、この人が代表で良かった。と思ってもらえるような結果を残したかった。」と負けず嫌いな一面を見せる。しかし、植田さんは前向きだ。「今となれば、1位に選ばれた人と選ばれなかつた人の気持ち、両方を経験することができて良かった。」この経験を通じて一層輝きを増した植田さんの姿が、今後も多くの人々に勇気を与えるだろう。



宇土市親善大使  
ミス・インターナショナル アジアパシフィック  
2024  
うえだめい  
植田 明依さん

## 71か国が集う、世界が近く

大会期間中の2週間、世界71か国から各国の代表が日本に集まり、共に石川や新潟などで日本の文化や料理を体験した。各国の代表と過ごす中で、世界が近く感じたという。「戦争や自然災害に苦しむ、ウクライナやスペインなどの代表も参加していく、遠い国の話が隣にいる子の話になつた。ひとごとではあるが、隣に当事者がいる。そんな現実と一人一人が向き合つてそれぞれが思い合つていた。これが、国際平和なんだと感じた。」と誇らしげに話す。昨年のインタビューで「世界中の方々をおもてなしできるよう英語の勉強に力を入れる。」と話していた植田さん。受賞したミス・アジアパシフィックは、代表同士の投票で決定する。アジアの中で一番良かったと評価されたことは、おもてなしができていた証だらう。

## やっぱり宇土市は素晴らしい

世界の舞台で戦つてきた、植田さん。今宇土市の子どもたちに伝えたいこととして、身近にあるものにもう少し目を向けてほしいと話す。「世界を見て思うのは、やっぱり宇土市は素晴らしい所だと

「これまで経験した私の挑戦をみんなに共有すること。それを次の挑戦にしたい。」と植田さんは目を輝かせながら話す。「私は、学校教育が好きなので、講話などで、私の経験を子どもたちに還元したい。さらに、ウォーキングやマイク・ヘアなどの面から、熊本台で戦つた経験や世界レベルの美を宇宙、さらには熊本に広げてくれるだろう。また、応援してくれた宇土や熊本の皆さんとの美に貢献したい。」世界の舞台で恩返ししたいと話す。「コンテストに

出場したこと、人とのつながりが格段に増えた。市の親善大使に任命していただいたのも、挑戦しなかつたらできなかつたこと。地元の良さを、全国や世界に伝えていきたい。」



## 納税証明書を請求される人へ

例年、2月・3月は、確定申告などのため税務署の窓口が大変混雑し、納税証明書の発行に時間がかかる場合があります。請求は、なるべくこの時期を避けていただきますようお願いします。なお、パソコンやスマートフォンからe-Taxを利用してPDFファイル形式による電子納税証明書の交付請求を行うことで、税務署に出向くことなく受け取りまでの手続きを行うことが可能です。また、受け取ったPDFファイルの電子納税証明書は、自宅などのプリンタから何枚でも印刷して使用することができます。詳しくは、e-Taxホームページをご覧ください。ご不明な点がありましたら、国税相談専用ダイヤルをご利用ください。

### ▶国税相談専用ダイヤル：

☎0570(00)5901※ナビダイヤル  
<https://www.e-tax.nta.go.jp>

または [e-Tax](#) [検索](#)

## 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6年1月～令和6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。

問 税務課 市民税係  
 ☎(27)3313

## 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ので、詳しくはお問い合わせください。

問 市民保険課 市民係  
 ☎(27)3311

## マイナンバーカードの特急発行の受け付けが始まっています

新生児やカードを紛失した人、海外からの転入者など、特に速やかなマイナンバーカードの交付が必要となる人を対象に、カードの申請から受け取りまでが最短1週間で完了する「マイナンバーカードの特急発行」の受け付けを開始しています。対象となる人や必要書類など、特急発行の申請には条件がありますので、申請を希望される人は、市民係窓口かお電話にてお問い合わせください。

※紛失などによる再発行での特急発行を希望される場合、2,000円の手数料がかかります。あらかじめご了承ください。

問 高齢者支援課 介護保険係

☎(27)3321

## ～分別しルールを守って捨てましょ～

### ◆年始ごみ収集カレンダー◆



#### 【お知らせ】

- ごみ収集は、下表のとおり行います。
- ×の日は回収しませんので、ごみを出さないでください。
- 自己搬入ごみは、10kgあたり200円の手数料が必要となります。

ごみの収集状況		12/29 (日)	12/30 (月)	12/31 (火)	1/1 (水)	1/2 (木)	1/3 (金)	1/4 (土)	1/5 (日)	1/6 (月)	1/7 (火)	1/8 (水)
燃えるごみ 6:30~8:30までに 出してください。	月・木の地区	×	○	×	×	×	×	×	×	○	×	×
	火・金の地区	×	×	○	×	×	×	×	×	×	○	×
埋立ごみ・ 小型家電類	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 6:30~8:30までに 出してください。	全地区	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○	
宇城クリーンセンター (☎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) (☎22)6090への自己搬入受入		○	○	○	×	×	×	○	○	○	○	
し尿汲取り・浄化槽清掃		×	×	×	×	×	×	×	○	○	○	
常設資源ごみ回収所(市役所東側駐車場)		×	×	×	×	×	×	×	○	○	○	

※ プラごみの収集は、1月8日(火)から回収します。

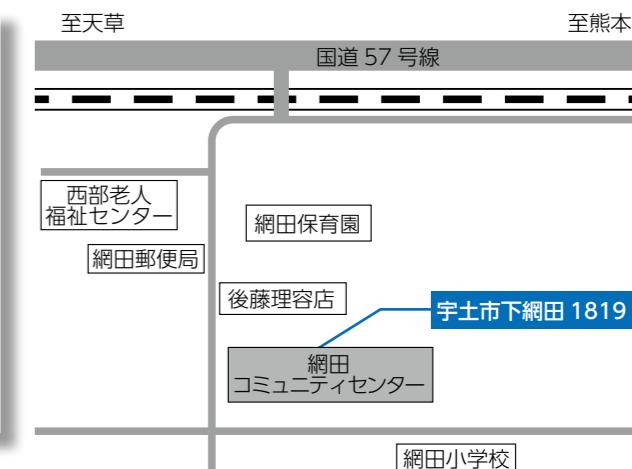
※1月の資源ごみ収集日は、1月8日(火)です。

## 宇土市網田コミュニティセンター“じとらす”施設と使用料のお知らせ

市役所支所機能と公民館機能、防災拠点としての機能を併せ持つ、網田コミュニティセンター“じとらす”が**1月24日(金)**から利用できます。

開館時間は9時～22時です(祝日、年末年始は休館)。皆さまのご利用をお待ちしております。

問 網田公民館 ☎(27)0491(月～土9:00～正午)



### 使用料

区分	使用料(1時間あたり)		
	研修室1	研修室2・会議室・調理室	多目的室
A	200円	150円	100円
B	400円	300円	200円
C	1,200円	900円	600円

使用料 A は、営利を目的としないときの料金  
 使用料 B は、営利を目的としないが、入場料その他これに類するものを徴収するときの料金  
 使用料 C は、営利を目的とするときの料金

定 数
研修室1：63人
研修室2：27人
会議室：30人
調理室：24人
多目的室：20人

※研修室1と2は、間仕切り壁のため開放することができます。

種別	室名	使用料
冷暖房	研修室1(1台あたり)	300円
	研修室2	300円
	会議室	300円
	調理室	300円
	多目的室	200円
ガス	1回あたり	500円

※ 研修室 1 には、冷暖房機が 2 台あります。



## 宇土市『認知症サポーター』 ステップアップ研修

認知症サポーター養成講座修了者(オレンジリングを持っている人)向けの講座を開催します。認知症の人への対応方法などの振り返りを含め、より深く学べる実践的な内容です。

- ▶日時:2月1日(土)  
10:00~11:15 (9:30開場)
- ▶場所:市役所 別館 講習室
- ▶定員:20人程度  
※定員に達したら締め切ります。
- ▶講師:市認知症地域支援推進員
- ※事前申し込みが必要となります  
ので下記まで連絡をお願いします。

問市地域包括支援センター  
☎(24)1555

## 障がいのある人を対象 とした職業訓練生の募集

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(金)です。詳しくは「熊本県立高等技術専門校」のホームページをご覧ください。

問熊本県立高等技術専門校  
☎096(297)9915

## 介護予防サポーター養成講座 受講生募集のお知らせ

介護予防サポーターは、地域で行われている『お元気クラブ』などで体操の指導や、安全に楽しく運営が行えるようサポート(お手伝い)する有償ボランティアです。本講座では、健康に関する知識や貯筋トレーニング・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、サポーターとして一緒に活動してみませんか?

※車いすへの移乗などの介護技術を学ぶ講座ではありません。

- ▶日時:2月3日(月)、2月10日(月)、2月17日(月)、2月25日(火)
- ▶場所:市役所別館2階講習室
- ▶料金:無料
- ▶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
- ▶定員:15人程度
- ▶申込:1月24日(金)までに下記までお電話または窓口にてお申し込みください。

問高齢者支援課 高齢者支援係  
☎(27)3320



## 令和7年度 宇土市会計年度任用 職員(パートタイム)を募集します

- ▶募集職種・人数・条件など:  
市ホームページ、ハローワークへ1月14日(火)に掲載予定です。
- ▶任用期間:4月1日から1年間
- ▶申込期間:1月14日(火)~31日(金)  
※募集する職種や業務内容などは、担当部署へお問い合わせください。

問総務課 人事係 ☎(27)3302

## 宇土市社会教育委員兼公民館 運営審議会委員を公募します

応募方法など詳しくは市ホームページをご覧いただくか、下記までお問い合わせください。

- ▶種別:社会教育委員兼公民館運営審議会委員
- ▶募集人数:2人
- ▶職務内容:社会教育に関して年4回程度、意見交換し提言いただきます。
- ▶任期:4月1日から2年間
- ▶募集期間:1月6日(月)~27日(月)  
※当日消印有効
- ▶報酬:日額5,100円

問生涯活動推進課 生涯学習係  
☎(22)6510

## くまもと若者サポートステーション 公開講座・出張相談会in宇城

働くことに一步踏み出したい若者をサポートします。

- ▶日時:1月17日(金)  
13:30~16:00 (13:00開場)
- ▶場所:ウイングまつばせ視聴覚室
- ▶内容:  
1部:くまもと若者サポートステーション事業説明  
2部:大谷翔平選手の愛読書『論語』に迫る論語講師:松崎昇氏  
閉会後、個別相談を実施
- ▶対象者:15歳から49歳までの無職の人、保護者、関係機関、その他興味のある人など
- ▶参加費:無料
- ▶申込方法:電話、ホームページの申し込みフォームより当日参加も可能

問くまもと若者  
サポートステーション ▲申し込み  
フォーム

☎096(365)0117

✉kumamoto-saposute@mica.dti.ne.jp

## 漏水調査を実施します

水道水の効率的活用を推進するため、市が委託した専門業者が、道路に埋設されている水道本管からご自宅の敷地内に設置してある水道メーターまでの漏水調査を行います。調査員は、市が発行した業者名・氏名を記載した「身分証明書」と「漏水調査」の腕章を携帯し、調査を行います。(※留守の場合でも調査を行います。)「調査内容」水道メーターや止水栓から発生する音を調査し、漏水の有無を判断します。作業は1~3分程度で終了します。

- ▶調査期間:1月上旬~3月上旬
- ▶調査会社:(株)日本スイコー
- ▶場所:本町1丁目~6丁目、上網田町、下網田町、戸口町、赤瀬町  
問上下水道課 管理建設係  
☎(22)6636

## 都市対抗駅伝の応援を お願いします

都市対抗熊日駅伝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。昨年まで開催していた熊日都市対抗女子駅伝は、都市対抗熊日駅伝に統合されました。

### ・第51回都市対抗熊日駅伝

- ▶日程:2月9日(日)
- ▶場所:天草市陸上競技場から上通アーケード前までの18区間 100.5km。

※宇土市民会館前に中継所が設置され、選手が通過する12:50頃は交通規制により渋滞が予想されます。

問生涯活動推進課 スポーツ振興係  
☎(23)2642

## スポーツ安全保険に 加入しましょう!

スポーツ安全保険の令和7年度加入受付が3月から始まります。「小さな掛金・大きな補償」を合言葉に、活動中の万一のケガや賠償責任に備え、スポーツ活動、文化活動、ボランティア活動、地域活動、レクリエーション活動など、4人以上のアマチュア団体・グループでご加入できます。保険の詳しい内容はホームページまたは下記までお問合せください。

問(公財)スポーツ安全協会

☎0570(087)109

☎03(5510)0033



## 地区対抗駅伝競走大会の応援をお願いします

市内6区間14.8kmのコースを市内7地区の代表が争います。ぜひ応援をお願いします。

- ▶日時:1月13日(月・祝) 10:00運動公園グラウンドスタート

区	選手	距離	出発・中継所・ゴール
1区	小学生	1.5km	運動公園グラウンド
2区	フリー	3.6km	宇土市役所
3区	中学生	2.5km	轟公民館
4区	女子フリー	1.1km	ecowin 宇土アリーナ
5区	フリー	3.6km	宇土市役所
6区	フリー	2.5km	轟公民館
ゴール		14.8km	ecowin 宇土アリーナ

問生涯活動推進課 スポーツ振興係 ☎(23)2642

## 広告

ご不要になった車査定無料  
すべて買取ります!

軽自動車・普通自動車・トラック・  
バス・フォークリフト・トラクターなど

LINEからお気軽に  
お問い合わせください!  
引き取りご希望の方も  
ご相談ください!

株式会社 カネムラエコワークス  
【宇土本社】宇土市岩古曽町2063番地1 https://www.kk-kanemura.co.jp/



**KANEMURA  
ECO WORKS**  
最先端設備と確かな技術  
限りある金属資源をそれぞれに  
合った方法で選別・回収し、  
再生原料としてリサイクルすることが  
私たちの仕事です。  
質の高い資源リサイクルで私たちは  
持続可能な社会の実現を目指します。

お気軽にお問い合わせください HPはこち  
TEL(0964)22-0715

## 広告 介護アシスタントを募集しています!

(令和6年度 熊本県介護職員確保支援事業補助金対象事業)

宇土市内3つの高齢者施設で介護職の業務補佐をして頂ける方を探しています。  
貴方の働く時間等に応じて高齢者の方々の生活支援をしてみませんか。



【詳しい問い合わせ先】  
社会福祉法人順風会 特別養護老人ホーム西城園 事務部



養護老人ホーム芝光苑  
宇土市南段原町161-1  
TEL 22-2111(代)

特別養護老人ホーム照古苑  
宇土市南段原町161-2  
TEL 22-4100(代)

特別養護老人ホーム西城園  
宇土市下網田町1905  
TEL 27-0555(代)



## 市内中小企業者の経営安定貸付に対する利子補給金制度のお知らせ

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。

### ▶申請対象者:

- ・市内に本社もしくは本店または支店もしくは事業所を有する法人、個人事業者
- ・市税などの滞納がないこと
- ・熊本信用保証協会の保証対象となる業種を営むこと
- ・補給金の交付対象となる融資制度の利子に対する国または他の地方公共団体の補給金の交付を受けていないこと

### ▶対象となる融資:

- 令和2年3月2日～令和3年2月28日に借入れた(1)～(8)の融資
- (1)熊本県金融円滑化特別資金(新型コロナウイルス感染症対策分)
- (2)熊本県金融円滑化特別資金(セーフティネット保証4号新型コロナウイルス感染症対策分)
- (3)熊本県金融円滑化特別資金(危機関連保証新型コロナウイルス感染症対策分)
- (4)日本政策金融公庫による新型コロナウイルス感染症特別貸付
- (5)日本政策金融公庫による小規模事業者経営改善資金融資事業(マル経融資)(新型コロナウイルス感染症対応枠)
- (6)日本政策金融公庫による生活衛生改善貸付(新型コロナウイルス感染症対応枠)
- (7)商工組合中央金庫による新型コロナウイルス感染症特別貸付
- (8)前各号に掲げるもののほか、新型コロナウイルス感染症に起因する経営安定のための貸付で市長が認めるもの

### ▶補給金の額など:

- ・令和6年1月1日～12月31日(利子の支払いが後払いとなっている場合は令和6年2月1日～令和7年1月31日)に支払った利子額
- ・補給対象期間は累計して36ヶ月以内、または補給金累計が100万円に達するまで

※申請に必要な書類などは市ホームページをご確認ください。

### ▶申請期間:

2月28日(金)まで

問商工観光課 商工振興係 ☎(27)3328

## 旧優生保護法にかかる補償金等の申請受付開始について

1月17日金から、昭和23年から平成8年までの間に、旧優生保護法に基づき優生(不妊)手術や人工妊娠中絶を受けられた人に対する補償金などの受付が始まります。

### 1補償金

- ▶対象:旧優生保護法に基づく優生手術を受けた人、配偶者、本人や配偶者が亡くなっている場合は遺族
- ▶支給額:本人 1,500万円、配偶者 500万円

### 2優生手術・人工妊娠中絶一時金

- ▶対象者:旧優生保護法に基づく優生手術または人工妊娠中絶を受けた人(現在ご存命の人)
- ▶支給額:①優生手術 320万円 ②人工妊娠中絶 200万円

問熊本県旧優生保護法相談窓口 ☎096(333)2352

## 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6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
- ⑤2月14日(金)に宇土市民体育館(ecowin宇土アリーナ)で開催する自転車安全利用講習会を受講する人

※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6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年を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)

### 自転車安全利用講習会

▶日時:2月14日(金)

▶場所:宇土市民体育館(ecowin宇土アリーナ)

▶料金:無料

▶対象:上記①～⑤の要件すべてに該当する人

▶定員:10人程度(先着順)

▶申込:下記まで電話で予約をお願いします。

問高齢者支援課 高齢者支援係

☎(27)3320



## 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。市営住宅ではペットの飼育はできませんのでご注意ください。申し込み数が募集する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。

▶受付期間:1月6日(月)～31日(金)

▶受付場所:宇城広域連合事務局 総務課 企画財政係

▶受付時間:9:00～正午まで、13:00～16:00まで  
※時間厳守

▶提出方法:郵送または持参

▶提出種別:①建設工事、②測量・コンサルタント業務、③物品製造

▶有効期間:4月1日から令和9年3月31日まで(令和7・8年度の2か年)  
詳しくは宇城広域連合のホームページをご確認ください。

問宇城広域連合事務局 総務課  
企画財政係 ☎(32)4144

## 図書館協議会の委員を募集します

図書館の運営に市民の意見を反映するため、協議会委員を募集します。応募方法など、詳しくは市ホームページをご覧いただくか、お問い合わせください。

▶募集人数:1人程度

▶職務内容:他の委員とともに、年3回程度図書館運営について意見交換を行い、提言をいただきます。

▶任期:4月1日から2年間

▶報酬:日額5,100円

▶募集期間:1月14日(火)～31日(金)

問市立図書館 ☎(22)4512

## 令和7・8年度宇城広域連合 競争入札 参加資格審査申請書の受付について

宇城広域連合が発注する①建設工事、②測量・建設コンサルタントなどの業務、③物品製造などに係る入札に参加を希望される人は、競争入札参加資格審査申請書の受け付けを行いますので申請書をご提出ください。詳しくは、宇城広域連合のホームページをご覧ください。

▶受付期間:1月6日(月)～31日(金)

▶受付場所:宇城広域連合事務局 総務課 企画財政係

▶受付時間:9:00～正午まで、13:00～16:00まで  
※時間厳守

▶提出方法:郵送または持参

▶提出種別:①建設工事、②測量・コンサルタント業務、③物品製造

▶有効期間:4月1日から令和9年3月31日まで(令和7・8年度の2か年)  
詳しくは宇城広域連合のホームページをご確認ください。

問宇城広域連合事務局 総務課  
企画財政係 ☎(32)4144

## 無料のスマートフォン教室を実施します

市民を対象に無料のスマートフォン教室を実施します。教室ではスマートフォンを貸し出しますので、まだスマートフォンをお持ちでない人も参加できます。  
※開催日が近い教室は予約が埋まっている可能性があります。教室のスケジュールなど詳しくは、12月号の広報紙をご確認ください。

### ①車両型スマホ教室

▶開催日:1月20日(月)、2月10日(月)

▶定員:各回3人まで※先着順

▶申込方法:電話予約

問車両型スマホ教室予約窓口

☎0800(111)9442

(9:00～17:00)[土日祝日受付可]

### ②対面型スマホ教室

▶開催日:1月29日(水)、2月12日(水)

▶定員:各回20人まで※先着順

▶申込方法:電話予約

問まちづくり推進課 DX推進室

☎(27)3307(平日9:00～17:00)

※参加人数が定員に達しない場合は中止となる場合があります。  
あらかじめご了承ください。

広告

新卒採用

## 歯科衛生士になりませんか??

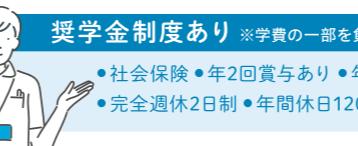
2025年度夏 移転リニューアル

専門学校卒 ¥252,000～

移転新規開業 増員のため

大卒 ¥272,000～

県下最大規模の医療法人施設



●

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



徳治会歯科医院



[旧吉永歯科医院] TEL:(訪問)0964-32-5893 (外来)0964-32-5801



## スタート

令和4～6年度の間に市の健診を受けた。  
※市の健診・・・集団健診、個別健診  
※人間ドック、社会保険被扶養者の特定健診、個人で受けた健診は含まれません。

- 下記に該当する。  
 ●乳がん検診無料対象  
昭和59年4月2日～昭和60年4月1日生まれ  
 ●子宮頸がん検診無料対象  
平成16年4月2日～平成17年4月1日生まれ

過去3年間に受けた健診項目と同じ項目の受診券が、2月下旬に郵送されます。  
3年間のうち一度でも受診した項目は全て対象となります。受けた項目が年度によって異なる場合、直近に受けた健診項目になります。  
そのため健診の申し込みは不要です。

\* 健診項目の内容については、受診券でご確認ください。  
\* 郵送による大腸がん検診の受診券は10月の送付になります。



オンラインで申し込み  
QRコードを読み取り、市ホームページからお申し込みください。



電話で申し込み  
健康づくり課 ☎(27)3324

### こんなときは？

- 集団健診の項目を追加・変更（一部キャンセルなど）したい。  
集団健診当日に受付でお申し出ください。  
大腸がん検診を追加する場合は事前に検査キットを送りますので、大腸がん検診追加申し込み用QRコードまたは健康づくり課へ電話でご連絡ください。  
※特定健診・高齢者健診・胃がん検診・腹部超音波健診は飲食後（少量の水は除く）、10時間以上空けて健診を受けてください。
- 健診の受け方を変更したい。  
例) 集団健診から個別健診へ変更したい。  
希望する受診券が同封されていない場合は、オンラインまたは電話でお申し込みください。
- 健診をキャンセルしたい。  
キャンセルの連絡は不要です。健診未受診の人にはご案内のハガキを送ることがありますのでご了承ください。

大腸がん検診  
追加申し込み  
はこちら



# 令和7年度から健診の申し込み方法が変わります

問健康づくり課 健康推進係 ☎(27)3324

これまで毎年1月に、40歳以上の全世帯へ翌年度の健診申込調査票を送付していましたが、申し込みの簡素化と受診率向上の観点から、申込調査票は送付せず、以下のとおり申し込み方法を見直しました。

①下記の●に該当する人は、申し込み不要で2月下旬に受診券を送付します。

- 過去3年間で市健診を受けたことがある人
- 乳がん検診無料対象者（昭和59年度生まれ）と子宮頸がん検診無料対象者（平成16年度生まれ）
- 30～74歳の宇土市国民健康保険に加入している人

②上記に該当しない人で健診受診を希望する場合は、隨時オンラインまたは電話で申し込みを受け付けます。

## 集団健（検）診

※各種健診とがん検診が同時に受診できます。地域の会場・検診車での受診です。

実施時期：4～10月の38日間を予定。日時はお住まいの住所で振り分けます。指定された日時は変更できます。変更方法については、2月下旬に送付する受診券をご確認ください。

	内 容	料 金	対 象 (年齢はR3.3.31現在)
特定健診	問診・診察・身体計測・検尿・血圧・血液検査 ※医師の判断により、心電図、眼底検査を実施。 特定健診は心電図全員実施。	無料 800円	30～74歳の市国保加入者 後期高齢者医療被保険者
胃がん検診	胃部X線撮影（バリウム）	1,500円	
大腸がん検診	便潜血検査（2日間便採取）	500円	
肺がん検診	胸部レントゲン撮影	500円	
腹部超音波検診	超音波検査による内臓の撮影	1,000円	
	超音波検査	800円	18～39歳の女性
乳がん検診	マンモグラフィー検査（2方向） マンモグラフィー検査（1方向）	1,500円 1,100円	40～49歳の女性 50歳以上の女性
子宮頸がん検診	子宮頸部の細胞診検査	1,500円	18歳以上の女性
骨粗鬆症検診	踵部の超音波検査 ※ 40・45・50・55・60・65・70歳は半額	1,000円	18歳以上の女性
前立腺がん検診	血液検査（PSA測定法）	1,000円	18歳以上の男性

## 個別健（検）診

特定健診、高齢者健診、子宮頸がん検診、大腸がん検診は個別健（検）診を選ぶこともできます。  
対象は、集団健診と同じです。

	内 容	料 金	受診場所	実施時期
特定健診	問診・診察・身体計測・検尿・血圧・血液検査 ※医師の判断により、心電図、眼底検査を実施	無料 800円	指定する市内医療機関	
高齢者健診				4～12月
子宮頸がん検診	子宮頸部の細胞診検査	2,100円	田山産科婦人科医院	
大腸がん検診	便潜血検査（2日間便採取）	500円	郵送による検査	10月中旬～12月

### 人間ドックの費用助成について

市国民健康保険加入者で、令和7年度中に40・45・50・55・60・65・70歳に該当される人には人間ドックの費用助成があります。対象者には1月に通知を送付しますので、詳細については通知でご確認ください。

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。全ての相談日は年末年始・祝日を除きます。

相談種目	日時	場所	問い合わせ・申し込み先ほか	
消費生活相談	月曜、火曜、水曜、金曜 10:00~16:00	市消費生活センター (市役所別館1階)	電話相談か来庁かメールによる相談 問市消費生活センター ☎ (23)3251	
暮らしの行政相談	1月8日(木)、22日(木) 9:00~正午	市役所2階 会議室7、8	当日会場で申し込み 問総務課 行政係 ☎ (27)3303 定員3人程度	
行政書士相談 (要予約)	1月10日(金)、2月14日(金) 11:00~16:00	市役所1階ロビー (うと小路)	電話かホームページから申し込み 問総務課 行政係 ☎ (27)3303 定員5人	
年金相談 (要予約)	1月9日(木)、16日(木) 2月6日(木) 10:00~15:00	福祉センター	問熊本東年金事務所お客様相談室 ☎ 096(367)2503	
自立相談	月曜~金曜 9:00~16:00	うと自立相談センター (宇土市社会福祉協議会内)	問うと自立相談センター ☎ (23)3756	
司法書士相談 (要予約)	1月23日(木) 13:00~16:00	市役所2階 会議室8	電話で申し込み 問商工観光課 商工振興係 ☎ (27)3328	
人権相談	1月23日(木) 13:00~16:00	市役所2階 会議室7	当日会場で申し込み 問総務課 行政係 ☎ (27)3303	
宇土 ふれあい 福祉 相談所	ふれあい 福祉相談 毎週水曜 13:00~16:00	宇土市社会福祉協議会	【申込不要】 問宇土市社会福祉協議会 ☎ (23)3756	
	成年後見 相談 毎月第1金曜 13:00~16:00		【申込必要】 法律相談の予約受付は毎月1日から8人まで ※初回の人優先 問宇土市社会福祉協議会 ☎ (23)3756	
	法律相談 (要予約)		お問い合わせください	
	不動産相談 (要予約)		お問い合わせください	
ふくしの相談窓口	月曜~金曜 8:30~17:15	福祉課 ふくしの相談窓口	問福祉課 ふくしの相談窓口 ☎ (22)1111 (内線433)	
こころの健康相談 (要予約)	1月14日(火) 14:00~16:00	宇城保健所 相談室	問宇城保健所 ☎ (32)1207	
家庭児童相談・ 女性相談	月曜~金曜 8:30~17:15	子育て支援課 こども家庭センター	問子育て支援課 こども家庭センター ☎ (27)3322 ※ご相談の際には、事前にお電話ください。	
ヤングテレフォン	月曜、水曜 13:00~17:00	電話かメールによる相談	問ヤングテレフォン ☎ (23)1139 ✉ young01@city.uto.lg.jp	
高齢者	高齢者のための 相談窓口(要予約)	月曜~金曜 8:30~17:15	問地域包括支援センター ☎ (24)1555 轟・花園・全地区 プランチ本町(うと地域総合ケアセンター内) ☎ (23)5266 宇土・走瀬担当 プランチ西部(介護老人保健施設景雅苑内) ☎ (27)1010 網田・網津・緑川担当	
就労	ハローワーク宇城 地域職業相談室	月曜~金曜 9:30~17:00	市役所別館2階	問地域職業相談室 ☎ (26)1003
	ジョブカフェ・ 宇城プランチ (無料就労相談窓口)	月曜~金曜 10:00~17:00	宇城地域振興局1階 (松橋町久具400-1)	問ジョブカフェ・宇城プランチ ☎ (32)1529

## 転倒による骨折を予防しましょう

市の後期高齢者の全体の医療費(入院+外来)の第1位は「骨折」です。骨折すると寝たきりになるなど、介護が必要なことがあります。慣れ親しんだ自宅で長く元気に暮らせるよう転倒を予防し、強い骨を保つための食事や適度な運動を心がけましょう。(食事は広報うと9月号を参照ください)

問健康づくり課 健康推進係 ☎ (27)3324

### 転倒予防のトレーニング

いずれの運動も、膝や腰に痛みがある場合には無理せず、医師に相談してください。

#### 椅子からの立ち座り運動

立ち上がり運動で、太ももの筋肉を強化しましょう。

- 1セット  
10~15回
- 2セット  
行いましょう。



#### 片足立ち運動

- 片足ずつ10秒  
10~15回  
行いましょう。



#### 足踏み 語想起運動

- なるべく早く  
足踏みしましょう。
- 足踏みしたまま、  
5秒間言葉を  
発しましょう。
- 5秒間を5セット  
行いましょう。



#### 前後ステップ 語想起運動

- 左足を前→右足を前→左足を後ろ→右足を後ろ
- 左足を前にするタイミングで言葉を想起しましょう。
- 課題を変更しながら1分間を3セット足踏みしましょう。



床面にあるものは、全て転倒につながる危険物です。

日頃から整理整頓を心がけ、床面には物を置かないように心掛けましょう。

- ①電気コードは、壁に沿わせたりして、つまずかないようにしましょう。
- ②衣類、本、新聞などは床に置いたままにせず、すぐに片付けましょう。
- ③座布団やラグマットはつまずきの原因になるため、なるべく使用しないようにしましょう。



\*公益社団法人日本理学療法士協会理学療法ハンドブックから引用

人はつまずいて転倒しそうになった時、転ばないように踏ん張ります。踏ん張る時、力を入れる時、人は奥歯を噛みしめています。ここで大事になってくるのは、歯のかみ合わせです。後期高齢者医療になると、毎年度、歯科口腔検診を自己負担400円で受けることができます。今年度まだ受けられていない人は問い合わせください。

# 自分の「特権」に気づこう ～差別をなくしていくために～

## ■マジョリティ(社会的多数者)とマイノリティ(社会的少数者)

マジョリティ(社会的多数者)とは、数の多さだけではなく、社会や人間関係の中により多くのパワー(権力)をもっている側のことを指します。

マイノリティ(社会的少数者)は、社会や人間関係の中で、よりパワー(権力)が少ない側のことを指します。(例)以下は一例です。

マジョリティ (社会的多数者)	マイノリティ (社会的少数者)
日本人(日本国内) 障がいのない人 異性愛者	外国人、在日コリアン、 アイヌ民族など 障がいのある人 LGBTQ(性的少数者)

## ■自分にとっては当たり前のことかもしれないけれど…

「特権」とは、マジョリティ(社会的多数者)の側にいることで、苦労することなく受けられる恩恵のことです。  
 ・階段しかない建物や、点字ブロックがない歩道でも移動に困らない。  
 ・音や音楽が鳴らない信号機でも横断歩道を渡ることができる。  
 ・好きになる相手の性は自分と異なる性で、異性と結婚できる。  
 ・生まれ育った所を理由に結婚を断られたり、差別を受けたりしない。

こういったことがマジョリティ(社会的多数者)の「特権」と言われても、普段意識することなく生活しているため、ピンとこないかもしれません。しかし、マイノリティ(社会的少数者)の側にいる人からは、その「特権」がはっきりと見えています。

例えば、異性間での結婚は、日本の結婚制度が利用できますが、現時点では同性間の結婚では利用することができません。難なく結婚制度を利用できる「特権」をマジョリティ(社会的多数者)は持っています。また、人種・民族的マイノリティ(社会的少数者)の人は、ヘイトスピーチなどの差別・偏見にさらされることがありますが、国内で暮らす日本人はマジョリティ(社会的多数者)であるがゆえ、人種差別を受けない「特権」を持っていると考えることができます。

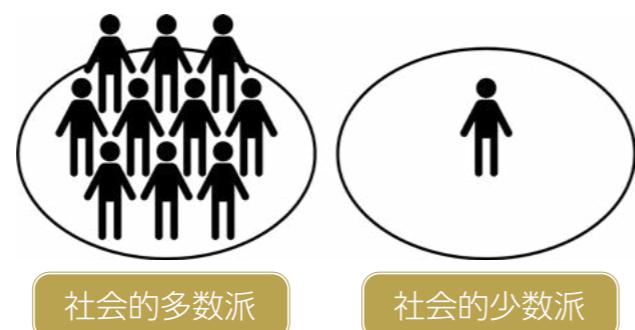
当たり前に制度を利用できることや、人種や性別、生まれた所など、自分では変えようのないことで差別されることなく生活できるということは、精神的なダメージや恐怖、自信の喪失、差別に抗議するためにエネルギーを消耗するといった苦労をせずに生きられる「特権」をもっているのです。

## ■自分の「特権」に気づく大切さ

こういった「特権」は、法律や制度、文化的背景や慣習といった、社会の仕組みの中に存在しています。日常生活に溶け込んでいる様々な「特権」にマジョリティ(社会的多数者)が気づかずに入っていることが、マイノリティ(社会的少数者)にとって生きにくい社会を生み出しているのではないかでしょうか。

マジョリティ(社会的多数者)の側にいる人は、自分が持つ「特権」を意識してみましょう。そうすることで、差別や排除を受けている人の存在が見えてきます。また、「特権」から生じる差別の問題を「自分ごと」として考えることができます。

私たち一人ひとりが、こういった意識の変化を起こすことが、差別をなくし、誰もが生きやすい社会を実現するための第一歩だと思います。



参考資料:「マジョリティの特権を可視化する～差別を自分ごととしてとらえるために～」出口真紀子(東京人権啓発企業連絡会)

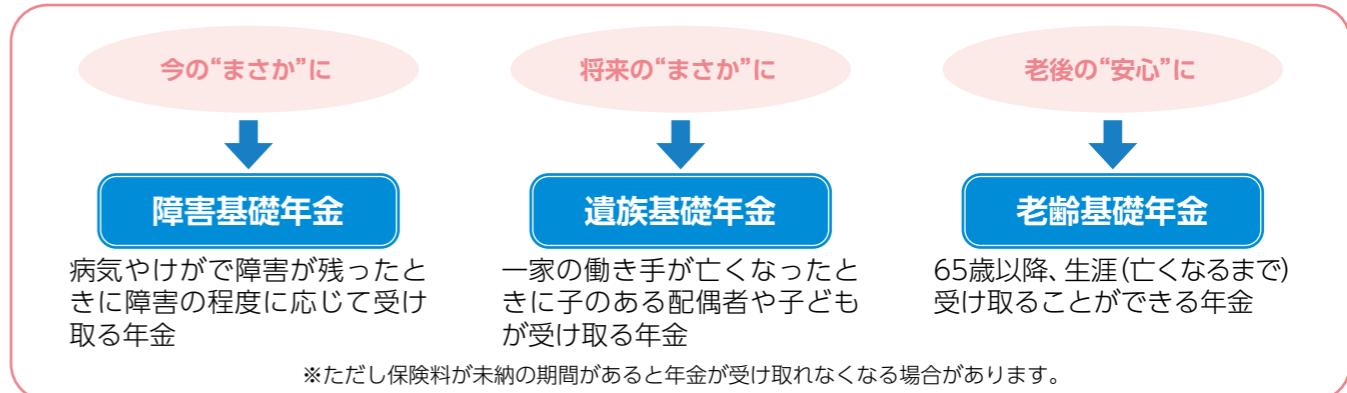
# 国民年金はいつ・どのような時にもらえるの?

## 20歳になつたら国民年金

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歳になった皆さんは、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。



### 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6年度の国民年金の保険料は、**月額16,980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でき、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)ができる、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乗せされます。

### 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。



熊本地方方法局川口勝功宇土支局長（左）高木賢治さん（中央）



たくさんの人でぎわう本町通り



中央公園の周りを清掃されるシルバー人材センターの皆さん



公益社団法人宇土法人会岡崎浩信宇土支部長（左）

## 11/15 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、高木賢治さんに感謝状が贈呈されました。高木さんは平成27年から9年間にわたり、人権擁護委員として、人権啓発活動などに尽力されました。高木さんは、「地域の方と顔見知りになり交友関係が広がった。訪問先からは来年も来てほしいと感謝されることがうれしく、やりがいがあった」と話されました。

## 11/23 土 うと産業祭 2024 開催

うと産業祭2024が本町4丁目一帯で開催されました。地元の飲食店を中心とした店舗の出店と特設ステージでは、餅投げや鶴城中学校バトン部・音楽部による演奏、宇土雨乞い大太鼓保存会青年部による「宇天響太鼓」が披露され、多くの人にぎわいました。

## 11/16 土 シルバー人材センターによるボランティア活動

公益社団法人宇土市シルバー人材センターの皆さんのが中央公園と周囲の清掃活動を実施されました。この活動は、シルバー人材センター事業の普及啓発のために毎年1回実施している活動で、今年は46人が集まりました。

## 11/5 火 公益社団法人宇土法人会より花苗寄贈

公益社団法人宇土法人会の岡崎浩信宇土支部長が市役所を訪れ、花苗(2,520株)を寄贈されました。いただいた花苗は、11月30日(土)に実施した花いっぱい運動で中央公園などに植栽しました。

## 11/19・20 火・水 訪日台湾人に向けて、宇土市の観光名所・体験をご案内しました！

宇土市観光物産協会では、台湾の人に喜んでいただける観光コンテンツ作りを行っています。当日は日本に在住している台湾の人たちが参加し、伝統文化の大鼓に直接触れる体験や観光農園の見学などを行い、どのように磨き上げていけば、付加価値のある体験となるか、意見交換を行いました。



観光農園の見学



パチづくりの体験



宇土の雨乞い大太鼓の演奏体験・生演奏の鑑賞



晴れた早朝に清掃を行う中学生の皆さん



優勝した走潟地区の皆さん

## 11/23 土 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す。当日は、地域の住民や企業、中学生などが参加し約1時間、除草やごみを拾い集めました。

## 11/23 土 地区対抗ミニバレーボール大会で走潟地区が優勝

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64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(球入れ)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。

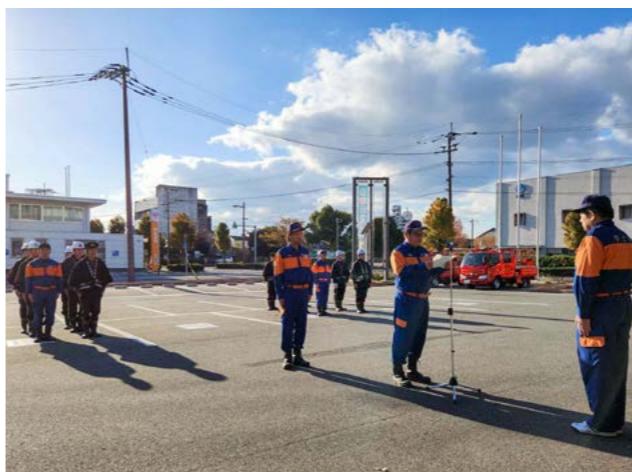
優勝:走潟地区 準優勝:宇土地区 3位:花園地区



いきなり団子づくりを指導する那須さんと花園小の児童



網田地区振興会、網田小学校PTA、網田小学校職員の皆さん



お礼の言葉を述べる消防団第2分団河原一輝分団長



全国大会に出場報告をするRESPECTの選手たち

## 12/12 木 花園小でいきなり団子づくり

花園小学校で、1年生を対象に児童が収穫したサツマイモを使った、いきなり団子づくりが行われました。この活動は、地元農家の那須千代さんが子どもたちに熊本の郷土料理であるいきなり団子の作り方を伝えたいという思いから始まったものです。体験した、花園小1年の栗山心優さんは、「団子の生地を伸ばすところが楽しかった。次はもっと大きい団子を作ってみたい。」と話されました。



宇土市ゴルフ協会丸山照之会長（右）



一般社団法人熊本県法人会連合会女性部会連絡協議会田邊由子会長（左）

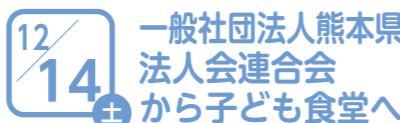


株式会社川口登建設川口裕二代表取締役（中央）

## 12/16 月 宇土市ゴルフ協会様から寄附をいただきました

宇土市ゴルフ協会様が金一封を寄附されました。

この活動は、宇土市民チャリティーゴルフコンペ参加者からの参加料の一部を社会貢献活動の一環として寄附したものです。



一般社団法人熊本県法人会連合会から子ども食堂へ寄附がありました

一般社団法人熊本県法人会連合会女性部会連絡協議会が市内の子ども食堂の「未来食堂」へ金一封を寄附されました。この活動は当協議会の会員が加入している保険契約の収益の一部を社会貢献の一環として子ども食堂へ寄附したものです。



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宇土東小学校に児童書を寄贈いただきました。株式会社川口登建設様は、毎年市内の小学校に児童書を寄贈されており、今年で5年目です。



獲得したトロフィーや盾を持って笑顔の選手たち

## 12/9 月 空手道七生會 全国大会出場報告兼結果報告会

空手道七生會が、1月12日（日）に兵庫県で開催される「第10回リアルチャンピオンシップ決勝大会」の出場報告と11月に開催された全国大会の結果報告をするために市役所を訪れました。田口陽実華さん（鶴城中3年）は、「中学最後の大会なので、良い結果を残せるように頑張りたい。」と話されました。  
カラテ界のあしたのジョーをさがせ第23回全国大会優勝 田代 昊太郎（走潟小5年）



市役所庁舎前で市長挨拶を聞く園児たち

## 12/9 月 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、「困っている人のために使ってください。」とみんなで集めた募金を元松市長に手渡しました。



**中国大陸からもたらされた銅鏡**  
 弥生時代から古墳時代にかけての遺跡で発見される遺物の一つに銅鏡があります。その名のとおり、青銅（銅と錫の合金）で作られた鏡で、多くは特徴的な背文（鏡の裏面にある文様）を持ちます。その文様により内行花文鏡、方格規矩鏡、三角縁神獸鏡などに分類されます。

**当時の銅鏡は現在のような姿見としての用途よりも、呪具・祭具としての意味合いが強いものでした。**

ア社会の中心国家だった中国王朝（漢や魏など）への貢ぎ物の見返りとして授与された銅鏡は、中国との関係性やその後ろ盾を象徴するものとして、地域の首長が自身の地位や権力の証として保有していました。銅鏡は数世代にわたって受け継がれた後、有力者の墓に遺体とともに納められたため、副葬品として古墳などから発見されることが多いです。

また、同じ鋳型（模型）で作られたとみられるそつくりな銅鏡が日本各地の古墳にわたり、同じ鋳型（模型）で作られたとみられるそつくりな銅鏡が日本各地の古墳

**宇土で発見された銅鏡**  
 宇土市内でも、複数の銅鏡が発見されています。県内最古の前方後円墳といわれる栗崎町の城ノ越古墳（三世紀後半）では、直径約22cmの三角縁神獸鏡が出土しています。その名のとおり、鏡の断面が三角形に見える特徴的な銘鏡で、邪馬台国（中国の女王卑弥呼）が中国の魏から贈られた「銅鏡百枚」もこの種類と考えられています。邪馬台国を中心とする政治連合であるヤマト王権との関係をうかがわせる貴重な発見といえます。

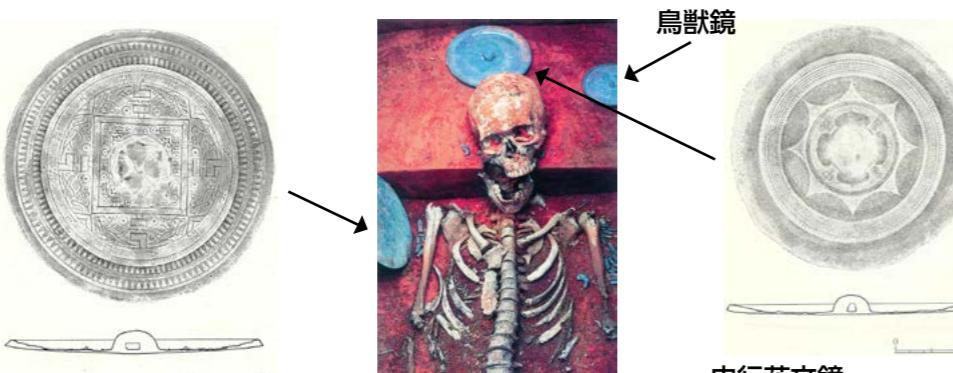
松山町の向野田古墳（四世紀後半）では、中国製とみられる三面の銅鏡が出土しています。これらは、埋葬された遺体の頭部を囲むように置かれ（写真）、その種類は、内行花文鏡、方格規矩鏡、鳥獸鏡と呼ばれるものです。数

ケルの大きな歴史が隠れています。鏡の背景には、日本や中国をめぐる古代の経緯が示唆されています。銅鏡の最初の持ち主や、宇土の古墳に納められた経緯は不明ですが、これは、中國から銅鏡を受け取った人物や集団とのつながりがある人物が宇土周辺にいたことを示唆している。銅鏡の最初の持ち主や、宇土の古墳に納められた経緯は不明ですが、これは、中國から銅鏡を受け取った人物や集団とのつながりがある人物が宇土周辺にいたことを示唆している。

こうした銅鏡が宇土に残されることは、中國から銅鏡を受け取った人物や集団とのつながりがある人物が宇土周辺にいたことを示唆している。



城ノ越古墳出土の三角縁神獸鏡（宇土市指定有形文化財）  
 中央の鈕の周りに人形の神と靈獸（中国における空想上の動物）が4体ずつ描かれている。



方格規矩鏡  
 方形の区画とT・V・Lに似た文様で構成される鏡。  
 頭部を囲むように配置された3面の鏡（向野田古墳 国指定重要文化財）

【お知らせ】  
 現在、熊本県立装飾古墳館（山鹿市）で企画展「鏡のかがやき」が開催されています（2月9日まで）。宇土市城ノ越古墳の三角縁神獸鏡をはじめ熊本県内で発掘された銅鏡30面が一堂に公開されています。ぜひお出かけください。



## 健康マージャン会員募集

健康マージャンは文化庁後援・さわやか長寿財団に属する全国組織です。仲間との楽しいゲームの中で手と頭を使うことで認知症の予防にも効果的です。

- ▶ 日時:毎週月曜日 12:30~16:30
- ▶ 会場:宇土公民館（市役所の隣です）
- ▶ 会費:1,000円/月
- ▶ 備考:50歳以上のマージャン初心者。性別は問いません。初心者には基礎から指導します。経験者には木曜日のコースもあります。

問担当:浦部 ☎090(7925)5932



## 毎日が楽しくなるスマート相談教室

お持ちの携帯電話の操作などお困り事を解決できます!!個別対応いたします♪

- ▶ 日時:1月29日(水) 10:00~17:00
- ▶ 場所:宇土市北段原町8-5
- ▶ 対象者:スマートフォンをお持ちの人
- ▶ 定員:10人程度
- ▶ 料金:無料

問担当:濱野 ☎080(5301)6782



## 第1回親子参加型運動会

年度末最後に最高の想い出を!皆さんにとって楽しい1日となるよう企画いたしましたので、ぜひご参加ください。

- ▶ 日時:3月1日(土) 13:00~15:30 (12:30~受付開始)
- ▶ 会場:宇土市民会館2階大会議室
- ▶ 内容:
  - 第一部13:10~14:40
  - 講演「貧困、いじめ、不登校など子ども・若者の現状を知り、何ができるかを考えていきましょう」
  - 講師:元・熊本大学教育学部現在・熊本大学非常勤講師白石 陽一 氏
  - 第二部:14:50~15:30 各機関との交流会
- ▶ 対象:保護者および支援者
- ▶ 参加費:無料
- ▶ 申込方法:QRコードで申し込み

問コアキッズ実行委員会 担当:稻本 ☎080(1781)6216

M info@wellness.ertrust-net.jp



申し込み QRコード



## 第9回 春の音楽の祭典

『もののけ姫』の主題曲で世界中を魅了した米良美一（めら・よしかず）さんをゲストに迎えます。春の訪れを彩豊かな歌の数々でお楽しみください。

- ▶ 第1部:宇土・宇城の合唱団（コレ宝・カリヨーピング・鶴城中・コールグレイセス・宇城混声・熊本アカデミー）

- ▶ 第2部:ゲストタイム 米良美一

- ▶ 日時:3月9日(日) 開演13:30(開場13:00)
- ▶ 会場:宇土市民会館大ホール
- ▶ 料金:1・2階指定席:2,000円 3階自由席:一般1,000円/高校生以下500円(当日各200円増)
- ▶ プレイガイド:宇土市民会館・宇土シティモール・県立劇場（ネット・窓口）・ローソン(Lコード:82991)



## 宇土太鼓祭・常世の庭

江戸時代から伝わる宝物「宇土の雨乞い太鼓」伝統を次の100年に繋げる、若手奏者達による熱いステージ。

- ▶ 日時:3月16日(日) 開演13:30(開場13:00)
- ▶ 会場:宇土市民会館大ホール
- ▶ 料金:全席指定 ペア3,000円、一般2,000円、学生1,000円、子ども応援チケット5,000円
- ▶ プレイガイド:宇土市民会館・宇土シティモール・県立劇場（ネット・窓口）・ローソン(Lコード:81843)

問宇土市民会館 ☎(22)0188





## おトクなクーポン

有効期限:令和7年1月末日 ※1人各1枚まで使用可

点線に沿って切り取ってご利用ください。  
クーポンの内容については店舗に直接お問い合わせください。

① SHAGOOL 栗崎町 68-1 ☎ 080(6430)7263 無料体験会後5日以内にアンケートに答えて入会された方に限り <b>運動教室 入会金無料</b> <small>無料体験会は随時行っていますのでHP、公式LINE、インスタをチェックしてください。</small>	② たいそう 大蔵 花園町 218-1 ☎ (22)6644 平日(月～金)に限りハイボール or レモンサワー御人数分 <b>1杯 無料</b> <small>飲み放題は、焼酎、ウィスキー、カクテル、レモンサワーに限る</small>	③ すなっく あすなろ 浦田町 57 魚光ビル 2F ☎ (23)2847 飲み放題90分 <b>¥4,000→ ¥3,500</b> <small>飲み放題は、焼酎、ウィスキー、カクテル、レモンサワーに限る</small>
④ リンパトリートメント専門店 アフタヌーン 新小路町 104 鶴城ハイツ 105 ☎ 080(5850)6803  新規ご利用者さま フェイスパック <b>プレゼント</b>	⑤ 回転焼き ひさや 古保里町 685-2 ☎ 090(8628)2100  お饅頭1,000円以上お買い上げで 白あんか黒あん1個 <b>サービス</b> <small>店頭購入以外(電話注文等)の際は事前にお問い合わせください。</small>	⑥ エディオン宇土ピア店 北段原町 73 ☎ (22)1177  『創業60周年企画』 税込3,000円以上の商品お買い上げで <b>300円引き</b> <small>店頭購入以外(電話注文等)の際は事前にお問い合わせください。</small>
⑦ HS 合同会社 新開町 1895-55 ☎ (42)9331  廃車お持ち込みの場合 <b>買取金額を 2,000円UP</b> <small>車種によって買取金額が違います。事前にお問い合わせください。</small>	⑧ REVIVE 栄町 17 ☎ (27)9909  脱毛メンズセット(ヒゲ脱毛) <b>4,000円→ 3,500円</b> <small>施術前に剃毛をお願いします。女性も利用可能。</small>	⑨ 株式会社斎藤建設 築籠町 168-8 ☎ (53)9919  リフォーム見積 <b>無料</b>   手すり取付工賃 <b>半額</b>
⑩ にぼらや宇土店 新松原町 159-2 ☎ (22)4778  全ラーメン通常価格から <b>100円引き</b> <small>他クーポン、学割などのサービス併用不可</small>	⑪ 味千拉麺 佐野店 花園町 553 ☎ (22)4347  800円以上お食事の人 <b>ソフトドリンク1杯 サービス</b> <small>味千感謝デーとの併用はできません、他のサービス無料券との併用はできません</small>	⑫ noaly 音楽教室 高柳町 72-9 ☎ 080(1740)5056  ベビーリトミック・リトミック・ピアノ <b>無料体験</b> <small>8月にオープンしたばかりの新しい音楽教室です!アットホームな雰囲気で はじめての登場でもピタリ!不知火町の図書館や子育て支援センター 等でも活動中♪ママパパの息抜きにぜひいかがですか?</small>

⑬ Nailsalon LALA 花園台町 757-31 ☎ 080(5261)0653  新規のハンドジェルのお客様 <b>1,000円オフ</b>	宇:土	宇:土
---	-----	-----

宇:土	宇:土	宇:土
-----	-----	-----

## 宇土中高の今

～創造・挑戦・感動～

■宇土中学校・宇土高等学校 ☎(22)0043

キドキ、わくわくの自由行動。生徒は、「台湾の人と友達になり、連絡先まで交換できて、とても嬉しかった。」「国内の旅行と違って言語の壁や文化の違いなどがあったけど、楽しめてよかった。」と感想を述べています。旅は人を成長させると実感。

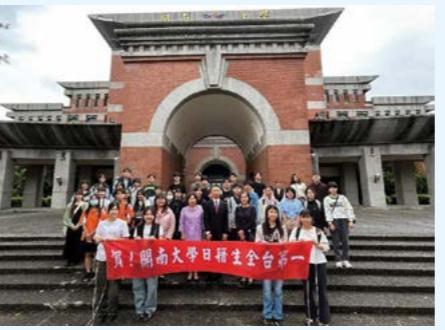
11月には台北で行われた国際先端科学技術学生会議に高2の2人が参加し、英語発表、12月には台中のサイエンスパークにある国立中科院実験高級中学で高2の10人が課題研究を英語で発表。生徒宅にホームステイをして交流を深めました。

また、宇土市にルーツを持つ、湯徳章氏ゆかりの地、台南市政府などが主催する台南400年記念日台教育交流研修に校長が参加しました。今後は、台南市の子どもたちとの交流実現を目指したいと考えています。

## 台湾と宇土、正義と勇気の旅を！

令和6年10月から12月にかけて、宇土中高生が台湾を3回訪問しました。

10月には中1から高2の5学年15人の異年齢チームが台北を中心に冒険の旅。故宮博物院で中国歴代皇帝の秘宝にうつとり、台湾の高校生と一緒に小籠包ランチやタピオカミルクティー作りで一気に仲良し、大学のビジネスの講義を英語で受講、ド



熱烈歓迎された開南大学訪問



台湾の高校生と一緒にタピオカミルクティー作り

## 編集後記

(※12月10日受付分までを掲載)  
△ 定府町 △ 住吉町 △ 下網田町 △ 三拾町 △ 立岡町 △ 戸口町 △ 赤瀬町 △ 築籠町 △ 走潟町 △ 椿原町 △ 上網田町 △ 築籠町 △ 新小路町 △ 松原町 △ 下網田町 △ 新町一丁目 △ 定府町

皆さん、今月の広報を読まれて何か変わったところがあつたのに気づきでしょうか?実は、編集担当が代わったんです。突然の登場で驚かせてしましました、「A」月号かどうか温かく迎えました。はじまして、1月号かどうか温かく迎えました。(A)

たくさんが築いてきた広報紙を受け継ぎながらも、少しずつ個性を出していけます。初めての編集でいただけれど、苦心しながらも、皆さんに読んでいただけれど、どうぞよろしくお願いします!(A)

## 香典返し



市社協に次の方々から寄附がありました。  
厚く御礼申し上げますとともに故人のご冥福をお祈りいたします。

(敬称略)

QRコード  
から申込の方

# 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 誕生日月の前月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)今村 衣千日ちゃん  
(伊無田町)いっちゃん  
お誕生日おめでと~♡村田 笑来ちゃん  
(戸口町)にこりん誕生日おめでとう  
大好きだよ♡福原 燐弥ちゃん  
(高柳町)笑顔がかわいいとうや♡  
3歳おめでとう☆谷口 真翔ちゃん  
(松山町)お誕生日おめでとう!  
大好きだよ♡渡邊 晓乃ちゃん  
(三拾町)2歳おめでとう!  
ねえねと仲良く遊んでね!松永 風優ちゃん  
(境目町)誕生日おめでとう!  
大きく元気になってね宮崎 祐叶ちゃん  
(松山町)いとちゃん2歳おめでとう☆  
大好き♡西村 美玖ちゃん  
(松原町)お誕生日おめでとう!  
元気に育ってね♡九谷 美令ちゃん  
(三拾町)生まれてきてくれて  
本当にありがとう♡山本 悠真ちゃん  
(松原町)誕生日おめでとう!  
元気にすくすく育ってね野添 朱生ちゃん  
(岩古曾町)

毎日癒しをありがとうございます

谷口 杜羽ちゃん  
(岩古曾町)

お誕生日おめでとう♡

酒井 柚羽ちゃん  
(松山町)お誕生日おめでとう!  
元気に育ってね♡柿内 志穂ちゃん  
(北段原町)我が家の癒し担当♡  
ねーね、にーに大好き!中村 莉絆ちゃん  
(新町)1歳おめでとう♡  
だーいすきだよ♡

〈掲載ご希望の人はこちらをご確認ください〉

- ▶応募資格 ①市内で営業する店舗・事業者 ②割引などの具体的なサービスを付けること  
③利用枚数を報告すること  
▶応募方法 ホームページから申込書をダウンロードし、必要事項を記入して各窓口に直接  
か郵送で提出してください。  
kouhou01@city.uto.lg.jp

〒 869-0492 宇土市浦田町 51 番地 ☎ 0964(27)3300  
宇土市秘书政策課「クーポン」受付係※応募多数の場合は新規応募を優先して掲載します。連続して掲載しているクーポンは掲載をお断り  
する場合がありますのでご了承ください。

③ 20:00 ~ 24:00	② 17:30 ~ 24:00	① 10:00 ~ 18:00
定休日:毎週日曜日	定休日:不定休	定休日:毎週日曜日

※有効期限:2025年1月末日 ※1枚で3人まで利用できます ※ほかの割引・サービスとは併用できません ※現金との引き換えはできません ※「入店時」に提示してください ※コピー不可 ※1枚につき1回まで	※有効期限:2025年1月末日 ※1枚で1グループまで利用できます ※ほかの割引・サービスとは併用できません ※現金との引き換えはできません ※「注文時」に提示してください ※コピー不可 ※1枚につき1回まで	※有効期限:2025年1月末日 ※1枚で1家庭(兄弟姉妹)まで利用できます ※ほかの割引・サービスとは併用できません ※現金との引き換えはできません ※「予約時」に提示してください ※コピー不可 ※1枚につき1回まで
--	---	---

⑥ 9:00 ~ 19:00	⑤ 10:00 ~ 16:00	④ 9:00 ~ 23:00
定休日:1月1日	定休日:毎週日曜日、月曜日、木曜日	定休日:不定休

※有効期限:2025年1月末日 ※1枚で1人まで利用できます ※ほかの割引・サービスとは併用できません ※現金との引き換えはできません ※「商品購入決定時」に提示してください ※コピー不可 ※1枚につき1回まで	※有効期限:2025年1月末日 ※1枚で1人まで利用できます ※ほかの割引・サービスとは併用できません ※現金との引き換えはできません ※「精算時」に提示してください ※コピー不可 ※1枚につき1回まで	※有効期限:2025年1月末日 ※1枚で1人まで利用できます ※ほかの割引・サービスとは併用できません ※現金との引き換えはできません ※「予約時」に提示してください ※コピー不可 ※1枚につき1回まで
--	--	--

⑨ 8:00 ~ 17:00	⑧ 月金9:00~21:00 その他9:00~18:00	⑦ 9:00 ~ 16:00
定休日:毎週日曜日、祝日	定休日:毎週火曜日	定休日:毎週土曜日、日曜日、祝日

※有効期限:2025年1月末日 ※1枚で1人まで利用できます ※ほかの割引・サービスとは併用できません ※現金との引き換えはできません ※「入店時」に提示してください ※コピー不可 ※1枚につき1回まで	※有効期限:2025年1月末日 ※1枚で2人まで利用できます ※ほかの割引・サービスとは併用できません ※現金との引き換えはできません ※「予約時」に提示してください ※コピー不可 ※1枚につき1回まで	※有効期限:2025年1月末日 ※1枚で何台でも利用できます ※ほかの割引・サービスとは併用できません ※現金との引き換えはできません ※「精算時」に提示してください ※コピー不可 ※1枚につき1回まで
--	--	--

⑫ 10:00 ~ 18:00	⑪ 平日11:00~14:00, 17:00~21:00 土日祝日11:00~21:00	⑩ 11:00~21:00(ラストオーダー20:30)
定休日:毎週日曜日、その他	定休日:毎週月曜日(祝日の場合は火曜日)	定休日:12月31日、1月1日

※有効期限:2025年1月末日 ※1枚でお子様2人まで利用できます ※ほかの割引・サービスとは併用できません ※現金との引き換えはできません ※「レッスン前」に提示してください ※コピー不可 ※1枚につき1回まで	※有効期限:2025年1月末日 ※1枚で4人まで利用できます ※ほかの割引・サービスとは併用できません ※現金との引き換えはできません ※「注文時」に提示してください ※コピー不可 ※1枚につき1回まで	※有効期限:2025年1月末日 ※1枚で5人まで利用できます ※ほかの割引・サービスとは併用できません ※現金との引き換えはできません ※「入店時」に提示してください ※コピー不可 ※1枚につき1回まで
---	--	--

⑬ 9:00 ~ 17:00	宇:土	宇:土
定休日:毎週水曜・日曜・祝日 土曜日不定休	宇:土	宇:土

※有効期限:2025年1月末日 ※1枚で1人まで利用できます ※ほかの割引・サービスとは併用できません ※現金との引き換えはできません ※「予約時に提示してください ※コピー不可 ※1枚につき1回まで
---